

Göttinger

Bibliotheksschriften

8

Kraft - Körper, Körper - Kraft

*Zum Verständnis von
Körperkultur und Fitness
gestern und heute*

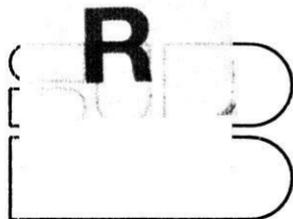
ZA

80000

:8

Ausstellung in der Eingangshalle
der neuen Universitätsbibliothek

3.7.-29.7.1995



ZA 80000 : 8

Bleistiftunterstreichungen u. -Kreuze
28.9.12 pf

g6

Niedersächsische Staats-
und Universitätsbibliothek in Göttingen

Geschichte
des
Herausgebers

Kraftkörper-Körperkraft

**Zum Verständnis von Körperkultur und Fitness
gestern und heute**



SUB Göttingen 7
203 817 095



Herausgegeben von
Arnd Krüger und Bernd Wedemeyer

Begleitheft zur Ausstellung in der Eingangshalle
der neuen Universitätsbibliothek

3.7.-31.7 1995

Göttingen 1995

Gedruckt mit Mitteln des Niedersächsischen Instituts für
Sportgeschichte, Hoya e.V. (NISH)



ISBN 3-930457-06-7

Druck: Universitätsdruckerei Göttingen

Satz und Layout: Roger Borgmann

Redaktion: Arnd Krüger und Bernd Wedemeyer

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'r' followed by a cross-like flourish.

Inhalt

Kraftkörper und Körperkraft: Aspekte zu einer Geschichte des Körpers .. 5
(*Arnd Krüger/Bernd Wedemeyer*)

Körperzeiten

Körperideale und -anschauungen im 20.Jahrhundert 16
(*Ulrich Henke/Bernfried Scheele*)

Fitness-Anleitungsbücher: Von Sandow über Pearl bis in unsere Zeit 32
(*Alexander Mertens/Thorsten Vahl*)

Körperformen

Das Training im Fitness-Studio im Hinblick auf die Motivation der
Trainierenden und die Rolle des Trainingspersonals..... 52
(*Roger Borgmann/Stephan Hermanns/Jan Pauls*)

Frauen und Fitness: Eine empirische Untersuchung über Frauen, ihr
Selbstbild und ihre Motive, Sport zu treiben 65
(*Nicole Beckedorf/Manon Gsöllpointner*)

Körperorte

Der Wirtschaftsfaktor Fitness..... 76
(*Dominic Grone/Dirk Huttary/Jens Klingemann/Stefanie Riesner/
Silke Schneider*)

Die Gesundheitsindustrie: Krankenkassen und Fitness 93
(*Kerstin Kindler*)

Körperbilder

Der inszenierte Körper und seine Bedeutung.....X. 104
(*Annette Müller*)

Das Körperbild in der WerbungX. 122
(*Birgit Hansen/Christine Prions/Nicole Ströer*)

Körperbild und Sport in "der" autonomen Szene 134
(*Kamran Purazrang/Henning Riedel*)

Kraftkörper und Körperkraft: Aspekte zu einer Geschichte des Körpers

Von Arnd Krüger und Bernd Wedemeyer

1982 veröffentlichten Dietmar Kamper und Christoph Wulf einen Sammelband mit dem vielzitierten Titel 'Die Wiederkehr des Körpers'. Darin beschäftigen sich die Autoren mit der scheinbar verloren gegangenen Einheit von Körper und Geist und den teils offenen, teils verdeckten Symptomen der Wiederkehr des Körperlichen vor allem seit dem 19. Jahrhundert. Dabei wird besonders auf die historische Vernachlässigung der Somatik zugunsten der Ratio verwiesen und anhand vielschichtiger Bedeutungsebenen gezeigt, wie der vergessene, unterdrückte oder vernachlässigte Körper sich mittels sozialer, psychischer und physischer Zeichen wieder in Erinnerung gebracht hat.

Der Sammelband von Kamper und Wulf wird rückblickend oft als Initialzündung für eine neue wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Körper angesehen. Tatsächlich aber kann er ebenso gut als Zwischenresultat für eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Körper gelten, die im Grunde viel früher begonnen hat, und auf die der Band mit seinen historisch orientierten Beiträgen ja auch hinweist. Denn zumindest eine soziologische und philosophische Beschäftigung mit Körpertheorien durchzieht praktisch das gesamte 20. Jahrhundert von Anfang an.

Im Jahre 1899 etwa, um ein Beispiel zu nennen, veröffentlichte der amerikanische Soziologe Thorstein Veblen seine Analyse 'Theorie der feinen Leute'. Veblens Studie, die bisweilen satirisch-bissige Züge trägt, sieht den Grundkonflikt der westlichen Zivilisation in einer Unüberbrückbarkeit zwischen dem Streben nach rein privaten Einzelinteressen und dem Wunsch nach gesellschaftlich sinnvollen Tätigkeiten. Dieser Konflikt ziehe sich durch alle kulturellen Erscheinungen der Gesellschaft. So werde auch das Bedürfnis nach einem, in der industriellen Gesellschaft eigentlich sinnlosen, athletischen Körper in dieses Schema eingepaßt: Körperkultur und Sport domestiziere und kanalisieren den letzten Rest räuberischen Instinkts des Menschen. Dabei sei die "Körperkraft, welche die athletischen Spiele verschaffen (...), sowohl für das Individuum als auch für die Gesamtheit von Vorteil" (VEBLEN 1986, 250). Der dadurch gestählte Geist aber nütze lediglich dem Individuum bei seinem Streben nach privaten Wünschen. Veblens Blick auf den Kraftkörper ist somit

ambivalent; der Körper wird als Objekt zwischen gesellschaftlicher Verwendung und privater Nutzung aufgefaßt.

Hier läßt sich bereits ablesen, wie die private Zurichtung des Körpers von der Gesellschaft bzw. der Produktion für nicht-private Zwecke genutzt werden kann. Der Soziologe Max Weber hat darüber hinaus kritisch gezeigt, wie durch Rationalisierungsbestrebungen in der Industrie, der "psycho-physische Apparat des Menschen völlig den Anforderungen, welche die Außenwelt, das Werkzeug, die Maschine, kurz die Funktion an ihn stellt, angepaßt" wird (WEBER 1956, 873). Hier wird der nach industriellem Maßstab zugerichtete Körper als Maschine gedeutet, deren Funktion darin besteht, standardisierten Leistungsnormen zu entsprechen.

Zwei entgegengesetzte zeitgenössische Interpretationen eines derartigen Körperentwurfs mögen hier kurz angedeutet werden. Der von dem Regisseur Fritz Lang in den zwanziger Jahren gedrehte gesellschaftskritische Film 'Metropolis' visualisiert die ausbeuterische und fremdbestimmte Seite von Webers Bild der maschinisierten menschlichen Kraftkörper: In der fiktiven Stadt Metropolis werden Massen von gleichförmig gebauten Arbeitern wie Maschinenteile in die Produktion eingepaßt, so lange, bis sie gegen die unwürdigen Bedingungen rebellieren.

Der nationalrevolutionäre Schriftsteller Ernst Jünger zeigt dagegen in seinem Gesellschaftsentwurf 'Der Arbeiter' den genormten Kraftkörper als Idealmaßstab für das Menschenbild im herbeigesehnten und teilweise verwirklichten totalitären Staat: "So ist zu beobachten, daß der Durchbildung des Körpers, und zwar einer ganz bestimmten, planmäßigen Durchbildung, dem Training, große Aufmerksamkeit gewidmet wird. In den letzten Jahren haben sich die Anlässe vervielfacht, durch die man das Auge an den Anblick nackter, sehr gleichmäßig gezüchteter Körper gewöhnt" (JÜNGER 1932, 117; dazu THEWELEIT 1980, 195ff).

Einen ganz anderen Zugriff des Staates auf den Körper macht Michel Foucault mit seinen Thesen über die prägenden Wirkungen von Erziehungsinstitutionen deutlich. Hier ist es das Modell der Sozialdisziplinierung, das Foucault einsetzt, um zu zeigen, wie unrationelle und ineffektive 'schwache' Körper durch Zurichtung und Drill mittels "Überwachen und Strafen" geformt, beherrscht und institutionalisiert werden (vgl. FOUCAULT 1976). Der Körper ist endgültig fremdbestimmt, seine Form und seine Beschaffenheit, so die These, werden von Institutionen geprägt und nicht mehr vom eigentlichen 'Besitzer' (vgl. auch HOFFMANN 1984).

Pierre Bourdieu ist es schließlich, der nicht mehr auf das Modell vom genormten und durch Institutionen zugerichteten Körper abhebt, sondern sich auf die Unterschiede bezieht: Bourdieu faßt eine körperliche Äußerung als Stil einer sozialer Schicht bzw. als Objektivation eines Klassengeschmacks auf. So weist er z.B. die Erlangung eines äußerlich sichtbaren Kraftkörpers überwiegend proletarischen Schichten zu und ordnet den Wunsch nach innerer Gesundheit durch Gymnastik in bürgerliche Kreise ein (vgl. BOURDIEU 1984, 334f). Daß das moderne, nach Muskeln strebende Körperideal mittlerweile auch bei den "feinen Leuten" an Bedeutung enorm gewonnen hat, zeigt Roland Girtler, der auf die "Noblesse des Fitnessstudios" hinweist, wo "dem Kunden eine erhebliche Eintrittsgebühr und ein gediegener Mitgliedsbeitrag abverlangt wird (...), um das Fitnessstraining zu einer noblen Angelegenheit zu machen" (GIRTLER 1989, 368). Girtler entwirft damit ein Modell, das den Kraftkörper wieder in ein größeres gesellschaftliches Umfeld einordnet.

Die theoretische Beschäftigung mit Körpermodellen ist also schon seit langem da. Sie geht einher mit einer Zunahme an konkreter Beschäftigung mit dem eigenen Körper, dessen Bedeutung für den eigenen Lebensentwurf vor allem seit der Aufklärung immens stark gestiegen ist. Auf politischer Ebene etwa berührt die Hinwendung zum Körper das bürgerliche Bildungsideal der Aufklärung, das den eigenen veränderbaren Körper als demokratisches Zeichen für Gleichheit und Freiheit sowie als Symbol für soziale Mobilität auffaßte (vgl. GELDBACH 1980). Auf pädagogischer Ebene, um ein weiteres Beispiel zu nennen, münden die aus dieser Idee resultierenden Erziehungspraktiken in die Reformpädagogik der Jahrhundertwende, als sich der Schüler durch spielerische Hinwendung zum Körper neu kennenlernen konnte (vgl. WÜNSCHE 1982). Und auf gesellschaftlicher Ebene treffen diese Bereiche z.B. mit dem Naturismus und der Freikörperkulturbewegung zusammen, deren international differierende Rezeption ein Resultat der jeweils unterschiedlich aufgearbeiteten Thesen des Sozialdarwinismus gewesen zu sein schien (vgl. KRÜGER 1992, 362).

Aber auch durch die Herausbildung somatischer Krankheiten, wie etwa der Hysterie in der Zeit um 1900, erlangte der Körper wieder mehr Aufmerksamkeit und verdeutlichte, daß die Unterdrückung und Nichtbeachtung des kranken Körpers sich bitter rächen konnte (vgl. SCHULLER 1982). Die Strategie, sich mittels somatischer Krankheit dem Bewußtsein ins Gedächtnis zu rufen, setzt sich bis in unsere Gegenwart fort: Die inflationäre Praxis der Körpertherapien etwa zeigt, wie heutzutage wieder versucht wird, seelische Spannungen über körperliche Übungen zu lösen oder abzubauen.

Eine derartige Sichtweise ist unmittelbarer Ausdruck einer neuen Anschauung von Krankheit und Gesundheit, die erstmals wieder von einer Ganzheitlichkeit des Menschen ausging und sowohl die Seele als auch den Körper gleichermaßen in den Gestaltungs- und Heilprozeß miteinbezog. Mit dieser neuen Anschauung, die das Verfahren einer holistischen Prävention anstatt der reaktiven Behandlung von lokal verorteter Krankheit auf ihre Fahnen geschrieben hat, geht auch ein neuer Begriff von Gesundheit und Fitness einher, der nicht mehr nur die Seele, sondern auch den Körper in den Mittelpunkt zu rücken beginnt. War jahrhundertlang das Denken der zentrale Punkt menschlicher Achtsamkeit, so hat mittlerweile der Körper derartige Funktionen für viele zumindest teilweise mitübernommen.

Volker Rittner konnte sich 1982 noch weitgehend positiv über die neue Hinwendung zum Körper äußern: "Der Körper wird zur Sinn-Instanz. Wenn überhaupt etwas hilft, dann die Bewegung; wenn überhaupt etwas wichtig ist, dann die Gesundheit. Die Rettung kommt aus dem Körper, sei es der nackte Körper, der gebräunte Körper, der joggende Körper oder der durch Körpertherapien geschleuste Körper" (RITTNER 1982, 48). Anfang der achtziger Jahre stellte der Körper noch eine Möglichkeit dar, er bedeutete noch eine Alternative zu einer sich durch Distanz zum Körperlichen auszeichnenden Welt, in der Streßsymptome, Identitätsprobleme und Sinnkrisen an der Tagesordnung waren: "Der Fitness-Begriff ist die Entsprechungsformel zum Streß: mit einem durchgearbeiteten Körper hält man Belastungen besser aus. die man nicht mehr so ohne weiteres für sinnvoll hält" (RITTNER 1982, 48).

Rittner greift damit die Gesundheitsauffassung des New Age auf, deren wichtigster Philosoph Fritjof Capra 1983 eine 'Wendezeit' des Körpers prognostiziert hatte. Capras Sichtweise äußert sich in einer ganzheitlichen Weltsicht von Seele und Körper und beschreibt neue Wege zur gesellschaftlichen Gesundung, die auf der Selbstverantwortlichkeit des Einzelnen beruht, der sich mittels Achtsamkeit und Prävention und einer ausgefeilten Praxis von körpertherapeutischen Techniken eine neue Gesundheitswelt zimmern soll (vgl. CAPRA 1983, 373f; allgemein kritisch dazu KURSBUCH 1987).

In den letzten Jahren hat sich einiges geändert: Die Symptome des Wandels sind noch da, aber dem Körper wird mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Als Dietmar Kamper und Christoph Wulf ihren Band konzipierten, hatten sie es nur mit Aerobic und Jogging zu tun. Die Fitness-Welle der achtziger und neunziger Jahre mit ihren über 5000 Fitness-Studios und über zwei Millionen Fitness-Sportlern war noch nicht abzusehen, ebenso wenig wie der neue Körperkult, erkennbar etwa am boomenden Fitness-Markt, an der Verwendung von

gestählten Körpern in Werbung und Film, an der Gesundheits- und Schönheitsbranche oder an der heute gängigen Körperideologie, die den gesunden, leistungsfähigen und attraktiven Körper zum Maß aller Dinge ausruft.

Im Besitz des 'richtigen' Körpers zu sein, ist noch wichtiger geworden, vor allem für die eigene Identität. Das als 'richtig' apostrophierte und überall gegenwärtige Körperbild erweist sich mittlerweile als noch zudringlicher. Die Ursachen dafür sind zunehmend unüberschaubar geworden, ja scheinen sich zum Teil zu widersprechen: Einerseits wird vom Konformismus des Körpers geredet, dem unabänderlich zu folgen sei, und der körperlichen Nonkonformismus ausgrenzt, andererseits aber scheint jeder nach einer individuellen eigenen Körperlichkeit zu streben. Der Verlust an religiösem Empfinden kann für den neuen Körperkult ebenso verantwortlich gemacht werden, wie auch ein religiös zu deutendes verstärktes Interesse an somatischen Praktiken und neuen Körpererfahrungen erkennbar ist. Man kann im neuen Körperkult "ein Geschenk der durch die Technik ermöglichten Freiheit erblicken, aber auch eine Reaktion auf unsere Versklavung durch die Technik und die daraus resultierende Angst vor der Verkümmern des Körpers" (SHUSTERMAN 1994, 246). Nichts ist hier also eindeutig und nichts einfach.

Die Körperrorm aber ist rigoroser und eindeutiger. Egal, welche Körperpraktik angewendet wird, egal, welche Körperideologie den einzelnen Körperfan beherrscht, das Körperziel ist weitgehend ähnlich: Der Körper hat stark zu sein, ästhetisch, gesund und abwehrkräftig, er muß schön und attraktiv sein. Doch mit dieser neuen eigentümlichen Diktatur des Kraftkörpers mehren sich auch die kritischen Stimmen, die dem Somatischen, der Körperkraft, weniger Bedeutung zukommen lassen möchten, als er momentan zu haben scheint. Die neue Hinwendung zum Körper, die anfangs noch als Alternative und Ausweg aus Sinnkrisen gedeutet wurde, ist durch seine Überbewertung als Krisenlöser und seine Verwendung als Lebensphilosophie selbst in eine Krise geschliddert: Zu viele Ideologiekonzepte für den Körper beherrschen den Markt, und der Verbraucher gerät zusehens in Verzweiflung bei der Suche nach dem 'richtigen' Weg zum 'richtigen' Körper.

Der Körper hat einen neuen sozialen Wert erhalten. Er ist nicht mehr, wie in der Aufklärung, ein Instrument, dessen reibungsloses Funktionieren Teil des bürgerlich-demokratischen Lebens ist, sondern wird zunehmend zum Ziel des Lebens, in das alle Wünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte hineinprojiziert werden: Denn eine Veränderung des Körpers, so heißt es heute, zieht eine Veränderung der Persönlichkeit nach sich. Das äußere Bild ist nach dieser Ideologie immer auch Spiegelbild des Inneren. Der Starke, Schöne und

Attraktive repräsentiert damit auch gleichzeitig entsprechende innere Werte. Fast scheint es, als ließe ein solcher Gedankengang auch den ungeheuerlichen Umkehrschluß zu. Und vereinzelt hört man sogar Stimmen, die etwa dem Übergewichtigen entsprechende negative Charaktereigenschaften zuweisen.

Denn das oft postulierte Wort vom beliebig veränderbaren Körper grenzt diejenigen aus, deren Körper eben nicht gehorchen will oder kann: die Magersüchtigen, Übergewichtigen, Körperbehinderten oder auch nur die, deren Körper sich nicht so formen lassen, wie es das Cover der nächsten Fitness-Zeitschrift verlangt, oder die es gar nicht wollen und sich dem Körperkult entziehen. Der Kraftkörper und seine Norm kann, man sieht es, heutzutage sowohl Chance als auch Krise bedeuten.

An diesem Punkt setzt das hier vorliegende Begleitheft zu einer Ausstellung über Körper und Fitness ein, das mit fortgeschrittenen Studentinnen und Studenten des Göttinger Instituts für Sportwissenschaften in einem zweisemestrigen Projekt erarbeitet wurde. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind involviert in den neuen Körperkult, sei es durch eine momentane oder zukünftige berufliche Tätigkeit in diesem Sektor, durch ein eher privates Interesse an der Formung des eigenen Kraftkörpers, durch die Kritik an einem als übermächtig empfundenen alles vereinnahmenden Körperkult oder durch die bewußte Abgrenzung von den als rigide empfundenen Zwängen eines einheitlichen physisch-sozialen Körperbildes. So stehen positive Ansichten zum Thema ebenso im Mittelpunkt wie ambivalente Haltungen oder eher negative Betrachtungsweisen: ein Mikrokosmos, der den Makrokosmos der Gesellschaft zumindest teilweise abbildet.

Die unterschiedlichen Auffassungen zum Thema und die verschiedenen Möglichkeiten der Herangehensweise spiegeln sich in diesem Begleitheft und in der Ausstellung selbst wider. Das Begleitheft repräsentiert vier grobe Richtungen: zum einen den Blick auf die *Körperzeiten*, auf historische Perioden, in denen Körperkulte Konjunktur hatten, zum zweiten den Blick auf die *Körperformen*, auf die Art und Weise der Zurichtung von Körpern beim Training, zum dritten den Blick auf die *Körperorte*, auf Einrichtungen und Institutionen, in denen Körperkultur betrieben wird und zum vierten den Blick auf die *Körperbilder*, auf gesellschaftliche Räume, in denen bestimmte Körperrnormen produziert werden, die sich der Abnehmer aneignet oder von denen er sich abgrenzt.

So werfen Ulrich Henke und Bernfried Scheele einen Blick auf die historischen Orte moderner Körperkultur des 20. Jahrhunderts. An drei ausgewählten

Beispielen, der Freikörperkulturbewegung der Jahrhundertwende, der Körperkultur eines Hans Surén im Dritten Reich und des Körperbildes im Bodybuilding der DDR - Kulturistik genannt -, können sie zeigen, wie verschiedene Ideologien sich ähnlicher Körperbilder bemächtigen, um unterschiedliche Ziele zu verfolgen: Kraftkörper, so lautet hier das Ergebnis, können sowohl mit kulturkritischen, als auch mit faschistischen oder sozialistischen Inhalten gefüllt werden.

Der Ideologie von Körperkulten spüren auch Alexander Mertens und Thorsten Vahl in ihrer Untersuchung über Fitness-Anleitungsbücher nach. Anhand ausgewählter Beispiele aus den Hochkonjunkturen der Fitness-Buchproduktion im ersten Drittel des Jahrhunderts und der Zeit seit den achtziger Jahren arbeiten sie heraus, wie derartige Publikationen nicht nur der Verbreitung von Trainingsmethoden, sondern auch der Vermittlung von Ideologien dienen und dienen. Dabei heben viele Fitness-Bücher auf die Vervollkommnung privater Glückseligkeit mittels Hanteltraining ab und postulieren eine Art Privatreligion, andere dagegen sehen den Typus des Bodybuilders als zukünftigen Idealmenschen, der als einziger in der Lage sei, sich aufgrund seines Kraftkörpers in der Gesellschaft durchzusetzen.

Die konkreten Körperformen von Fitness-Sportlern und Bodybuildern stehen im Mittelpunkt der folgenden Beiträge. Roger Borgmann, Stephan Hermanns und Jan Pauls untersuchen anhand einer Fragebogenaktion in südniedersächsischen und westfälischen Fitness-Studios, welche Trainingsvorstellungen und Körperwünsche diejenigen beherrschen, die regelmäßig ihren Körper stählen. In stichprobenartigen Beispielen an ausgewählten Studios und Volkshochschulkursen zeigen auch Nicole Beckedorf und Manon Gsöllpointner, wie gerade bei fitnessorientierten Frauen das Training und die damit verbundenen Vorstellungen eines perfekten Körpers vorstatten gehen

Dabei wird in beiden Beiträgen deutlich, wie sehr die von der Gesellschaft bestimmte Körpernorm bei Frauen und Männern das Training und die Körpervorstellungen der Trainierenden beherrschen können: Männer trainieren auf Kraft, Muskelaufbau und einen V-förmigen Körper hin, egal ob das Ziel bereits erreicht ist, oder nicht. Frauen dagegen sehen bei sich vor allem im Bauch-Beine-Po-Bereich tatsächliche oder auch nur eingebildete "Mängel", die es auszugleichen gilt. Hier läßt sich fragen, ob der Blick auf den eigenen Körper nicht durch normierte Körperforderungen verstellt ist, ob der Fitness-Sportler nicht stets unzufrieden mit sich bleiben muß, weil ein Ideal doch niemals wirklich erreicht werden kann

Einen Blick auf die Körperorte, d.h. auf die Fitness-Anbieter, auf die Betreiber und Initiatoren der Fitness-Studios werfen Dominic Grone, Dirk Huttary, Jens Klingemann, Stefanie Riesner und Silke Schneider. Umfragen bei Betreibern von über 50 niedersächsischen Fitness-Studios und die Auswertung von Informationsmaterialien dieser Institutionen verdichten sich zu einem genauen Überblick über Qualifikationen, Ausbildungen, Ausstattungen und Angeboten von Fitness-Studios. Dabei wird deutlich, daß der noch junge Markt mit enormen Qualitätsschwankungen zu kämpfen hat, daß angebliche Qualifikationen durchaus nicht immer auf allgemein anerkannten Lehrgängen erworben werden, daß aber auch auf der anderen Seite eine Stabilität erreicht werden kann durch Zusammenarbeit mit anerkannten medizinischen und orthopädischen Fachleuten, die den früher eher verpönten Fitness-Studios eine fachliche Qualität zu geben in der Lage sind. Nicht zuletzt bedeutet dieser Markt gerade für Sportwissenschaftler ein momentan noch relativ krisenfreies Berufsfeld, das durch den Einsatz derartiger Fachkräfte nochmals qualitativ aufgewertet werden kann.

An dieses Thema schließt sich der Beitrag von Kerstin Kindler an, die sich mit zeitgenössischen Gesundheitsvorstellungen und ihrer konkreten Umsetzung beschäftigt. Als Ausgangspunkt dient ihr das Gesundheitsmodell von Fritjof Capra, dessen ganzheitliche und fernöstlich ausgerichtete Auffassung von Gesundheit nicht mehr nur graue Theorie ist, sondern zumindest in Ansätzen verortet werden kann: Hier sind es vor allem die Krankenkassen, die in enger Zusammenarbeit mit Fitness-Studios, Volkshochschulen oder alternativen 'Gesundheitsanbietern' versuchen, ein, mehr oder weniger sinnvolles, präventives Gesundheitsdenken bei ihren Mitgliedern durchzusetzen.

Gesellschaftliche Körperbilder stehen im Mittelpunkt der drei letzten Beiträge. Annette Müller untersucht die Bedeutung des Körpers in unserer Gesellschaft über den Sport und Fitnessbereich hinaus. Sie weist dabei vor allem auf die Tatsache hin, daß die physische Nutzlosigkeit des Körpers eine ideologische Aufwertung nach sich zieht und belegt an zahlreichen Beispielen, zu welchen grotesken Formen und Umsetzungen von Körperideologien es, bis hin zu Reproduktionen der Körpernormen etwa bei Barbie-Puppen, kommen kann.

Kritisch und bisweilen auch ironisch gehen Birgit Hansen, Christine Prions und Nicole Ströer den Bereich 'Körperbilder in der Werbung' an. Einerseits beschreiben sie die Strategien der Werbemacher, bei Konsumenten Sehnsüchte und Identifikationen über Körper- und Sportbilder in der Werbung zu wecken, andererseits zeigen sie mit einer gezielten Zitatmontage aus Anzeigen und Beiträgen der Printmedien, wie inhaltsleer, nichtssagend und stereotyp, aber auch widersprüchlich Texte und Bilder sein können, die darauf

abzielen, beim Verbraucher Konsumwünsche zu fördern. So können Werbebilder, die sich des Kraftkörpers bedienen, eine ambivalente Haltung zwischen Identifikationswunsch und Ablehnung auslösen, je nachdem, ob die Inhaltslosigkeit der Texte entdeckt wird oder man sich von "schönen" Bildern einnehmen läßt.

Kamran Purazrang und Henning Riedel untersuchen dagegen die gesellschaftlichen Räume, in denen eine Abgrenzung von gängigen Körpernormen und Körperideologien vonstatten geht. Das Körperbild in der autonomen Szene, deren Mitglieder sich als unabhängig und frei von jedweder gesellschaftlicher Beeinflussung glauben, ist in manchen Punkten zwar so anders nicht. Aber die bewußte Abgrenzung zu einem als genormt empfundenen Körperkult und die Bereitschaft, bei politischen Auseinandersetzungen mit Rechtsextremen notfalls körperlich eingreifen zu können, prägt doch ein recht autonomes Körperbild. Unabhängigkeitsstreben, Anti-Sexismus und der Wille zur Individualität läßt hier ein sehr privates Körperbewußtsein entstehen, das tatsächlich gesellschaftsautonome Züge aufweisen kann. Mit diesem Beitrag zum politischen Körperbild schließt sich der Kreis der Aufsätze, der mit einer Untersuchung zu politisch motivierten Körperbildern im 20. Jahrhundert auch begonnen hat.

Die Zusage der Staats- und Universitätsbibliothek Göttingen, die Texte in ihre Reihe der "Göttinger Bibliotheksschriften" zu übernehmen, verhalf uns zu einem Druckmedium. Den Druck des Begleitheftes selbst finanzierte das Niedersächsische Institut für Sportgeschichte, Hoya e.V. (NISH). Beiden Institutionen sei herzlich gedankt.

Literatur

BOURDIEU 1984

Bourdieu, Pierre: Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt 1984.

CAPRA 1982

Capra, Fritjof: Wendezeit. Bausteine für ein neues Weltbild. Bern 1983.

FOUCAULT 1976

Foucault, Michel: Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. Frankfurt 1976.

GELDBACH 1980

Geldbach, Erich: Die Philantropen als Wegbereiter moderner Leibeskultur. In: Horst Überhorst (Hg.): Geschichte der Leibesübungen (3/1). Berlin 1980, 165-196.

GIRTLER 1989

Girtler, Roland: Die feinen Leute. Von der vornehmen Art, durchs Leben zu gehen. Frankfurt 1989.

HOFFMANN 1984

Hoffmann, Dieter: Leibes-Übung. Ein Streitbuch über die neuen Moden in der Körperkultur. Darmstadt und Neuwied 1984.

JÜNGER 1932

Jünger, Ernst: Der Arbeiter. Herrschaft und Gestalt. Hamburg 1932.

KRÜGER 1992

Krüger, Arnd: Zwischen Sex und Zuchtwahl. Nudismus und Naturismus in Deutschland und Amerika. In: Norbert Finzsch/Hermann Wellenreuther (Hg.): Liberalitas. Festschrift für Erich Angermann (Transatlantische Studien 1). Stuttgart 1992, 343-365.

KURSBUCH 1987

Kursbuch Gesundheit (88), 1987

RITTNER 1982

Rittner, Volker: Krankheit und Gesundheit. Veränderungen in der sozialen Wahrnehmung des Körpers. In: Dietmar Kamper/Christoph Wulf (Hg.): Die Wiederkehr des Körpers. Frankfurt 1982, 40-51.

SCHULLER 1982

Schuller, Marianne: "Weibliche Neurose" und Identität. Zur Diskussion der Hysterie um die Jahrhundertwende. In: Dietmar Kamper/Christoph Wulf (Hg.): Die Wiederkehr des Körpers. Frankfurt 1982, 180-192.

SHUSTERMAN 1994

Shusterman, Richard: Die Sorge um den Körper in der heutigen Kultur. In: Andreas Kuhlmann (Hg.): Philosophische Ansichten der Kultur der Moderne. Frankfurt 1994, 241-277

THEWELEIT 1980

Theweleit, Klaus: Männerphantasien. Männerkörper-Zur Psychoanalyse des weißen Terrors (2). Frankfurt 1990.

VEBLEN 1986

Veblen, Thorstein: Theorie der feinen Leute. Eine ökonomische Untersuchung der Institutionen. (Neudruck) Frankfurt 1986.

WEBER 1956

Weber, Max: Wirtschaft und Gesellschaft. Tübingen 1956.

WÜNSCHE 1982

Wünsche, Konrad: Die Muskeln, die Sinne, die Reden: Medien im pädagogischen Bezug. In: Dietmar Kamper/Christoph Wulf (Hg.): Die Wiederkehr des Körpers. Frankfurt 1982, 97-108.

Körperzeiten

Körperideale und -anschauungen im 20. Jahrhundert

Von Ulrich Henke und Bernfried Scheele

Körperbilder und Körperideale waren in der Geschichte zumeist einem steten Wandel unterworfen. Dabei hat sich der eigentliche Körper nicht verändert, sondern lediglich der in sie projizierte Inhalt. Schauen wir uns doch den antiken Herkules an, der durchtrainiert und athletisch nicht nur ein erstrebendes Ideal für Griechen und Römer war, sondern auch in der Renaissance ein neues Aufblühen fand und schließlich in unserer Gegenwart ein zu erreichendes Vorbild für weite Teile Sportinteressierter ist.

Da das 20. Jahrhundert im Vergleich zu anderen Zeitabschnitten äußerst schnelllebig und ständigen Veränderungen unterworfen war und ist, damit aber auch seinen besonderen Reiz erfährt, wollen wir mit drei exemplarischen Szenen dieses Jahrhundert ausschnittsweise darstellen, um zu zeigen, welche 'Veränderungen' hinsichtlich von Körperbildern und Körperidealen auftreten können.

Lebensreformbewegung und deutscher Naturismus: das Körperideal der Freikörperkultur-Bewegung zu Beginn des 20. Jahrhunderts

"Man zwängte uns in seltsame, steife Leinwandringe, zog uns lange schwarze Röhren über die Beine und auf das Haupt setzte man uns ein Ding aus Filz (. .) Plötzlich riß unserem Körper die Geduld. Er hängte Schuh und Strumpf, Hose und Kragen an einen Baum und sprang nackt in den Wald. Dabei flammte etwas vom Haß auf gegen die seltsamen Hüllen (. .) und (. .) das Herz (rief) zum Gebet: Welche Lebenskraft durch den Körper zieht, wenn er völlig nackt den Wind trinkt" (Anonymes Zitat, in: ANDRTIZKY 1989, 67).

Dieses anonyme Zitat entstammt dem ausgehenden 19. Jahrhundert, einer Zeit, in die man die Anfänge des Nudismus als ganzheitliches Reformprogramm mit eigener Weltanschauung und einer in Vereinen organisierten Anhängerschaft ins Deutschland dieser Tage zurückverfolgen kann. Was für den Nudismus gilt, gilt in ähnlicher Weise auch für andere Gruppierungen, die sich zusammenfanden, um zu einer natürlichen, das heißt naturnahen und naturgemäßen Lebensweise zurückzufinden. Die Naturheilkundler, Vegetarier, Antialkoholiker, Kleidungsreformer, Reformpädagogen und der Wandervogel fanden sich in Bewegungen zusammen, deren Ziele oft nur in der Betonung einiger weniger Reformaspekte differierten, und man bald zusammenfassend von einer Lebensreformbewegung sprach (vgl. KÖHLER 1991, 342).

Es ist dies eine Zeit, in der vor allem die jüngere Generation auf der Suche nach neuen Lebensformen ist. Für diese Generation, die noch stark von den wilhelminischen Kleider- und Verhaltenszwängen geprägt war, ist der Körper der Ausgangspunkt für die Reform ganzer Lebensbereiche. Das Deutschland um die Jahrhundertwende war auf der einen Seite von städtischem und industriellem Wachstum beeinflusst, auf der anderen Seite hingegen herrschten auch noch steifste gesellschaftliche Konventionen und körper- und sexualfeindliche Etikette. Es existierte eine prüde Sittlichkeit, die den Körper vollkommen tabuisierte, aber auch zu einer gewissen Doppelmoral führte, in dem z.B. das Korsett und das Decolleté als Überbleibsel aus höfischer Zeit statthaft waren, während die Frauen sich in öffentlichen Bädern nur hochgeschlossen und in bodenlangen Kleidern zeigen und oft auch nur mit Hüten in das Wasser gehen durften. Die Körperkulturbewegung hatte sich in ihren Anfängen der Kleidungsreform verschrieben und mußte sich aber einer gewissen Voreingenommenheit erwehren, da man ihr vorwarf, es ginge ihr vorrangig um eine neue erotisch gefärbte Sinnlichkeit (vgl. ANDRITZKY 1989, 68).

Diesen Vorwürfen entgegnete man mit Hinweisen auf den medizinisch-hygienischen Nutzen nackter Körperpflege und gab sich als Diener der Volksgesundheit, u.a. mit Anweisungen zum Licht- und Luftbaden: "Statt daß die Körperhaut nach allen Richtungen durch eine poröse Kleidung hindurch auszdünsten vermag, ist die Kleidung (. .) heute wie eine Röhre, welche den Körper (. .) umschließt und der Abdunstung nur den Weg senkrecht nach oben hin offenläßt. So hat dann der unhygienisch gekleidete Durchschnittsmensch das Vergnügen, seine eigenen Hautausdünstungen (...) mit der eigenen Nase wieder einzuzatmen" (Seltz, zit in: ANDRITZKY 1989, 68).

"Das Luftbad besteht darin, daß man den ganzen Körper von der Hülle der Kleider befreit und in der Luft badet. Besonders heilkräftig wirkt das Bad (. .) am Tage (. .), weil dann der Lichtreiz hinzukommt (. .) Der Neuling beginne, wenn es Winter ist, im Zimmer. Er öffne zunächst für einige Minuten das Fenster, ziehe sich dann vollständig aus, und bewege sich nackt im Zimmer, solange bis sich frösteln einstellt (. .)" (H.Pudor, zit. in: ANDRITZKY 1989,68).

Im Rahmen dieser umfassenden Bewegungen sah sich die Nacktkultur als eine Interessengemeinschaft mit Reformationsabsichten, die gesellschaftliche und gesundheitliche Ziele verfolgte. Die Nudisten strebten eine unbefangene Haltung zum nackten Körper an, einerseits für ihr individuelles Heil, andererseits waren sie der Überzeugung, daß solch ein Wandel der sittlich moralischen Konventionen über kurz oder lang zu tiefeschürfenden sozialen Veränderungen führen und die allorts beklagten Mißstände wie sexuelle Prüderie, Doppelmoral, körperliche Verweichlichung, Prostitution, Geschlechtskrankheiten, Pornographie, als Folge städtischer Zivilisation zum Verschwinden zu bringen seien (vgl. KÖHLER 1991, 342).

Das Erleben der Leiblichkeit in der neuen (Frei-) Körper (Kultur-)Bewegung, welche einen kulturrevolutionären Charakter besaß, "läßt sich aus heutiger Sicht, wo z.B. die 'Nackerten' im Englischen Garten Münchens zum alltäglichen Erscheinungsbild gehören, nur schwer nachvollziehen" (ANDRITZKY 1989, 69).

Erste Auftritte nackter Tänzerinnen und die Veröffentlichungen von Nacktbildern, beispielsweise in der Zeitschrift 'Die Schönheit' seit 1902, thematisierten kompositorische Arrangements, die sich an klassisch antiken Vorbildern, aus Malerei und Bildhauerei, orientierten und den Übergang zum späteren Freilichtakt andeutete. Dieser Freilichtakt holte nicht mehr die Natur als dekoratives Zeichen ins Bild, sondern stellte die Menschen nun selbst in die Natur, um sie als Naturwesen erscheinen zu lassen. Eine natürliche Pose mit eigenem körpersprachlichem Ausdruck trat an die Stelle der Kunstpose.

In dieser Zeit wurde die FKK- Literatur vom Terminus der 'Körperseele' geprägt. "Geist und Körper werden hier als Einheit gesehen. Der Körpermensch soll (. .) in der Natur zu sich selbst zurückfinden" (ANDRITZKY 1989, 71).

Im weiteren Verlauf entwickelte sich der Ausdruckstanz als eine weitere Steigerungsform des neuen Körpererlebens. Die Frau, geprägt und emanzipiert in verschiedenen Bereichen durch den Weltkrieg, wollte sich nun stolz zu

ihrem Körper bekennen, im Gegensatz zu körperscheuen Generationen zuvor. Sie wollte stark sein, sich frei und selbstbewußt bewegen und eben durch ihren Ausdruckstanz den Zeitgeist künstlerisch fassen. Dieses neue Körpergefühl manifestierte sich auch in den gymnastischen Übungen der FKK- Bewegung, die in 'dramatisch leicht überzogener Gestik' in unschuldiger Nacktheit und beschwingter Lebensfreude den ganzen Überschwang eines neuen Körpergefühls ausdrückten (vgl. ANDRITZKY 1989, 72ff).

Trotz des neuen Körpergefühls hatte sich aber ein neues Körperideal hieraus noch nicht geformt. Dies geschah erst in den 20er Jahren, als sich unter dem Einfluß der Gymnastik- und Sportbewegung ein neues Körperbild gestaltete. Ein Vertreter der neuen Nackt- und Gymnastikkultur war Adolf Koch, der ein Sozialist war, dem es auf die Förderung von in Armut und hygienischer Unzulänglichkeit lebenden Arbeiterkindern ankam. In seinem Gymnastikbuch von 1929 sieht er eine Ursache für das Aufbegehren nach dem Ersten Weltkrieg in einem Streben nach Körperausgleich. Dies sei eine Reaktion gegen die bisherigen Grundsätze in der Lebenshaltung und Erziehung: "Man sah endlich die fehlende Bewegungsfreiheit unseres Körpers und den daraus entstandenen Schaden! Man fühlte, daß Licht, Luft und Sonne fehlen, daß wir weniger hatten, als einst die wilden Völker, daß wir in einer Pseudokultur leben" (KOCH 1929,13).

Koch sah nun den Nährboden für eine neue Form von Leibesübungen, die Gymnastik, die den Menschen als Einheit von Körper und Geist begriff. Die gymnastische Zielstellung sollte nun "(. .)nicht mehr wie im Turnen und Sport körperliche Ertüchtigung, sondern körperseelische Erneuerung, Aufbau (sein)" (KOCH 1929, 14).

Das Anliegen Kochs war es sexuell, hygienisch und selbstbewußt "Freie Menschen" zu erziehen. Sein biologisches Programm, eine Art Kulturhygiene, beinhaltete neben Erkenntnissen der Fortpflanzung und ihrer praktischen Nutzenanwendung in der Bevölkerung auch erzieherische Maßnahmen für die "Aufzucht". Desweiteren umfaßte sein Programm sowohl eine Ernährungs- als auch eine Sexualreform und betonte die Freikörperkultur (vgl. KOCH 1929, 21ff/SPITZER 1983, 141ff).

Der um die Jahrhundertwende entstandene Wandel des Schönheits- und Körperideals, maßgebend beeinflusst durch die oben beschriebene Lebensreformbewegung, vollzog so eine Entwicklung vom 'soldatisch verhärteten und disziplinierten Offizierstypus' zum 'athletischen Naturburschen und ranken, braungebrannten Sportmädels'. Nach der diese 20er Jahre

prägenden Zeit wurde dieses Körperideal im Dritten Reich mit der Assimilation der Freikörperkultur-Bewegung zur 'Leibesucht' und kollektiven Körperdisziplinierung von den Nationalsozialisten in Anspruch genommen, und der Körper schließlich nur noch als Zucht-, Arbeits- oder Kriegsmittel instrumentalisiert (vgl. ANDRITZKY 1989, 76).

Hans Surén: Vom Pionier der 'Deutschen Gymnastik' und FKK-Bewegung zum Volkserzieher im 'Dritten Reich'

Bei einer Auseinandersetzung mit der Freikörperkultur und Gymnastikbewegung der 20er und 30er Jahre darf der Name Hans Surén nicht fehlen. Suréns gymnastisches Programm beeinflusste vor allem in den 20er Jahren FKK-Vereinigungen aller politischen Richtungen (vgl. PFORTE 1989a, 130). In populärwissenschaftlichen Abhandlungen seiner zahlreichen Schriften prägte er den Begriff der 'Deutschen Gymnastik' für die breite Masse.

Hans Surén, geboren 1885, schlug bereits früh eine Offizierslaufbahn ein und interessierte sich parallel dazu für Boxen, Ringen und Fechten. Er trainierte auch mit dem Springseil und vollzog ein Hanteltraining, wurde aber aufgrund seiner 'Macken' oftmals belächelt: "Im Winter schläft er zur Abhärtung nackt mit dünner Decke auf dem Balkon und betreibt bei jeder Witterung nachts unbekleidet Dauerlauf "(SPITZER 1983, 98). In englischer Kriegsgefangenschaft vollzog er seine Leibesübungen erstmals mit Gymnastik-Partnern und fand Gefallen an Übungen mit dem Medizinball.

Nachdem Surén nun seinen Lebensinhalt im Sport gefunden hatte, entwickelte er sich in den 20er Jahren zum Gymnasten und wurde zeitweise Heeressportschulleiter. Als freier Schriftsteller begann ab 1924 die erfolgreiche Zeit seiner Publikationen. Seine populärsten Werke waren die 'Surén-Gymnastik' und sein Buch 'Der Mensch und die Sonne'. von denen jeweils mehr als 250.000 Exemplare in zahlreichen Auflagen verbreitet worden sind.

Der Beitritt zur NSDAP 1933 und die Integration großer Teile seines Programms im nationalsozialistischen Gedankengut kennzeichnete seinen weiteren Werdegang. Im 'Tausendjährigen Reich' brachte es Surén dann vom Leiter einer Reichsführerschule für Leibeserziehung des 'Deutschen Arbeitsdienstes' über mehrere andere Funktionen und Positionen schließlich zu einem Ministerialrat im Reichsnährstand, um als Sonderbevollmächtigter des Reichsbauernführers tätig zu sein. Hier endete seine Karriere im Nationalsozialismus, dessen letzten Jahre er im Zuchthaus Brandenburg erlebte.

Seit seiner Entnazifizierung lebte er bis zu seinem Tod 1972 abseits der Öffentlichkeit und fand nun seine Leidenschaft in fernöstlicher Philosophie und Yoga (vgl. SPITZER 1983, 98ff).

Surén legte sein Erziehungskonzept bereits 1921 mit seiner 'Deutschen Gymnastik' dar. Diese zeigte einen Bildungsweg für das ganze Volk auf und propagierte die Kombination von Nacktsein und Gymnastik in Verbindung mit lebensreformerischen Absichten von ihm selbst 'Diätetik' genannt - die seiner Auffassung nach auf die "Überwindung der Zivilisation" und einer "Rückkehr zur Einfachheit(. .) und Kultur" zielt (SURÉN 1921, 36).

Dieses dem 'griechischen Erziehungsideal' angelehnte Programm 'einer Harmonie des Körpers und der Seele' kennzeichnete auch Suréns Schönheits- und Körperbild, welches durch Gymnastik, Atemübungen, vegetarischer Ernährung, Antialkoholismus und vor allem Hingabe an die Kräfte der Sonne sich herausbilden sollte. Für Surén konnte nur die Kunst in Form der Bronzeplastik das Ideal des Körpers darstellen, dem sich der Mensch soweit als möglich anzugleichen hatte. Zur Verwirklichung dieses Vorbildes gehörte neben einer braunen Hautfarbe, die der einer Bronzestatue entsprechen sollte, auch die Stählung und Läuterung des nackten Körpers in der Natur, um der jahrhundertelangen Vernachlässigungen entgegenzutreten. Zu dieser Philosophie gehörte auch die Entfernung der Körperbehaarung, da ein enthaarter und fettglänzender Körper in erstarrter Pose der Statue am nächsten kommt: "Wollen wir Vorbild geben mit trainiertem nackten Körper, so muß er wie eine Statue, wie ein Bild wirken(. .). Durch die Kunst und durch viele Abbildungen ist unser Auge geschult und sind unsere Ansichten über den nackten Körper sehr gebildet. Wir wünschen den Körper mit sauberer Haut, denn die Kunst kennt den wilden Haarwuchs nicht" (SURÉN 1936, 145).

Aber ist es nicht ein Widerspruch, daß einerseits die 'Natur als Fluchtort' aufgesucht wurde, ja der Mensch sich geradezu verschmelzen sollte mit dieser, dennoch allerdings ein völlig unnatürlich künstliches Schönheitsideal angestrebt wurde (vgl. WOLBERT 1989, 88f)?

Nichtsdestotrotz fanden Suréns Schriften auch begeisterte Anhänger bei Menschen, "die weniger an ideologischen Rezepturen als vielmehr an Anweisungen für das alltägliche Training ihrer Körper interessiert waren" (PFORTE 1989a, 132). Praktische Tips für leichtathletische Disziplinen, dem Boxen und der Gymnastik mit dem Medizinball fanden gerade auch in der jungen männlichen Bevölkerung begeisterte Anhänger, sowohl im bürgerlichen als auch vereinzelt im sozialistischen Lager; dies vor allem durch seine

Ablehnung des Hochleistungssports und der Verfechtung der Freikörperkultur. Gerade was die zerstrittene Freikörperkultur-Bewegung der 20er Jahre anging, nahm Surén eine überparteiliche Position ein und verfolgte das Ziel der Schaffung einer 'Einheitsfront der Freikörperkultur'. Doch die politische Entwicklung in Deutschland zu Beginn der 30er Jahre fand zunehmend die Zustimmung Suréns, so daß es nicht verwundert, daß er die 'Gleichschaltung in der FKK' begrüßte und sich bereits 1933 der Reichsleitung des Kampfbundes für völkische Freikörperkultur zur Verfügung stellte (vgl. PFORTE 1989a, 130/132).

Die allgemeine Freikörperkultur-Bewegung zu Beginn des nationalsozialistischen Deutschlands wurde als 'eine der größten Gefahren für deutsche Kultur und Sittlichkeit' angesehen. In einem Runderlaß des Preußischen Innenministeriums vom März 1933 wurde die 'Bekämpfung der Nacktkulturbewegung' propagiert, um diesen scheinbaren Gefahren entgegenzutreten. Der Reichsverband für Freikörperkultur e.V. wehrte sich daraufhin mit einer Erklärung, "daß er mit der sogenannten 'Nacktkulturbewegung' nichts gemein hat" und "den Polizeibehörden in diesem Kampf gegen die Unsittlichkeit vollste Unterstützung (zusagt)" (zit. in: PFORTE 1989b, 136). Wenige Wochen später legte der Reichsverband sein Bekenntnis zum nationalsozialistischen Staat ab und verkündete offiziell die freiwillige 'Gleichschaltung der Freikörperkultur'. Die Zeitschriften der Freikörperkultur-Bewegung dieser Zeit veröffentlichten nun, neben Beiträgen zum Bekenntnis zum Nationalsozialismus, auch Artikel, in denen führende Köpfe der NSDAP für die Freikörperkultur vereinnahmt werden. Der angeblich gefährliche Einfluß des Judentums auf die Freikörperkultur-Bewegung wird ebenso thematisiert, wie die Person Adolf Hitlers, die in einem Hauptbeitrag als 'Lebensreformer' dargestellt wird. In den folgenden Jahren hatte sich dieser völkisch-rassistische Flügel der Freikörperkultur-Bewegung so überzeugend mit den neuen Machthabern arrangiert, daß nur noch Anhänger der Freikörperkultur-Bewegung, die nicht 'Arier' waren bzw. sozialistische und marxistische Positionen vertraten, von den Nazis verfolgt und 'ausgeschaltet' wurden (vgl. PFORTE 1989b, 136ff).

Trotz dieser freiwilligen 'Gleichschaltung der Freikörperkultur' kritisierte Hans Surén 1935 die Bewegung, da sich seiner Ansicht nach seit Anfang der 30er Jahre eine 'behagliche Bürgerlichkeit' eingeschlichen habe und die Bewegung nur mit diktatorischer Gewalt eines Ministers umgestaltet werden könne, da die Freikörperkultur zu diesem Zeitpunkt praktisch nicht mehr präsent sei: "Ich bin mir auch bewußt daß in unserer Bewegung kein Kampfgeist zu finden ist". Diese Entwicklung gab Surén unter anderem den Anlaß zu einer Neube-

arbeitung seines 'Sonnen'-Buches, das nun unter dem neuen Titel 'Mensch und Sonne Arisch-olympischer Geist' 1936 erstmalig und bis 1942 in zwölf Auflagen mit insgesamt 175.000 Exemplaren erschien (vgl. PFORTE 1989a, 133f): "Ich habe bei der Neubearbeitung nicht eine einzige Werbung für die Anerkennung für die Natürlichkeit des nackten Körpers gestrichen(. .) Ja ich habe auch nicht meine Anschauung gestrichen über die Sauberkeit von Glied und Hoden. Jeder andere wäre feige zurückgewichen zumal wenn er eine hohe Stellung aufs Spiel zu setzen hätte wie ich und hätte die Neubearbeitung benutzt, sich lieb Kind bei Behörden und Vorgesetzten zu machen" (Hans Surén, zit. in: PFORTE 1989a, 133). Dieser Neubearbeitung wurde in einem nationalsozialistischen Gutachten bescheinigt, 'sich mit Leidenschaftlichkeit für den Gedanken der nordischen Freikörperkultur' einzusetzen' und 'einen ausdrücklichen und betonten Trennungsstrich gegenüber der Nacktkultur marxistischer Bünde zu ziehen'. Nach Anerkennung seines Werkes durch die parteiamtliche Prüfungskommission wurde das Buch schließlich in die NS-Bibliographie aufgenommen (vgl. PFORTE 1989a, 134).

Der große Erfolg des Buches läßt sich unter anderem darauf zurückführen, daß er Versatzstücke nationalsozialistischen Inhalts montierte, die literarisch auf Hitlers 'Mein Kampf' beruhten (vgl. SPITZER 1983, 107). Hitler formulierte Erziehungsgrundsätze, die durchaus den Vorstellungen und Wünschen der Turn- und Sportlehrer entsprachen. Die 'Erziehungsarbeit' im 'völkischen Staat' solle sich nicht nur 'auf das Einpumpen bloßen Wissens' beschränken, sondern wichtiger sei das 'Heranzüchten kerngesunder Körper' (vgl. KRÜGER 1993, 119). In seinen Auflagen verweist Surén auf die Tatsache, daß der 'Führer' höchstpersönlich seine Bücher gelesen habe, ihn verehere und er durch 'Hundertern von Abbildungen' bekannt sei (vgl. SPITZER 1983, 107). Warum die Karriere Hans Suréns als rassepolitischer Volkserzieher im Nationalsozialismus bereits vor dem Zweiten Weltkrieg plötzlich einen Einbruch erlitt und Surén in weniger wichtige Arbeitsgebiete versetzt wurde, läßt sich unter anderem durch eine Äußerung erklären, welche in einer in Jerusalem erscheinenden Zeitung veröffentlicht wurde, in der er die jüdischen Religion lobt. (vgl. SPITZER 1983, 108). Surén gerät bis 1942 noch mehrmals mit der nationalsozialistischen Rechtsprechung in Konflikt und wurde schließlich aus der NSDAP ausgeschlossen (vgl. PFORTE 1989a, 131).

Trotz seiner Veröffentlichungen zum völkischen Gedankengut gerade in den 30er Jahren, zeichnete sich Hans Surén in den Jahren davor eher als ein wenig an Politik interessierter Volkserzieher aus, der maßgebend die deutsche Gymnastik- und Freikörperkultur-Bewegung beeinflusste und schließlich dann doch im frühen Nationalsozialismus "einen neuen Trend zur politischen Lei-

besezierung (. .) durch sein Sprach- und Denkstil vorbildhaft gefördert haben könnte" (SPITZER 1983, 110).

Die Kulturistik: das "sozialistische Bodybuilding "der DDR

"Die Besinnung auf den Körper war in der Geschichte meist unübersehbarer Ausdruck des Protestes gegen übergroße Zwänge, gegen die Bevormundung durch weltliche und geistige Mächte sowie Ausdruck des Strebens nach Individualität und Subjektivität" (BECKERS 1988, 160).

Das Streben nach Individualität und Subjektivität, hier im Zusammenhang mit sozialistischer Körperkultur genannt ist dies nicht ein Widerspruch zum eigentlichen Massencharakter bzw. kollektiven Charakter der sogenannten sozialistischen Gesellschaftsform ?

Sind der Kraftsport und deren Protagonisten gar als eine Oppositionsbewegung in der politisch instrumentalisierten Körperkultur der DDR anzusehen? Soweit darf man keinesfalls gehen, denn 'Besinnung auf den Körper' und 'Propagierung körperlicher Kraft' bei gleichzeitiger 'Abwertung kritischer Rationalität' muß keineswegs im Dienste eines humanen Individualismus stehen, wie uns bereits Erfahrungen aus der nationalsozialistischen Körperkultur gelehrt haben (vgl. BECKERS 1988, 160).

Aber der Kraftsportler im ersten Arbeiter- und Bauernstaat auf deutschem Boden wollte in den 70er und 80er Jahren plötzlich mehr sein "als sich in die Riege des sozialistischen Einheitskraftsportlers einzureihen. Individualität hieß das Zauberwort, bloße Muskeln wollte man zeigen, und kein lahmes Lauf- und Hüpfprogramm mehr" (WEDEMEYER 1995).

Doch wie entwickelte sich der Kraftsport der DDR überhaupt, der ja eigentlich mit dem Terminus 'Kulturistik' erfaßt wurde: Mit der Gründung der DDR 1949 bestimmte das Vorbild der sowjetischen Sportentwicklung die politische Instrumentalisierung des Sports und der Sportwissenschaft in der DDR (vgl. BERNETT 1980, 375; KÜHNST 1982, 35). Der Sport wurde fest an die Kette der Partei gelegt und statt der alten Vereinsstrukturen wurden 'Betriebs-sportgemeinschaften' gegründet, die für den Sport der Massen da sein sollten. "Die Betriebssportgemeinschaften waren aber fast alle an einem traditionellen, wettkampforientierten Sportartenkonzept ausgerichtet" (KRÜGER 1993,176). Zudem machten das Fehlen von Sportstätten bzw. deren mangelhafter Zustand es der Kulturistik anfangs nicht leicht, im Sozialismus Fuß zu fassen (vgl.

CARL 1975, 5; KRÜGER 1993, 176). Dennoch sahen sich einige wenige Gewichtheber und Kraftsportler in den 50er Jahren selbstbewußt in der Tradition des alten 'Arbeiter-Athletenbundes' von 1906, der sich von kaiser-treuen Athletikvereinen sowie vom Kraftsport der Rummelplätze, aber ebenso vom Berufsathletentum abgrenzte (vgl. SPITZER/GROTE 1987, 169).

Diese Tradition der Verneinung einer einseitigen Rekordsucht und des kapitalistischen Berufssports fand sicherlich Zustimmung bei den staatstragenden Funktionären der DDR. Allerdings, "auch sozialistische Sportler suchen nach individueller Identität und strebten nach Höchstleistungen, aber natürlich zum Wohl der Partei und auf keinen Fall etwa zum eigenen Vorteil" was hier mit einem ironischen Augenzwinkern angemerkt wird (WEDEMEYER 1995).

Kraftsport und Politik sollten sich also gegenseitig ergänzen. Wer stattdessen dem kapitalistischen Bodybuilding frönte, sollte geächtet werden, und seine sportliche Betätigung wurde als eine revanchistische Verhaltensweise interpretiert (vgl. WEDEMEYER 1995). Doch was unterscheidet überhaupt die sozialistische Kulturistik vom angeblichen kapitalistischen Bodybuilding mit seinen individualistischen Zügen? In den 60er Jahren, als sich die Kulturistikbewegung in der DDR und anderen sozialistischen Ländern etablieren konnte, hatte sie noch enge Verbindungen zum Gewichtheben und dessen Verbandsstrukturen. Kulturistik ist Kraftsport, bei der durch Anwendungen bestimmter Übungen und Methoden Muskelgruppen des Körpers allseitig entwickelt werden können und ein vollkommenes Muskelrelief des menschlichen Körpers angestrebt und geformt werden soll.

Neidisch betrachteten sozialistische Kulturistikfanatiker die Entwicklung im westlichen Ausland, wo bereits Millionen Menschen beiderseits Geschlechts Spaß am Kraftsport gefunden hatten. Doch gleichzeitig distanziierten sie sich (jedenfalls offiziell) von den Auswüchsen des dortigen Kraftsports. 'Schaustellungen für Geld' des von Berufssportlern betriebenen dekadenten Bodybuildings des Westens waren höchst suspekt (vgl. FEDLER/CARL 1967, 5f). Hier zeigte sich wieder die Tradition zum Arbeitersport der 20er Jahre, wo bereits Fritz Wildung, der langjährige Geschäftsführer der Zentralkommission für Arbeitersport und Körperpflege, in seinem Buch 'Arbeitersport' anmerkt, "daß der sportliche Wettkampf, wie ihn die Arbeitersportler pflegen, keine Erwerbssache ist" (zit. in: FRANKEN 1930, 59).

Eine weitere Ablehnung des 'Bodybuildings' durch die sozialistischen Vertreter bestand in den Trainingszielen. Demnach strebe das amerikanische

'Bodybuilding' extreme Muskelformen an, die für einen möglichst attraktiven Eindruck bei kommerziellen Muskelschauen gedacht seien. Dies führe durch die gewaltige Ausbildung bestimmter Muskelgruppen oftmals zu unproportionalen Erscheinungsformen: "Die 'plastische Körpergestaltung' entspricht den (kapitalistischen) Auffassungen vom 'Superman'" (FEDLER/CARL 1967: 24). Dieses lediglich auf Muskelwachstum angelegte Training führt nach FEDLER/CARL oft zu einer einseitigen Entwicklung des Körpers, die der sozialistischen Auffassung von einem schönen und leistungsfähigen athletischen Menschen nicht entspricht. Dieser sei vielseitig athletisch ausgeprägt, und lediglich der Herausbildung markanter Muskelpartien werde zusätzliche Aufmerksamkeit geschenkt. Vorbilder für diese Herausbildung von Körperproportionen sollten die Athleten aus dem antiken Olympia sein.

Kurz gesagt: "Ausdruck des athletischen Schönheitsbegriffs sind solche körperlichen Erscheinungsformen wie normaler oder hoher Wuchs, große Schulter- und Brustweite, starke Gliedmaßen mit einer umfangreichen und leistungsfähigen Muskulatur" (FEDLER/CARL 1967: 29).

Aber ist ein im Sozialismus gestählter, harmonisch athletischer Kulturstler nicht auch derart narzistisch veranlagt, um seine Trainingsergebnisse öffentlich zu machen? Durchaus und aus diesem Grunde gab es parallel zu den westlichen Bodybuilding-Wettbewerben auch sogenannte Kraftsport-Kulturstlerik-Wettbewerbe, bei denen zur Darstellung der Körperproportionen (wie im Westen auch) Körperposen verwendet wurden. "Mit Hilfe der Posen können die Harmonie der Körperproportionen und bestimmte Muskelgruppen besonders zur Geltung gebracht werden" (FEDLER/CARL 1967: 29). Die Posen sollten eine sportliche Note besitzen, was eine weitere Abgrenzung zum westlichen Bodybuilding nach sich zog. Denn es sollte nicht bei plakativen Zur-Schau-Stellungen bleiben, "die allzu häufig die ästhetischen Grenzen verletzen, und ihre Ursache oft in Medikamentenmißbrauch haben" (Peter Michael Diestel, zit. in: WEDEMEYER 1995). Vielmehr sollte durch einen umfangreichen Kraftsport-Wettbewerb neben der Körperbewertung auch die allgemeine Leistungsfähigkeit getestet werden (vgl. FEDLER/CARL 1967: 24). Ein solch kräfte-raubender Wettkampf ist vergleichbar mit dem Kraftdreikampf bei den westdeutschen Bodybuilding-Meisterschaften in den 60er und frühen 70er Jahren (z.B. Bizepscurls, Kreuzheben, Bankdrücken, Kniebeugen), der allerdings aufgrund des mangelnden Zuschauerinteresses und finanzieller Risiken verpuffte bzw. vom deutschen Gewichtheberverband aufgefangen wurde (vgl. JANNER 1995).

Die Kraftsport-Wettbewerbe der ostdeutschen Kulturisten stehen aber auch in der Tradition des bereits genannten Arbeiter- Athletenbundes, dessen Konzept "auf Ausgleich des durch die Schwerarbeit beanspruchten Körpers" zielte und (...) "der Athlet (...) gleichmäßig körperlich durchgebildet sein (sollte)" (SPITZER/GROTE 1987: 173). Als Hilfsmittel dienten sogenannte 'Ausgleichs- oder Ergänzungssportarten' wie Leichtathletik, Handball oder das Boxen. In unserem speziellen Fall der sozialistischen Kraftsport-Kulturistik-Wettbewerbe der DDR galt es, die im Training erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Leistungsvergleich zu messen.

Ein einzelner Wettkampf teilte sich in drei Abschnitte, einem Maximalkraftkomplex bestehend aus sechs Übungen (Bankdrücken; Kniebeugen; Armbeugen beidarmig zur Brust; Umsetzen der Hantel zur Brust aus dem Stand, mit Ausfall oder mit Hocke; klassisches Drücken; Klimmzüge), einem Schnellkraftkomplex (Weitsprung aus dem Stand; Hochsprung aus dem Stand; 75-Meter-Lauf; Gewichtwerfen aus dem Stand nach hinten über den Kopf) und dem Körperbewertungskomplex mit der Bewertung sowohl des athletischen Gesamteindrucks als auch der Posen (vgl. FEDLER/CARL 1967: 193ff).

Einer der wohl auch im Westen bekanntesten Vertreter der Kulturistik, der sich auch heute noch 43-jährig zu seiner Leidenschaft bekennt, ist der letzte Innenminister der DDR, Peter Michael Diestel. Der Sohn eines ehemaligen Offiziers der Wehrmacht und heutige Jurist glänzte mit überdurchschnittlichen Maximalkraftleistungen (90kg schwer gelangen ihm 28 Klimmzüge, 220kg bei der klassischen Kniebeuge und bis zu 195kg im Bankdrücken !!!) und konnte mit seinen hervorragenden Eigenschaften auch beachtliche Leistungen und Plazierungen in den 'Ergänzungssportarten' Leichtathletik, Gewichtheben etc. erreichen (vgl. WEDEMEYER 1995).

Doch gerade das anspruchsvolle Wettkampfprogramm stieß in den 70er Jahren mehr und mehr auf Widerstand bei den aktiven Kulturisten. Schnellkraft- und Maximalkraftkomplexe wurden als bloße Rechtfertigung für eine Abgrenzung zum 'kapitalistischen' Bodybuilding gesehen (vgl. WEDEMEYER 1995). Dabei hatten sich die Sportler doch gerade für eine Sportart, oder sagen wir, durchaus Kunst entschieden, die sich von der Masse abhob und individuellen Ausprägungen viel Raum bot. Individualität paßte aber nicht in das sozialistische Gedankengut. Und wie stiefmütterlich die DDR-Kraftsportler, oder nennen wir sie weiterhin Kulturisten, von der Staatsführung im real existierenden Sozialismus behandelt wurden, zeigt ein heute im Zeitalter des vereinten Deutschlands geradezu anekdotenhaft erscheinendes

Geschehen aus der Zeit Mitte der 80er Jahre, als ein Kulturistikpaar aus Sachsen vom westdeutschen DBKV zu einer Veranstaltung eingeladen wurde und keine Ausreisegenehmigung als Sportler erhalten hatte. Das Paar mußte zunächst eine eigene Agentur für das Paar-Posing gründen, um dann als Künstler ausreisen zu dürfen (vgl. JANNER 1995).

Die Anhänger des 'reinen' Bodybuildings mußten dann noch bis 1989 warten, ehe sie in der DDR als offizielle Sportart 'Bodybuilding' anerkannt wurden und sich endgültig von der Kulturistik trennten.

Schluß

Die sich um die Jahrhundertwende entwickelnde Lebensreformbewegung, mit der die Entstehung der Freikörperkultur einherging, die 'Deutsche (Nackt-)Gymnastik' eines Hans Surén, dessen Programm in den 30er Jahren von den Nationalsozialisten für das NS-Körperideal integriert wurde und die Kulturistik der DDR als propagandistischer Antagonist zum 'kapitalistischen' Bodybuilding strebten neben einem athletischen, durchtrainierten Körperbild und Körperideal auch einer Harmonie und Ausgeglichenheit von Körper und Geist entgegen. Trotz kleinerer Abweichungen von der Vorstellung vom Körper spiegeln die ausgewählten Szenen doch eine gemeinsame Grundlage wider, die in der aufstrebenden Entwicklung der Leibesübungen und Körperkultur besonders in den Jahren nach 1900 zu finden ist (zeitgleiche Entwicklung von lebensreformerischen Programmen, Gymnastik und Kraftsport).

Analog erscheinende Körperbilder und Körperideale dürfen aber nicht darüber hinwegtäuschen, daß der mit ihnen verbundene Inhalt allerdings differiert. Die Lebensreformbewegung strebte eine zwanglose Haltung zum nackten Körper an und glaubte mit diesem neuen Körperbewußtsein zu gesellschaftlichen Veränderungen zu gelangen.

Die Programmatik eines Hans Suréns stand zunächst in der Tradition der allgemeinen Freikörperkultur-Bewegung des deutschen Naturismus. Aber im Gegensatz zu deren oben im Zusammenhang mit der Lebensreformbewegung genannten Ziele stellte Surén nun ein neuartiges (Nackt-)Gymnastikprogramm unter Zuhilfenahme zahlreicher Kleingeräte auf.

Die Kulturistik der DDR projizierte dagegen in ihr Körperbild nicht nur das ästhetische Motiv mit einer Verbindung von Körper und Seele, sondern forderte auch einen leistungsfähigen Körper, der den Ansprüchen des Berufslebens im Sozialismus gerecht werden sollte.

Literatur

ANDRITZKY 1989

Andritzky, Michael: "Nur der nackte Mensch ist der wahre Mensch."
Das Körperbild der Freikörper-Kultur-Bewegung.
In: Katalog zur Ausstellung, Kunstkörper · Körperkunst. Texte und
Bilder zur Geschichte der Beweglichkeit. (hrsg. vom Kulturrat der
Landeshauptstadt Stuttgart). Stuttgart 1989, 67-76.

BECKERS 1988

Beckers, Edgar Körperfassaden und Fitness- Ideologie. Wiederkehr
des Körpersinn der Fitness-Bewegung? In: Norbert Schulz/Henning
Allmer (Hg): Fitness-Studios, Anspruch und Wirklichkeit. (Brennpunkte
der Sportwissenschaft; Bd.2). Sankt Augustin 1988, 153-175.

BERNETT 1980

Bernett, Hajo: Entwicklung und Struktur der Sportwissenschaft in der
DDR. In: Sportwissenschaft (10) 1980, 375-403.

CARL 1975

Carl, Gerhard: Kraftübungen mit Geräten. Berlin (Ost)² 1975.

FEDLER/CARL 1967

Fedler, Werner/Carl, Gerhard: Muskelkraft und Körperformung. Berlin
(Ost) 1967

FRANKEN 1930

Franken, Paul: Vom Werden einer neuen Kultur. Aufgaben der Arbeiter-
Kultur- und-Sportorganisationen. Berlin 1930 (Nachdruck: Münster²
1984).

JANNER 1995

Interview mit DBKV-Vorsitzenden Erich Janner, München, Sport-Revue
am 23.03.1995.

KOCH 1929

Koch, Adolf: Nacktheit, Körperkultur und Erziehung. Leipzig 1929
(Nachdruck: Berlin⁴ 1983).

KÖHLER 1991

Köhler, Michael: Lebensreform durch Körperkultur. In: Ders. (Hg.): Das Aktphoto. München 1991, 341-355.

KRÜGER 1993

Krüger, Michael: Einführung in die Geschichte der Leibeserziehung und des Sports. Teil 3: Leibesübungen im 20. Jahrhundert. Sport für alle. (Sport und Sportunterricht; Bd.10). Schorndorf 1993.

KÜHNST 1972

Kühnst, Peter: Der mißbrauchte Sport. Die politische Instrumentalisierung des Sports in der SBZ und DDR 1945-1957 Köln 1982.

PFORTE 1989a

Pforte, Dietger: Hans Surén - eine deutsche FKK- Karriere. In: Michael Andritzky/Thomas Rautenberg (Hg.): "Wir sind nackt und nennen uns Du." Gießen 1989, 130-135.

PFORTE 1989b

Pforte, Dietger: Zur Freikörperkultur-Bewegung im nationalsozialistischen Deutschland. In: Michael Andritzky/Thomas Rautenberg (Hg.): "Wir sind nackt und nennen uns Du." Gießen 1989, 136-145.

SPITZER 1983

Spitzer, Gieselher: Der deutsche Naturismus. Ahrensburg 1983.

SPITZER/GROTE 1987

Spitzer, Gieselher/Grote, Claus: "Kraft ist, was Leben schafft." Zur Geschichte des Arbeiter- Athletenbundes Deutschlands. In Joachim Teichler/ Gerhard Hauk (Hg.): Illustrierte Geschichte des Arbeitersports. Berlin; Bonn 1987. 169-174.

SURÉN 1921

Surén, Hans: Surén-Gymnastik. Stuttgart 1921.

SURÉN 1936

Surén, Hans: Mensch und Sonne · Arisch olympischer Geist. Berlin 1936.

WEDEMEYER 1995

Wedemeyer, Bernd: Bodybuilding. Kulturgeschichte eines gesellschaftlichen Tabus. München 1995 (im Druck).

WOLBERT 1989

Wolbert, Klaus: Nationalsozialistisches Körper · Design. Körper, Bewegung und Plastik im Nationalsozialismus. In: Katalog zur Ausstellung, Kunstkörper · Körperkunst. Texte und Bilder zur Geschichte der Beweglichkeit. (hrsg.vom Kulturstadtrat der Landeshauptstadt Stuttgart). Stuttgart 1989, 87-96.

Fitness-Anleitungsbücher: Von Sandow über Pearl bis in unsere Zeit

Von Alexander Mertens und Thorsten Vahl

Einleitung

Fitness-Anleitungsbücher gehören seit dem Beginn der Fitnesswelle zum festen Bestandteil der Fitnessbranche. Die hohen Druckzahlen der Bücher, die häufigen Neuauflagen der einzelnen Werke und die große Menge an unterschiedlichen Fitnessbüchern beweisen die Popularität dieser Anleitungen. Dabei sind diese Bücher nicht nur ein Phänomen der derzeitigen Fitnesswelle: Schon seit der Zeit um 1900, also der Zeit der ersten großen Fitnesswelle unseres Jahrhunderts, wurden regelmäßig Fitness-Anleitungsbücher veröffentlicht, die damals schon große Auflagen bis teilweise in Millionenhöhe aufweisen konnten.

Im Mittelpunkt der Fitness-Anleitungsbücher steht, neben den üblichen Trainings- und Übungsanleitungen, vor allem die zentrale Frage nach der Definition von Fitness, die immer wieder kontrovers diskutiert wird. Es wird das Problem der Definition mehr als deutlich; sie reicht von rein physiologischen Erklärungen über psychische Fitnesskomponenten bis hin zu politisch gefärbten Fitnessideologien. Da diese Bücher hinsichtlich ihrer Fitnessbegriffe ein Spiegelbild der jeweiligen Fitnesswellen bieten, kann eine Untersuchung dieser Literatur interessante Aufschlüsse über gängige momentane und frühere Fitnessauffassungen geben.

Es ist zum besseren Verständnis nötig, als erstes der sportwissenschaftlichen Definition des Begriffes Fitness nachzugehen, bevor die zumeist von Bodybuildern geschriebenen Fitnessbücher im Hinblick auf ihren Fitnessbegriff untersucht werden.

Definitionsversuche von 'Fitness'

Im Lexikon der Sportwissenschaft von Schnabel heißt es dazu, daß Fitness ein Zustand guter körperlicher und psychischer Leistungsvoraussetzungen für die Bewältigung einer bestimmten Tätigkeit bzw. Situation sei.

Fitness wird hier als wesentliche Zielkomponente des Freizeit- und Breitensports interpretiert, die in das sportwissenschaftliche Begriffssystem hineingewachsen sei. Dabei sei für die exakte Eingrenzung des Begriffs ein bestimmter Bezugsrahmen notwendig, es gebe also keine universelle Fitness, sondern man sei jeweils 'fit' für eine bestimmte Aufgabe.

Ganz allgemein läßt sich 'fit sein' als Zustand körperlicher Gesundheit charakterisieren, wobei man den psychophysischen und motorischen Anforderungen in Beruf und Alltag ohne Einbußen gewachsen ist.

Demnach beschreibt körperliche Fitness ein den Anforderungen des Alltags angemessenes Niveau grundlegender körperlicher Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Sie schließt ebenfalls elementare koordinative Fähigkeiten ein, und außerdem eine entsprechende Belastbarkeit psychischer Funktionen und Eigenschaften (Streßtoleranz, Selbstvertrauen, optimistische Grundhaltung) (vgl. SCHNABEL 1993, 299).

In einem anderen sportwissenschaftlichen Nachschlagewerk wird der Begriff 'Fitness' allgemeiner als die Lebensstauglichkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen beschrieben.

Es wird in dieser Definition die sportliche Dimension der körperlichen bzw. motorische Fitness (physical fitness) in den Vordergrund gestellt. In Abhängigkeit von verschiedenen Wertbezügen, wie z. B. Gesundheit, Leistung, Spaß Wohlbefinden, Jugendlichkeit, Körperlichkeit, Schönheit (die sich im Laufe der Zeit verändert haben) haben sich unterschiedliche Konzeptionen der körperlichen bzw. motorischen Fitness herausgebildet. Diese Konzeptionen unterscheiden sich auf der gemeinsamen Grundlage der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit bzw. des motorischen Leistungsprofils durch die Art der Gewichtung der Faktoren der Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft usw.), die Trainingsinhalte, Trainingsmethoden, sowie ihrem Trend zu einem Minimal- oder Maximalprogramm. Mögliche Beispiele für Fitnesskonzepte können sein:

- Prävention (gegenüber Krankheiten)
- Retardation des Alterungsprozesses
- Erhaltung und Steigerung der beruflichen Eignung
- motorische Optimierung (die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird hier als Anlage des Menschen als grundsätzlich sinnvoll angenommen)
- Rekreation (körperliches Wohlbefinden)

Beitrag zur Selbstverwirklichung über motorische Vollzüge (z. E Freude - Lust - Vergnügen, emotionale Stabilität, eigenes Schönheitsideal)

Beitrag zum Kontakt mit der Umwelt über motorische Vollzüge (z.B Geselligkeit, Anerkennung durch andere usw.).

Die angeführten Aspekte sind in konkreten Programmen oft miteinander verbunden, und genauso ist die Abgrenzung der Begriffe Fitness und Gesundheit problematisch. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) umschreibt Gesundheit als "vollständiges körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden". Die beiden Begriffe 'Fitness' und 'Gesundheit' werden zu Synonymen (vgl. KAYSER 1987, 224 ff).

Man kann anhand dieser beiden Beispiele gut erkennen, daß es sich schwierig gestaltet, den Begriff 'Fitness' knapp formuliert auf den Punkt zu bringen. Deutlich wird dennoch, daß unter dieser Bezeichnung ein guter körperlicher Zustand zu verstehen ist, der ein geistiges bzw. seelisches Wohlbefinden mit sich bringt. Wer also körperliche Mängel aufweist, fühlt sich demnach in seiner Haut nicht wohl, was mangelndes Selbstvertrauen, geringere Leistungsfähigkeit und Schwierigkeiten mit der sozialen Akzeptanz durch andere mit sich brächte. Und genau dieses wird in den vielen folgenden Fitnessdefinitionen deutlich. Dabei ist allerdings eine entscheidende Einschätzung anders: Es ist nicht *unbedingt* das eigene Wohlbefinden dessen wichtig, der das Fitnessstraining betreibt, sondern auch oder vor allem, wie er mit eben diesem Wohlbefinden auf andere wirkt. Es kommt darauf an, wie sich dieser Zustand für den zweckgerichteten Einsatz im Rahmen bestimmter gesellschaftlicher Erwartungen nutzvoll einsetzen läßt.

Fitness-Anleitungsbücher im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts

Parallel mit einer populären Körperkulturbewegung, die sich in Amerika, Frankreich, England und auch Deutschland in den Jahren 1890 bis 1930 entwickelte (vgl. WEDEMEYER 1994, 472), erschienen auch die ersten Anleitungsbücher zum Thema der körperlichen Ertüchtigung. Alle - Männer, Frauen und Kinder - sollten die dort beschriebenen Programme durchführen können. Natürlich jeweils in einer Form, die Alter, Geschlecht bzw. Gesundheits- und Trainingszustand berücksichtigte (vgl. z. B. SANDOW 1904, 44 ff und STOLZ 1901, 4). Die dort aufgeführten Programme und

Trainingssysteme glichen, wie auch die ganze Bewegung, zu großen Teilen dem heutigen Bodybuilding bzw. der Bodybuildingbewegung (vgl. WEDEMEYER 1994, 472).

Eine der Hauptfiguren dieser Bewegung war der deutsche Schwerathlet Eugen Sandow (1867–1925), der mit richtigem Namen Karl Friedrich Müller hieß. Er stammte aus dem ostpreußischen Königsberg und war bereits in seiner Schulzeit mehr dem sportlichen Training als seinen schulischen Problemen zugewandt. Der junge Sandow war beeindruckt von den Vorstellungen der starken Männer, die bei Zirkussen ihre Vorstellungen gaben. Hier machte er seine ersten Erfahrungen, "wie man Muskeln entwickelt und welche Kunstgriffe beim Heben schwerer Gewichte notwendig sind" (BAUMHAUER 1993, 176). Bei seinem später begonnenen Medizinstudium interessierte ihn ausschließlich der Anatomiekurs, aus dem er viele Kenntnisse in seine Methodik einbrachte. 1887 traf Sandow den Sportschulenbesitzer Attila, mit dem er von da an auf Tournee ging und Kraftkunststücke präsentierte. Später maß er seine Kraft mit anderen starken Männern der Zeit und entwickelte eine Vorstufe des heutigen Posings bei Bodybuildingwettbewerben, indem er Figuren aus künstlerischen Darstellungen des alten Griechenlands und Roms nachstellte. 1898 initiierte er das erste Show-Bodybuilding. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere angelangt, kam er zu dem Entschluß, andere in seine Geheimnisse der Körperkultur einzuweihen, indem er diese publizierte. Die erste Sandowschule, in der diese Körperkultur weitergegeben wurde, öffnete in London und es folgten zahlreiche weitere, auch in Übersee. "Sandow, so könnte man sagen, war der Schwarzenegger der Kaiserzeit. Oder sollte man besser sagen, Schwarzenegger ist der Sandow der Gegenwart? Schwarzenegger ist ein Megastar, Sandow war aus heutiger Sicht zumindest ein Superstar" (Ebenda, 176). Ein zu seiner Zeit bekannter Mann also; und er war es auch, der den noch heute verwendeten Begriff des 'Bodybuilding' einführte.

Die viktorianische Zeit war wenig körperbewußt (vgl. Ebenda) oder besser: durch die in dieser Epoche herrschende Prüderie sogar körperfeindlich. Und so mußte Sandow offensichtlich überzeugend begründen, warum er meinte, daß alle Menschen einen gewissen Teil ihrer Zeit auf das Krafttraining verwenden sollten. Dies versuchten auch alle anderen, die ähnliche Ideale bezüglich der körperlichen Ertüchtigung verbreiten wollten. In jedem Buch, welches sich mit dieser Thematik auseinandersetzt, finden sich derartige Erklärungs-bemühungen.

Dieser Bedarf, sich für das Muskeltraining zu rechtfertigen, hat auch in vielen modernen Büchern zu wundersamen Aussagen geführt. Die körperliche

Ertüchtigung und Stärke wurden, wie noch an diversen Beispielen zu belegen sein wird, zum Lebenszweck erklärt. So entstand eine regelrechte Ideologie, deren zentraler Begriff etwa das ist, was wir heute allgemein 'Fitness' nennen. Heutzutage hat 'fit sein', sich 'fit' fühlen und 'fit' aussehen eine sehr große Bedeutung in den Medien und im sozialen Miteinander. So ist zu fragen, woraus sich das Empfinden entwickelt hat, mit dem dieser Begriff verbunden ist.

Die mit dem Phänomen 'Bodybuilding' verbundene Ratgeber- und Lebenshilfeleratur hatte in den Jahren von 1918 bis 1933 ihre größte Verbreitung (vgl. WEDEMEYER 1994, 483). In jenen Jahren war Kritik an der 'Zivilisation' oft der Mittelpunkt dieser Ideologie. Die mit der Industrialisierung neu entstandenen Berufe verlangten teilweise keine körperlichen Anstrengungen mehr, was nach Meinung der verschiedenen ideologischen Führer der Bewegung(en) dazu führte, daß der Mensch weniger leistungsfähig wurde, und daß körperliche Schwäche nicht zu seiner Natur paßte (vgl. WEDEMEYER 1994, 481). Diese einerseits kritische Einstellung der führenden Bodybuilder bezüglich der Industriegesellschaft wurde andererseits so interpretiert, daß man durch die richtige Lebensweise auch positiv für die Gesellschaft bzw. die Menschheit an sich wirken könne. So meinte man, daß eine bessere Leistungsfähigkeit im Leben und im Beruf dem Wohle des Volkes dienen könnten (vgl. Ebenda, 482 f).

Dazu schreibt der Turnlehrer Ernst Sommer: "Es ist Zeit, hohe Zeit, daß der Mensch zu der Erkenntnis kommt, daß vorerst die Verbesserung seiner Rasse notwendiger ist, als Viehzucht zu treiben" (SOMMER 1921, 5). Es ist dazu zu bemerken, daß die erste Auflage dieses Buches bereits vor dem Ersten Weltkrieg erschienen ist, denn eine solche Einstellung war ab 1918 weit weniger verbreitet (vgl. WEDEMEYER 1994, 483). Es setzte sich mehr und mehr das Streben nach persönlichem Glück und der Vervollkommnung der Lebensqualität durch (vgl. Ebenda). Auf dieser Grundlage ist auch der heutige Begriff 'Fitness' zu verstehen.

Albert Stolz war von 1901 bis 1906 der Schriftführer des DASV (Deutscher Athletik Sport Verband) und Herausgeber der Illustrierten 'Athleten Zeitung' in München. In seinem 1912 erschienen Buch 'Manneschönheit' schreibt er: "(Das Buch) soll Führer sein zur Erkenntnis dessen, was schön ist, und die verworrenen Begriffe darüber etwas klären, denn wir stecken noch immer in der Prüderie, die menschliche Kleidergestelle degeneriertester Art eine Rolle spielen. (. .)

Der Satthals und die Muskelwülste des einseitigen Proleten sind kaum weniger häßlich als die Jammergestalt des Schwächlings oder das Fett des schwammigen, ess- und trinkfrohen aber bewegungsfaulen Spiessers.

Wir müssen fühlen, dass der edelgeformteste Körper die würdigste Umhüllung und die beste Grundlage der geistigen Entfaltung ist. Die körperliche Ausbildung soll nicht Selbstzweck, sondern nur Mittel dazu sein, eine große Leistungsfähigkeit zu erlangen, die sich in lebensberufliche Fähigkeiten umwerten läßt. (Dieses Buch) möge beitragen zur Hebung der Volkskraft durch schön gestaltende, gesunde körperliche Ausbildung" (STOLZ 1912, 3).

Hier wird die zuvor angesprochene Ausrichtung deutlich: Fitness wird nach außen dargestellt sie soll andere Menschen erfreuen und schöne Körper präsentieren. Wie ein schöner Körper genau auszusehen hat, wird an anderer Stelle beschrieben, nämlich daß von einem schönen Mann verlangt wird, daß er über eine starke Muskulatur mit einem sehr geringen Fettansatz verfügen solle. (vgl. Ebenda, S. 17 ff). Die Befriedigung des ästhetischen Empfindens Dritter ist äußerst wichtig, gut wenn damit noch die 'Hebung der Volkskraft' einhergeht. Die Trainingsmethodik als solche wird in diesem Buch in nur geringem Maße angesprochen. Es sind hier auch nur Übungen gymnastischer Art ohne Gewichte aufgeführt, was den Schluß zuläßt, daß bei der Philosophie des Bodybuildings nicht unbedingt der Weg, sondern das Ziel höchste Priorität genießt.

Stolz hatte nämlich schon zuvor unter anderem auch ein Buch mit dem Titel 'Lehrbuch der Kraft- und Muskelausbildung' verfaßt, in dem das Ziel anders erreicht wurde, einen schönen, gesunden Körper und gute Fitness zu erzielen: nämlich mit der Methode des progressiven Widerstandstrainings, also dem mit Gewichten. Dieses Prinzip stützt sich auf das von Sandow entwickelte und bildet seither die Grundlage fast aller Bodybuildingprogramme (vgl. WEDEMEYER 1994, 477).

Ein System, das gänzlich ohne Gewichte auskam, war 'Mein System' von dem Dänen J.P. Müller (1864 – 1938). Er war Ingenieur und Allroundsportler. Die enormen Verkaufszahlen seiner Bücher (bis 1925 sollen es mehrere Millionen gewesen sein) ließen ihn zum großen Konkurrenten Sandows werden. Müller selbst trainierte in seinen Anfangsjahren nach dem Sandow'schen System, ehe sich das 'Müllern' als feststehender Ausdruck für die Durchführung der Übungen durchsetzte.

Auch hier tritt der hohe Grad der direkten Verbindung zwischen Gesundheit und Fitness hervor. In seiner, wie für diese Art von Büchern typischen, begründenden Einleitung schreibt Müller: "Man soll nicht auf diesen oder jenen hinweisen, der anscheinend gesund ist, obwohl er keine Rücksicht auf seine leibliche Gesundheit nimmt. Seine Zeit wird früher oder später kommen. Vielleicht ist ihm das Schicksal so günstig, daß Ansteckung ihn nicht trifft; niemals wird er aber jenes Übermaß von Wohlbefinden fühlen, das rationelle Körperpflege mit sich führt. Er lebt nicht, er vegetiert nur" (MÜLLER 1904, 13).

Das eigene Wohlbefinden scheint hier im Vordergrund zu stehen, körperliches Training der Schlüssel dazu: "(. .) laß keinen Tag dahingehen, ohne jeden Muskel, jedes Organ deines ganzen Körpers, wenn auch nur für kurze Zeit, in kräftige Bewegung zu setzen. Stillstand ist hier wie in der ganzen Natur regelwidrig und bringt Siechtum und frühzeitigen Tod. Bewegung ist Leben, vermehrt und bewahrt die Lebenskraft bis zum normalen, späten Lebensende" (Ebenda). Kurz darauf bringt Müller die Begriffe 'Gesundheit' und 'Schönheit' ins Spiel, und so ist auch er nicht frei davon, die Befriedigung des Geschmacks bzw. ästhetischen Empfindens Dritter als maßgeblich einzustufen.

Diese Tendenz findet sich auch an anderer Stelle bestätigt: In Müllers Buch 'Mein System für Frauen' heißt es: "Eine (. .) Änderung ist auch, (. .), bei Übung Nr. 15 vorgenommen worden, und zwar, um eine der neuen Moden, die schlanke Hüften erfordert, zu ermöglichen. Sollte die veränderliche Mode eines Tages dekretieren, daß wieder volle Hüften schön sind, dann mögen Sie, meine verehrten Damen, Übung Nr. 15 wieder in derselben Weise ausführen, wie wir, Ihre männlichen Bewunderer es tun" (MÜLLER 1913, 11). Hier wird die Bereitschaft deutlich, sich einem Modediktat zu unterwerfen. Man muß jedoch ergänzen, daß Müller an anderer Stelle ein anderes Diktat der Mode entschieden ablehnt: das Korsett (vgl. Ebenda, 61 ff). Dies hing mit der bereits erwähnten Zivilisationskritik und gesundheitlichen Aspekten zusammen.

Genauso hielt es auch Sandow, der Dinge wie Korsetts oder hohe Schuhe bei Frauen ebenfalls nicht für richtig hielt (vgl. WEDEMEYER 1993, 185). Er war der Meinung, auch Frauen mußten sich körperlich ertüchtigen, und er entwickelte sogar spezielle Übungen, mit denen Frauen ihre vom Korsettragen herrührende schwache Rückenmuskulatur stärken sollten (vgl. Ebenda).

Auch wenn sicher die meisten, die Sandows Programme ausübten, Männer waren, so ist es doch bemerkenswert, daß auch den Frauen in nicht ganz unerheblichem Maße Beachtung geschenkt wurde (vgl. MÜLLER 1913, SANDOW 1904, SIEBERT 1907). Wedemeyer verweist hier allerdings auf den

Umstand, daß nicht wirklich emanzipatorisches Bemühen hinter dieser Einstellung stand, sondern vielmehr das Bemühen, Frauen als zahlende Kundinnen in die jeweiligen Studios zu locken (vgl. WEDEMEYER 1993, 186; SANDOW 1904).

Weiter schreibt Sandow zu seiner Auffassung von Körperkultur: "Die Erziehung, kurz gesagt, eines absolut vollkommenen Körpers, das ist Körperkultur. Die Schäden auszumerzen, (für welche) die Civilisation und (ihre) Anhängsel, (. . .), verantwortlich gewesen sind, (. . .). (Es geht) die Körperkultur, indem sie jede Art athletischer Übung umfasst, trotzdem noch viel weiter (. . .). (. . .) derjenige, welcher seinen Körper vernachlässigt (. . .), (ist) der schwersten Sünde schuldig (. . .); denn er sündigt gegen die Natur" (SANDOW 1904, 17 f). Muskeltraining ist also auch für Sandow mehr als bloße körperliche Ertüchtigung es ist Grundlage für ein erfolgreiches Leben durch besseres eigenes Wohlbefinden und die bewundernden Blicke anderer Menschen auf den 'vollkommenen' Körper (vgl. SANDOW 1904, 22).

Die Bewunderung der schönen äußerlichen Erscheinung findet sich in noch stärker betonter Form aus heutiger Sicht durch die phantasiereichen Metaphern fast schon wie eine Satire wirkend an anderer Stelle: "Der Schönheit der Form entspricht dann auch die Schönheit der Bewegung. Wie elastisch, leicht, spielend, abgerundet, natürlich und ungezwungen, wie graziös und anmutig ein wohlgeformter Leib sich bewegt. Und dazu das Spiel der Muskeln, zu vergleichen mit tanzendem Sonnenschein auf gewellter Wasserfläche oder rollenden Kieseln und Perlen gleich, dieses Quellen und wieder Niedersinken der Muskeln bei der Bewegung. Wie weich und ausgeglichen in der Ruhe, wie mächtig hervortretend dagegen in strengem Schaffen. Wie häßlich, wie abstoßend demgegenüber die Karikatur, entweder mit ihrem Schutthaufen von Fett, oder ihrem überall zutage liegenden dünnen Totengebein" (SOMMER 1921, 8).

Auch wenn diese Passage vielleicht Anlaß zum Schmunzeln gibt, so tritt doch eine sehr ernste Aussage zutage: Ein nach bestimmten Normen schön geformter Körper ist demnach das wichtigste, wonach ein Mensch streben sollte. Nach diesem Prinzip funktioniert auch der heutige Fitness-, Körper- und Schönheitswahn. Denn die Vertreter des modernen Bodybuildings griffen zuerst in den USA diese Einstellung wieder auf, indem sie sich an den frühen Bodybuildern orientierten.

Fitness-Anleitungsbücher nach dem 2. Weltkrieg bis heute

Der Amerikaner Bill Pearl war einer der ersten, der nach dem zweiten Weltkrieg versuchte, das Bodybuilding wieder populär zu machen. Daß ihm das gelang ist unbestritten, denn einer seiner Schüler war Arnold Schwarzenegger, der es mit Bodybuilding und viel Geschäftssinn zu wirklicher Berühmtheit gebracht hat. Pearls Aussagen in bezug auf den menschlichen Körper, und wie damit zu verfahren sei, sind denen seiner um die Jahrhundertwende lebenden Vorgänger sehr ähnlich. Und daß Pearl gerade Sandow wirklich verehrte, kann man in seinem Buch 'Wege zum idealen Körper' gut erkennen. Denn dort posiert er auf mehreren Seiten genau so, wie sein Vorbild es damals tat: Mit angeklebtem Schnauzbart, Fellschurz und Sandalen imitiert er Sandow; auch dessen Posen ahmte er auf diesen Bildern nach (vgl. PEARL 1986, 47-58).

Er macht auf die Notwendigkeit des Trainings aufmerksam. "Es ist fast unmöglich, ohne ein planvolles regelmäßiges Trainingsprogramm, stabile Gesundheit und optimale körperliche Fitness zu erreichen. Wer vollkommen gesund bleiben will, muß drei Hauptpunkte beachten: richtige Ernährung, richtige Ruhe und Aktivität, und TRAINING. Sie können sogar noch einen weiteren Faktor hinzunehmen, der oft weniger beachtet wird und doch bei der Verbesserung von Gesundheit, Fitness und Langlebigkeit eine wesentliche Rolle spielt: die richtige innere Einstellung. Sorgen, Überlastung und negatives Denken sind nicht geeignet, Ihr Leben glücklich zu machen" (PEARL 1986, 18). Die mentale Einstellung zum Training sei also von großer Bedeutung und lasse sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen.

Er weist ferner auf die Kontinuität des Trainings hin, ohne die alle Bemühungen vergebens seien: "Die Skelettmuskeln brauchen ein Minimum an täglicher Belastung. Wer unter diesem Minimum bleibt, riskiert schlechte Gesundheit, Mattigkeit, unklare Schmerzen und Beschwerden und vorzeitiges Altern" (PEARL 1986, 22).

Auch Pearl beschreibt das präventive Moment des Gewichtstrainings; es sei eine der besten Methoden, Verletzungen zu heilen bzw. zu vermeiden und körperliche Mängel zu verbessern. Es sei gar erwiesen, daß Training Depressionen und Angstzustände mildere, Konzentration und Leistungsfähigkeit verbessere, die allgemeine Vitalität steigern und (in Kombination mit richtiger Ernährung) mithilfe, das richtige Körpergewicht zu erreichen oder zu halten (vgl. PEARL 1986, 18-23).

Auch Pearl möchte die ganzheitliche Bodybuildingphilosophie als Allheilmittel verkaufen, als den einzigen Weg zu einem vollkommenen und glücklichen Ich. Auch er gibt, wie beispielsweise Sandow, Siebert oder Stolz Ratschläge zur richtigen Ernährung (vgl. PEARL 1986, 30-38, 583-588; SANDOW 1904, 83 f; SIEBERT 1907, 92-101, STOLZ 1901, 53f) und zur richtigen Einstellung eines Bodybuilders (vgl. PEARL 1986, 17-22; SANDOW 1904, 15-27; SIEBERT 1907, 113-115).

Joe Weider (geb. 1922) gründete 1948 den IFBB (International Federation of Bodybuilding), der heute mit 165 Mitgliedsstaaten der größte Bodybuildingverband der Welt ist. Dieser Verband richtet den Wettbewerb zur Wahl des Mr. Olympia aus. Auch bei Joe Weider, dem gebürtigen Kanadier, der ebenfalls ein Mentor von Arnold Schwarzenegger war, finden sich solche Regeln für einen 'Bodybuilding-Lebensstil':

"Ein Bodybuilder unterzieht sich freiwillig extrem hartem Training und strengen Ernährungsbeschränkungen. Auf diese Weise durchläuft er einen körperlichen und mentalen Reifungsprozeß und wird zu einer Persönlichkeit, die ich als Idealbild des Menschen betrachte. In der Antike herrschten ähnliche Vorstellungen, denn nicht umsonst ist uns der Leitsatz aller Sportler überliefert: *mens sana in corpore sano* - ein gesunder Geist in einem gesunden Körper" (WEIDER 1991, 17)

Auch er spricht von dem großen Nutzen, den das Bodybuilding auch auf andere Bereiche des täglichen Lebens habe. Ausschlaggebend seien dabei Ausdauer, Willenskraft und die Kunst, sich erreichbare Ziele zu setzen.

Auch der mentale Aspekt findet Eingang in seine Ausführungen. Er behauptet, daß Bodybuilding nicht nur gesund für den Körper sei, sondern auch für den Geist.

Wer Bodybuilding betreibe, schaffe den Erfolg auf allen Gebieten des Lebens; die Ausrichtung des Tagesablaufs auf das Training, die richtige Ernährung und ein eiserner Wille sicherten das persönliche Glück. Man genüge zudem ästhetischen Normvorstellungen. So behaupteten es, wie bereits angeführt, Sandow, Stolz oder Sommer. In dieselbe Richtung wird auch in neueren Publikationen argumentiert:

"Möchten Sie Ihre Figur und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern, dann schieben Sie diesen guten Vorsatz nicht länger vor sich her, sondern beginnen Sie mit dem Training. Gehören Sie zu den Glücklichen, die noch unbesorgt in den

Spiegel schauen können, dann sorgen Sie dafür, daß es so bleibt. (..) Das Muskeltraining ist bisher immer zu kurz gekommen. (..)

Hier (..) finden Sie die Anleitungen, wie Sie trainieren müssen, (..). Diese Ziele, (..), lassen sich durch ein vernünftiges Bewegungs- und Muskeltraining in Einklang mit der richtigen Ernährung verwirklichen" (UNGER 1988, 7-9). Oder auch:

"Gründe für die wachsende Beliebtheit dieser einerseits exakt dosierbaren, in seiner Vielfalt abwechslungsreichen und andererseits individuell gezielt einsetzbaren Trainingsform sind (..) sicherlich die persönlich wohltuend erlebten körperlichen und seelischen Erfahrungen kurz: die insgesamt positive Einwirkung auf Körperform und Wohlbefinden in einer bewegungsfeindlichen Umwelt (..)" (PALM 1989, 6).

Das Zusammenspiel von Körper und Seele, die Körperformung, das Sich-Selbst-Gefallen (um anderen zu gefallen) auch hier sind die immer wieder genannten Gründe die Antriebsfeder zum Krafttraining. Fit sein bedeutet demnach gesund sein. Und vernünftiges Bodybuilding ist der Gesundheit zuträglich:

"Ein dosiertes und sinnvoll geplantes Muskeltraining bewahrt uns vor (..) Verkümmern. Durch eine gezielte Auswahl richtiger und wirksamer Übungen aus dem Bereich des Kraftsports läßt sich in allen gewünschten Körperpartien relativ rasch wieder die ursprüngliche Funktion der Muskeln reaktivieren" (SPITZ 1989, 14).

Sogar in dem an sich sehr gemäßigt gehaltenen Buch von Emmi Wanghofer findet sich ein Hinweis wie dieser:

"Beim Trainieren mit Gewichten werden Sie nicht nur kräftiger und leistungsfähiger sondern auch Ihr Selbstwertgefühl verändert sich. Sie verbessern nicht nur Ihr Aussehen, wenn Sie sich in Form bringen, sondern Sie erweitern auch Ihr Bewußtsein und werden geistig reger" (WANGHOFER 1994, 15).

Daß die private Glücksphilosophie eines Einzelnen auch zur globalen Ideologie werden kann, zeigt das Konzept des Weider-Konzerns, dessen Anhänger sich der totalen Bodybuilding-Glückseligkeit verschrieben haben:

"Joe Weiders Lebenswerk ist in seiner Bedeutung gar nicht hoch genug einzuschätzen, hat es doch wesentlich dazu beigetragen, Millionen von Menschen den Weg zu einem völlig neuen und intensiven Körperbewußtsein zu zeigen, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität ganz wesentlich und dauerhaft zu verbessern" (BUSEK 1991, 6).

Die neueren Werke unterscheiden sich in ihren Kernaussagen also kaum von den Frühwerken der Bodybuildingliteratur. Die Bücher damals wie heute haben, alle, bis auf die beispielhaft angeführten Ausnahmen, mehr oder weniger ausführliche Anleitungen zum Training mit Gewichten. Die Zergliederung nach Sätzen, das Vorschreiben bestimmter Wiederholungen mit bestimmten Gewichten und das Einbeziehen möglichst des ganzen Körpers gehören bei fast allen Publikationen dazu; auch eine Erklärung des Aufbaus der Muskulatur, Vorschriften für die richtige Kleidung und die richtige Atmung kann man beinahe überall finden.

In neuerer Zeit wurde kaum mehr sexuelle Enthaltbarkeit von den Anhängern gefordert; und es wurden auch unphysiologische Übungen von einigen Autoren aus dem Programm genommen und durch gesündere ersetzt, etwa Übungen für die Bauchmuskulatur (vgl. WANGHOFER 1994, 67-72). Diese Veränderungen haben jedoch sicher nichts mit einer veränderten Einstellung oder einem veränderten Philosophie zu tun, sondern mit neuen Erkenntnissen auf dem Gebiet der Medizin. Allen Büchern zum Thema Bodybuilding, Kraft- und Fitnesstraining gemein ist der ideologische Charakter, welcher bei den einen mehr, bei den anderen weniger ausgeprägt ist. Daß dieser ideologische Ansatz auch vom Machtapparat eines Staates zu Zwecken der Politisierung benutzt werden kann, zeigt folgendes Beispiel:

"Einen wesentlichen Anteil an der allseitigen Entwicklung der Persönlichkeit hat die körperliche Vervollkommnung. Unsere Parteiführung, Regierung, Sportorganisation unterstützen deshalb (...) die Entwicklung des Sports (...) jeder sollte gemäß seinen Voraussetzungen regelmäßig Sport treiben. (...) Die aktive körperliche Tätigkeit ist somit eine wichtige Voraussetzung für die Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Es entspricht einem wesentlichen Prinzip der sozialistischen Gesellschaft, alles für die Gesunderhaltung ihrer Bürger zu tun. (...) Hier bieten sich in der Kraftarbeit mit einfachen Hilfsmitteln große Möglichkeiten" (CARL 1975, 5).

Das in diesem Buch beschriebene, nach den gängigen Schemata konzipierte Krafttraining sollte in diesem Falle einem Staat (der DDR) zunutze gemacht werden, auf das dessen Bürger viel für diesen zu leisten im Stande gewesen wären. Diese Tatsache paßt gut zu einer Sportart, deren Ausübung von ihren

Wortführern zu einem Glaubensbekenntnis erklärt wurde. Dieses kann, wie zuletzt beschrieben, einem Staat gelten, oder dem persönlichen Glück, dem Streben nach einem schönen Körper usw.

Es führt nicht einmal zu weit, das Bodybuilding, Krafttraining oder Fitnessstraining als Ersatzreligion zu bezeichnen. Denn die Philosophie beinhaltet ganz wesentliche Elemente von Religion: Man unterwirft sich einem Gott(esersatz) · dem schönen Körper; Askese, etwa den Verzicht auf Sex oder bestimmte Nahrungsmittel; das Gefühl der Sünde und der Schuld, wenn man nicht ausreichend trainiert; und die Selbstaufgabe, um höhere Weihen zu erreichen. Unterstrichen wird dies auch durch den einstmals berühmten Sandow, der "begann das Evangelium von Gesundheit und Kraft zu predigen" (SANDOW 1904, 15), der also wirklich seine Philosophie mit etwas religiösem gleichstellte.

Heute könnte man beim Anblick all derer, die in Studios und Hantelkammern ihren Körper stählen, auf den Gedanken kommen, daß sie in irgendeiner Weise gläubig seien. Ihre Götter sind ihre straffen Körper und die Schönheit. Schon 1907 nannte Theodor Siebert sein Buch 'Der Kraftsport' den 'Katechismus' der Athletik (vgl. SIEBERT 1907). Ein 'Katechismus' ist das Lehrbuch der Glaubensinhalte einer Religion, und so spricht dieser Titel eigentlich für sich.

Im Anschluß an die vorherigen Ausführungen sollen ergänzend und stellvertretend für die ganze Zunft der Fitnessbücher noch drei von ihnen etwas ausführlicher beschrieben werden: Eugen Sandows 'Kraft und wie man sie erlangt', Bill Pearls 'Wege zum idealen Körper' und Emmi Wanghofers 'Bodybuilding für Frauen'. Das erste, weil es als der Ursprung des modernen Fitnessstrainings gilt, das zweite, weil es nach einer längeren Pause das Bodybuilding wiederbelebt hat, und das dritte weil es zeigt, welche Auswirkungen Bücher wie die beiden ersten bis in die heutige Zeit haben.

Inhalte dreier ausgewählter Bodybuildingbücher

Eugen Sandow: Kraft und wie man sie erlangt

Sandows Buch aus dem Jahre 1904 ist ein Meilenstein des Bodybuildings und der Literatur zu diesem Thema. Sein Konzept zum Aufbau eines Buches, das sich mit dieser Thematik auseinandersetzt, hat eine große Zahl Anhänger

gefunden, so daß die Grundstruktur der meisten anderen Bücher dem seinen oft sehr ähnlich ist.

Noch vor dem Vorwort und dem Inhaltsverzeichnis prangt einem das Ziel aller Bemühungen in vollendeter Form entgegen: kein geringerer als der Meister selbst mit bestens ausgebildeter Oberkörpermuskulatur · Ideal und Ansporn in einem.

Sandow beschreibt im Laufe seiner Ausführungen nur zu einem verhältnismäßig geringen Teil konkrete Übungen. Diese werden lediglich auf einer dem Buch beigelegten Tafel dargestellt, auf die er sich im Text bezieht.

Die Einzigartigkeit und das große Verlangen nach einem Werk wie dem von Sandow läßt sich daran erkennen, daß er bereits nach zwei Jahren eine zweite sowie eine dritte überarbeitete Auflage auf Englisch herausgab und das Buch später in die deutsche Sprache übersetzt wurde. Sandow gibt sich in den Vorworten zu den Folgeausgaben offenbar geschmeichelt und bestätigt. Diese Bestätigung wird weiterhin unterstützt durch die zahlreichen Briefe, die ihm einige seiner Schüler zuschickten. Diese Briefe machen den zweiten von insgesamt drei Teilen seines Buches aus. Sie sind angehäuft mit den glorreichsten Bestätigungen der Klasse seiner Übungen und der von ihm entwickelten Körperkultur. Ebenso finden die inzwischen gegründeten Sandow-Schulen, in denen die Methodiken Sandows weitergegeben werden, großen Anklang bei den Schülern. Diese äußern sich über ihr gesteigertes Wohlbefinden allgemein, ihren gesteigerten Appetit, wiederentdeckte Lebensgeister, verbesserte Arbeitsfähigkeit sogar langjährige Gebrechen seien mit zunehmendem Training spurlos verschwunden. Selbstverständlich hat keiner der Schüler vergessen, seine Körpermaße beizufügen, mit denen der Kraftzuwachs und die verbesserten Körpermaße penibel dokumentiert werden.

Den ersten und größten Teil seines Buches macht die Darstellung der von Sandow entwickelten Körperkultur aus. Hierin finden sich anatomische Erläuterungen, Beschreibungen des soziokulturellen Umfeldes und sogar eine spezielle Abhandlung über die Körperkultur der Frau. Sandow beschreibt dabei sehr moderne Aspekte der emanzipierten Frau um die Jahrhundertwende, wobei einiges auch beinahe einhundert Jahre später noch als Forderung an die Gesellschaft formuliert werden muß und keinesfalls als geschichtsdokumentarisch angesehen werden kann (Auf die Problematik dieser Aussage wurde bereits w. o. hingewiesen, vgl. WEDEMEYER 1993, 186). Jedenfalls gibt er Übungsanweisungen für Frauen aus, die sich nicht nur darauf beschränken,

die Übungen der Männer in abgeschwächter Form nachzuvollziehen, sondern vielmehr entwickelt er spezielle Programme für die Körperregionen, die heute als Problemzonen bezeichnet werden, und offenbar auch schon vor einhundert Jahren als solche angesehen wurden.

Im Kapitel über die Übungen finden sich Methodiken, die sich bis in die heutige Zeit nicht wesentlich verändert haben. Lediglich unphysiologische Übungen sind inzwischen aus vielen Programmen verbannt. Das Training in Sätzen, die langsame Steigerung der Gewichte, Training abgestimmt auf verschiedenen Lebensalter, Periodisierungen, und auch die Schulung des Willens sowie die Abhärtung gegenüber Krankheiten. Neben den präventiven Aspekten beschreibt er auch ein kuratives Moment, das sich aus dem Wechselspiel von Muskel, Nerven und Blut ergibt. Er spricht gar von "Strafen, unter denen die Civilisation unserer Zeit leidet" (SANDOW 1904, 86), und meint damit zentralnervös bedingte Zivilisationskrankheiten wie Depressionen, Schlafstörungen, hysterische und neuralgische Verstimmungen.

Im dritten und letzten Teil des Buches berichtet Sandow über die markanten Ereignisse seines Lebens als Berufskraftsportler. Er erzählt, wie er dazu kam, mit Gewichten zu trainieren und wie er sich immer neue Ziele steckte und diese auch mit großem Eifer und unnachgiebigem Training erreichte. Sandow wurde als Showkämpfer engagiert, der gegen alle möglichen starke Männer kämpfte, Pferde über die Bühne trug und sogar einen Löwen besiegte. Schließlich kann er sich nicht Verkeifen, seine Körpermaße preiszugeben.

Bill Pearl: Wege zum idealen Körper

Bill Pearls Karriere als Bodybuilder ist legendär. Seine aktive Laufbahn erstreckte sich über fast zwei Jahrzehnte schon das ist bemerkenswert. Er gewann in dieser Zeit alle Top-Titel im Bodybuilding, obwohl er an nur elf Wettbewerben teilnahm. Sein berühmtester Schüler war, wie schon erwähnt, Arnold Schwarzenegger.

Bereits auf den ersten Seiten des Buches, inmitten von Vorwort und einführenden Worten, finden sich Fotos des Verfassers, die seine Entwicklung zum bestens austrainierten Bodybuilder dokumentieren.

Die ersten Kapitel handeln nicht von Übungen: Sie sind an den Übenden gerichtet. Dessen nötige innere Einstellung zum Training mit Gewichten wird beschrieben: "So benimmt sich ein Champion" und "Du bist was Du denkst"

(PEARL 1986, 17. 21). Die gesamte Ausrichtung ist sehr stark ideologisiert, der Leser erhält eine Anleitung, wie aus ihm ein professioneller Bodybuilder werden kann.

Es folgen physiologische Abhandlungen über anatomische Grundbegriffe und die Wirkungsweise der Muskulatur bis hin zu der Empfehlung, daß, wenn Trainingsreize keine weitere Hypertrophie mehr brächten, man doch anabole Steroide einnehmen solle (vgl. Ebenda, 39).

In einem historischen Aufriß vergleicht er sich mit dem unsterblichen Eugen Sandow und zeigt in direkten Vergleichen, daß sein Körper um ein Vielfaches besser ausgebildet ist.

Den mit Abstand größten Teil des Buches machen die Anleitungen zu den Übungen aus. Auf rund fünfhundert Seiten werden jeweils Einführungen in die Muskelgruppe gegeben, die trainiert werden soll. Es werden alle möglichen Trainingsgeräte und deren Benutzung beschrieben, und Pearl gibt Tips für ein abwechslungsreiches, individuelles Training. Dabei hat er offenbar keine Übung ausgelassen und alles nur Erdenkliche an Übungsformen dargestellt. Jede ist per Zeichnung und mit einem kleinen Text nachzuvollziehen. Pearl empfiehlt allerdings einige unphysiologische Übungen, besonders im Bereich "Training der Bauchmuskeln" (Ebenda, 63-127).

Anschließend zeigt Pearl, wie man durch richtiges Posing zu einem vollendeten Bodybuilder wird, und er dokumentiert dieses mit der eindrucksvollen Chronologie seiner Erfolge, bei denen er jedesmal aufs neue zulegen konnte. Beobachter sprachen 1967 davon, daß bei Pearl das Optimum menschlicher Entwicklung erreicht sei. Bilder, die ihn 1971 bei seinem letzten Wettbewerb zeigen, stellen eindrucksvoll den Gegenbeweis dar. Pearl hatte noch einmal zugelegt.

Auf den letzten Seiten des Buches findet der Leser noch eine kompakte Abhandlung über Nahrung und Ernährung des ambitionierten Bodybuilders. Schließlich können in der vorliegenden 7. Auflage des Werkes bereits Feedbacks auf das Buch wiedergegeben werden, die einhellig die Meinung widerspiegeln, daß Pearl hiermit ein monumentales Werk von bisher nicht dagewesenem Umfang und Sachverstand geschrieben, ja eine Enzyklopädie des Bodybuildings geschaffen habe.

Emmi Wanghofer: Bodybuilding für Frauen. Den Körper formen durch Muskeltraining

Bei dem Buch von Emmi Wanghofer handelt es sich um ein modernes Werk zu einem in der Vergangenheit häufig vernachlässigten Thema, nämlich dem, daß das Training mit Gewichten auch für Frauen eine Verbesserung ihres körperlichen und nicht zuletzt ihres geistigen Wohlbefindens darstellen kann.

'Bodybuilding für Frauen' richtet sich an Frauen, die ihrem Körper durch Training mit Gewichten etwas Gutes tun wollen und sich für einen bestimmten Weg entschieden haben. Wanghofer gibt zunächst eine Einführung in das Thema 'Bodybuilding' und hebt dabei den Fitnesscharakter dieser Aktivität hervor, d.h. daß das Training mit Gewichten nicht unbedingt zu extremer Hypertrophie führe, also zum schauerhaften Anblick der professionellen Bodybuilderinnen. Vielmehr werde der Grundtonus der Muskulatur erhöht, was zu einer verbesserten Körperspannung führe. Dieser Zustand spiegele sich in gesteigertem Selbstwertgefühl wider und übertrage sich auch auf andere Lebensbereiche. Die für diese Art von Büchern typische Aussage ist also auch hier zu finden.

Die trainingswissenschaftlichen Abhandlungen sind physiologisch günstig und gut aufeinander abgestimmt. Ideologische Ausschweifungen, die bei einem Großteil der Szeneliteratur immens wichtig erscheinen, sind hier auf ein sehr geringes Maß beschränkt. Wanghofer gelingt es, den Begriff Bodybuilding mit neuen Inhalten zu füllen, indem sie behauptet, daß es nicht das Ziel sei, damit einen Körper mit abstoßenden, ausgemergelten und völlig übertrainierten Proportionen zu schaffen. Sie vertritt eine Trainingsmethode, die den gesamten Körper harmonisch stärkt, und die sich außerdem nicht nur auf die sogenannten Problemzonen beschränkt. Damit trägt natürlich auch sie dem ganzheitlichen Ansatz der ersten Bodybuilder und deren Körperkultur Rechnung, ohne dieses allerdings zum Lebenszweck auszurufen.

Die Autorin weckt keine falschen Hoffnungen, sondern macht die Grundlagen des Gewichtstrainings transparent und geht einfühlsam auf die Bedürfnisse von Frauen ein. Für die Praxis steht ein Angebot von über 50 Übungen und Varianten zur Verfügung, die nach Körperzonen sortiert sind. Jede einzelne ist durch präzise Erklärungen und anschauliche Fotos einfach nachzuvollziehen. Trainingspläne mit Programmen für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene sowie ein Kapitel über richtige Ernährung schließen sich an.

Schlußbemerkung

Resümierend läßt sich festhalten, daß Literatur über die verschiedenen Fitnesswellen von Anfang an eine große Rolle gespielt hat. Mit dem ersten Heben von Hanteln entstanden die ersten Bücher zum Thema; und das ist mittlerweile rund 100 Jahre her. Sandow brachte mit seinem Werk den Stein ins Rollen, und es scheint, als hätten sich alle Autoren den Aufbau seines Buches zum Vorbild genommen, denn es bestehen große inhaltliche Übereinstimmungen mit Büchern aus neuerer Zeit.

Diese Art der Literatur erlebte in den Jahren 1900 bis 1930 ihren ersten Boom, und sie hat seit den 80er Jahren wieder gute Verkaufsergebnisse. Dieses äußert sich durch die hohen Auflagenzahlen und mehrere Auflagen pro Band. Der Grund für das erneute Entflammen der Fitnessbewegung ist in einem gesellschaftlichen Wandel zu suchen, der Fitness und Gesundheit zu wertvollen Gütern hat werden lassen, die man sich angeblich täglich neu erwerben muß.

Die Bücher haben oft auch lebensberatenden Charakter, und sie propagieren die Aussage, daß der Weg zum Glück über Krafttraining und einen gesunden Lebenswandel führe. Das Glück des Einzelnen sei der Zustand vollkommener Fitness.

Daß das individuelle Glücksstreben von den Machthabern besonders in einem totalitären Staat mißbraucht werden kann, zeigt das Beispiel aus der ehemaligen DDR. Andererseits kann es aber auch, wie etwa im Falle von Joe Weider, dessen Konzept inzwischen weltweit verbreitet ist, durchaus positive Aspekte haben. Nämlich dann, wenn möglichst viele Menschen Zugang zum Sport im allgemeinen bzw. zum Bodybuilding im besonderen bekommen.

Von der Fitnesswelle geht allerdings auch eine Gefahr aus. Nämlich die, daß in der Gesellschaft die Anforderungen und Ideale an einen Körper ins Uferlose getrieben werden. Dessen ungeachtet lassen sich nur wenige Menschen auf den beschwerlichen Weg dorthin ein – diesen übertriebenen Maßstäbe kann sowieso kaum jemand entsprechen. Es könnte sich trotzdem die Einstellung durchsetzen, daß nur gesellschaftliche Anerkennung verdient habe, wer seinen Körper in einem Fitnesscenter stähle. Auf diesen Zug ist die kommerzielle Werbung längst aufgesprungen: Sie hat erkannt, daß sich beinahe jedes Produkt mit einem ästhetischen, halbnackten Körper besser verkaufen läßt.

Literatur

BAUMHAUER 1993

Baumhauer, Joachim F. Eugen Sandow · Der starke Mann aus Deutschland. In: Eugen Sandow: Kraft und wie man sie erlangt. Neudruck: Berlin 1993, 175 · 190.

BUSEK 1991

Busek, Albert: Vorwort. In: Joe Weider: Joe Weider's Bodybuilding. München 1991.

CARL 1975

Carl, Gerhard: Kraftübungen mit Geräten. Berlin 1975.

MÜLLER 1904

Müller, J. P. Mein System. 15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit. Leipzig 1904.

MÜLLER 1913

Müller, J. P. Mein System für Frauen. 15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit. Leipzig 1913.

KAYSER 1987

Kayser: Fitness. In: Wörterbuch der Sportwissenschaft. Schorndorf 1987.

PEARL 1986

Pearl, Bill: Wege zum idealen Körper. Leitfaden für aktive Menschen. München 1986.

SANDOW 1904

Sandow, Eugen: Kraft und wie man sie erlangt. Berlin 1904.

SCHNABEL 1993

Schnabel, G. Fitneß. In: Lexikon der Sportwissenschaft. Schorndorf 1993.

SIEBERT 1907

Siebert, Theodor: Der Kraftsport. 2. Auflage des Katechismus der Athletik. Leipzig 1907

SOMMER 1921

Sommer, E. Muskelkraft und Formenschönheit. Berlin 1921.

SPITZ 1993

Spitz, Lothar: Bodybuilding. Gesunde Programme und Trainingspläne. Niedernhausen 1993.

STOLZ 1901

Stolz, Albert: Lehrbuch der Kraft- und Muskelausbildung. München 1901.

STOLZ 1912

Stolz, Albert: Manneschönheit. Leipzig 1912.

UNGER 1988

Unger, Edgar: Handbuch für Kraftsport und Bodybuilding. Aachen 1988.

WANGHOFER 1994

Wanghofer, Emmi: Bodybuilding für Frauen. Den Körper formen durch Muskeltraining. Niedernhausen 1994.

WEDEMEYER 1993

Wedemeyer, Bernd: Der Weg zur Kraft.
Die "Bodybuilding-Ideologie" um 1900 als Gegenentwurf zum industrialisierten Menschen. In: Michael Dauskardt (Hg.): Der industrialisierte Mensch. Münster 1993, 183 - 190.

WEDEMEYER 1994

Wedemeyer, Bernd: 'Bodybuilding or Man in the Making' · Aspects of the German Bodybuilding Movement in the Kaiserreich and Weimarer Republik. In: The International Journal of the History of Sport Vol. 11, No. 3. 1994, 472 -482.

WEIDER 1991

Weider: Joe. Joe Weider's Bodybuilding. München 1991.

Körperformen

Das Training im Fitness-Studio im Hinblick auf die Motivation der Trainierenden und die Rolle des Trainingspersonals

Von Roger Borgmann, Stephan Hermanns und Jan Pauls

1 Einleitung

1. 1 Ziel und Hintergrund der Umfrage

Angesichts des großen Zulaufs, den Fitnesscenter seit den 80er Jahren verzeichnen, stellt sich die Frage, inwieweit motivationale Aspekte im Hinblick auf das sportliche Training eine entscheidende Rolle spielen. Neben diesen Komponenten sind auch sozial-kommunikative Aspekte zu berücksichtigen. Hierzu zählen:

- Kontakte zu den Mitgliedern, sowie zum Trainingspersonal
- Eventuelle gemeinsame weitere Freizeitgestaltung
- Gemeinsames Training
- Reaktion des sozialen Umfeldes
- Sonstige Freizeitgestaltung

Des weiteren kann der Grad der Motivation durch die Trainingsmethoden, Ernährungsgewohnheiten, sowie durch die Aneignung von Fachwissen näher durchleuchtet werden.

Neben dem motivationalen Bereich soll auch die Rolle des Trainingspersonals, sowohl im Trainingsprozeß als auch darüber hinaus, näher untersucht werden. Ähnliche Beweggründe nahm auch EMRICH (1992) zum Anlaß zur Befragung von 500 Bodybuildern um dadurch direkte Antworten aus „Athletensicht“ zu erhalten.

2 Organisation und Durchführung

2.1 Erstellung des Fragebogens

Um nähere Informationen und Datenmaterial über die in 1.1 aufgeführten Aspekte zu erhalten, wurde eine Primärerhebung in Form eines Fragebogens durchgeführt. Dieser ist in folgende 6 Bereiche gegliedert:

1. Persönliche Daten
2. Training
3. Ernährung
4. Idealbilder und Ziele
5. Weiteres
6. Kommunikation

Der Fragebogen ist so strukturiert, daß er hauptsächlich durch ankreuzen und durch kurze Stichworte relativ schnell und unkompliziert ausgefüllt werden kann. So kann die Bearbeitung auch in kurzen Trainingspausen erfolgen.

2. 2 Verteilerschlüssel, Verteilungsmodus und Rücklaufquote

Von denen im Rahmen des Projektes angefertigten Fragebögen wurden insgesamt 1000 Kopien erstellt. 720 Stück davon sind in 13 willkürlich ausgewählten kommerziellen Fitnessstudios in Niedersachsen, Hessen, Bremen und Nordrhein-Westfalen zu je 50 bzw. 60 Stück verteilt worden. Ein Studio ist mit der Bitte um Rücksendung der ausgefüllten Fragebögen angeschrieben worden, die anderen 12 wurden persönlich aufgesucht. Es handelte sich bei den Centern um konventionelle Fitnessstudios mit Zusatzangeboten, wie Aerobic, Jazz-Dance usw. und gemischtem (9) bzw. maschinenbetontem Gerätepark (4). Einer der Center war ausschließlich für Frauen zugänglich. Neben den 13 kommerziellen Studios, allein 6 im Raum Göttingen, sind Fragebögen zusätzlich in zwei universitären Krafräumen ausgelegt worden; 30St. in Münster und 200St. in Göttingen. In letzterem hat die Aktion besonderen Anklang gefunden, da die Mitglieder der Arbeitsgruppe dort selbst trainieren und auffordernd Einfluß nehmen konnten.

Obwohl nur ein einziges der direkt aufgesuchten kommerziellen Studios seine Mitarbeit verweigerte ansonsten waren Reaktion und Aufnahme positiv - war die Rücklaufquote eher enttäuschend. Sie lag dort zwischen 1,7 und 45%, im Durchschnitt bei 11,9%. 5 Studios haben die Fragebögen überhaupt nicht bzw. unausgefüllt zurückgeschickt. Dem entgegen war die Rücklaufquote aus den

universitären Einrichtungen erfreulicher. In Münster sind 50% ausgefüllt worden und in Göttingen 42,5%. 50 Fragebögen blieben als Arbeitsgrundlage bei der Projektgruppe. Insgesamt sind 186 ausgefüllte Fragebögen zur Auswertung eingegangen, von denen jedoch einer unbrauchbar war. Der Gesamt-Rücklauf von 19,6% ist nach FRIEDRICHS (1973, 237) im unteren Drittel allgemeiner Quoten (zwischen 7 - 70%) als enttäuschend zu bewerten, da die Fragebögen in einigen Studios bis zu 2 Monate ausgelegt haben. Diese hatten nicht mal eine höhere Rücklaufquote als solche, bei denen sich die Aktion nur über 2-3 Wochen erstreckte. Über die geringe Rücklaufquote kann nur gemutmaßt werden: Fragebogen unauffällig ausgelegt, Stifte oder Schreibunterlagen fehlten, Wahrung der Anonymität nicht möglich, Begleitzettel nicht ausgehängt oder nicht motivierend genug, Verständnisschwierigkeiten beim Ausfüllen oder vielleicht doch nachträgliche Ablehnung durch das Trainingspersonal?

Von den 185 ausgewerteten Teilnehmern der Umfrage waren 24,3% (45) weiblichen und 75,7% (140) männlichen Geschlechts. Angesichts der männlichen Dominanz in den Fitnessstudios, die noch eindeutig anhält, war diese Verteilung zu erwarten, zumal die Rücklaufquote aus den Damenstudios mit 1,7% verschwindend gering war, bzw. eine Zusammenarbeit abgelehnt wurde (siehe oben). Die eingegangenen Fragebögen waren nicht immer vollständig ausgefüllt. Manche Fragen wurden nicht beantwortet, falsch verstanden oder falsch ausgefüllt und waren somit nicht zu verwerten. Deshalb stehen nicht zu allen Punkten und Fragen 185 Antworten zur Verfügung.

2.3 Objektivität, Validität, Reliabilität

Die Objektivität ist durch die anonyme Befragung und das Entwerfen des Fragebogens von mehreren Personen gegeben. Bei der Befragung bestand kein Kontakt zwischen uns und den Testpersonen. Des weiteren wurde der Fragebogen möglichst neutral und wertfrei erstellt. Daß hierbei keine absolute Objektivität vorliegt, ist selbstverständlich.

Die Validität ist, aufgrund des überwiegenden Anteils der Studenten und bedingt durch die geringen Rücklaufquoten der kommerziellen Studios eingeschränkt. Die gemachten Aussagen können jedoch gut ausgewertet werden, da die Fragen fast ausschließlich vollständig und sinnvoll bearbeitet worden sind. Dies ist auch dadurch meßbar, daß gleiche Themen von verschiedenen Bereichen befragt und durchleuchtet werden.

Die Reliabilität wird durch die einfache Struktur des Fragebogens und die klaren Fragestellungen erreicht.

3 Auswertung und Interpretation

3.1 Motivation

Im Bereich der Motivation sollen vor allem 2 Aspekte genauer betrachtet werden:

- Warum wird trainiert, d.h. wo liegen die Ursachen bzw. die Ziele, die die Grundlagen für die Trainingsmotivation bilden?
- Wie hoch oder intensiv ist die Trainingsmotivation?

3.1.1 Gründe /Ursachen der Motivation

Für die Bearbeitung werden folgende Punkte von dem Fragebogen herangezogen:

- Idealbilder und Ziele
- Reaktion des sozialen Umfeldes bezüglich der Aktivität im Studio

Idealbilder und Ziele:

Auf dem Fragebogen konnte in dem Bereich IV jeweils ein Mann und eine Frau von je vier verschiedene Typen als Idealbild gewählt werden. Die Bilder stellen sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen folgende Typen dar, denen immer ein Fitnessgrad (FG) von 1-4 zugeordnet ist:

- a) wenig bis untrainiert (FG 4)
- b) relativ gut trainiert (FG 2)
- c) sehr guter/austrainierter Zustand (FG 1)
- d) relativ trainiert; etwas weniger als b) (FG 3)

Von den 45 weiblichen Teilnehmerinnen der Umfrage beteiligten sich 38 an einer Auswahl bei den unterschiedlichen Typen der Männer und 40 bei den Frauentypen. Von den 38 Antworten entschieden sich 42% für den Typ b (FG 2), 29% für Typ c (FG 1), 26% für den Typ d (FG 3) und nur 3 % für den Typ a (FG 4). Daran wird deutlich, daß trainierende Frauen eindeutig gut bis sehr gut trainierte Männer bevorzugen, wobei die meisten (68%) sich für die Männer mit dem Fitnessgrad 2 oder 3, also nicht für die Extreme entscheiden.

Die 40 Antworten bei der Wahl der unterschiedlichen Frauentypen verteilen sich folgendermaßen:

- 50% für Typ d (FG 3)

- 45% für Typ b (FG 2)
- 5% für Typ c (FG 1)
- 0% für Typ a (FG 4)

Die Tendenz zu gut bis mittel trainierten Frauen ist hier noch deutlicher. 95% entschieden sich für das Mittelmaß und nur 5% sehen in der extrem trainierten Frau ihr Idealbild.

Von den 140 männlichen Testpersonen haben sich 130 für eines der männlichen und 107 für eines der weiblichen Idealbilder entschieden. Die 130 Antworten verteilen sich wie folgt:

- 41% für Typ c (FG 1)
- 35% für Typ b (FG 2)
- 27% für Typ d (FG 3)
- 4% für Typ a (FG 4)

Im Gegensatz zu den Frauen streben die Männer also selbst einen möglichst austrainierten Körper an.

Ebenso wie die weiblichen Testpersonen hat sich auch bei den Männern der Großteil (84%) für die „goldene Mitte“ d.h. nicht für die Extreme sehr gut bzw. gar nicht trainiert, entschieden.

Weiteren Aufschluß über die Motivation in einem Center zu trainieren geben auch die Trainingsziele. Hier wurde der Fragebogen in die Bereiche Gewichtsabnahme, Gewichtszunahme (Muskelaufbau), allgemeine Fitness, gesundheitliche Prävention, spezielles Ergänzungstraining und gesundheitliche Rehabilitation differenziert. Das Hauptintention der Trainierenden (sowohl Frauen als auch Männer) liegt in der Verbesserung der „allgemeinen Fitness“ 70% der Männer und 93,3% der Frauen gaben dieses Trainingsziel an. Dahinter dominiert bei den Männern deutlich der Wunsch nach Muskelaufbau (62,9%), bei den Frauen die Gewichtsreduktion (44,4%). Auf Platz drei findet man bei beiden Geschlechtern die gesundheitliche Prävention (37,1 bzw. 40%). Die Männer wiesen in der Kommentarspalte noch relativ häufig auf das Ziel „Kraft“ also eine Verbesserung der Maximalkraft hin. Während für 15% der Männer das Krafttraining ein sportliches Ergänzungstraining ist, hat dieser Punkt nur für 2,2% der Frauen Bedeutung.

Reaktion des sozialen Umfeldes

Interessant und ausschlaggebend für die Motivation ein Fitnessstudio zu besuchen, ist sicherlich auch die Reaktion des sozialen Umfeldes auf diese Art von Aktivität. Der Fragebogen wurde hier in die Bereiche Familie, Partner,

Freunde und Kollegen gegliedert und nach Ablehnung, Zustimmung, Unterstützung und „weder noch“ differenziert.

Zum großen Teil wird das Training der weiblichen Testpersonen vom sozialen Umfeld befürwortet oder sogar unterstützt. 78% der Freunde, 76% der Partner, 64% der Familien und 58% der Kollegen bewerten das Training positiv. Ablehnend stehen dem Training nur 15% der Kollegen und 4% der Familien gegenüber. Bei den Familien ist die neutrale Haltung (weder noch) mit 31% von den sozialen Umfeldgruppen am höchsten. Die anderen Gruppen liegen in diesem Bereich bei ca. 23%.

Auch die Aktivität der männlichen Testpersonen wird vom sozialen Umfeld überwiegend positiv beurteilt. 71% der Partner, 61% der Freunde, 58% der Familien und 40% der Kollegen befürworten bzw. unterstützen das Training. Eine ablehnende Haltung gegenüber der Trainingsaktivität der Männer haben nur 8% der Familien und zwischen 3-4% die anderen Gruppierungen. Knapp über die Hälfte der Kollegen (53%) sind nach Meinung der männlichen Testpersonen bezüglich ihres Trainings neutral. Von den restlichen Gruppen schätzen sie einen neutralen Anteil zwischen 25 und 30%.

Da sowohl von den Frauen als auch von den Männern die überwiegende Reaktion des sozialen Umfeldes positiv eingeschätzt wird, läßt sich daraus schließen, daß dieses ein wesentlicher Aspekt für die Trainingsmotivation ist. Hierbei ist jedoch der eventuelle Wandel des sozialen Umfeldes zu berücksichtigen. Der regelmäßige Besuch eines Fitnesscenters entwickelt natürlich Kontakte zu Mittrainierenden, die das Training selbstverständlich kennen, befürworten und unterstützen, schafft also neue soziale Verknüpfungen.

3.1.2 Ausprägung und Höhe der Motivation

Um die Höhe der Trainingsmotivation festzustellen, scheint eine genauere Betrachtung einiger Trainingsgewohnheiten sinnvoll. Bei der Analyse der angegebenen Trainingsmethoden ergab sich bei den Männern eine Bevorzugung von mittleren Wiederholungszahlen (6-12), die vor allem den Zuwachs an Muskelmasse und die Entwicklung der Maximalkraftausdauer begünstigen, während Frauen mit höheren Wiederholungszahlen (15-20) trainieren, die eine Verbesserung der allgemeinen Kraftausdauer bewirken und der Gewichtsreduktion förderlicher sind, als wenige Wiederholungen (BREDENKAMP/HAMM 1990, 54; LETZELTER/LETZELTER 1986, 222).

Beide Geschlechter trainieren am häufigsten 3-5 Serien pro Übung. Als Organisationsform bevorzugen die Männer das Pyramidentraining mit progressiv ansteigenden Widerständen, während die Frauen konstante Lasten vorziehen. Beide trainieren am häufigsten 2-4 mal pro Woche, aber bei den Männern finden sich die Extrema von 5 oder mehr Trainingseinheiten wesentlich häufiger als bei den Frauen. Die Männer neigen auch mehrheitlich dazu, ihr Gesamtprogramm auf mehrere Trainingstage zu verteilen, also ein „Split-Training“ zu absolvieren, um jede Muskelgruppe durch intensive Auslastung zum Wachstum zu zwingen. Bei den Frauen steht das Ganzkörperprogramm im Vordergrund. In der Dauer der täglichen Trainingseinheit unterscheiden sich Männer und Frauen nicht. Beide trainieren meist 1,5 Stunden, lediglich das Extrem von über zwei Stunden Training findet man öfter bei den Männern.

Die Ausprägung der Motivation wird auch am Eßverhalten bzw durch die zusätzliche Einnahme von Ergänzungsnahrung oder -mitteln deutlich. Hier wird zunächst nur auf die Zusätze eingegangen. Die Eßgewohnheiten finden bei der späteren Beschreibung der Typenbilder Berücksichtigung.

Von den weiblichen Trainierenden nehmen 29,5% Zusätze, die sich fogendermaßen aufteilen: Auf Minerale und Vitamine entfallen davon 84,6%, auf Eiweißpräparate 46,2% und auf sonstige Präparate 7,7%. Aus den Zahlen geht hervor, daß ein Teil der Frauen mehrere unterschiedliche Präparate nimmt.

Der Teil der Zusätze konsumierenden Männer beträgt 45,3%, liegt also deutlich über dem Frauendurchschnitt. Von den 45,3% konsumieren 71% Eiweißpräparate, 50,8% Minerale oder Vitamine, 4,8% nehmen Anabolika und 17,5% sonstige Präparate. Auch hier besteht ein erheblicher Teil der Antworten aus Mehrfachnennungen.

Die geschlechtsspezifischen Unterschiede, die bei Betrachtung der Idealbilder, Trainingsziele und Trainingsgewohnheiten erkennbar wurden, werden auch im Bereich der Nahrungsmittelzusätze deutlich. So wird durch den Konsum von Proteinen eher ein Muskelaufbau gefördert, den schließlich 63% der Männer anstreben.

3. 2 Die Rolle des Trainingspersonals

Fragen, die das Verhältnis der Trainierenden zum Trainer bzw. zum Trainingspersonal und deren Einflußnahme oder Position im Trainingsprozeß klären sollten, sind bewußt den jeweiligen Oberpunkten zugeordnet worden

und nicht gesondert im Block aufgeführt gewesen. Diese Streuung beruht auf thematischen Gründen und sollte der objektiven Beantwortung dienen.

Die grundsätzliche Frage der Trainingsplangestaltung durch einen Trainer ist bei den Frauen noch von 35,6% bejaht worden, 45,8% hingegen gestalten ihr Training selbst und 18,6% lassen sich durch Dritte das Training zusammenstellen. Bei den Männern allerdings dominiert die eigene Trainingsgestaltung (70,3%) deutlich und nur 18,6% lassen sich den "Arbeitsplan" vom Trainer anfertigen. Trainingspläne von dritten werden nur von einem Zehntel der männlichen Aktiven angenommen. Detailfragen jedoch lassen sich auch im Gespräch mit Trainingspartnern klären (27,3% weiblich, 25,2% männlich) bzw. das hohe Eigenwissen (38,7% weiblich, 53,4% männlich) darf durch den Rat des Trainers ergänzt werden.

Sehr gering fallen auch die angegebenen Trainerempfehlungen hinsichtlich der Nahrungsergänzung aus. Bei nur 6 Angaben (15%) seitens der Frauen und 20 Mitteilungen (13,8%) von den Männern werden, der Trainingsstruktur entsprechend, Eiweißpräparate, Kohlehydratkonzentrate und Elektrolytgetränke aufgelistet. Die Gewichtung der Nennungen ist der obigen Reihenfolge zu entnehmen. Zu vernachlässigen ist die Einflußnahme des Trainingspersonals auf die allgemeine Ernährung der Studiobesucher. Jeweils nur eine Person läßt sich hierbei vom Trainer beraten. Das Zutrauen zum eigenen Ernährungsbewußtsein überwiegt bei mehr als 90%.

Die Nennung alternativer oder ergänzender Sportarten wird vom Trainingspersonal mäßig praktiziert. Nur 16,1% der weiblichen und 18,3% der männlichen Studiobesucher sind zu weiteren sportlichen Aktivitäten animiert worden. Vielleicht stehen hier die kommerziellen Gründe doch an erster Stelle? Falls doch Alternativen empfohlen wurden, so stehen Schwimmen, Laufen und Radfahren deutlich im Vordergrund.

Persönliche Kontakte zum Trainingspersonal außerhalb des Studios werden von den Frauen deutlicher gepflegt als von den Männern. So ist diese Frage von 39,5% der Frauen und nur 23,7% der Männer mit ja beantwortet worden. Ein geringeres Konkurrenzverhalten der Frauen im Fitness-Kraftsport untereinander bzw. zur Trainerin, eine größere Interessen-überschneidung und die besondere Aufmerksamkeit des männlichen Trainingspersonals dem weiblichen Klientel gegenüber scheinen dieses zu erklären.

3.3 Rahmenbedingungen

Unter den Rahmenbedingungen werden weitere Trainingsgewohnheiten, die weitere Freizeitgestaltung sowie Kontakte zu Trainingskollegen untersucht.

Weitere Trainingsgewohnheiten

Die bevorzugte Zeit das Studio bzw. den Krafraum aufzusuchen ist sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen der Abend, gefolgt vom Nachmittag, was dem üblichen Alltags- bzw. Arbeitsrhythmus Rechnung trägt. Die Tendenz hat sich auch in den universitären Einrichtungen bestätigt, obwohl dort auch häufig vormittags und mittags trainiert wird.

Bei der Frage nach den am häufigsten trainierten Muskelgruppen zeigt sich, daß die Männer eindeutig die Brustmuskulatur bevorzugen (37,1%), vor der Rückenmuskulatur und dem Bizeps (je 23,6%). Es blieben jedoch Antworten offen, ob es sich beim Rücken um die Rückenstrecker oder die oberen Rückenmuskeln (z.B. M. latissimus dorsi) handelt. Das Training der Beinmuskulatur zeigt sich bei den Männern als unbeliebt. 9,3% vernachlässigen sie ausdrücklich. Als weitere bevorzugte Muskelgruppe werden noch Trizeps- und Bauchmuskulatur genannt.

Bei den Frauen zeigt sich eine andere Tendenz: Hier werden die Beine (35,6%) vor der Bauchmuskulatur (33,3%) bevorzugt trainiert. Die Rückenmuskulatur steht auf Platz drei (22,2%) vor der Brust (15,6%). Trotzdem rangiert die klassische Brustübung „Bankdrücken“ bei den Frauen neben dem „Beinpressen“ auf dem ersten Rang bei der Reihenfolge der Lieblingsübungen. Natürlich muß zwischen der Lieblingsübung und der speziellen Trainingshäufigkeit differenziert werden. Zwar werden von Frauen sogenannte „Problemzonen“ wie Beine, Bauch und Gesäß bevorzugt trainiert, jedoch sind diese, laut unserer Erhebung nicht ihre Lieblingsübungen. Es gab hier jedoch nur eine kleine Zahl auswertbarer Angaben. Aber mit 9 von 17 Angaben sind die Brustübungen tendenziell am beliebtesten.

Dies ist bei den Männern klar ausgeprägt (43 von 95 Nennungen), wobei das Bankdrücken konkurrenzlos an erster Stelle steht. Vermutlich ist das darauf zurückzuführen, daß es die Übung ist, an der gewöhnlich die Kraftleistung gemessen und verglichen wird. Auf den weiteren Rängen der Lieblingsübungen finden sich bei den Männern dann Klimmzüge, Nackendrücken und Bizepscurls. Die sogenannte „Königin unter den Kraftübungen“ die Kniebeuge, wird nur ein einziges Mal genannt, was die „Beinträgheit“ der befragten Trainierenden untermauert.

Wenn sich die bekannten Muskelhelden des Films, wie Arnold Schwarzenegger oder Sylvester Stallone, meist als Einzelkämpfer präsentieren, so trifft dies für den Besucher von Studios und Krafräumen nicht zu. 40% der Männer trainieren regelmäßig, 32,1% unregelmäßig mit Trainingspartnern. 26,4% trainieren allein. Nur 15,7% geben an, an Kontakten zu Mittrainierenden „gering“ oder „gar nicht“ interessiert zu sein. Die Frauen unserer Umfrage trainieren zu 37,7% allein. Der gleiche Anteil trainiert regelmäßig mit einem Trainingspartner, 24,4% unregelmäßig. „Kontaktmuffel“ sind nur 6,7% der Frauen. 91,1% legen „normalen“ Wert oder gar „sehr großen“ Wert auf Kontakte zu Mittrainierenden. Die Frage des gemischten „Paar“-Trainings ist nicht explizit aufgegriffen worden, da hier persönliche Erfahrungen, der androgyne Charakter des/der Trainierenden, die allgemeine Kontaktfreudigkeit und das progressive Profil der Studios für sich selbst sprechen.

Freizeitgestaltung

Neben dem Fitness- bzw. Krafttraining betreiben die meisten der Befragten noch weitere Sportarten. Bei den männlichen Sportlern sind 71,4% alternativ tätig, 15% hingegen sehen das Krafttraining als spezielles Ergänzungstraining für eine Hauptsportart an. Ein Ergebnis, daß verstärkt aus den Krafräumen der Universitäten resultiert. Bei den Frauen wird dieser Punkt nur einmal bejaht, obwohl auch hier die meisten anderweitig sportlich aktiv sind (62,2%). Die neben dem Studiotraining dominierenden sportlichen Aktivitäten sind geschlechterübergreifend Laufen (38,8%), Radfahren (24,2%) und Schwimmen (22,6% der anderweitig Aktiven), also aerobe Sportarten, die eine optimale Ergänzung zum (oftmals anaeroben) Hanteltraining bieten. Dahinter rangieren in der Häufigkeit bei den Männern Ballspiele (32%), vor allem Fußball und Handball, gefolgt von Rückschlagspielen (28%), wie Tennis, Tischtennis und Squash. Eine weitere bedeutende Kategorie bilden die Kampfsportarten, die von 13% der anderweitig Aktiven betrieben werden. Die Zahl der Leichtathleten z. B. die das Krafttraining als Ergänzung nutzen, ist in der Umfrage verschwindend gering (2%). Auch die Frauen sind hauptsächlich im Bereich der Ballspiele ergänzend aktiv (17,9%), ebenso bei künstlerisch-kreativen Sportarten wie Ballet, Tanzen oder Turnen. Aerobic bildet mit den Rückschlagspielen weitere bedeutende Kategorien (je 14,3%).

Die weiteren Freizeitbeschäftigungen, als "Hobbies" erfragt, sind nicht einfach zu analysieren, da nur 70% der Männer und 66% der Frauen Angaben zu diesem Punkt gemacht haben. Aus dem vorhandenen Material ergibt sich folgendes Bild: Musikalische Interessen nehmen den ersten Rang ein, sei es als passiver Konsum oder eigenes Musizieren. Danach folgt dem Bild des „dumpfen“ Kraftsportlers widersprechend das Lesen. Dieses wird wohl stark

durch den hohen Anteil an Studierenden unter den Befragten geprägt, da in den universitären Einrichtungen diese Freizeitgestaltung prozentual gesehen doppelt so häufig genannt wird, wie in den kommerziellen Studios. Weitere sportliche Interessen passiver Natur oder Sport als selten betriebener Freizeitspaß nehmen bei den Männern einen großen Bereich ein (Platz drei). Dahinter folgt der Konsum von Kino- und Fernsehfilmen, das Reisen und das Hobby "Frauen". An siebter Stelle steht die Beschäftigung mit dem eigenen Kraftfahrzeug, sei es das Auto oder Motorrad. Alternativen wie der Computer oder Bildungsinteressen (Politik, Jura oder Psychologie) bilden zusammen mit "Essen & Trinken" die letzten bedeutsamen Kategorien. Die Frauen bevorzugen nach literarischen und musikalischen Interessen vor allem das Tanzen (Gesellschaftstanz) als vorrangige Freizeitgestaltung, gefolgt von Kinobesuchen und weiteren sportlichen Interessen. "Männer" als Hobby werden nur einmal genannt.

Zum Schluß bleibt zu vermerken, daß 65,1% der Frauen und 54,1% der Männer auch in ihrer trainingsfreien Freizeit mit Trainingskollegen und Kolleginnen in Kontakt stehen. Das Studio ist also als Ort für Kommunikation und Kontaktknüpfung von großer Bedeutung.

3.4 Der „typische“ Studiobesucher

Abschließend soll eine kurze Charakterisierung unseres „typischen“ Studiobesuchers, ermittelt anhand der Zahlenwerte und nach Geschlecht gegliedert, erfolgen. Hiermit soll ein kurzer Gesamtüberblick vermittelt werden um die Ergebnisse durchschnittlich zu personifizieren.

WÜRZBERG (1987: 128-138) unterteilt seine „Muskelmänner“ in weitere vier Kategorien, die sich durch spezielle Trainingsformen und -intentionen sowie Funktionalität unterscheiden. Charaktere, die einen bestimmten Typus des Kraftsportlers darstellen, wie sie auch aus obiger Untersuchung detailliert herausgefiltert werden können.

3.4.1 Die „typische SIE“

Die typische Trainierende unserer Umfrage ist 26 Jahre alt, 1,69m groß und wiegt 60,6 kg. Sie ist ledig und kinderlos, hat jedoch einen Partner. Sie trainiert noch nicht einmal ein Jahr, dafür umso fleißiger. 3-4 mal die Woche geht sie zu Training für 1,5 Stunden abends. Sie trainiert ihren ganzen Körper an einem Trainingstag nach dem Prinzip der konstanten Lasten mit 3-5 Serien pro

Übung und 15-20 Wiederholungen pro Serie. Ihren Trainingsplan stellt sie selbst zusammen. Sie verfügt über genügend Fachwissen, daß sie dazu befähigt. Jedoch schaltet sie häufig Dritte ein, um sich Ratschläge zu holen. Am häufigsten trainiert sie ihre Beine an der Beinpresse. Aber auch das Bankdrücken ist eine ihrer Lieblingsübungen. Ihrer Ernährung hat sie mit der Aufnahme des Trainings nicht umgestellt und bevorzugt weiterhin eine fettreduzierte Mischkost. Nahrungskonzentrate nimmt sie nicht. Neben dem Training im Studio joggt sie einmal pro Woche. Weitere Hobbies sind Lesen und Tanzen.

Auf Kontakte zu Mittrainierenden legt sie auf jeden Fall Wert und sie trifft sich mit Trainingskollegen/innen auch außerhalb des Studios. Sie trainiert gern mit Trainingspartnern, aber nicht unbedingt regelmäßig.

3.4.2 Der „typische ER“

Der typische Trainierende unserer Umfrage ist 26 Jahre alt, 1,82 m groß und 80,6 kg schwer. Er ist ledig und hat keine Kinder, jedoch eine Partnerin, Er trainiert seit über 2 Jahren etwa 2-3 mal die Woche 1,5 Stunden im Pyramidensystem auf „allgemeine Fitness“ und „Muskelaufbau“ hin. Er trainiert pro Übung 3-5 Sätze und je 8-12 Wiederholungen und teilt seinen Körper in Muskelgruppen ein, die er auf mehrere Trainingseinheiten verteilt trainiert. Seinen Trainingsplan stellt er selbst zusammen, denn er meint genug Fachwissen zu besitzen, dies zu tun, obwohl er gelegentlich auch auf Ratschläge von Dritten zurückgreift. Er trainiert am häufigsten die Brustmuskeln, wobei Bankdrücken seine Lieblingsübung ist. Er hat seine Ernährung nach Aufnahme des Trainings nicht umgestellt und bevorzugt eine eiweißreiche und fettreduzierte Mischkost. Nahrungskonzentrate nimmt knapp jeder zweite (45 %). Als weitere Sportart joggt er 2 mal die Woche. Weitere Hobbies sind Musik und Lesen.

Auf Kontakte zu Trainingskollegen legt er „normalen“ Wert und trifft sich auch außerhalb des Studios mit ihnen. Außerdem trainiert er regelmäßig mit einem Trainingspartner.

4 Resumée

Aufgrund der geringen Rücklaufquote von den kommerziellen Studios überwiegt der Anteil der universitären Testpersonen deutlich, wodurch die

Repräsentanz dieser Umfrage natürlich herabgesetzt wird. Des Weiteren wäre eine höhere Beteiligung der Frauen wünschenswert gewesen. Viele scheinen jedoch trotz der gewährten Anonymität hinsichtlich ihres Körpers und Trainings äußerst sensibel zu sein, was auch durch die ablehnende Haltung der reinen Frauen-Fitnesscenter deutlich wurde.

Trotz dieser Einschränkungen konnten einige Aspekte bezüglich der Trainingsmotivation und Trainingsgewohnheiten analysiert und durch weitere Bereiche auch außerhalb des Studios wie beispielsweise bei der Ernährung, dem sozialen Umfeld und der Freizeitgestaltung bestätigt und unterstrichen werden.

Die Rolle des Trainers als „meisterlicher“ Planer und Gestalter ist weitestgehend in den Hintergrund getreten. Aufgrund der explosiven Entwicklung im Fitness- und Bodybuilding-Bereich und der damit verbundenen allgemeinen Informationsflut in Literatur, Print-Medien und TV wissen Frau und Mann sich selbst zu helfen. Das Trainingspersonal hat somit nach einer gewissen Gewöhnungs- und Erfahrungsphase eher beratende Funktion und ist für den Service verantwortlich.

Literatur

BREDENKAMP/ HAMM 1990

Bredenkamp, Andreas/Hamm, Michael: Trainieren im Sportstudio. Bünde 1990.

EMRICH 1992

Emrich, Eike: Bodybuilding aus Athletensicht. Witten 1992.

FRIEDRICHS 1973

Friedrichs, Jürgen: Methoden empirischer Sozialforschung. Reinbek 1973.

LETZELTER/ LETZELTER 1986

Letzelter, H./Letzelter, Manfred: Krafttraining. Reinbek 1986.

WÜRZBERG 1987

Würzberg, Gerd: Muskelmänner. In den Maschinenhallen der neuen Körperkultur. Reinbek 1987

Frauen und Fitness

Eine empirische Untersuchung über Frauen, ihr Selbstbild und ihre Motive Sport zu treiben

Von Nicole Beckedorf und Manon Gsöllpointner

Einleitung

Die Fragen „Sehe ich gut genug aus?“ „Bin ich schlank genug?“ „Bin ich fit genug?“ sind Sätze, die wahrscheinlich jedem von uns schon einmal durch den Kopf gegangen sind. Festzustellen ist, daß sich das Schönheitsideal in letzten Jahren verändert hat. Es gibt kaum eine Zeitschrift, die das Thema nicht in irgendeiner Weise aufnimmt, sei es in Form von Diäten, Cremes und gymnastischen Übungen, oder allein in Form von Werbung, die einem den gesellschaftlich angesehenen Menschen zeigen. Diätvorschläge verhelfen den Zeitschriften zu einem gesicherten Absatz. Viele Frauen sind bemüht, mit Hungerkuren und Fitnesstraining diesem vermittelten Schlankheitsideal nachzueifern. Schönheit ist somit also kein „Geschenk der Natur“ sondern jeder ist selbstverantwortlich für sein Äußeres. Immer jüngere Mädchen scheinen sich über ihre Figur Gedanken zu machen und wollen ihren Körper in seiner gegebenen Form nicht mehr akzeptieren. Laut eines Berichtes der PSYCHOLOGIE HEUTE SPECIAL 4/1992 machten sich in den 70er Jahren in Amerika nur 6% der Jugendlichen Gedanken über ihr Körpergewicht. Eine neuere Studie besagt, daß bereits 31% der Jungen und Mädchen mit ihrem Gewicht unzufrieden sind. Eine andere Untersuchung über 500 zehnjähriger Mädchen ergab, daß 81% schon mindestens einmal in ihrem Leben eine Diät gemacht haben. Welchen hohen Stellenwert die Figur in unserer Gesellschaft hat, läßt sich an dieser Stelle deutlich erkennen.

Schönheit ist allerdings heutzutage eng mit dem Fitnessbegriff verbunden. Nur ein sportlich-dynamischer Mensch entspricht diesem Schönheitsideal. Frauen und Mädchen sind von der Beeinflussung durch die Medien stärker betroffen als Männer. Allerdings scheint sich auch dieses Bild zu wenden. Seit einigen Jahren werden auch schöne athletische Männer vermehrt in der Werbung eingesetzt, was angeblich zur Folge haben soll, daß auch sie mehr auf ihr äußeres Erscheinungsbild achten und dem Ideal eines wohlgeformten, durchtrainierten Körpers nacheifern.

Es stellt sich die Frage, ob körperliche Fitness und äußerliche Schönheit zum zentralen Lebensthema geworden sind, und ob man das hoch gesteckte Ziel eines Idealkörpers überhaupt verwirklichen kann, ohne sich ständig gezwungen zu fühlen, etwas dafür zu tun. Denn Schönheit und körperliche Perfektion liegen anscheinend in der Hand eines jeden Einzelnen.

Wir haben anhand eines Fragebogens eine stichprobenartige Erhebung in einzelnen Fitnesszentren bzw. Kursen durchgeführt, die uns darüber Auskunft geben soll, mit welcher Motivation Frauen eine solche Einrichtung besuchen, wie der Fitnessbegriff von ihnen definiert wird, und ob sie sich fit fühlen bzw. welche Eigenschaften sie gerne an sich verändern wollen.

In unserer Untersuchung haben wir uns auf Frauen beschränkt. Sie scheinen in den letzten Jahren verstärkt an Fitnesskursen teilzunehmen. Dies wirft zwangsläufig die Frage auf, welches die Motivationsfaktoren für die Frauen sind. Ist dies auf das durch die Medien vermittelte Schönheitsideal zurückzuführen, welches anscheinend das Bild eines durchtrainierten, fitten Körpers beinhaltet? Im ersten Teil unserer Arbeit werden wir unseren Fragebogen darstellen und erläutern, worauf unsere Frage abzielen. Im zweiten Schritt werden die Ergebnisse dargestellt und diskutiert.

Der Fragebogen

Der Fragebogen wurde in zwei Fitnessstudios, einem Krafraum und Fitnesskursen an der VHS Göttingen verteilt. Der Aufbau des Fragebogens zielt darauf ab, bestimmte demographische Daten zu erfassen und beinhaltet u.a. verschiedene Fragen zum Selbstbild (Fragen 12 [indirekt], 13,14) und Fragen zur Motivation (Fragen.10) Frage 14 dient dabei vorwiegend als Kontrollfrage zur Frage 10. Zum besseren Verständnis ist der Fragebogen in ungekürzter Form abgebildet. Die Fragebögen wurden von Ende Januar bis Mitte März 1995 verteilt. Von 100 ausgehändigten Fragebögen wurden 52 zurückgegeben, die sich numerisch wie folgt auf die einzelnen Orte verteilten:

| | |
|--------------------------|----|
| Studio FormFit (Hamburg) | 4 |
| Krafraum IFL | 6 |
| Fitnesskurse VHS | 13 |
| Dance & Sports | 29 |

1. Wie alt sind sie?

- 20 Jahre
- 20-25 Jahre
- 26-30 Jahre
- 31-35 Jahre
- 40 -. Jahre

2. Welchen Familienstand haben Sie?

- ledig
- verheiratet
- geschieden
- verwitwet

3. Haben Sie Kinder?

- Ja ich habe Kind/er
- nein

4. Welchen Schulabschluß haben Sie ?

- Hauptschulabschluß
- Realschulabschluß
- Fachabitur
- Abitur

5. Beruf:

6. Wie häufig trainieren Sie in der Woche?

- 1x
- 2-3 x
- 3-4 x
- mehr als 4x

7. Wie fühlen Sie sich in der Regel nach dem Training?

- erschöpft, aber gut
- fit und regeneriert
- entspannt und müde
- ausgepowert und k.o.

Andere
Bemerkung:

8. Seit wann trainieren Sie hier?
ca. Monate
ca. .Jahre

9. Haben Sie
 alleine
 mit einer Freundin/ mit Freundinnen
angefangen zu trainieren

10. Warum haben Sie angefangen hier zu trainieren ?
(Es können mehrere Felder angekreuzt werden)

Weil ich mich gerne bewege

Weil ich gerne wieder fit werden wollte/ werden will/ bleiben möchte

Weil ich etwas für meine Figur tun möchte

Weil ich gerne ein paar Kilo abnehmen möchte

Weil ich gerne neue Leute kennenlernen möchte

Weil ich zu steif und ungelenkig war/ bin

Andere

Gründe:

11. Fühlen Sie sich unwohl, wenn Sie eine Woche lang keinen Sport gemacht haben?

Ja

Nein

kommt

drauf

an,.

12. Was verstehen Sie unter „fit sein“

(Es können mehrere Felder angekreuzt werden)

Jemand, der durchtrainiert und kräftig ist

Jemand, der ab und zu Sport macht und sich gut fühlt

Jemand, der eine gute Figur hat, aber nicht besonders viel Sport macht

Jemand, der eine gute Figur hat und regelmäßig Sport treibt

Jemand, der regelmäßig Sport treibt und trotzdem Übergewicht hat

Jemand, der überhaupt keinen Sport macht, sich aber gesund und wohl fühlt

13. Fühlen Sie sich fit?

Ja

nein

teils teils

Andere

Bemerkungen:

14. Was würden Sie gerne an sich verändern?

(Es können mehrere Felder angekreuzt werden)

eine bessere Kondition haben

ein paar Kilos abnehmen

insgesamt etwas kräftiger werden

nicht unbedingt abnehmen, aber an einigen Stellen sozusagen umverteilen

an Bauch Po und Oberschenkeln etwas abnehmen

Bauch Po und Oberschenkeln straffen

gelenkiger werden

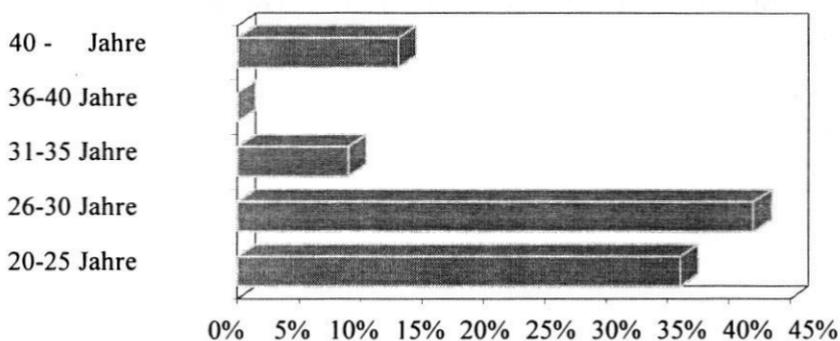
Anderes:

.....

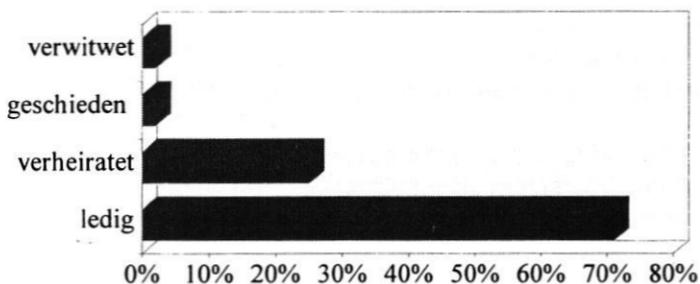
Die Grunddaten

Die soziographischen Strukturdaten der Befragten verteilen sich dabei wie folgt:

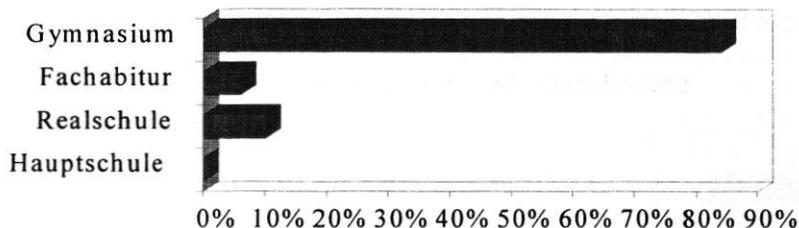
Das Alter:



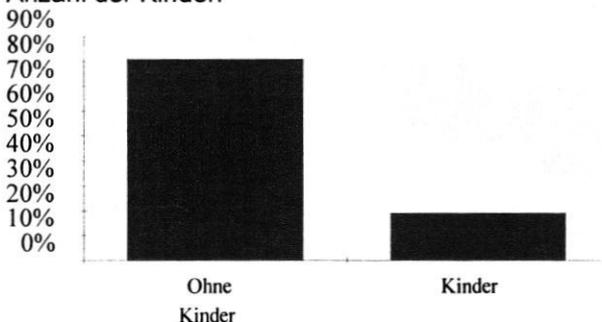
Familienstand:



Schulabschluß:



Anzahl der Kinder:

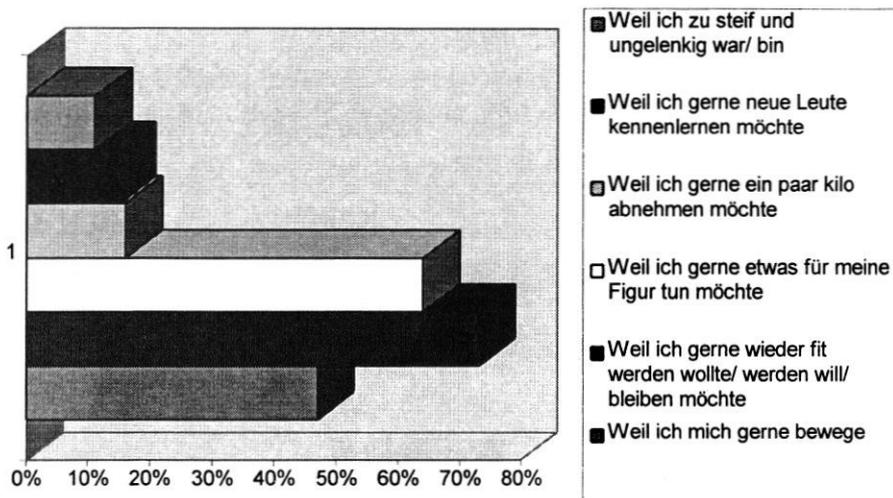


Bei den Berufen handelte es sich vorwiegend um angehende Akademikerinnen (Studentinnen), akademische Berufe oder um Beamtinnen. Der Großteil von ihnen ist in die Altersgruppe der 20-30 Jährigen einzuordnen und ledig und kinderlos. Die Frauen ab 40 sind vorwiegend in den VHS Kursen zu finden. Es muß an dieser Stelle deutlich darauf hingewiesen werden, daß die Aussagefähigkeit der Fragebögen auf ein sehr spezifisches Klientel beschränkt ist. Auch ist zu beachten, daß es sich im Bezug auf die Befragten um eine sehr kleine Zahl handelt. Die Untersuchung erhebt daher nicht den Anspruch, repräsentativ zu sein oder allgemeingültige Aussagen zu treffen - es geht darum, exemplarisch einige Grundtendenzen festzustellen.

Die Ergebnisse

Die prozentuale Auswertung unserer Umfrage hat folgendes Bild ergeben.

Motivation für den Trainingsbeginn



Die Motivation, mit der ein Großteil das Training aufgenommen hat, war in erster Linie, fit zu werden oder auch fit zu bleiben. 73% der Befragten gaben körperliche Fitness zu erlangen bzw. diese aufrecht zu erhalten als Grund für den Trainingsbeginn an. 64% der Befragten gaben zusätzlich an, etwas für ihre Figur tun zu wollen. Knapp die Hälfte begann mit dem Training aus Freude an der Bewegung. Lediglich 16% der Befragten wollten durch das Training abnehmen und nur 15% wollten durch den Sport neue soziale Kontakte knüpfen. 11% fühlten sich zu steif und ungelenkgig und streben eine Veränderung dieses Zustandes an. Figurveränderungen und der Wunsch nach körperlicher Fitness stellen demnach die Hauptmotive für die Aufnahme des Training dar. Es läßt sich also aus den Antworten schlußfolgern, daß mehr als die Hälfte der befragten Frauen nicht mit dem „Ist-Zustand“ ihrer Figur zufrieden sind. Was im einzelnen an der Figur verändert werden soll, wird mit der Auswertung der Frage 14 näher dargestellt. Es wäre im weiteren interessant zu untersuchen, wie die von dem Großteil angestrebten Fitness definiert wird. Steht eine Verbesserung der allgemeinen Körperfunktionen in Vordergrund oder eher die Formung eines optisch attraktiven Körpers?

Mit der Frage 12 „Was verstehen sie unter fit sein?“ kam deutlich heraus, daß sich ein fitter Mensch nicht alleine über seine gute Figur definiert. Jemand, der „von Natur aus“ eine gute Figur besitzt, ohne sich jedoch sportlich zu betätigen, gilt nicht als fit. Sport zu treiben ist also ein zwingendes Kriterium, um als fit zu gelten, auch wenn Sport nur ab und zu betrieben wird. Allerdings scheint das allgemeine Wohlbefinden, das ein fitter Mensch besitzen sollte, bei der Charakterisierung eine Rolle zu spielen. Immerhin halten 8% einen Menschen für fit, der überhaupt keinen Sport treibt, sich aber dennoch gesund und wohl fühlt. An dieser Stelle kann man erahnen, daß der Fitnessbegriff eng verbunden ist mit dem allgemeinen Verständnis von Gesundheit. Über die Hälfte der Befragten halten die Personen für fit, die ab und zu Sport treiben, sich aber gut fühlen. Menschen mit einer guten Figur, die regelmäßig Sport treiben, werden ebenfalls von dem überwiegenden Teil der Befragten für fit befunden. 57% halten die Menschen für fit, die durchtrainiert und kräftig sind. Durchtrainiert und kräftig impliziert gleichzeitig, daß ein Mensch, der diese Eigenschaften aufweist, auch regelmäßig trainiert. In erster Linie ist also das stetige Sporttreiben von großer Bedeutung, gefolgt von der „guten Figur“ und dem allgemeinen körperlichen Wohlbefinden.

Die Frage 13, „Fühlen sie sich fit?“ zielt auf die subjektive Selbsteinschätzung des eigenen Fitnesszustandes ab. Immerhin beantwortet knapp die Hälfte der Befragten diese Frage mit ja. 11% verneinen die Frage und 32% antworteten mit teils/teils. Natürlich ist diese Eigenbewertung rein subjektiv, und stark abhängig von dem eigenen Leistungsanspruch. Ein Leistungssportler, der sich fit fühlt, befindet sich auf einem viel höheren konditionellen Leistungsstand als der Breitensportler, der hin und wieder Sport treibt und sich ebenfalls fit fühlt. Der eigene individuelle Leistungsanspruch ist demzufolge ausschlaggebend für das Urteil über den eigenen Fitnesszustand. Fitness muß immer in einem bestimmten Bezugsrahmen gesehen werden, denn man ist fit für die Erfüllung bestimmter Aufgaben. Diese Aufgaben sind individuell und in ihren Anforderungen unterschiedlich. Positiv ist zu bewerten, daß sich nur ein geringer Prozentsatz für nicht fit hält. Hier wäre genauer zu betrachten, wie lange diese Personen in den jeweiligen Einrichtungen trainieren und mit welcher Häufigkeit. Man könnte auf diesem Wege herausfinden, ob sie sich gerade am Anfang des körperlichen Trainings befinden und sie sich in absehbarer Zeit auch für fit halten, oder ob es Menschen sind, die schon lange trainieren und sich dennoch nicht für fit halten. Allerdings scheint im allgemeinen das Fitnessstraining eine positive Auswirkung auf die Selbsteinschätzung der Fitnesszustandes zu haben.

Die Frage 14 „Was würden sie gerne an sich verändern?“ ist auf die Elemente ausgerichtet, die die Frauen gerne an dem eigenen Körper verändert würden. Anders formuliert, würde die Frage lauten: „Was gefällt ihnen nicht (ganz) an ihrem Körper?“ Knapp 2/3 der Befragten wollen ihre konditionellen Eigenschaften verbessern. Die Hälfte von ihnen möchte die „Problemzonen“ (Bauch, Po, Oberschenkel) etwas straffen bzw. 22% möchten an diesen Stellen abnehmen. Insgesamt abnehmen möchte jedoch keine der befragten Frauen. 22% möchten „umverteilen“ Es scheint, als ob diese Frauen mit ihrem Absolutgewicht zufrieden sind, doch an einigen Stellen ein Zuviel vermuten und an anderen Stellen ein Zuwenig. Anzunehmen ist, daß sich das Umverteilen auch auf die „Problemzonen“ (Bauch, Po, Oberschenkel, Busen) bezieht. Weitere 22% der Befragten möchten insgesamt etwas kräftiger werden. Mehr Gelenkigkeit zu erzielen, wünschen sich 37% der befragten Frauen. Wie schon oben erwähnt, möchte der größte Teil der Befragten eine bessere Kondition durch das Training erzielen (62%). Kondition scheint demnach als eine höchst erwünschte und positive Eigenschaft bewertet zu werden. An dieser Stelle wäre zu fragen, wie der Begriff der Kondition von den Befragten definiert wird. Ist Kondition (fast) gleichzusetzen mit dem Begriff der körperlichen Fitness? Wie anfangs dargestellt, hat ein Großteil mit dem Training begonnen, um „Fitness“ zu erlangen bzw. um die gute körperliche Verfassung aufrecht zu erhalten. Da ein ähnlich hoher Prozentsatz der Befragten sich wünscht, durch das Training eine bessere Kondition zu bekommen, kann daraus gefolgert werden, daß die Begriffe Kondition und Fitness für die Befragten eng miteinander verbunden sind.

Aus der Frage 11 läßt sich erkennen, daß die Hälfte der Befragten sich unwohl fühlt, wenn sie eine Woche lang keine Sport getrieben haben. 65% gaben an sich unwohl zu fühlen, wenn sie nicht zum Training gehen. Lediglich 15% sagten aus, daß sie in ihrem Wohlbefinden nicht negativ beeinflusst sind, wenn sie eine Woche lang keinen Sport gemacht haben. Weitere 15% gaben an, daß es auf den Grund ankäme, der sie veranlaßt, nicht zum Training zu gehen. Ist der Grund von großer Wichtigkeit für die betreffende Person, so scheint es keine gravierenden Auswirkungen auf die psychische Verfassung zu haben (beispielsweise in Form eines schlechten Gewissens). Gibt es allerdings keinen konkreten Grund, nicht zum Training zu gehen, stellt sich ein Gefühl des Unwohlseins ein. Meist wird diese Verhalten mit „Faulheit“ umschrieben, welches ein schlechtes Gewissen herbeiführt. Die Frage drängt sich auf, warum sich viele der Befragten unbehaglich fühlen, wenn sie nicht körperlich aktiv waren. Es hat den Anschein, daß dieses Unbehagen nicht auf körperliche Ursachen zurückzuführen ist, sondern psychische Faktoren ausschlaggebend dafür sind. Ist der Grund tatsächlich psychischer Natur, so scheint ein Zwang vorliegen, kontinuierlich zu trainieren. So wie sich die Situation darstellt, darf

sich die Sportlerin ohne besonderen Grund keine Trainingspause zugestehen. Daß Trägheit bzw. Faulheit als unzulässiger Grund angesehen wird, deutet darüberhinaus auf einen inneren Zwang hin.

Auf die Frage 7. „Wie fühlen Sie sich in der Regel nach dem Training?“ war die meist genannte Antwort „Erschöpft, aber gut.“ (58%). „Fit und regeneriert“ fühlen sich 28% der Befragten. 8% fühlen sich „entspannt und müde“ und nur eine Person fühlt sich nach dem Training „ausgepowert und k.o.“ Worauf sich diese positiven Gefühle zurückführen lassen, müßte genauer untersucht werden. Anzunehmen ist, daß man sich wohl fühlt, etwas für sich getan zu haben, egal welche Hauptmotivation dahintersteckt (Figurveränderung, gesundheitsfördernde Aspekte oder einfach der Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit etc.)

Schluß

Zusammenfassend läßt sich Folgendes sagen:

Dominierende Motive dieser Frauen, Sport zu treiben, liegen in der Verbesserung ihrer allgemeinen Fitness und in der Optimierung des äußeren Erscheinungsbildes im Sinne eines Idealkörper. Es gilt, die im allgemeinen als Problemzonen (Bauch, Po und Oberschenkel) der Frau bezeichneten Stellen in Richtung des herrschenden Schönheitsideals zu verändern. Der subjektive Zwang dieser Frauen, regelmäßig Sport zu treiben, ist so stark, daß sie im Falle einer Trainingspause eine adäquate Begründung, als Rechtfertigung für sich selbst, finden müssen. Demnach ist das Nicht-Sporttreiben Ausdruck für mangelnde Disziplin, an sich und seinem Körper zu arbeiten. Es kann nur vermutet werden, daß die Motive sich zu bewegen, grundsätzlich von einer Verbesserung der Figur geprägt sind. Die von uns befragten Frauen messen der Figurveränderung die größte Bedeutung bei.

Körperorte

Der Wirtschaftsfaktor Fitness

Von Dominic Grone, Dirk Huttary, Jens Klingemann, Stefanie Riesner und Silke Schneider.

1 Einleitung

In den letzten 15 Jahren entwickelte sich ein neues Körperbild, das auf der einen Seite immer mehr Menschen dazu inspirierte, sich länger und intensiver mit aktivem Sport zu beschäftigen und im Gegenzug einem neuen Wirtschaftszweig, den kommerziellen Sportanbietern, zur einem rasanten wirtschaftlichen Aufschwung verhalf. So betreiben zur Zeit etwa 30% der Bundesbürger Fitness (BODYLIFE 1995), von denen ein großer Teil die ca. 5.000 kommerziellen Fitnessanlagen in Deutschland nutzt (BODYLIFE 1995). Die Fitness-Studios gehören mit einem Gesamtumsatz von 1,5 Mrd. DM für das Jahr 1991 (nur alte Bundesländer) zum größten Wachstumszweig der Dienstleistungsbranche (BFS 1994, 113f). Die 60.000, in dieser Sparte Beschäftigten, stellen erst den Anfang eines neuen Berufsbildes dar.

Doch mit dem neuen Wirtschaftszweig entstanden auch neue Probleme, von denen z.B. die unübersichtliche Angebotspalette der Studios nur eines unter vielen ist: „Body-building“ „Body-shaping“ „Body-styling“ „Body Dynamic“ „Body Form“ „High and Low impact Aerobic“ „Callanetics“ „Step-Aerobic“ „Slide-Aerobic“ „Anti-Cellulit-Gymnastik“ „Cardiovaskular-workout“ „Gesundheitlich orientiertes Fitnessstraining“ u.v.a. Begriffe verwirren den fitnesswilligen Kunden. Dieses Angebots-Wirrwarr ist symptomatisch für die noch junge Branche, für die es noch kaum allgemeine Verbindlichkeiten für Qualität, Angebot und Leistung gibt, und in der der Kunde oft ratlos vor derartigen Fragen steht.

Daher ist es nötig, sich diesem Wirtschaftszweig hinsichtlich seiner Angebote einmal anzusehen. Was bietet er dem Kunden, was muß ein Studio leisten und was darf es kosten? Welches sind seine wirtschaftlichen und trainingswissenschaftlichen Konzepte, welche Qualifikation haben seine Angestellten, welche Qualität die Geräte und die Betreuung? Im folgenden wird derartigen Fragen im Hinblick auf die allgemeine Entwicklung einmal

nachgegangen und zur besseren Anschaulichkeit mit Beispielen aus dem niedersächsischen und südniedersächsischen Raum unterlegt.

Im Rahmen einer sowohl mündlichen Umfrage, als auch fernmündlichen sind 53 Fitnessanlagen im Raum Niedersachsen befragt worden. Ziel war es, einen groben Überblick von der aktuellen Situation am Fitnessmarkt zu erhalten. Für den südniedersächsischen Bereich wurde eine Umfrage aller über örtliche Telefon- und Branchenbücher erreichbarer Fitnessanlagen durchgeführt, für Vollständigkeit kann somit zwar nicht garantiert werden, aber laut Kenntnis gibt es keine weiteren Anlagen. Teilergebnisse wurden mit den jeweiligen Trends verglichen und erscheinen am Ende des jeweiligen Abschnittes.

2 Historischer Abriss

In den auslaufenden 60er Jahren fanden sich wenige Bodybuilding-Studios in Deutschland. Neben dem Nutzen des Krafttrainings im Leistungs- und Höchstleistungssport entdeckte man die Möglichkeit, seine Körpermaße durch gezielte Übungen zu verändern. Populär wurde diese Art des Krafttrainings durch Personen wie Arnold Schwarzenegger. Die zuerst fast ausschließlich männliche Domäne erlaubte nach und nach auch weiblichen Interessentinnen den Zutritt, trotzdem blieb es sehr maskulin orientiert.

In den 70er Jahren war das Bodybuilding einerseits zwar verpönt, andererseits entwickelte sich ein neues Körpergefühl, welches den Körper wieder in den Mittelpunkt des Interesses stellte. Eine neuartige Sportart kam aus den U.S.A., Jane Fonda ließ eine ganze Nation zu aktueller Musik schwitzen: Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper durch regelmäßiges Training. Parallel zur immer stärker werdenden Aerobicwelle entstanden dann zum Ende der 70er Jahre eine Reihe von Fitness-Studios, die nicht Bodybuilding, und somit das Erreichen eines Maximums an Körperausmaß als Schwerpunkt setzten, sondern dem Sportinteressierten die Möglichkeit gaben, auf sein eigenes Körperbild hin zu trainieren. Der Fitnessboom begann.

In den 80er Jahren wurden 4.000 Fitness-Studios in Deutschland eröffnet (DIETRICH 1990, 141). 1987 gab es in den alten Bundesländern 4560 Studios (DGF 1987, 29). 17,5% der Bundesbürger trainierten intensiv oder gelegentlich Bodybuilding bzw. -shaping. Auch auf dem Aerobicmarkt tat sich etwas, zwar fanden Umfragen zu dieser Sportart unter den Begriffen Turnen, Gymnastik und Aerobic statt; der Schwerpunkt verlagerte sich gerade in den 80er Jahren immer mehr zum Aerobic hin. Der DSB erhielt auf die Frage der Art der

sportlichen Betätigung von 24% der Bundesbürger im Jahre 1985 die Antwort Fitnessstraining und Bodybuilding. Zum Ende des Jahrzehnts wurden die Anbieter im zunehmenden Maße professioneller. Unternehmensberatungsfirmen entdeckten den Markt, die Konkurrenz der Mitbewerber stieg rapide an. Der Zwang zu qualifiziertem Personal und Geräten, die auf dem neuesten technischen Stand waren, verstärkte sich. Als Fazit einer durch die Stiftung Warentest durchgeführten Untersuchung (STIFTUNG WARENTEST 1989, 53) wurde festgestellt: „Die zahlreichen, zum Teil schwerwiegenden Mängel, die wir in unserer Untersuchung feststellten, zeigen, daß der Fitnessbranche noch vielfach das nötige Bewußtsein für das fehlt, was einen modernen Dienstleistungsbetrieb ausmacht“

- 87% der befragten Studios in Niedersachsen sind in den 80er Jahren eröffnet worden, wobei in 92% dieser Studios der Erstbesitzer immer noch die Geschäftsführung bekleidet. 5,6% der Studios sind Frauenstudios, die sich alle in Städten über 100.000 Einwohner befinden. Das Verhältnis zwischen weiblichen und männlichen Studiomitgliedern liegt durchschnittlich bei 45% zu 55%.

3 Fitness-Studios - Allgemeines

Die erste Hälfte der 90er Jahre wurde vielfach dazu genutzt, einen Teil der Mängel zu beheben. Eines der größten Probleme ist „die zunehmende Kommerzialisierung der Dienstleistung Sport ohne einen parallel verlaufenden Prozeß der Professionalisierung“ (DIETRICH 1990, 140). Immer neue Trends, die der instrumentellen, körperbezogenen Ausrichtung dieses Sportes gerecht werden, überschwemmen den Markt. Die Konsumhaltung des Fitness-Sportlers zwingt die Branche der Marktentwicklung zu folgen, ohne dem Qualifikationsniveau die Möglichkeit der Weiterentwicklung zu bieten. Der Bodybuilding-Trend der 70er ist seit Jahren auf dem absteigenden Ast, nur ca. 3% der „Kraftsportler“ betreiben wettkampforientiertes Bodybuilding.

- Laut Umfrage sind 18% der Studios einem Verband angeschlossen, der Wettkämpfe im Bodybuilding durchführt. Hier liegt die Begründung in der Trendwende zum Ende der 80er Jahre, wobei viele „Bodybuilding“-Studios auf die Fitnesswelle umsprangen, ihren „Stammkunden“ aber trotzdem weiterhin die Möglichkeit zum Wettkampf geben wollten. Um sich auf weitere Trends in der zweiten Hälfte der 90er vorbereiten zu können, führte BODYLIFE (04/95) im Rahmen der FIBO'95 eine Umfrage bei Anbietern, Konsumenten und Sportgeräteherstellern durch: Die aktuelle Lage am

Fitnessmarkt wird als verhalten positiv beschrieben. Den Ausdauergeräten (Ergometer, Step, Laufband, Climber, Rudergeräte) und den Kleingeräten für die Kursdurchführung (Step, Slide, Tubes, etc.) wird ein gutes Wachstumspotential vorausgesagt; den eigentlichen Krafttrainingsgeräten ein mittelmäßiges. Hometrainer, rehabilitativen und präventiven Trainingsmaßnahmen, elektronisch- und computergesteuerte Geräte befinden sich auf dem Vormarsch. Verbraucherfreundlich ist die Vorhersage, daß es zu keiner Erhöhung des Preisniveaus kommen wird. Die Kosten lagen bei 74% der Studios für eine 6 monatige Mitgliedschaft unter 80.- DM; bei einer 12 monatigen Mitgliedschaft 75.-DM abwärts (87%). 34% der Studios berechneten eine Aufnahmegebühr, die zwischen 30.- und 99.- DM lag.

Fraglich ist auch hier, welche der vorhergesagten Trends vom Konsumenten letztendlich angenommen werden.

In der Umfrage verfügten alle Studios über eine Anzahl von Ergometern, Steppern bzw. Stairgeräten von sehr unterschiedlicher Qualität. Kleingerätenutzung in den angebotenen Kursen findet speziell in größeren Städten statt, hier werden auch die aktuellen Trends frühzeitig mitangeboten. Gesundheitstraining bzw. die Zusammenarbeit mit Ärzten und Physiotherapeuten findet laut Aussage bei 47% der befragten Fitnessanlagen statt. Computergesteuerte Geräte werden vermehrt im Ausdauerbereich, aber auch schon sehr verbreitet im Trainingsgerätepark angewendet. Nur in der Landeshauptstadt gab es zwei Studios, die mehr als 100.- DM monatlichen Mitgliedsbeitrag für den reinen Fitnessbetrieb verlangten. In Göttingen und Hann-Münden gibt es jeweils ein Studio, das aufgrund des umfangreichen Zusatzangebotes die Beitragshöhe von 100.- DM überschreitet.

4 Ausbildung / Qualifikation

4.1 *Fitnesstrainer*

60.000 Beschäftigte bundesweit in der Fitnessbranche zeigen, daß sich im Laufe der letzten 10 Jahre ein neues Berufsbild entwickelt hat. Für ein durchschnittliches Fitness-Studio mit ca. 500 Mitgliedern bedeutet dies, daß 1/ oder 2 vollzeitbeschäftigte Trainer, zusätzlich 2 bis 4 Aushilfskräfte im Trainerbereich tätig sind. Für den Kursbereich von ca. 2 bis 3 Kursen abendlich werden meistens 4 bis 6 Aushilfskräfte engagiert. Teilzeit- oder Aushilfskräfte sind für die Bereiche Verwaltung und Raumpflege verantwortlich. Bisher war

der Hauptteil der Vollzeitbeschäftigten aktive Kraftsportler, die ihr Hobby zum Beruf gemacht haben. Stärkere Konkurrenz, bessere Durchstrukturierung, Zwang zu staatlich anerkannten Abschlüssen im Bereich des präventiven und rehabilitativen Gesundheitstrainings zwingen die Betreiber zur Verbesserung der Qualifikation ihrer Angestellten. Demgegenüber steht die Masse an Arbeitswilligen: Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten, die zwar über einen formalen Abschluß verfügen, aber mehr oder weniger branchenfremd ausgebildet worden sind. Konkurrenz bekommen sie durch fachspezifisch ausgebildete Aushilfskräfte, die meistens über die eigene sportliche Aktivität den Schritt zur nebenberuflichen Tätigkeit vollzogen haben.

In der Umfrage hatten die Studios mit weniger als 300 Mitgliedern (12%) durchschnittlich 2,5 Mitarbeiter, die einerseits im Trainingsbereich, andererseits im Kursbereich tätig waren. Bei Anlagen unter 600 Mitgliedern (78%) gab es durchschnittlich 7 Mitarbeiter; über 600 1.600 Mitglieder (10%) gab es bis zu 25 Mitarbeiter.

Es gibt zur Zeit nur wenige anerkannte bzw. qualitativ interessante Fortbildungsangebote für die Fitnessbranche. Zuerst einige Erklärungen zu den einzelnen Anbietern von Fortbildungen: BSA, ISA ,BODYLIFE-Seminare sind reine private Anbieter, deren Ziel es ist, breites Basiswissen für gutes Geld zu vermitteln. Bei der DFLV handelt es sich rein äußerlich um eine Art „Interessensverbund von Fitnesslehrern“ leider gibt es diese Bezeichnung als formal anerkannten Beruf nicht. Der DVGS wurde von Sportdozenten der Sporthochschule Köln gegründet, und sollte primär das Berufsbild „Sporttherapeut“ definieren bzw. mit Inhalten ausfüllen, da an vielen Hochschulen zwar eine Ausrichtung des Studiums im Bereich „Rehabilitation und Prävention“ angeboten, aber leider keine ausreichende fachliche Qualifikation vermittelt wird. Das Forum „Gesunder Rücken“ wurde von ehemaligen DVGS-Mitgliedern gegründet, nachdem es interne Streitigkeiten gab. Alle Institutionen haben also hauptsächlich den wirtschaftlichen Aspekt vor Augen. Folgend werden die bekanntesten Aus- und Weiterbildungsstätten für den Trainingsbereich genannt:

| Institution | Qualifikation | Anerkennung | Dauer | Kosten |
|-----------------|------------------------|---|-----------------------------|---------------------|
| BSA-Lehrzentrum | Trainer A/B Fitness | bundesweit als Berufsbild | je nach Stufe von | je nach Stufe |
| " | Reha | und als Fern- unterricht zugelassen | 1 bis 6 Wochen- enden | 450.- bis 3000.- DM |
| " | Aerobic | | | |
| " | Wirtschaft | | | |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---------------------|-----------------------|-------------------|
| ISA-Inter- nationale | Übungsleiter DSB | siehe oben | 120 Std. | ca. 500.- DM |
| Sport Akademie | DFLV-Trainer A | s.o. | 60 Std. | 2500.- DM |
| | Gütezeichen Gesundheits- sport Betreuer | s.o. | 2 Wochen- enden | 1200.- DM |
| Deutsche Fitness- | Trainer C/B/A | s.o. | 270 Std. insgesamt | 1000.- bis 2000.- |
| lehrer Vereinig. | Verbands- lehrer | | | DM je Kurs |
| (DFLV) | Fitness+ Gesundheit | s.o. | 230 Std. | 2500.- DM |
| | Fitnesslehrer staatl. geprüft | s.o. | 320 Std. | 4000.- DM |
| BODYLIFE | Fitnessgrund- lagen | nur Seminar | 2 tägiges Seminar | 495.- DM |
| Deutscher Verband für | Sporttherapeut | mit Absprache KK | 8 Wochen- enden | 3000.- DM |
| Gesundheit und Sport- therapie | Gesundheits- sport | " | " | 3000.- DM |
| | Rückenschul- leiter | " | 60 Std. | 850.- DM |
| Forum- Gesunder Rücken | Rückenschul- leiter | " | 60 Std. | 850.- DM |
| | | | | |

Tab. 1: Daten aus Informationsmaterial der einzelnen Institutionen entnommen.

Über Qualität jeder einzelnen Fortbildungsmöglichkeit kann keine Aussage gemacht werden, aber der Hauptteil der Seminarleiter besteht aus Sportwissenschaftlern, die im Bereich Fitness frühzeitig aktiv waren. Über die Quantität eines Wochenendseminars kann sehr wohl eine Aussage getroffen werden, da man nicht erwarten kann, Grundlagen eines beispielweise achtsemestrigen Sportstudiums in ca. 30 Stunden vermittelt zu bekommen!

Hier sind nur die bekanntesten Aus- und Weiterbildungsstätten in Deutschland aufgeführt. Das Berufsfeld „Fitness“ befindet sich erst in seiner Entstehung. Die staatliche Anerkennung für Fernstudien kann mit Nachweis von akademisch ausgebildeten Seminarleitern und mit Lehrinhalten, die denen der universitären Ausbildung entsprechen, erlangt werden. Problematisch ist die Anerkennung einer Qualifikation besonders bei der Zusammenarbeit mit Krankenkassen. Das

Niveau der einzelnen Lehrveranstaltungen kann sich stark unterscheiden. Primäres Ziel der einzelnen Fortbildungsstätten ist eindeutig, auf dem sehr „schwammigen Markt“ so viele Marktanteile wie möglich zu erlangen. Dazu ein Beispiel:

Besonders lukrativ erscheint zur Zeit der „Gesundheitsmarkt“ in der Fitnessbranche. Krankenkassen subventionieren ihre Mitglieder durch Voll- bzw. Teilzahlung der Mitgliedsbeiträge in Fitness-Studios. Voraussetzung sind von Ort zu Ort unterschiedlich, dementsprechend auch der Zwang zur fachlichen Qualifikation der jeweiligen Trainer. Um einem Studio die Möglichkeit zu geben, nach außen mit einer Art Gütesiegel zu werben, bietet die „Gütegemeinschaft Gesundheitssport e.V.“ (DVGS s.o.!) den Erwerb eines Gütezeichens an. Die Kosten für das Erlangen dieses „Gütezeichens“ belaufen sich auf 3000.-DM. Krankenkassenanerkennung kann aber nicht gewährleistet werden. Voraussetzungen sind akademische (oder adäquate) Trainerqualifikationen, TÜV-geprüfte Geräte, regelmäßige Leistungsdiagnostik (am besten mit dem Trainingskonzept der DVGS!) etc. Fraglich ist hier, ob das Wohl des Trainierenden wirklich im Vordergrund des Interesses steht.

4.2 Kurstrainer

Im Kursbereich sind zu 95% weibliche Trainerinnen aktiv, von denen nur jede Zehnte über eine formale Trainerqualifikation verfügt. Besonders im Kursbereich werden Pseudoqualifikationen von etlichen Institutionen angeboten. Durch die Teilnahme an einem ein- bzw. zweitägigen Seminar erhält die Trainerin eine „Urkunde“ die die Teilnahme bestätigt, nach außen aber den Schein einer Formalqualifikation in sich birgt. Hier liegt oft eine Gefahr für den Konsumenten, daß die Kompetenz der Trainer oft in Frage zu stellen ist. Da im Aerobicbereich kein Drang zur Zusammenarbeit mit örtlichen Krankenkassen besteht, existiert auch kein Zwang zum Erlernen der funktionellen Kenntnisse und Zusammenhänge. Im Folgenden werden einige der, im Gegensatz zum Fitnessbereich, zahlreichen Qualifikationsmöglichkeiten dargestellt.

| Institution | Qualifikation | Anerkennung | Dauer | Kosten |
|-------------|-------------------------|--|-----------------------------------|------------|
| BSA | Trainer für Gym.+Aerob. | s.o. Fernunter richt staatlich anerkannt | 3 Monate + 3 Tage Prüf- ung | 980.-M |
| | s.o.+Cardio- fitness | s.o. | 6 Monate 6 Tage | 2750.- DM |
| IFAA | Aerobicinstru. | s.o. | 10 Tage | 2.100.- DM |

| | | | | |
|------------------------------------|----------------|------|--------------------|----------------|
| DVGS | Aerobicinstru. | s.o. | 6 Tage | 1.750.- DM |
| Deutsche Aerobic Verb. (DAV) | " | s.o. | 4 Wochen- enden | je. 480.- M |
| Schladerer | Aerobicinstru. | s.o. | 8 Wochen- enden | 3.900.- DM |
| Reebok | nur Kurse | | 1 o. 2 Tage | 299.--399.-DM |
| Nike/BODY- LIFE | nur Kurse | | 1 o. 2 Tage | 199.--399,. DM |

Tab. 2: Daten aus Infobroschüren der einzelnen Institutionen.

Aussagen über Qualität bzw. Quantität der genannten Fortbildungen können nicht gegeben werden, da es beispielsweise keine adäquate akademische Ausbildung in Deutschland in diesem Bereich gibt. Daher sind besonders Dozenten (Instructor) aus den U.S.A. sehr gefragt, da sie neben den aktuellen Trends auch das nötige Know-how mitbringen.

Die Mitarbeiter der Anlagen, die im Rahmen der Umfrage befragt wurden, hatten fast alle „Trainerscheine“ als Qualifikation angegeben, fraglich ist, ob es sich um Trainer A bzw. B-Scheine der o.g. Institutionen handelt, oder nur zweitägige Fortbildungen im Rahmen eines Seminars. Drei der befragten Studios hatten akademisch ausgebildete Trainer (Dipl.-Sport). Fast alle gaben an, daß die Mitarbeiter an regelmäßigen Fortbildungen teilnehmen würden. Bis auf zwei Studios verfügen alle über ein Kursangebot, welches von 2 bis zu 24 Kursen pro Woche enthält, so daß hier auch bezüglich des Qualifikationszwanges eine Aussage getroffen werden kann, da die Nachfrage auch das Ausbildungsniveau der Trainer bestimmt.

Für den Konsumenten bedeutet dies, neben der Erfragung einer Qualifikation der Trainer, daß man sich individuell durch eine Probe- oder Schnupperstunde ein Einblick in die Trainingsvermittlung verschaffen sollte, wobei hier auf Aufmerksamkeit anderen Aktiven gegenüber, Sensibilität für eigene Problem und Ziele, Vermittlung der Übungen geachtet werden sollte. Alle befragten Studios führten ein Beratungsgespräch oder/und ein Probetraining durch, zusätzlich erhalten alle Mitglieder im mehr oder weniger regelmäßigen Abständen eine, meistens kostenlose, Programmweiterung. Einen Eingangs- bzw. Fitnessstest führten 36% der Studios durch.

5 Trainingsgeräte

Die in den 60er Jahren entwickelten Trainingsgeräte, die meistens speziell für Bodybuilding bzw. Krafttraining entworfen wurden, sind für heutige Trainingsmaßstäbe nicht mehr aktuell. Der Anteil der Übungen, bei denen der Trainierende mit freien Gewichten arbeitet, ist verschwindend gering.

In den 70er Jahren wurden die ersten richtigen Geräte mit Gewichtsschlitten entworfen, bei denen man seinen individuellen Trainingswiderstand durch Auflegen „normaler“ Gewichtsscheiben erzeugte. Ende der 70er, Anfang der 80er Jahre kamen die Steckgewichte in Mode. Hierbei sind eine Anzahl an Gewichtsscheiben fest am Gerät installiert, die Einstellung geht somit leichter und schneller. Diese Steckgewichte werden bis heute benutzt und weiterentwickelt. In den 80er Jahren wurden computergesteuerte Geräte hergestellt, die es ermöglichen, den Widerstand elektronisch festzulegen. Diese Geräte sind meistens sehr bedienungsfreudig, lenken den Trainierenden aber visuell vom eigentlichen Bewegungsablauf ab.

Das Verhältnis neuerer Fitnessanlagen im Bezug auf freie Gewichte/Geräte liegt bei durchschnittlich 30/70. Hierbei wird immer mehr mit dem Slogan „für Rehabilitationsmaßnahmen einsetzbar“ geworben. Leider trifft diese Bezeichnung nur auf einen sehr geringen Teil der Trainingsgeräte zu. Gerade heutzutage, wo die Fitnessbranche immer mehr in der Öffentlichkeit erscheint, werden die oftmals problematischen Bewegungsausführungen, die längerfristig entstehen können, kritisiert. Moderne Fitnessgeräte sollten sowohl anatomisch-funktionell, als auch individuell-spezifisch einsetzbar sein. Grundvoraussetzungen sind hierbei folgende:

1. Individuelle Positionierung
achsengerechte Positionierung,
Drehachse sollte mit Bewegungsachse des Trainierenden übereinstimmen bzw. in Übereinstimmung gebracht werden können.
2. Fixierung, Stabilisierung
bei instabilen Ausgangspositionen muß Eigenstabilisierungsmöglichkeit vorhanden sein (besonders im Anfängerbereich).
3. Längen Anpassung des Hebelarms
Hebelarm des Gerätes muß mit den individuellen Hebelverhältnissen des Trainierenden übereinstimmen.
4. Feindosierung des Widerstandes

hierbei gibt es zwei Kategorien: Mittlere Belastungsabstufung (5kg-Stufen und weniger), grobe Belastungsabstufung (10kg-Stufen und mehr).

5. **Bewegungslimitierung**
Beginn und Ende der Bewegungsausführung sollten gedämpft sein.
6. **Physiologische Kraftkurven**
Belastbarkeit des Muskels in Abhängigkeit von seiner Länge sollte beachtet werden.
7. **Variable Übungsformen**
Durch Griffwechsel, verstellbare Rückenlehne etc. sollten variable Bewegungsmuster möglich sein.
8. **Bedienbarkeit der Geräte**
Ein- und Ausstiegsmöglichkeiten, Einstellmöglichkeiten, Veränderung der Sitzposition etc. sollten leicht erreichbar und bedienbar sein.
9. **Sicherungstechnische Voraussetzungen**
werden meistens vom Hersteller durch TÜV-Prüfung garantiert, wobei das Aufstellen der Geräte durch Fachpersonal durchgeführt werden sollte.

Nicht alle oben genannten Punkte kann der Laie, also jeder Anfänger im Fitnessbereich beurteilen. Eine subjektive Bewertung fällt auch schwer, da es für die meisten Benutzer das erste Mal ist, so daß auch hier die Beurteilung schwierig wird. Sauberkeit, Dosierung des Gerätewiderstandes durch das Personal, Aneinanderreihung der Übungen bzw. Geräte und individuelle Einstellung auf Körpermaße sollten einen Anhaltspunkt während eines ersten Trainings geben.

Die Umfrage ergab bei fast allen Studios, daß die Geräte von den bekanntesten Geräteherstellern stammen: GYM 80, L&K, Galaxy, Life-Fitness, Schnell, Cateye, Life-Circle, Stair-Master um nur einige zu nennen. Das Verhältnis zwischen freien Gewichten und Geräten liegt bei den befragten Studios durchschnittlich bei 40 zu 60%. 95% hatten zusätzlich Sauna (kostenlos) und Solarium (entgeltlich) im Angebot.

6 Fitness - Eine Dienstleistung

6.1 Marketing

Def. „Grundhaltung, die durch konsequente Ausrichtung aller unmittelbar und mittelbar den Markt berührenden Entscheidungen an dessen Erfordernissen (Marketing als Maxime) gekennzeichnet ist. Dies soll durch Schaffung von Präferenzen mittels gezielter Maßnahmen (Marketing als Mittel) sowie durch eine systematische, moderne Analysetechniken nutzende Entscheidungsfindung (Marketing als Methode) erreicht werden.“ (NIESCHLAG/DICHTEL/HÖRSCHGEN 1988, 1011).

Der Begriff Marketing wird als Ausdruck eines marktorientierten unternehmerischen Denkstils verstanden. Er umfaßt alle absatzpolitischen Instrumentarien, wie Vertriebsorganisation, Vertriebsstruktur, Preisbildung, Öffentlichkeitsarbeit (PR) und Werbung.

Drei weitere wichtige Punkte sind Markterschließung, Marktausweitung und Marktsicherung. Unter Markterschließung versteht man, die meist systematisch betriebene Erforschung der Bedürfnisse der Menschen und die darauffolgende Suche nach Wegen, wie diese Bedürfnisse bestmöglich befriedigt werden können. Häufig ist damit die Erschließung bzw. Schaffung eines völlig neuen Marktes verbunden.

Nach der Markterschließung ist das zweite Hauptanliegen des Marketing die Marktausweitung. Durch Marktausweitung versucht man über höhere Marktanteile zusätzliche Umsätze zu erzielen. Es sollen neue Abnehmerschichten aktiviert, neue Einsatzfelder und Verwendungszwecke entdeckt oder in neue Absatzgebiete vorgedrungen werden. Dabei spielt die geeignete Gestaltung des Angebotprogrammes eine zentrale Rolle.

Die Marktausweitung ist stets von dem Bemühen um Marktsicherung begleitet. Der zuverlässigste Weg zur Marktsicherung besteht darin, daß man durch Qualität und Preiswürdigkeit der eigenen Leistung und durch Zuverlässigkeit des Kundendienstes die Zufriedenheit der Kunden fördert und das Eindringen von Konkurrenten in bestehende Geschäftsbeziehungen erschwert. Dies wird allerdings nur dann der Fall sein, wenn es gelingt, geschlossene Marketing-Strategien zu entwickeln.

6.2 Marketing-Strategie

Def. „Langfristig orientierte Grundsatzentscheidung zur Erreichung der Marketing-Ziele, die auf die Bedarfs- und Wettbewerbssituation sowie das

Leistungspotential des Unternehmens ausgerichtet ist.“ (NIESCHLAG/DICHTEL/HÖRSCHGEN 1988, 1012).

Im folgenden Abschnitt werden zwei Marketing-Strategien vorgestellt. Es handelt sich um Franchising und Unternehmensberatung.

In der Fitness-Branche befindet sich die Strategie des Franchising noch in den Anfängen. Franchising ist ein Vertriebssystem, das auf der lizenzierten Weitergabe von allen Informationen, Kenntnissen und Rechten beruht, die zur Führung eines bestimmten Unternehmenstypus erforderlich sind. Darüber hinaus bietet der Franchisinggeber dem selbständigen Lizenznehmer ein ausgereiftes und marktgerechtes Dienstleistungskonzept, fachliches Know-how, ein positives Image, wirksames Marketing, zweckorientierte Aus- und Weiterbildung, betriebswirtschaftliche Beratung, günstige Einkaufsbedingungen und Gebietsschutz.

Bei der Unternehmensberatung wenden sich Fitness-Anbieter an externe Experten, die sie bei betriebswirtschaftlichen Problemen und Marketingfragen beraten.

Ein Beispiel dafür sind die In-Line-Studios.

Der Studiobesitzer schließt ein Beratervertrag ab und wird von einem externen Berater über die Dauer des Vertrages betreut. Der Berater versucht die Strukturen des Betriebes zu optimieren, indem er Schwachstellen aufdeckt und Vorschläge zur Verbesserung anbietet. Dadurch soll der Betrieb zu einem kostendeckenden bzw. gewinnbringenden Unternehmen geführt werden.

7 Trend

Die Fitnessbranche hat sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt. Der gesellschaftliche Wandel wirkt sich auch im Bereich der Fitness mit zunehmendem Maße aus. Dem Verbraucher genügt es nicht mehr, allein an Geräten zu trainieren, sondern verlangt neben einem umfangreichen Kursangebot auch Entspannungsmöglichkeiten in Form von Sauna und Solarium. Die Betreiber von Fitness-Studios passen sich diesem neuen Trend an, indem sie das Angebot von reinem Krafttraining auf Ausdauertraining und Gruppentraining erweitern. Auch kommt der Aspekt des Wellness immer mehr zum tragen. Kommunikation und eine gepflegte Atmosphäre rücken immer stärker in den Vordergrund.

In unserer Umfrage haben wir festgestellt, daß sich die meisten Studios in ihrem Angebot gleichen. Im allgemeinen umfaßt es Cardio-, Krafttrainings-, Kurs- und Entspannungsbereiche, wobei dieser Trend unabhängig von Studiogröße und Mitgliederzahl festgestellt werden konnte.

Bisher steckt das Betreiben von Fitness-Studios nach den vorher genannten Strategien und Konzeptionen noch in den Kinderschuhen. Allerdings ist in den nächsten Jahren zu erwarten, daß Anbieter, die nach marktwirtschaftlichen Gesichtspunkten arbeiten, sprich Marktanalyse, Marktanpassung etc. in der Fitnessbranche bestimmend sein werden.

8 Die Zukunft der Fitnessbranche

Niemand kann mit absoluter Sicherheit die Zukunft der Fitnessbranche prognostizieren. Generell geben sich jedoch alle, die in diesen Markt involviert sind, durchaus optimistisch. Klar ist man sich allerdings auch darüber, daß die Zeiten, in denen man relativ risikolos mit einem Fitnesscenter überdurchschnittliche Gewinne erzielen konnte, mittlerweile vorbei sind.

Um die Dienstleistung „Fitness“ noch besser und zielgerichteter anbieten zu können, sehen viele Insider das Image der Branche als wesentliches Kriterium dafür, neue und bisher verschlossene Zielgruppen für das Training in den Studios zu begeistern und die positiven Auswirkungen des Fitnessstrainings aufzuzeigen (FRIEDHABER 1993). Grund für die notwendig erscheinende Aufklärung der Öffentlichkeit ist die Tatsache, daß bis heute die meisten Fitness-Studios immer noch mit reinem Bodybuilding assoziiert werden, welches dem Großteil der Bürger wenig attraktiv erscheint. Klarzumachen gilt, daß Fitness sich nicht über antrainierte Muskelberge definiert, sondern mittlerweile eine trainingsmethodische Schwerpunktsetzung auf das Herz-Kreislauftraining stattgefunden hat bzw. stattfindet.

Gerade mit der Propagierung dieser „cardiovaskulären Revolution“ sehen die Studios ihre einmalige Gelegenheit zur Neustrukturierung, Revision und Expansion zugleich. Auch beim Klientel scheint sich dieses Gesundheitsmotiv gegen das „Fitness-Ideal“ der vergangenen Jahre, das beabsichtigte optisch zu beeindrucken, durchzusetzen. Besonders im Hinblick darauf, sich in der Gesundheitsprävention bzw. -rehabilitation etablieren zu wollen, sieht die Branche ihre Chance in der Zusammenarbeit mit Ärztenverbänden und Krankenversicherungen (CRAENENBROECK 1993). Angesichts permanent

steigender Kosten im Gesundheitswesen besteht wohl auch wenig Zweifel daran, daß durch diese Institutionen jene Studios in absehbarer Zeit profitieren werden, die den sportmedizinischen Ansprüchen, die an sie gestellt werden, gerecht werden. Mittels dieser spezialisierten Ausrichtung bietet sich den Fitnesscentern die Möglichkeit, zum Knotenpunkt zwischen den Bereichen Fitness-Studio und Medizin zu werden (ALESSANDRI 1993).

Diese Gelegenheit birgt, neben der Aussicht auf höheren Gewinn und steigender Mitgliederzahl, zugleich aber auch die Verantwortung in sich, die den Trainern in der Betreuung zukommt. Wer mit der Entwicklung Schritt halten will, verpflichtet sich somit gleichzeitig zur eigenen Qualifikation. Die bislang praktizierte interne Schulung der verschiedenen Fitness-Verbände erscheint in diesem Zusammenhang jedoch reformbedürftig.

Ein weiterer Grund für die optimistische Einschätzung der Zukunft der Fitnessbranche ergibt sich aus demographischen Erkenntnissen. Man erhofft sich viel, insbesondere von jener Generation, die jetzt in die einkommensstarken Jahre gelangt und neben dem Interesse an einer gesunden Lebensführung auch die finanziellen Mittel hierzu aufbringen kann. Dieser Personenkreis erwartet umfangreiche Angebote und eine hochwertige Geräteausstattung der Anbieter. Aber auch die steigende Zahl der Jugendlichen und Senioren, die sich aktiv fit halten wollen, verlangt nach entsprechender marktorientierter Ausrichtung.

Insgesamt, so die Meinung von Experten, wird es in den nächsten Jahren, mit Ausnahme der Damenfitness-Studios, nicht im größeren Ausmaße gelingen, weitere Marktlücken zu erschließen. Lediglich einige Studios werden in den Nischen „Familie“ „Kinder“ und „Übergewichtige“ agieren können. Gerade der Markt der Übergewichtigen könnte ein Riesengeschäft für all diejenigen werden, die es verstehen, dieses enorme Potential durch entsprechende Strategien zu gewinnen (FRIEDHABER 1993). Momentan jedoch wird dieser Aspekt seitens der Anbieter noch wenig berücksichtigt. Ebenso verhält es sich im Bereich der Kinder-Fitness, in dem angesichts einer zunehmenden Zahl von Kindern mit Haltungsschwächen oder Herz-Kreislaufinsuffizienzen, bereits erste Marktorientierungen vollzogen sind.

Die Wachstumsphase der Fitnessbranche insgesamt wird andauern - verbunden jedoch mit einem starken Auslese- und Spezialisierungsprozeß. Zusammen mit dem immer stärker werdenden Interesse, etwas für die eigene Gesundheit tun zu wollen und den steigenden Ansprüchen der Kunden, resultiert für Trainer, Besitzer und Leiter der Zwang zu mehr Professionalität in

den Bereichen Betriebsführung, Kundenbetreuung, Marketing etc. (STROM 1993). Langfristig werden nur die Studios bestehen können, die ein gezieltes Management aufweisen, d.h. den eigenen Betrieb ständig mit den Entwicklungen des Marktes vergleichen. Hierbei werden kontinuierliche Reinvestitionen zwingende Voraussetzung für neue Fitness-Trends und steigende Kundenbedürfnisse (PAUL 1993).

Die wirklichen Gewinner der Branche werden jene sein, die Trends rechtzeitig erkennen und so darauf reagieren können, daß sie sich einen Vorsprung gegenüber Mitbewerbern sichern.

9 Resumée

Wie dargestellt, zeigt sich in der eher ländlichen südniedersächsischen Gegend nur in den größeren Städten ein trendorientiertes Management in den Fitness-Studios. Neuere Entwicklungen, wie verstärkte und umfangreichere Kursangebote, Ausbau des Geräteparks, gesundheitlich orientiertes Fitnesstraining in Zusammenarbeit mit Krankenkassen und die Ausweitung des Wellnessbereichs, erlangen immer größere Bedeutung. Die als Bodybuilding- und Kraft-Studios gegründeten Einrichtungen orientierten sich seit Mitte der 80er Jahre immer mehr in Richtung Fitness. Durch die ansteigenden Ansprüche der Zielgruppe wurde der Zwang zur Verbesserung der wirtschaftlichen Strukturierung und trainingswissenschaftlichen Qualifizierung verstärkt. Es gibt zwar zahlreiche Ausbildungsmöglichkeiten für Fitness- und Kurstrainer, die ein Basiswissen vermitteln, aber kein typisches Berufsbild darstellen. Das Ausbildungsniveau entspricht jedoch derzeit noch nicht den Erwartungen des Konsumenten. Aufgrund der gestiegenen Ansprüche mußten die Trainingsgeräte weiterentwickelt werden. Nicht nur im Trainingsbereich, sondern besonders im unternehmerischen Bereich hat eine Professionalisierung Einzug gehalten, wobei ältere Studios eigene Konzepte entwickelt haben, neuere Anlagen sich moderner Marketing-Strategien bedienen. Die Erfassung neuer Zielgruppen steht im Vordergrund des Interesses, da hier im Jugend- und Seniorenbereich vorhandene Kapazitäten sicherlich noch nicht ausgeschöpft sind.

Literatur

ALESSANDRI 1993

Alessandri, Norman: Eine rosige Zukunft. In: Bodylife. Fachzeitschrift der Fitnessbranche (11/12) 1993, 48-56.

BFS 1994

Weber, Prof. Dr. Wolfgang/ Schnieder, Claudia/ Kortlüke, Norbert/ Horak, Birgit: Die wirtschaftliche Bedeutung des Sports. Paderborn 1994.

BODYLIFE 1995

Bodylife. Fachzeitschrift der Fitnessbranche (03/04) 1995, 149-151.

CRAENENBROECK 1993

Craenenbroeck, Yoel van: Ein Blick in die Kristallkugel. In: Bodylife. Fachzeitschrift der Fitnessbranche (11/12) 1993, 77-81.

DFG 1987

Deutsche Gesellschaft für Fitness (DFG): Freizeit-Sport-Bewegung Stand und Tendenzen in der BRD. Erkrath 1987

DIETRICH 1990

Dietrich, Knut: Kommerzielle Sportanbieter. Schorndorf 1990.

ELPEL 1990

Elpel, Bernd: Der Neue Sport: Zur Zukunft gewerblicher Sportanbieter. Hamburg 1990.

FRIEDHABER 1993

Friedhaber, Kurt: Ein besseres Image für die Fitnessbranche. In: Bodylife. Fachzeitschrift der Fitnessbranche (11/12) 1993, 112-117.

NIESCHLAG/DICHTEL/HÖRSCHGEN 1988

Nieschlag, Robert /Dichtel, Erwin /Hörschgen, Hans: Marketing. 15. überarbeitete und erweiterte Auflage. Berlin 1988.

PAUL 1993

Paul, Edward: Clubmanagement. In: Bodylife. Fachzeitschrift der Fitnessbranche (11/12) 1993, 36-43.

STIFTUNG WARENTEST 1989

Stiftung Warentest. Qualität von Fitnessanlagen (8) 1989.

STROM 1993

Strom, Dietrich: Mehr Professionalität als Voraussetzung für Wachstum.
In: Bodylife. Fachzeitschrift der Fitnessbranche (11/12) 1993, 139-142.

Die Gesundheitsindustrie: Krankenkassen und Fitness

Von Kerstin Kindler

1 Das ganzheitlich-gesundheitliche Menschenbild in der Theorie

Eine ganzheitliche Einstellung zur Gesundheit und zum Heilen stellt die Grundlage für ein ganzheitliches Menschenbild dar. Von Kulturkreis zu Kulturkreis und von Gesellschaft zu Gesellschaft ist das Verständnis von Gesundheit und Krankheit jedoch recht unterschiedlich. Nicht alle kulturellen Traditionen haben einen ganzheitlichen Zugang zur Gesundheitspflege gefunden. Der "New-Age"-Philosoph Capra vermutet, daß das Schwanken zwischen Ganzheitlichkeit und Reduktionismus als Reaktion auf eine allgemeine Fluktation der Wertesysteme aller Epochen zu verstehen ist. Jedoch unterschied sich der medizinische Reduktionismus der damaligen Welt von dem der heutigen.

Die Hippokratische Medizin deutete die Gesundheit als Gleichgewichtszustand zwischen der wechselseitigen Abhängigkeit von Körper und Geist und der Natur innewohnenden Heilkräften. Hippokrates stellte mit seinen Schriften den Höhepunkt der griechischen Medizin dar und nahm gleichzeitig einen großen Einfluß auf unsere heutige medizinische Wissenschaft. Kernstück der hippokratischen Medizin ist die Überzeugung, daß Erkrankungen nicht von Domänen oder übernatürlichen Kräften verursacht werden, sondern natürliche Phänomene sind, die man wissenschaftlich erforschen und durch therapeutische Methoden und kluge Lebensführung beeinflussen kann. Sie umfaßt sowohl die Vorbeugung von Krankheiten als auch die Diagnose und Therapie. Bis in die heutige Zeit bildet diese Haltung die Grundlage der wissenschaftlichen Medizin, "obwohl die Nachfolger des Hippokrates selten die Weite und Tiefe des philosophischen Denkens erreicht haben, die in den hippokratischen Schriften zum Ausdruck kommt" (CAPRA 1982, 347).

Das Wohlergehen jedes einzelnen Menschen wird von den Umweltfaktoren beeinflusst von der Qualität der Luft, des Wassers und der Nahrung sowie der Lebensgewohnheiten. Der enge Zusammenhang zwischen plötzlichen Veränderungen dieser Faktoren und dem Auftreten von Krankheiten ist

bezeichnend und wurde in unserer Wissenschaft stark vernachlässigt. Erst heute, nachdem das Ungleichgewicht gravierende Ausmaße angenommen hat, beginnt man, diesen Zusammenhang wieder zu schätzen.

Hippokrates erkannte damals auch schon die in lebenden Organismen wohnenden heilenden Kräfte, die er als "Heilkraft der Natur" bezeichnete. Die Rolle des Arztes bestand darin, diesen natürlichen Kräften möglichst günstige Voraussetzungen für den Heilungsprozeß zu schaffen, was sich auch in dem ursprünglichen Sinn des Wortes 'Therapie' widerspiegelt (therapeuin griech. = beistehen).

1.1 Was ist Gesundheit?

Es ist nicht einfach, eine genaue und auch allgemeine Definition von Gesundheit zu geben. Der Begriff der Gesundheit an sich und die damit verbundenen Begriffe wie Erkrankung, Krankheit und Krankheitsanzeichen beziehen sich nicht auf eine gute Definitionen, sondern sind integrierte Teile des Lebens. Capra definiert "Gesundheit" wie folgt: "Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, der entsteht, wenn der Organismus auf gewisse Weise funktioniert. Die Art des Funktionierens wird davon abhängen, wie wir den Organismus und seine Wechselwirkungen mit seiner Umwelt beschreiben" (CAPRA 1982. 358). Diese subjektive Auffassung von Gesundheit macht deutlich, daß der Aspekt von Gesundheit und Krankheit stark vom kulturellen Zusammenhang beeinflusst wird. Was gesund und krank ist, variiert von Kultur zu Kultur.

In den letzten 300 Jahren unserer Kultur wurde die Anschauung vertreten, der menschliche Körper sei eine Maschine, die man nach ihren Einzelteilen analysieren müsse. Man trennte Geist und Körper und erkannte die Krankheit als Fehlfunktion eines biologischen Mechanismus. Gesundheit wurde als Abwesenheit von Krankheit definiert.

Allmählich wird nun diese Anschauung von einer ganzheitlichen und ökologischen Vorstellung der Welt verdrängt, wobei das Universum nicht als Maschine, sondern als lebendes System gesehen wird. Diese Systemlehre bezeichnet die Gesundheit als ein fortlaufendes Geschehen und nicht als einen statischen Zustand des Wohlbefindens.

1.2 Das neue Gesundheitssystem nach Capra

Das zukünftige Gesundheitssystem wird lt. Capra in erster Linie darin bestehen, ein umfassendes und wirksames System der Vorbeugung aufzubauen, wobei die Erhaltung der Gesundheit auf der einen Seite Aufgabe eines jeden Individuums selbst und andererseits ein kollektives Anliegen darstellen soll. Jeder einzelne muß sich bewußt werden, daß die eigene Gesundheit vom eigenen Verhalten abhängt. Außerdem muß die Gesellschaft als solche ein kollektives Bewußtsein entwickeln, um gemeinsam Umweltschäden, die letztendlich auch wieder die Gesundheit jedes einzelnen beeinträchtigen, abzuwenden oder zu verhindern.

Gesundheitsprobleme entstehen unter anderem aus ökonomischen und politischen Faktoren, die auch nur durch kollektives Handeln geändert werden können, indem gemeinsam gesellschaftliche Aktivitäten und politische Maßnahmen unterstützt werden. Daraus ergibt sich die "soziale Gesundheitspflege" die aus den zwei Elementen der Gesundheitserziehung und der Gesundheitspolitik bestehen wird.

Die Gesundheitserziehung muß ihren Ansatz im Schulsystem finden, gleichzeitig müssen die Medien öffentlich zur Gesundheit erziehen und die Werbung für ungesunde Produkte und ungesunde Lebensweisen unterbinden. Die Unternehmenspolitik und Geschäftswelt muß sich genauso um die Frage der öffentlichen Gesundheit kümmern, indem sie mehr Transparenz ihrer Produkte in Hinsicht auf Gesundheitsrisiken bietet. Genauso wird die Gesundheitspolitik mit Hilfe von entsprechenden Gesetzen bestimmte Gesundheitsrisiken eindämmen bzw. verhindern müssen, und eine bessere Sozialpolitik wird für eine bessere Befriedigung der Grundbedürfnisse der Bevölkerung sorgen (vgl. CAPRA 1982, 373).

Aus diesen notwendigen Veränderungen läßt sich erkennen, daß ein verändertes Sozial- und Wirtschaftssystem unabdingbar wird. Das gegenwärtig vorhandene System stellt eine nicht mehr zu übersehende Gefahr für unsere Zukunft und somit auch für unsere Gesundheit und unser Leben dar. Wenn wir daran etwas ändern wollen, wird das laut Capra nur durch ein neues Wertesystem und durch eine neue Gesellschaftsordnung möglich sein. In erster Linie jedoch wird das Gesundheitssystem umstrukturiert werden müssen. Es muß ein strikter Wandel von bisherigen schulmedizinischen Behandlungsmethoden zu ganzheitlichen Therapien erfolgen, um die Bedürfnisse und Erwartungen jedes einzelnen befriedigen zu können. Dazu

gehört eine multidimensionale Therapie, die den Geist und das körperliche System miteinbezieht.

Capra schrieb sein Buch Ende der siebziger Jahre; es erregte sofort großes Aufsehen. Hier wird nun zu fragen sein, in wie weit diese neue Gesundheitsauffassung mittlerweile verwirklicht worden ist.

2 Unser heutiges Gesundheitssystem

2.1 Das Gesundheitsstrukturgesetz

Mit fast 400 Milliarden DM Umsatz ist das Gesundheitswesen größer als jeder andere Industriezweig Deutschlands. Die Tendenz ist steigend. Das Solidarprinzip der Krankenversicherung ist in letzter Zeit Grund für endlose Diskussionen geworden. Es wird angenommen, daß die wachsende Zahl von alten Menschen und der dramatische Fortschritt von Medizin und Pharmaindustrie die Kostenexplosion auslöste. Dies führt automatisch zu der einfachen Lösung, den Patienten in 2 Klassen einzuteilen; einmal in den einen, der sich mit der abgemagerten Grundversorgung begnügen muß, und in den anderen, der sich mit Hilfe zusätzlicher Prämien an die Privatversicherung auch zusätzliche Ansprüche leisten kann. Da derartige Überlegungen nichts mehr mit dem Solidarprinzip und erst recht nichts mehr mit der Idee des Sozialstaates gemeinsam haben, ist man krampfhaft auf der Suche nach anderen Lösungen.

Eine davon soll Seehofers Gesundheitsstrukturgesetz darstellen, das ab 1996 in Kraft tritt. Danach können ab 1996 alle gesetzlich Versicherten ihre Krankenkasse frei wählen. Somit kann dann auch ein Arbeiter, der vorher nur der AOK beitreten konnte, sich auch für eine der Ersatzkassen entscheiden. Gesundheitsminister Seehofer möchte den Kassen so zu "Unternehmerischen Denken" verhelfen, Wettbewerb und Konkurrenzkampf inszenieren und die trägen Verwaltungsspitzen umstrukturieren, die dann nicht mehr von Buchhaltern, sondern von "professionellen Vorstandsteams nach dem Muster der Aktiengesellschaften" geführt werden sollen (Seehofer in SPIEGEL, 37/1993, 69).

Seit der Verabschiedung der Gesetzesnovelle 1993 sind fast alle großen Krankenkassen dabei, ihre Führungsstrukturen umzubauen. Die bisherige Dreiteilung der Verantwortlichkeiten zwischen Vertreterversammlung, Vorstand und Geschäftsführung wird aufgegeben. Als neues Selbstverwaltungsorgan

wird dann ab 1996 der ehrenamtliche Verwaltungsrat eingeführt. Die Vertretung und Verwaltung der Kassen obliegen dann einem auf Zeit zu wählenden hauptamtlich tätigen Vorstand. Die bisherigen Aufgaben der Vertreterversammlung, wie beispielsweise das Satzungsrecht einschließlich der Festlegung der Beitragssätze und die Feststellung des Haushaltsplanes, werden auf den Verwaltungsrat übergehen.

Seit 1994 gibt ein "Risikostrukturausgleich" allen gesetzlichen Krankenkassen die gleichen Startchancen. Arme Kassen, etwa die AOK in Ballungsräumen, bekommen dann von reichen Kassen, z.B. den BKK's, Ausgleichszahlungen.

Die Wahlfreiheit läßt nun nach dem Inhalt des Konkurrenzkampfes fragen. Auf dem Sektor der Beitragssätze wird es wohl eher zu einer Angleichung kommen. Leistungen in der medizinischen Versorgung und zur Wiedererlangung der Gesundheit sind weitgehendst vom Gesetzesgeber vorgeschrieben. Also bleibt da nur noch der Sektor der umfangreichen Angebote im Bereich der Prävention, das heißt, Angebote im Gesundheitssport, Entspannungstraining, Streßbewältigung und Raucherentwöhnung. Die AOK z.B. die sich selber zur "Gesundheitskasse" ernannt hat, setzt in diesem Wettbewerb "auf ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis, eine vollwertige medizinische Versorgung, guten Service und auf Leistungssicherheit" (BLEIB GESUND 1994, 19).

Unter dem Motto "Gesundheit gestalten statt verwalten" wirbt die BARMER für ihr neues Konzept. Da bleibt nur noch die Frage zur "Einheitskasse" denn worin sollen globale und zeichensetzende Unterschiede der einzelnen Kassen noch bestehen? Doch von diesem Begriff wollen die wenigsten von mir interviewten Krankenkassen-Angestellten etwas hören, denn das hieße ja wiederum Einsparung im Personalwesen und eventueller Verlust von bisher krisenfesten Arbeitsplätzen.

3 Die Krankenkassen

Durch die Öffnung der gesetzlichen Krankenkassen ab 1996 und dem damit verbundenen Konkurrenzkampf sind die Krankenkassen bemüht, ihr Angebot im präventiven Gesundheitsbereich ständig auszuweiten. Mit unterschiedlichen Systemen in der Angebotspalette werben sie für neue Mitglieder. Große Krankenkassen wie AOK und BARMER arbeiten mit den verschiedensten Anbietern zusammen. In ihren umfangreichen Programmheften lassen sich fast

unendlich viele Angebote finden, die oft auch nur im weiten Sinn etwas mit Gesundheit erhalten und Gesundheit erlangen zu tun haben.

Die AOK scheint auf manchen Gebiet Vorreiter gewesen zu sein. Sie war die erste Krankenkasse, die eigens für die sportliche Betreuung ihrer Mitglieder und für die Auswahl und Zusammenstellung der Kurse Sportreferenten einstellte. Ihre Idee war es auch, in Firmen und Betrieben Rückenschulkurse anzubieten, um damit den zunehmenden Berufskrankheiten Einhalt zu gebieten. Andere Krankenkassen haben nun aber auch nachgezogen und bieten diesen Service ebenfalls an. Auch hier läßt sich der Trend der Angleichung ablesen.

Die kleineren Krankenkassen, für die es sich auf Grund geringer Mitgliederzahlen und somit auch geringerer Nachfrage nicht lohnt, eine so umfangreiche Kurspalette anzubieten, geben ihren Mitgliedern jedoch meist die Möglichkeit, Kurse von anderen Krankenkassen zu besuchen und diese dann dementsprechend zu finanzieren. Auffallend waren bei meinen Untersuchungen die unterschiedlichen Angebote der gleichen Krankenkassen in verschiedenen Städten und Regionen. Abhängig von der Ortsgröße und den regionalen Angeboten eröffnen sich für den Interessenten die unterschiedlichsten Möglichkeiten. Eine große Rolle spielt dabei auch eine gewisse Ermessenssache, welche Kurse die jeweilige Kasse finanziert. Einige Regionen scheinen da konservativer als andere. In den Satzungen der Krankenkassen sind jedenfalls keine einheitlichen Festlegungen zu finden, die die Finanzierung der einzelnen Angebote regeln. Oft liegt es dann nur in den Händen der dort Angestellten.

3.1 Angebote der größten Krankenkassen

3.1.1 Die AOK

Aufgrund ihre Größe besitzt die AOK auch ein breites Spektrum an Kursangeboten. Dabei arbeitet die AOK eng mit der Volkshochschule zusammen. Viele dort angebotenen Kurse im Gesundheitsbereich übernimmt die AOK in voller Höhe. Darunter befinden sich Entspannungstechniken wie Yoga und Autogenes Training, Gymnastik für alle Altersgruppen und für individuelle Ansprüche wie Power-Gymnastik, Jazz-Gymnastik, Callanetics, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Chinesische Heilgymnastik und Seniorengymnastik.

Neben zahlreichen Kursangeboten setzt die AOK auf etwas Eigenes, Neues, dessen Konzept jedoch noch nicht ganz ausgereift scheint. Mit dem Club "Bleib gesund" will die AOK Akzente setzen und mit Innovationen ihre Mitglieder halten bzw. neue gewinnen. Wer als AOK-Mitglied dem Club "Bleib gesund" beitrifft, den erwarten einige Vergünstigungen rund um die Themen Gesundheit, Freizeit, Reisen und Einkaufen. Die knallrote Plastikkarte dient als "Reisepaß" mit der man vom Club angebotene Reisen zu einem günstigeren Preis erwerben kann. Desweiteren kann man als Clubmitglied per Telefon bestimmte Informationen zu allen Bereichen des gesunden Lebens abrufen. Auch preiswertes Einkaufen in speziell ausgeschilderten Geschäften, in denen man dann wohl Fitness-Fahrrad, T-Shirt oder Aerobic-CD erwerben kann, läßt sich mit der Allround-Karte tätigen.

Die Werbung für diese "tollen" Angebote per roter Karte läuft auf vollen Touren. Der Sinn dieser Aktion ist vielleicht nicht für jedermann durchschaubar und überzeugend. Ob dies der Anfang eines gewaltigen Umdenkungsprozesses ist, oder nur ein Flop, wird sich in Zukunft erweisen.

3.1.2 Die BARMER

Mit einem umfangreichen Gesundheitsprogramm sowie individueller Beratung möchte auch die BARMER Anregungen zu einem selbstverantwortlichen Umgang mit der Gesundheit geben. Im Vordergrund der Kurse soll der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten stehen. Unter dem Motto "aktiv und gesund" arbeiten in der Stadt Göttingen sowie dem Landkreis Göttingen die BARMER, der Stadtsportbund Göttingen e.V. und der Kreissportbund e.V. zusammen.

Das Angebot ist umfangreich und reicht ebenfalls vom Entspannungstraining über Wirbelsäulengymnastik, Schlankheitstraining, Rauchentwöhnungskurse bis hin zur Ernährungsberatung. Als Anbieter stehen zahlreiche Göttinger Sportvereine, das Reha- und Präventionszentrum Promotio, der Impuls e.V.(siehe unten), der Malteser Hilfsdienst, die Caritas, Therapiezentren, Krankengymnastikzentren sowie kommerzielle Anbieter wie der Gesundheitspark "Balance" in Hannoversch Münden im Programmheft. Alle die in dieser "aktiv und gesund"-Broschüre angegebenen Kurse finanziert die BARMER für ihre Mitglieder zu 100%.

3.1.3 Die DAK

Die DAK setzt auf "Gesundheit durch eigene Vorsorge" Sie richtet sich somit vorwiegend an Gesunde und weist in diesem Zusammenhang darauf hin, daß das von ihr zusammengestellte Programm keine ärztliche Behandlung ersetzt, jedoch unterstützend und ergänzend wirken soll. Die DAK bietet die meisten Kurse zur Ernährungsberatung, Gymnastik und Entspannung in eigener Regie und eigenen Räumen an. Angebote in Vereinen sind in diesem Programm kaum berücksichtigt. Der Kurs "Krankenpflege in der Familie" wird in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz durchgeführt. Für alle im Programm aufgeführten Kurse ist die Teilnahme für DAK-Mitglieder kostenlos, vorausgesetzt, sie weisen eine regelmäßige Anwesenheit vor.

4 Anbieter von Gesundheitskonzepten

Aufgrund der steigenden Nachfrage von Gesundheitsprogrammen erweitert sich die Palette der Anbieter ständig. Nicht mehr nur eigens von den Krankenkassen organisierte Kurse finden sich in den umfangreichen Angeboten wieder, sondern auch Verbände und Vereine, Volkshochschule und kommerzielle Anbieter wie Fitnessstudios haben die Zeichen der Zeit erkannt und rücken immer mehr in den Dienst der zahlungswilligen Krankenkassen.

Ein Anbieter in Göttingen ist der Impuls e.V. ein Team von Fachkräften der "Gesundheitswissenschaften" Dieses Team bezeichnet sich als Schnittpunkt verschiedener Wissenschafts- und Erfahrungszweige wie Biologie, Medizin, Psychologie, Soziologie und den Erfahrungswissenschaften östlicher Natur. Als gemeinsames Ziel setzt sich das Impuls e.V. Team, "zu einem ergänzenden Verständnis von Gesundheit und Krankheit beizutragen und den eigenverantwortlichen Umgang damit zu unterstützen" (IMPULS e.V. 1994, 1). Veranstaltungsleiter und Dozenten sind Pädagogen, Biologen, Krankengymnasten, Heilpraktiker, Psychotherapeuten, Theologen, Sozialwirte und Sozialpädagogen.

Auch für kommerzielle Anbieter scheint das Geschäft mit der Gesundheit der Markt der Zukunft zu werden. Nach und nach etablieren sich auch Fitnessstudios bei den Krankenkassen. Die Bezeichnung "Fitnessstudio" haben manche Anbieter in diesem Zusammenhang bereits abgelegt und sich geschäftsförderndere Namen zugelegt wie "Gesundheitspark" oder "Gesundheitssport-Center" In Südniedersachsen arbeitet z.B. die BARMER mit dem Gesundheitspark "Balance" in Hannoversch Münden zusammen,

insbesondere im Bereich Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik. Ein Gerätetraining wird jedoch (noch) nicht finanziert. Außer der BKK-VW ließ sich auch keine weitere Krankenkasse ausfindig machen, die ein präventives Gerätetraining in einem Fitnessstudio unterstützt.

Die BKK des VW-Werks in Baunatal finanziert seinen Mitgliedern über ein halbes Jahr 75% des Beitrages in ausgewählten Fitnessstudios. Die Ursache dafür, daß andere Krankenkassen diesem Modell nicht folgen, kann in der unzureichenden Transparenz der Trainer-Ausbildung und Studiobesitzer liegen, was in vergangenen Zeiten oft zu großen Mißtrauen und Unsicherheiten geführt hat.

Um solchen Problemen in Zukunft Einhalt zu gewähren, hat die BARMER in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung e.V. (RAL) das gesetzlich geschützte Gütezeichen "Fitnesszentrum" entwickelt, das nur qualitativ hochwertige Fitnessrichtungen erhalten können. Dazu müssen sie sich einer strengen Kriterienprüfung unterziehen. Die nach Anfrage beim o.g. Institut wesentlichsten Qualitätsanforderungen für den Erhalt dieses Gütezeichens sind:

1. Der hauptamtlich beschäftigte sportliche Leiter besitzt ein abgeschlossenes Hochschulstudium im Fach Sport.
2. Das Kursangebot umfaßt die Bereiche Gymnastik, präventives Herz-Kreislauf- und Wirbelsäulentraining sowie Entspannung. Zur Durchführung steht eine vom Gerätebereich unabhängige Gymnastikfläche von mindestens 60qm zur Verfügung.
3. Es müssen mindestens 30% Ausdauergeräte, maximal 70% Kraftgeräte (gemessen an der Gesamtheit dieser beiden Gerätetypen) vorhanden sein.
4. Im Trainingsbereich steht eine spezielle Dehnfläche zur Verfügung (z.B. mit Gymnastikmatten präpariert).
5. Mit dem Kunden wird ein Eingangsscheck durchgeführt, welcher die Bereiche Kraft, Ausdauer, Flexibilität und eventuell auch Koordination umfaßt. Diese motorischen Grundeigenschaften müssen in einem schriftlich ausgearbeiteten Trainingsplan Berücksichtigung finden.

Verliehen wird dieses Gütezeichen von einem unabhängigen Gremium von Ärzten, Sportwissenschaftlern und Trainern. Eine kontinuierliche Überwachung stellt die Qualität auch nach der Verleihung sicher. Ob dies der Anfang einer

krankenkassengestützten Fitnessstudio-Ära sein kann, ist noch unklar, aber im Zuge einer drängenden Konkurrenz untereinander äußerst denkbar.

Ein weiterer Anbieter ist die Volkshochschule, die schon seit längerer Zeit mit einigen Krankenkassen zusammenarbeitet. Mit ihrem Programm "Gesundheitsschule" möchte die Volkshochschule dazu beitragen, "gesunde Lebensweisen zu entwickeln und an der Gestaltung gesunder Lebensbedingungen mitzuwirken" (VHS-PROGRAMM 1995, 45).

Auch rücken die Sportvereine wieder in den Vordergrund. Nachdem eine große Zahl ihrer Mitglieder des Breitensports die unattraktiv gewordenen Vereine verließen und die Angebote im Gesundheitssport anderer Anbieter wahrnahmen, haben die Göttinger Sportvereine ein umfangreiches Angebot im Gesundheitssport aufgebaut. Sie bieten diese Veranstaltungen auch im Kurssystem an und können dann dementsprechend mit den Krankenkassen verhandeln.

5. Fazit

Seehofers Gesundheitsstrukturgesetz wird sicherlich nicht die Lösung zu einem neuen, von Capra beschriebenen Gesundheitssystem werden. Möchte man dies erreichen, muß wahrscheinlich an ganz anderer Stelle angesetzt werden.

Doch der Trend zu einer ganzheitlichen Medizin ist abzusehen, zumal die Kritik an der Schulmedizin ständig neue Höhepunkte erreicht. Zentrales Thema dieser Kritik ist wohl das auffallende und immer größer werdende Mißverhältnis zwischen den Kosten und dem Nutzen der modernen Medizin. Doch so lange wir uns noch in dieser Wachstumsgesellschaft befinden, so lange wird es auch noch eine extrem starke Industrielobby geben, die das Geschäft mit der Medizin ständig auf dem höchsten Niveau hält. Also ist ein prinzipielles Umdenken gefragt, und das kann wohl in unserer jetzigen Gesellschaft nicht einfach so vollzogen werden.

Positiv ist aber dennoch, daß mehr und mehr Menschen begreifen, daß wir uns mit unserem gesamten Tun und Denken in einer Sackgasse befinden. Somit ist es auch schon ein kleiner Schritt nach vorne, den die Krankenkassen mit ihren präventiven Maßnahmen gehen, wenn es ihnen vielleicht in erster Linie auch nur um das eigene Überleben und um das Bestehen im immer härter werdenden Wettbewerb geht. Genau das habe ich bei einigen Gesprächen mit

Krankenkassen-Angestellten zwischen den Zeilen lesen können: Nämlich daß es den Kassen gar nicht primär darauf ankommt, ihre Mitglieder gesund zu erhalten, um Kosten zu sparen, sondern daß das Hauptziel solcher Aktionen ist, die Attraktivität der Kasse zu erhalten bzw. zu erhöhen. Aus diesem Grunde sind viele Kassen mittlerweile auch bereit, fast alles zu zahlen, was auf der Wunschliste ihrer Mitglieder steht. Das macht es auch so schwierig, die Qualität und Quantität der Angebote einer bestimmten Kasse zu ermitteln und die einzelnen Krankenkassen untereinander zu vergleichen. Hat die eine Kasse gerade einen gewünschten Kurs nicht im Programm, dann kann das Mitglied ohne Probleme diesen Kurs bei einer anderen Kasse belegen. In diesem Zusammenhang läßt sich sicherlich von einer Vereinheitlichung sprechen.

Über einen objektiven Nutzen dieser vielfältigen vorbeugenden Fitness- oder Gesundheitskurse läßt sich heute nur schwer urteilen. Auf alle Fälle stellt es zumindest eine Möglichkeit dar, jeden einzelnen auf seine Mitverantwortlichkeit an seiner eigenen Gesundheit aufmerksam zu machen.

Literatur

BLEIB GESUND 1994

Bleib Gesund (5) 1994.

CAPRA 1982

Capra, Fritjof: Wendezeit. Bausteine für ein neues Weltbild.
München 1982.

IMPULS 1994

ImPuls e.V. Programm 94/95. Göttingen 1994.

SPIEGEL 1993

Aldi-Effekt oder Snop-Appeal. In: DER SPIEGEL (37)1993.

VHS-PROGRAMM

VHS-Gesundheitsschule. In: VHS-Programm 1995, 45.

Körperbilder

Der inszenierte Körper und seine Bedeutung

Von Annette Müller

Wir leben zu einer Zeit, in der die äußere Erscheinung eine immer größere Rolle spielt. Die "Wiederkehr des Körpers" (KAMPER/WULF 1982) wird verkündet, und die begeisterte Aufnahme fernöstlicher Körpertechniken und verschiedener Arten der Körpertherapie sowie der überwältigende "Fitneßenthusiasmus breiter Bevölkerungsteile" sind dafür Ausdruck (PALZKILL/SCHIEFFEL/SOBIECH 1991, 9). "Der ewig jugendliche, bewegliche Körper, der 'fit' und in Form gebracht ist, scheint dem gesellschaftlichen Idealbild zu entsprechen" (PACHNICKE 1989, 3). Sicherlich war der Körper und das Aussehen zu anderen Zeiten nicht bedeutungslos, allerdings ist der Kult um das 'perfekte' Äußere in den letzten Jahren extremer geworden.

Verglichen mit älteren Erhebungen zeigt sich in neueren Umfragen, daß äußere Attraktivität in zunehmender Weise als bedeutend eingeschätzt wird: 63% der befragten Männer und 68% der befragten Frauen gaben an, daß sie ihnen sehr wichtig sei (vgl. Rodin nach MÜLLER-STREITBÖRGER 1993, 22). Diese Wertschätzung der Attraktivität ist im Denken vieler bereits fest verankert. So verwundert es wohl niemanden mehr, wenn die 'Wirtschaftswoche' berichtet, daß "von mehreren Bewerbern mit gleichem Können und gleichwertiger Berufserfahrung (. .) der zum Zug kommt, der mit seiner Persönlichkeit am stärksten beeindruckt mit einem gepflegten Körper und stilvoller Kleidung, mit selbstsicherem (...) Auftreten" (GROOTHUIS/SCHERER 1994, 69). Hier, so kann man vermuten, ist es wohl in erster Linie der Körper, der das Persönlichkeitsbild am meisten beeinflusst, zumal ja die Selbstsicherheit des Auftretens für viele durch ihre äußere Erscheinung mitbestimmt wird. Hinzu kommt, daß es eine lange Tradition hat und noch immer aktuell ist, den Körper als äußeren Ausdruck für den Charakter zu sehen. Ein Nachweis für die Verbindung "Edler Körper = edler Geist" wäre zwar noch zu erbringen, wirksam ist dieser Geist-Körper-Mythos allerdings schon über Jahrhunderte (vgl. SALLINGER 1989). Der Körper wird "Mittel zum Zweck: in ihm soll sich die Seele 'ausdrücken' Der Mensch ist nicht mehr Körper; der Körper ist nicht mehr das eigentlich Menschliche; das Eigentliche liegt 'dahinter' im 'Inneren'" (HERZOG 1986, 272). Daß die Menschen die Vorstellung entwickelten, der Körper sei geeignet, die 'innere Natur' des Menschen zu zeigen, läßt sich auf

verschiedene Faktoren zurückführen, die auch erklären können, warum dem Körper eine große Bedeutung zukommt.

Jeder Mensch ist natürlich untrennbar mit seinem Körper verbunden, der somit jedem gleichermaßen zur Verfügung steht. Er ist ein sichtbares und veränderbares Merkmal einer Person und bildet eine Schnittstelle zwischen einem Individuum und dessen Umwelt (vgl. PFISTER 1991, 15). Der Körper ist aber nicht nur Schnittstelle zwischen 'Innen' und 'Außen', vielmehr verfügt er über vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten und wird dadurch zu einem "Medium der Kommunikation" (DREITZEL 1983, 180). Sehr schnell kann er über verschiedene Zustände und Empfindungen, wie Müdigkeit, Überanstrengung, Krankheit, Angst, Freude etc. Auskunft geben.

Darüberhinaus ist dem Individuum noch die Möglichkeit gegeben, sich bewußt über den Körper non-verbal zu äußern. Indem beispielsweise dem gängigen Frauenbild nicht entsprochen wird, kann die Ablehnung bestimmter Schönheitsvorstellungen dargestellt werden. Der Körper wird auf diese Weise zur "Bühne" des Individuums, auf der bestimmte Haltungen und zwischenmenschliche Beziehungen inszeniert werden (DREITZEL 1983, 180). Beispielsweise stellen Punks durch die Ablehnung des gesellschaftlichen Schönheitsideals ihren Protest gegen die Gesellschaft dar (vgl. BETTE 1989, 180). Aber nicht nur Protest, sondern auch Anpassung und Formen der Unterdrückung werden durch die äußere Erscheinung sichtbar.

So wurde lange Zeit behauptet, daß der "zartere Körperbau" der Frauen "eine natürliche Anlage zur Empfindsamkeit, Zärtlichkeit, Weichherzigkeit, (...) Geduld und Nachgiebigkeit mit sich bringen würde" (SCHMAUSSER 1991, 26). Von den Frauen wurde erwartet: sofern sie auf dem 'Markt der heiratswilligen Konkurrentinnen' Erfolg haben wollten - daß sie die 'Schwäche der Frau' durch ihre Körper darstellen sollten, sei es durch die Art der Bekleidung, die die Bewegungsfreiheit einschränkte und die fraulichen Körpermerkmale hervorhob, sei es durch eine "verhaltene Art der Mimik, Gestik und Körperhaltung" (SCHMAUSSER 1991, 49). Durch die Erfüllung dieser Schönheitsvorgaben, die an sich schon ein Zeichen der Unterdrückung darstellen (vgl. MINKER 1993, 14), unterwarf sich die Frau, weil sie sich dem 'männlichen Blick' fügte. Ihr Körper war so zum (Lust-) Objekt, teilweise zur "Ware" (vgl. RIDDER 1986) für den Mann geworden: "Eine Verformung und Enteignung des [Frauen-]Körpers findet jedoch nicht nur dann statt, wenn Frauen versuchen, die von Männern entworfenen Weiblichkeitsbilder nachzugestalten und zu verinnerlichen, sondern auch dann, wenn Frauen den Versuch unternehmen oder dazu gedrängt werden, die im öffentlichen Leben herrschenden Verhaltensmerkmale

und den damit verbundenen Körperumgang zu übernehmen" (ABRAHAM 1992, 168f). Durch die männlichen Ansprüche an den Frauen-Körper und durch deren Erfüllung werden bestehende Machtverhältnisse deutlich und untermauert.

Dagegen und gegen den Dualismus 'Mann Frau', der mit den Gegensätzen 'stark schwach' gleichgesetzt war, setzten die Feministinnen ihr Frauenbild. "Die Schlankheit der 'neuen Frau' sollte ihrer sexuellen Befreiung und ihrer Ablehnung der traditionellen Frauenrolle Ausdruck verleihen" (VANDEREYCKEN/DETH/MEERMANN 1990, 228). Was aber als Befreiung gedacht war, warf schon bald ein neues Problem auf: "Schlankheit wurde zur neuen Zwangsjacke der Frau und ersetzte so das Korsett" aus früheren Zeiten. Doch trotz fortschreitender Emanzipation hat sich am männlichen Frauenbild nicht viel geändert. Frauen werden weiterhin auf ihre erotischen Körpermerkmale reduziert und 'frauliches' Verhalten wird immer noch als attraktiv angesehen. "Für Frauen gilt ein ungleich schärferes Schönheitsdiktat als für Männer, das sich sowohl auf ihre erste als auch ihre zweite Haut (Kleidung) bezieht (. . .) Frauen werden nach wie vor sehr stark nach ihrem Aussehen, ihrer körperlichen Attraktivität bewertet (SCHMIDT 1991, 79). Für Männer sind die Schönheitsvorgaben noch nicht ganz so streng, doch werden sie in heutiger Zeit zunehmend mit dem 'fraulichen' Blick betrachtet und bewertet. So stellten Fernsehmacher fest, daß "man ohne männliche Luxuskörper nicht mehr aus[kommt]" wenn man Zuschauerinnen anlocken will (FAZ 1994, 35). Dies ist ein Ausdruck dafür, daß Frauen nun ihrerseits Forderungen an Männer stellen. Und so werden diese heutzutage ebenfalls mit hohen Schönheitsnormen konfrontiert. Aber: gibt es "den Mann als 'Lustobjekt' für Frauen wirklich"? -und ist er nicht vielleicht "nur eine der neuesten Erfindungen der Wirtschaftswelt für zahlende Kundinnen"? (RIEDLE 1992, 73). Wenn sich im Verhältnis zwischen Männern und Frauen wirklich etwas verändert hat, zeigt es sich bestimmt nicht nur darin, daß nun auch Frauen für Produkte Geld ausgeben, für die mit nackten muskulösen Männern geworben wird. Was aber in jedem Fall deutlich wird, ist die Tatsache, daß sowohl Männer als auch Frauen weit davon entfernt sind, sich von den unterdrückenden Schönheitsidealen zu emanzipieren.

Warum dem Körper so viel Bedeutung beigemessen wird, ist auch darauf zurückzuführen, daß sofern er 'attraktiv' ist gesellschaftlich anerkannte Werte mit ihm verbunden werden, bzw. angeblich an ihm abzulesen sind. So wird ein trainierter, gepflegter, den Schönheitsnormen entsprechender Körper zum Symbol für Gesundheit, Fitneß, Energie, Selbstsicherheit, Leistungsfähigkeit und vieles mehr. Die Menschen haben offenbar das, was sie

selbst erreichen wollen, an ihr Aussehen delegiert. Dadurch erhält der 'schöne' Körper, der zum Träger positiver Eigenschaften geworden ist, einen hohen Stellenwert. Hingegen werden mit einem 'häßlichen' oder 'unattraktiven' Körper oft negative Eigenschaften assoziiert, wofür neben allgemein verbreiteten Vorurteilen auch Klischees aus Kino und Fernsehen verantwortlich zu machen sind. Dort werden oft mit Hilfe 'solcher' Körper charakterlich schlechte Menschen dargestellt; er verwandelt sich so von einem "Eigenschafts-besitzenden" Körper in einen "Eigenschafts-repräsentierenden" Körper (Gebauer nach ABRAHAM 1992, 162). Diese Beobachtung paßt zu den Tatsachen, daß "gutaussiehende und dezent gepflegt wirkende Manager ein fast um ein Viertel höheres Gehalt beziehen als ihre weniger attraktiven Kollegen" (GROOTHUIS/SCHERER 1994, 69), und daß im Gegenzug Menschen mit mindestens 20% Übergewicht im Schnitt viertausend Dollar pro Jahr weniger verdienen: "und zwar unabhängig von Qualifikation und Stellung" (Rodin nach MÜLLER-STREITBÖRGER 1993, 20).

Welche Bedeutung genau dabei dem 'attraktiven' bzw. dem 'unattraktiven' Körper zukommt, ist letztendlich nur schwer festzustellen, weil man keine Aussagen darüber trifft, inwieweit ein 'attraktiver' Körper andere Reaktionen der Mitmenschen hervorruft als ein 'unattraktiver' und so in Wechselwirkung auch das Verhalten der jeweiligen Person bestimmt. Hier schließt sich eine 1977 durchgeführte Untersuchung an, die zeigt, inwieweit das Aussehen die Kommunikation beeinflusst, was natürlicherweise dann stärker in den Vordergrund tritt, je weniger sich die Personen kennen. Es wurde festgestellt, daß bei dem Prozeß des Kennenlernens das Verhalten der als 'attraktiv' oder 'unattraktiv' eingeschätzten Menschen durch die Erwartungen der Mitmenschen beeinflusst wird. In einer Testsituation sollten sich völlig fremde Personen durch ein Telefonat miteinander bekanntmachen. Den Männern wurde vor Beginn des Gesprächs ein Foto der angeblichen Gesprächspartnerin gezeigt. Aufgrund des Fotos, das willkürlich entweder irgendeine 'schöne' oder eine 'eher reizlose' Frau zeigte, sollte eine erste Vermutung über die kennenzulernende Frau geäußert werden. Diese Einschätzungen zeigten deutlich: von der 'schönen' Frau wurde erwartet, daß sie freundlich, humorvoll, ausgeglichen etc. sei. Bei weniger 'hübschen' Frauen war man mit der Zuteilung positiver Eigenschaften entschieden zögerlicher. Interessanter als dieser Befund ist aber das Ergebnis aus dem zweiten Teil des Experiments. Die kurzen Telefonate wurden aufgezeichnet und die Äußerungen der Frauen anderen Beurteilern vorgespielt, die nun ihrerseits Vermutungen über das Wesen der Sprecherinnen äußern sollten. Unabhängig von ihrem tatsächlichen Aussehen wirkten die Frauen, die von den Gesprächspartnern für 'schön' gehalten wurden, auf die zweiten Beurteiler selbstbewußt, gewandt, lebhaft, freundlich, ausgeglichen etc. Man

könnte hierin einen Beweis dafür sehen, daß die Erwartungen oder die Reaktionen anderer das Verhalten 'attraktiver' oder 'unattraktiver' Menschen beeinflussen nach dem Prinzip der 'sich-selbst-erfüllenden-Prophezeiung'. Obwohl es keinen Nachweis dafür gibt, daß in einem 'schönen' oder 'gesunden' Körper auch ein 'schöner' und 'gesunder' Geist wohnt, werden 'hübsche' Menschen von ihrer Umgebung anscheinend in positiver Weise wahrgenommen und bevorzugt behandelt. Dies wirkt sich wiederum auf das tatsächliche Verhalten der 'Attraktiven' oder 'Unattraktiven' aus (vgl. PFANNENSCHWARZ 1993, 40).

Vergegenwärtigt man sich also die bedeutende Rolle, die die äußere Erscheinung in gesellschaftlichen und zwischenmenschlichen Beziehungen einnimmt, so scheint es selbstverständlich, daß der Körper für die Selbsteinschätzung des Individuums von großer Bedeutung ist, weil "die Einstellung zu unserem Körper (. .) praktisch mit jedem Aspekt unseres Verhaltens verwoben (ist)" (RODIN 1994, 13). Er bietet eine Möglichkeit der Identitätsbildung, wobei Identität hier als die selbsterlebte innere Einheit einer Person verstanden wird. Sigmund Freud beschrieb differenziert die Funktion des Körpers als Identitätsfaktor (vgl. PEUKE 1989, 16f). Entspricht man dem gesellschaftlichen und selbstgesetzten Idealbild, fällt es leicht, sich mit seinem Körper und mit der Gesellschaft, in die man sich dadurch integriert fühlt, zu identifizieren. "Der modellierte (. .) Körper ist mehr als nur schön anzusehen, er spendet vielmehr eine neue Identität" (APRAKU/NELLES 1988, 8).

Allerdings lassen Befragungen von Menschen, deren Körper aus der Sicht anderer dem Schönheitsideal ziemlich nahe kommen, die Vermutung zu, daß die Chance der Identitätsbildung unter Einbezug des Körpers von den meisten nicht genutzt werden kann: Durch die verinnerlichte Norm stehen sie ihrem Körper so kritisch gegenüber, daß dieser in ihren Augen nie so vollkommen sein kann, um mit ihm zufrieden zu sein. Zudem wissen diese Menschen um den Aufwand, den sie betrieben haben, um 'schön' zu sein. Ferner zeigen Untersuchungen über die Wahrnehmung des eigenen Körpers, wie dieser häufig falsch einschätzt wird. So hatten z.B. "Frauen mit Idealgewicht oder, ärztlicher Einschätzung zufolge, mit Untergewicht (. .) das Gefühl, sie müßten abnehmen" (STEINEM 1993, 26). Diese falsche Selbstwahrnehmung kann man mit Hilfe verinnerlichter Körperidealbilder erklären (vgl. GUTEZEIT/MARAKE/WAGNER 1986, 207). Wird die Abweichung von realem oder empfundenem Körper, gemessen an dem Körperidealbild, zum Problem für die entsprechende Person, kann es bisweilen sogar zu Identitätsstörungen kommen, "die sich als Störungen im Persönlichkeitsbild manifestieren" (PEUKE 1989, 17). Solchen Menschen gelingt es nicht mehr, ihren Platz in der

Gesellschaft selbstständig zu definieren. Sie können sich oft selbst nicht mehr akzeptieren, weil sie meinen, daß ihr Körper, der der Norm nicht entspricht, nach außen hin nicht mehr die Werte 'verkörpern' kann, die ihnen wichtig sind. Das Problem wird durch die gesellschaftliche Relevanz des mit bestimmten Werten verbundenen Körpers noch verstärkt, denn einerseits wird der Körper konsum- und wettbewerbsorientiert als Statussymbol oder als Prestigezeichen eingesetzt, andererseits soll aber auch eine emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufgebaut werden (vgl. Baudrillard nach ABRAHAM 1992, 164). Der Körper hat für das Individuum zwei Funktionen inne: Zum einen fungiert er als "social body" zum anderen ist er der persönliche Körper. Einerseits "erfährt (er) (. .) eine Verobjektivierung und Verdinglichung nach Maßgabe der dominanten kulturellen Körperbilder" andererseits ist er privatester Bereich des Menschen, der subjektiv erlebt wird und einen Teil der Identität darstellt (KLEIN 1984, 9).

Entwicklungen, die darauf abzielen, den Körper aus der Gesellschaft zu verdrängen, vollziehen sich parallel zur Aufwertung des Körpers. So wird der menschliche Körper in verschiedenen Bereichen der Technik und Industrie durch Maschinen und Roboter ersetzt, er verliert also auf dem Gebiet der körperlichen Arbeit seine Funktion. Dies hat möglicherweise zur Folge, daß ihm andere Funktionen in unserer Gesellschaft zugeschrieben werden. Die expressive Umsetzung von Wut, Trauer, Freude und anderen Emotionen in eine Körpersprache ist in unserer Kultur nur eingeschränkt zu finden und unterliegt strengen Konventionen (vgl. KLEIN 1984, 9). Wenn die Körpersprache aber eingeschränkt wird, übernimmt vielleicht der Körper an sich eine stärkere Ausdrucksfunktion. Die Körper von alten, kranken und behinderten Menschen werden aus unserer Gesellschaft verdrängt. Spuren von Überanstrengung, Krankheit, Alter etc. werden überschminkt, sogenannte 'Mängel' wegoperiert. Überall dort, wo sich der menschliche Körper nicht mit der Vorstellung des 'Idealkörpers' in Einklang bringen läßt, wird er verbannt oder ersetzt. Alte oder behinderte Menschen tauchen z.B. nie auf Titelseiten von Zeitschriften auf, wenn nicht gerade ihre Situation thematisiert wird; hier stellen sie aber nur Repräsentanten für 'Randgruppen' dar und nicht Persönlichkeiten. Wenn hier also davon die Rede ist, daß der Körper in unserer Gesellschaft an Bedeutung gewonnen hat, ist damit nur die Favorisierung des Körpers gemeint, der der gerade 'herrschenden' Schönheitsnorm nahe kommt. Denn es läßt sich auch eine Ausgrenzung des 'normabweichenden' Körpers feststellen.

So hat die Beschäftigung mit dem Körper Hochkonjunktur - ebenso wie die auf seine Verschönerung bedachten Industriezweige. Das Streben nach dem Idealkörper nimmt so extreme Formen an, daß sogar von "dem Kult des

menschlichen Körpers" (KLEIN 1984, 7) gesprochen wird. Auch der gegenwärtige Sporttrend ist ein Ausdruck dieses "allgegenwärtigen Körperkults" (APRAKU/NELLES 1988, 7). Denn der Körper soll dadurch dem Ideal gemäß geformt und verändert werden. Fitneßtraining, Joggen, Schwimmen, Radfahren etc. eignen sich hierfür ebenso wie der Besuch von Solarien, Kosmetikstudios und Beauty-Farmen. Ganz nebenbei steht diese Art der Freizeitbeschäftigung auch für einen Lebensstil, der in unserem Kulturkreis hoch angesehen ist.

In dem Maße, in dem der Einsatz für einen 'schönen' Körper und dieser selbst eine solche Bedeutung haben, investieren immer mehr Menschen Zeit, Kraft und Geld, um einen solchen zu erlangen bzw. zu erkämpfen. Bei dieser freizeithlichen Arbeit am eigenen Körper ist dieser zugleich "Werkzeug, Roh- und Endprodukt" (HONER 1989, 64). Das Ziel der Arbeit, der Wunsch nach dem perfekten Körper, ist klar benennbar das 'Resultat' jedoch nicht immer zufriedenstellend. Eine kritischere Betrachtung des Spiegelbildes, das, verglichen mit den Idealkörpern der 'Topmodels' oft sehr negativ gesehen wird, führt zu einer Unzufriedenheit, die meist auch bestehen bleibt, obwohl am Körper permanent modelliert wird. Bei einer Umfrage gaben 91% der Männer und ebensoviele Frauen an, daß sie gerne einen oder mehrere Aspekte ihrer äußeren Erscheinung verändern würden. Gewichtsabnahme wird mit großem Abstand am häufigsten gewünscht, danach folgt das Bedürfnis, körperlich 'fit' zu sein. Mit ihrem Gesicht hingegen sind die meisten Menschen zufrieden (vgl. Rodin nach MÜLLER-STREITBÖRGER 1993, 24). Bei der Beurteilung, ob ein Mensch als 'schön' gilt, spielt die Figur anscheinend die größte Rolle.

Die verbreitete Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper läßt sich als Folge eines verinnerlichten Schönheitsideals ansehen, das unerreichbar ist, weil es die unterschiedliche Körperbeschaffenheit und Lebenssituation der Menschen nicht berücksichtigt und extreme Anforderungen stellt. Die Schlankheitsnorm, die nur knapp über der Magersuchtsgrenze liegt, ist dafür ein gutes Beispiel. Als Prototyp für ein solches 'Schönheitsideal' kann die 'Barbie-Puppe' stehen: Sie besticht vordergründig durch eine Ästhetik der perfekten Form und Makellosigkeit, hat allerdings durch ihre Genormtheit jeglichen individuellen Ausdruck verloren (vgl. WARDETZKI 1993, 47). Die 'Barbie-Puppe' ist aber nicht nur eine 'Verkörperung' des neuen Schönheits- und Körperkultes, sie kann sich ihm sozusagen nicht entziehen. Als Aerobic-, Mountain-Bike-, Free-climbing-, Barbie-Puppe paßt auch sie sich dem neuen Sporttrend an.

Ein Blick in das Werbe-Fernsehen oder in Mode-Journale zeigt, daß nicht nur Puppen 'serienmäßig' produziert werden: Hier herrscht auch für den Menschen jeweils ein bestimmter Typus des 'attraktiven' Mannes und der 'attraktiven' Frau

vor; das 'perfekte' Äußere wird dargestellt, als handele es sich dabei um eine 'Alltagserscheinung'. Die Modelltypen werden durch ihre Ähnlichkeit - im Aussehen, aber auch im Verhalten zu austauschbaren 'Wesen': zu 'Einheitsmenschen'. Aber auch 'Top-Schönheiten' sind noch nicht perfekt genug; und so überrascht es fast schon nicht mehr, wenn wir erfahren, daß es in Venezuela eine "Schönheitsfabrik" gibt, in der Schönheitsköniginnen 'hergestellt' werden (DAMKOWSKI 1993, 27). Man sieht, daß solche Schönheitsnormen keinen Bezug mehr zur Realität haben, weil für sie Persönlichkeit und Individualität nicht zählen. Ein Dilemma ist bereits vorprogrammiert: Einerseits soll der Körper der jeweiligen Schönheits-Norm entsprechen, andererseits soll durch ihn die Persönlichkeit und damit auch die Individualität des Menschen dargestellt werden. Dieser Anspruch setzt sehr viele Männer und Frauen unter Druck. Individualität und Persönlichkeit gestehen sich die meisten noch zu, aber jetzt gilt es, das "Ideal, das sich an einem makellosen jungen, straffen, wohlgeformten, niemals alternden Frauenkörper und einem entsprechenden muskulösen, athletischen Männerkörper orientiert (. .)" zu erreichen, und so "joggen, shapen, bodybuilden und bodystylen sich viele Frauen und etliche Männer fieberhaft durch ihren Alltag, durch den Dschungel unserer Plastik- oder Designer-Kultur" (ECKHARDT 1994, 26).

Wenn hier von Schönheitsnorm und Schönheitsideal die Rede ist, setzt das eine sehr einheitliche Vorstellung davon voraus, was als 'schön' begriffen wird. Zwar ist die Beurteilung von Schönheit immer abhängig von den individuellen Maßstäben des Betrachters/der Betrachterin, dahingegen kristallisieren sich in den unterschiedlichen Medien bestimmte Merkmale der 'perfekten Schönheit' heraus. Diese lassen sich unter die Begriffe Gesundheit, Jugendlichkeit, Schlankheit, Sportlichkeit, Makellosigkeit und Sonnen-Solarienbräune fassen. Amerikanische Studien, in denen Versuchspersonen eine Reihe Portraitfotos auf einer Skala hinsichtlich ihrer Schönheit bewertend eintragen sollten, zeigten, daß sich alle in ihrer Einordnung von 'sehr attraktiv' bis hin zu 'unattraktiv' relativ einig waren. Dabei spielten sogar Faktoren wie Geschlecht, Alter, Rasse und Bevölkerungsschicht der Beurteilenden keine Rolle. Über die Gründe dieser Einigkeit kann nur spekuliert werden - naheliegend ist der Gedanke, daß alle Befragten in vergleichbarer Weise von dem gerade herrschenden Schönheitsideal beeinflusst waren, das durch die Medien ständig propagiert wird (vgl. PFANNENSCHWARZ 1993, 37). Die Medien haben bei der Herausbildung und der Verbreitung von Schönheitsidealen sicherlich den größten Einfluß, aber sie entheben die Personen nicht der Verantwortung für ihr Denken und Handeln.

Schönheitsideale und -normen basieren zwar auf einer gewissen Einigkeit in den Wertungskategorien, sie sind aber nicht unveränderlich. Im Laufe der Zeit wandeln sie sich innerhalb einer Gesellschaft und durch sie. Der Körper kann folglich als eine "gesellschaftlich produzierte (...) Manifestation der 'Person'" (BOURDIEU 1983, 310) angesehen werden. Er ist somit ebenso wie die Körperideale ein Produkt der Gesellschaft, das seinerseits wiederum auf diese einwirkt. Hier bietet sich ein Erklärungsansatz für die sich verändernden Körperideale. Douglas geht noch weiter und bezeichnet den "Körper als Synekdoche für das Gesellschaftssystem per se" der dadurch zum "Schauplatz, an dem sich offene Systeme überschneiden" wird (Douglas nach BUTLER 1991, 195). Deutlich wird die Verbindung des Körpers mit der Gesellschaft, wenn man sich vergegenwärtigt, wie diese sich in unterschiedlicher Weise in die Körper der Menschen einschreibt, ohne daß dieser Vorgang bewußt wahrgenommen würde. Sie beeinflusst durch unterschiedliche Voraussetzungen z.B. die Lebenserwartung, legt Sexualkonventionen fest, prägt bestimmte Ernährungspraktiken, wirkt durch bestimmte Strukturen auf das subjektive Wohlbefinden ein, schafft verschiedene Freizeitmöglichkeiten, verursacht durch bestimmte Bedingungen, z.B. durch die zunehmende Umweltverschmutzung, durch ungünstige Lebens- und Arbeitsbedingungen etc. verschiedene Krankheiten. Dementsprechend taucht die Krankheit 'Anorexia Nervosa' (Magersucht) z.B. nur in Wohlstandsländern auf (vgl. VANDEREYCKEN/DETH/MEERMANN 1990, 200). 'Ideal-Körper' werden in unterschiedlichen Bereichen durch die Gesellschaft begünstigt, 'weniger schöne' benachteiligt.

Aber nicht nur die Gesellschaft wirkt auf den Körper ein; er selbst verändert jene und hinterläßt in ihr Spuren: "So sind Jugendlichkeits-, Fitness-, Gesundheits-, Schlankheits-, Ganzheits- oder Natürlichkeitsbegriffe Teile spezieller Semantiken, die Aspekte der Körperlichkeit im gesellschaftlichen Kommunikationspanorama präsent halten" (BETTE 1989, 8). Diese gesellschaftliche Präsenz des Körperlichen verstärkt wiederum das Bedürfnis der Menschen, ihren Körper verändern zu wollen mit dem Ziel, der Körpernorm zu entsprechen, um damit bestimmte gesellschaftlich definierte Wirkungen zu erreichen. Akzeptiert man, daß das Körperbild durch die Wechselbeziehungen zwischen Individuum und Gesellschaft beeinflusst wird, folgt daraus, daß Wandlungen in der Gesellschaft Auswirkungen auf den Körper haben. Schönheits- und Körperbilder sind so auch immer ein Stück Zeitgeschichte.

In den letzten hundert Jahren hat sich unsere Gesellschaft stark verändert. Bis dahin traditionelle Vorstellungen von Religion, Familie und

Geschlechterbeziehungen verloren in einem allmählichen Prozeß ihre Gültigkeit, ebenso wie soziale Hierarchien, die sich vornehmlich auf Abstammung, Besitz und Ausbildung stützten. Die bisher für den Aufbau einer Identität dominanten Größen hatten nur noch eine geringe Bedeutung. Der Körper konnte hier zunächst Ersatz bieten, u.a. weil "jetzt, mit der Möglichkeit der Formbarkeit des eigenen Körpers so scheint es jedenfalls -, eine weitere symbolische Kapital- oder Anlagemöglichkeit geschaffen worden ist" (GOERKE 1988, 16). Die Veränderungen in der Gesellschaft hatten zur Folge, daß diese tendenziell egalitärer wurde und traditionelle Statussymbole eine geringere Rolle spielten. Dafür traten andere Merkmale in den Vordergrund, die geeignet erschienen, soziale Klassen zu unterscheiden. Daß der Körper, der der jeweiligen Körpernorm nahekommt, ein solches distinktives Merkmal sein kann, zeigt sich z.B. schon in der Antike. Beispielsweise diente bei Aristoteles die Beschäftigung mit dem Körper vor allem dazu, denjenigen, deren Körper durch Arbeit geschädigt oder geschwächt waren, den Bürgerstatus abzusprechen (Aristoteles nach ROLFES 1958, 1337b10 u.a.). Es bot sich für ihn an, mit dem Körper zu argumentieren, weil der trainierte und gepflegte Körper in der griechischen Gesellschaft, die kaum Herrschaftsinsignien kannte, zum Statussymbol des Adels geworden war.

Der Körper bot und bietet also eine (sichtbare) Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu vergleichen und ihnen gegenüber eine daraus resultierende Position einzunehmen. Ganz in diesem Denken stand auch der biologische Determinismus des 19. Jahrhunderts, der "eine quasi-wissenschaftliche Erklärung für die Existenz sozialer Unterschiede (bietet)" (PFISTER 1991, 15). Aber auch heute noch sind "das äußere Erscheinungsbild, gutes Aussehen und Fitneß (. .) der Maßstab für (...) sozialen Wert" (RODIN 1994, 11). Wird aber dem äußeren Erscheinungsbild eine solche Anerkennung zuteil, folgt daraus, daß das Bemühen um gutes Aussehen selbst schon zu einem Wert wird, der keiner weiteren Rechtfertigung mehr bedarf. So ist es in unserer Zeit nicht nur gesellschaftsfähig geworden, seinen Körper zu modellieren, vielmehr werden dadurch hoch geschätzte innere Haltungen wie Leistungsfähigkeit, Selbstdisziplin, etc. nach außen hin demonstriert (vgl. Rittner/Mrazek nach PALZKILL/SCHEFFEL/SOBIECH 1991, 9).

Die Arbeit am eigenen Körper gehört heute zum Alltagsbild, ja sie ist fast schon zu einer Selbstverständlichkeit geworden - man vergegenwärtigt sich nur die unzähligen Fitneßstudios, in denen 'Bodybuilding' und 'Körperstyling' betrieben wird (vgl. PACHNICKE 1989, 7). Die Selbstverständlichkeit, mit der heute versucht wird, den Körper zu modellieren, läßt sich auf die generelle Auffassung zurückführen, daß jeder Mann und jede Frau genau dann 'gut'

aussehen könne, wenn er/sie sich nur genug anstrenge, genug Sport treibe, weniger und bewußter esse etc. - kurz: eben mehr aus sich mache. 'Körperschönheit' scheint also ein erreichbares Ziel zu sein - unter Umständen auch ein käuflich erwerbbares, denn die Ausgaben für 'Schönheit' liegen in Amerika heutzutage höher als die für Erziehung und Soziales (vgl. RODIN 1994, 9)

Daß aber der Weg zum 'perfekten' Körper nicht leicht ist, wird oft vernachlässigt, wofür auch Werbeslogans der Art: "Abnehmen leicht gemacht" stehen. Neben der Selbstverständlichkeit, mit der angenommen wird, jeder und jede, der/die sich bemühe, könne 'gut' aussehen, existiert auch eine andere bedenkliche Auffassung: eine 'gute Figur' und Sportlichkeit werden als Beweis dafür genommen, daß die Person charakterstark sei, weil sie an sich arbeite. Die Verheißung, Schönheit sei für jeden und jede zu erreichen und hänge nur vom Willen und der Anstrengung des/der Einzelnen ab, führt zu einem erschreckenden Vorurteils- und Meinungsbild, das der Psychologe Crandall durch Befragungen belegen konnte: Wer zu dick ist, ist "faul, lasterhaft, willensschwach", "undiszipliniert, darum unmoralisch und selber schuld an seinem Schicksal. Mehr noch: er [/sie] hat kein besseres verdient" (RANDOW 1994, 45)

Diese Menschen können nicht mit Verständnis für ihre spezielle Lage rechnen; als 'nicht der Norm entsprechend' werden sie diskriminiert und dafür noch selbst verantwortlich gemacht, weil sie es ja selbst 'verschuldet' haben. Die als 'häßlich' angesehenen Menschen können auch nicht mit Anerkennung rechnen, denn in unserer Gesellschaft geht es darum - neben anderen Machtverhältnissen - auch die 'Macht der Schönheit' auszuspielen. Menschen, die nicht der Schönheitsnorm entsprechen, wird es schlankweg abgesprochen, glücklich und zufrieden zu sein, und sicherlich wird ihnen das 'glücklich-sein' auch nicht leicht gemacht. Randow weist darauf hin, daß die "Diskriminierung von Dicken Parallelen zum Rassismus (hat)" (RANDOW 1994, 45). Zwar bezogen sich die Untersuchungen Crandells und somit auch die Aussagen auf Amerika, doch bleibt zu fragen, ob sie nicht auf deutsche Verhältnisse übertragen werden können. Jedenfalls fanden hier in den letzten Jahren eine Reihe von 'Sport - Modewellen', die aus den Vereinigten Staaten in die Bundesrepublik kamen, großen Anklang - angefangen vom Jogging über Aerobic und Stretching bis hin zum Bodybuilding. Denn schlank sein, ist zwar fraglos besser als nicht schlank sein - aber mittlerweile reicht es nicht mehr aus, 'nur' eine 'gute' Figur zu haben; vielmehr ist auch in der Bundesrepublik Fitneß angesagt. Das legt den Gedanken nahe, "daß die Ideologie der Körperkontrolle auch hierzulande verbreitet ist" (RANDOW 1994, 45). Wir

erleben sozusagen die "Vermarktung des Körpers" und haben sogar, ob wir es wollen oder nicht, Anteil daran (BERNARD 1980, 12).

Die große Resonanz dieser modernen Sportarten läßt sich wohl auf deren Gemeinsamkeiten zurückführen. So werden sie bereits nach einer kurzen Anlaufphase von allen beherrscht, denn die Bewegungen im Fitneßsport - sei es nun Aerobic oder Bodybuilding - sind hochstandardisiert und schnell erlernbar. Es handelt sich um Individualsportarten; jeder und jede kann zu jeder Zeit Fitneßtraining absolvieren, ohne sich auf jemanden einstellen zu müssen. Wartezeiten fallen weg, es läuft alles nach dem bekannten 'Zeit ist Geld Muster' ab: Schnell ein paar Muskeln auftrainieren, ein paar Gramm Fett abtrainieren, duschen und nun nach Hause, 'sich wohlfühlen'. Ziel dieser Sportarten ist es nicht, diese zu beherrschen, sondern den Körper. Und so haben all diese neuen Sportarten die Absicht, "den Körper zu gestalten, zu bearbeiten, fit zu machen, um durch diese Arbeit am Körper neues Selbstbewußtsein und Wohlbefinden zu erlangen" (BERNING 1986, 42). Dieses Wohlbefinden und das neue Selbstbewußtsein werden vor allem darauf zurückzuführen sein, daß der Erfolg, die Veränderung am Körper, relativ schnell sichtbar ist und die Anerkennung seitens der Mitmenschen nicht ausbleibt. Denn dieser "'gesellschaftliche' Blick ist keine (...) Objektivierungsinstanz (...), sondern eine gesellschaftliche Machtinstanz, deren Wirksamkeit zum Teil daher rührt, daß für denjenigen [und für diejenige], der [die] ihrem Einfluß unterliegt, genau die Wahrnehmungs- und Wertungskategorien verbindlich sind, die sie selbst ihm [ihr] gegenüber anlegt" (BOURDIEU 1983, 330).

Warum aber selbst extremstes Fitneßtraining, das einer Folter gleicht, dieses Gefühl des Wohlbefindens erzeugt, liegt nach Eckhardt daran, daß hier "die Lust am und mit dem eigenen Körper, eine gewisse Autoerotik, welche aber eng mit körperlichem Schmerz und dessen Überwindung verbunden ist, (...)" zum Tragen kommt (ECKHARDT 1989, 35). Diese Überwindung erzeugt ein Gefühl von Glück, Macht und Überlegenheit. Das Individuum erfährt sich, weil es sich 'neu formt' und 'neu schafft' als selbstbestimmt. Und so sind "Hilfe zur Selbstfindung, Selbsterfahrung oder Selbstverwirklichung" bezeichnenderweise Schlagworte dieser neuen Art der Bewegungs- und Körperkultur (BERNING 1986, 40). Fitneßstudios sind zur Manifestation "der modernen Vorstellung von der Herstellbarkeit körperlicher wie psychischer Eigenschaften" geworden (Rittner/Mrazek nach HONER 1989, 68).

Ein kurzer Blick auf den Buchmarkt oder die Medienflut, die diese 'Sport-Modewellen' begleitete, belegt, wie das neue Fitneßideal mit Konzepten der Selbstverwirklichung verbunden wird. Ein Prozeß ist in Gang gekommen, bei

dem der Sport nicht mehr in erster Linie Geselligkeit, Spiel, Spaß, Freude an der Bewegung und der sportlichen Leistung ist, sondern in Dienst genommen wird für das Ziel, den Körper nach dem Idealbild zu formen, um dadurch selbstbewußt und glücklich sein zu können. "Der Weg ist nichts, das Ziel ist alles. Sport nimmt der Fitneß-Mensch in Kauf, um einen tollen Körper zu haben" (HACKE 1987 75). Die anschaulichsten Beispiele dafür sind: Jogging auf dem elektrischen Laufband (vgl. BRITSCH 1987) und eine 'Fahrradtour' auf dem Heimtrainer. Bestätigt fühlen sich diese "Fitneß-Menschen" durch das neue Selbstbewußtsein und durch "die These 'Sport ist gesund' (. . .) [die] man fraglos als Gemeinplatz bezeichnen kann" (MÜCKE 1986, 189). Dieser Glaube, "Sport müsse immer und unter allen Umständen gesund sein, versetzt Berge, Muskelberge, Fleischberge" (HACKE 1987. 73). Diese sportliche Arbeit am Körper dient aber nicht nur dem persönlichen Wohlbefinden und der persönlichen Gesundheit (wenn man mal ganz von Sportschäden absieht), sie ist darüber hinaus zu einer lohnenden Investition geworden, um im gesellschaftlichen und privaten Konkurrenzkampf mithalten zu können.

Der Körper ist zum Prestigeobjekt avanciert und garantiert in den unterschiedlichsten Bereichen Erfolg; vielmehr noch: er ist selbst schon zu einem "kulturelle(n) Symbol für Erfolg" (GOERKE 1988, 16) geworden. Ganz entscheidend ist: Man hat ihn immer dabei, anders als das Auto oder das Haus. Was sind also die paar Stunden Arbeit, die paar Tropfen Schweiß, verglichen mit der Zeit, in der er repräsentiert? Wenn also "die 'Trainingswut' groß und ausdauernd genug (war) dann winken schließlich Gesundheit, Fitneß, Sportlichkeit, Kraft und vor allem Schönheit. Dann sind die An- und Merkzeichen starken Willens und eisener Selbstdisziplin, gesetzt; dann hat sich die geleistete Arbeit in den Körper eingezeichnet" (HONER 1989, 64f). Der schöne, sportliche Körper dient als Statussymbol, "nicht nur der körperlichen Ansehnlichkeit, sondern famoserweise auch der geistigen Potenz" (HONER 1989, 67). Muskeln repräsentieren also Erfolg; eine andere Funktion haben die Tag für Tag sinnlos gestrafften, angehäuften Muskeln nicht, sie müssen sogar "künstlich am Leben erhalten werden" weil sie heute im praktischen Leben niemand mehr braucht (vgl. HACKE 1987. 77).

Es soll nicht der Eindruck erweckt werden, daß der Fitneßtrend generell abgelehnt wird, denn es ist an sich nichts einzuwenden gegen den Wunsch, 'schön' und 'fit' sein zu wollen. Zum Problem wird es aber genau dann, wenn suggeriert wird: Schönheit, Jugendlichkeit, Gesundheit und Fitneß seien der einzige Weg zur Zufriedenheit. Deswegen soll die Überfrachtung der äußeren Erscheinung mit gesellschaftlich hoch angerechneten Eigenschaften, die an sich nichts mit dem Aussehen zu tun haben, kritisiert werden; ebenso wie die

unkritische Internalisierung dieser Vorstellung, die dazu führt, daß sich immer mehr Menschen dem unterdrückenden Schönheits- und Fitneßdiktat unterwerfen, und dadurch "nach und nach ihr Selbstbewußtsein und ihre Identität verlieren" (NUBER 1993, 3).

Literatur

ABRAHAM 1992

Abraham, Anke: Frauen. Körper, Krankheit, Kunst. (Bd. 1). Oldenburg 1992.

APRAKU/NELLES 1988

Apraku, Eva/Nelles, Stephan: Vorwort. In: dies. (Hg.): Körperkult. Frankfurt, Berlin 1988.

BERNARD 1980

Bernard, Michel: Der menschliche Körper und seine gesellschaftliche Bedeutung. Phänomen, Phantasma, Mythos. Bad Homburg 1980.

BERNING 1986

Berning, Hans-Hermann: "Selbstfindung" als zentraler Inhalt neuer Bewegungs- und Körperkultur. In: dvs-protokolle (Nr. 24). Sport, Gesundheit und die "neue" Bewegungs- und Körperkultur. Clausthal-Zellerfeld 1986, 40-57

BETTE 1989

Bette, Karl-Heinrich: Körperspuren. Zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit. Berlin, New York 1989.

BOURDIEU 1983

Bourdieu, Pierre: Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt 1983.

BRITSCH 1987

Britsch, Eckart: Jogging in der Endlos-Schleife. Über die kalifornische Vorhut. In: Kursbuch (Nr. 88). Thema: Gesundheit. Berlin 1987, 79-92.

BUTLER 1991

Butler, Judith: Das Unbehagen der Geschlechter. Frankfurt 1991.

DAMKOWSKI 1993

Damkowski, Christa: Schönheitsfabrik. In: Psychologie heute special. Thema: Frauen-Schönheit. (Nr. 4) 1993, 27

DREITZEL 1983

Dreizel, Hans Peter: Der Körper als Medium der Kommunikation. In: Arthur Imhoff (Hg.): Der Mensch und sein Körper. Von der Antike bis heute. München 1983, 179-197

ECKHARDT 1994

Eckhardt, Annegret: Im Krieg mit dem Körper. Reinbek 1994.

FAZ 1994

Frankfurter Allgemeine Zeitung (Nr. 108) 1994, 35.

GOERKE 1988

Goerke, Joachim im Gespräch mit den Hg. Warum treibt man Sport? In: Eva Apraku/Stephan Nelles (Hg.): Körperkult. Frankfurt, Berlin 1988, 11-18.

GROOTHUIS/SCHERER 1994

Groothuis, Ulrich/Scherer, Hans-Peter: Total vereinzelt. In: Wirtschaftswoche (Nr.6) 1994, 68-71.

GUTEZEIT/MARAKE/WAGNER 1986

Gutezeit, G./Marake, J./Wagner, J. Zum Einfluß des Körperidealbildes auf die Selbsteinschätzung des realen Körperbildes im Kindes- und Jugendalter. In: Praxis Kinderpsychologie, Kinderpsychiatrie (Nr.35) 1986, 207-214.

HACKE 1987

Hacke, Axel: Muskuläre Aufrüstung. In: Kursbuch (Nr. 88). Thema: Gesundheit. Berlin 1987 69-78.

HERZOG 1986

Herzog, Walter: Der Körper als Thema der Pädagogik. In: Hilarion Petzold (Hg.): Leiblichkeit · philosophische, gesellschaftliche und therapeutische Perspektiven. Paderborn 1986, 259-303.

HONER 1989

Honer, Anne: "Körperträume und Traumkörper" Vom anderen Selbst-Verständnis des Bodybuilders. In: Knut Dietrich/Klaus Heinemann (Hg.): Der nicht-sportliche Sport. Schorndorf 1989, 64-71.

KAMPER/WULF 1982

Kamper, Dietmar/Wulf, Christoph (Hg.): Die Wiederkehr des Körpers. Frankfurt 1982.

KLEIN 1984

Klein, Michael: "Social body" persönlicher Leib und der Körper im Sport. In: ders. (Hg.): Sport und Körper. Reinbek 1984, 7-20.

MINKER 1993

Minker, Margaret: Die Macht der Männer und die Schönheit der Frauen. In Psychologie heute special. Thema: Frauen-Schönheit. (Nr. 4) 1993, 14-22.

MÜCKE 1986

Mücke, Frank: Sport und Gesundheit. In: dvs-protokolle (Nr. 24). Sport, Gesundheit und die "neue" Bewegungs- und Körperkultur. Clausthal-Zellerfeld 1986, 189-203.

MÜLLER-STREITBÖRGER 1990

Müller-Streitböcker, Wolfgang: Die Zurichtung weiblicher und männlicher Körper. In: Psychologie heute (Nr. 7) 1993, 20-25.

NUBER 1993

Nuber, Ursula: Editorial. In: Psychologie heute special. Thema: Frauen-Schönheit. (Nr. 4) 1993, 3.

PACHNICKE 1989

Pachnicke, Claudine: Zu Ausstellung und Katalog. In Kunstkörper - Körperkunst, Bilder zur Geschichte der Beweglichkeit. Hg. von Kulturamt der Landeshauptstadt Stuttgart. Stuttgart 1989, 3-9.

PALZKILL/SCHEFFEL/SOBIECH 1991

Palzkill, Birgit/Scheffel, Heidi/Sobiech, Gabriele: Vorwort. In: dies. (Hg.):
Bewegungs(t)räume. München 1991, 7-15.

PEUKE 1989

Peuke, Rolf: Körper und Identität. Hamburg 1989.

PFANNENSCHWARZ 1993

Pfannenschwarz, Christl: Schön und gut, aber: Was heißt eigentlich
"schön"?. In: Psychologie heute special. Thema: Frauen-Schönheit.
(Nr. 4) 1993, 36-44.

PFISTER 1991

Pfister, Gertrud: Zur Geschichte des Diskurses über den "weiblichen"
Körper (1880 1933). In: Birgit Palzkill/Heidi Scheffel/Gabriele Sobiech
(Hg.): Bewegungs(t)räume. München 1991, 15-31.

RANDOW 1994

Randow, Gero von: Fataler Fatismus. In: Die Zeit (Nr. 47) 1994, 45.

RIDDER 1986

Ridder, Martina de: Der Körper als Ware. In: Hilarion Petzold (Hg.):
Leiblichkeit philosophische, gesellschaftliche und therapeutische
Perspektiven. Paderborn 1986, 313-323.

RIEDLE 1992

Riedle, Gabriele: Heute tun wir so, als ob. In: Die Zeit (Nr.26) 1992, 73.

RODIN 1994

Rodin, Judith: Die Schönheitsfalle. München 1994.

ROLFES 1958

Aristoteles: Politik. Übersetzung von Eugen Rolfes. Hamburg 1958.

SALLINGER 1989

Sallinger, Hermann H. Geist-Körper-Problem und 'Offener
Interaktionismus' Bonn 1989.

SCHMAUSSER 1991

Schmaußner, Beatrix: Blaustrumpf und Kurtisane. Stuttgart 1991.

SCHMIDT 1991

Schmidt, Doris: "Schöner · Schlanker - Straffer" Überlegungen zu Gesundheit und Fitness. In: Birgit Palzkill/Heidi Scheffel/Gabriele Sobiech (Hg.): Bewegungs(t)räume. München 1991, 62-75.

STEINEM 1993

Steinem, Gloria: Der Körper in unserer Vorstellung. In: Psychologie heute (Nr. 7) 1993, 26-29.

VANDEREYCKEN/DETH/MEERMANN 1990

Vandereycken, Walter/Deth, Ron van/Meermann, Rolf: Hungerkünstler, Fastenwunder, Magersucht: eine Kulturgeschichte der Ess-Störungen. Zulpich 1990.

WARDETZKI 1993

Wardetzki, Bärbel: Spieglein, Spieglein an der Wand.. In: Psychologie heute special. Thema: Frauen-Schönheit. (Nr. 4) 1993, 44-48.

DAS KÖRPERBILD IN DER WERBUNG

Von Birgit Hansen, Christine Prions und Nicole Ströer

Einleitung

Ständig wird man heutzutage mit Werbung konfrontiert. Auffällig dabei ist, daß viele Produkthersteller mit „gutaussehenden“ Menschen werben, die für die Konsumenten eine Vorbildfunktion darstellen sollen. Der ständige Blick auf die Idealbilder führt unweigerlich zu einem Nachahmungswunsch. Aus diesem Traum entwickelt sich ein allgemein anerkanntes Bild des „perfekten“ Körpers. Hieraus resultierend entsteht ein Körperkult, der schnell zum Wahn werden kann.

Ein Beispiel, wie weit dieser Wahn gehen kann, ist eine Schönheitsfabrik in Venezuela, die sich darauf spezialisiert hat, Models „herzustellen“ Junge Mädchen nehmen für ihre Karriere einiges in Kauf. Dazu gehören z. B. drastische Diäten, Gesichtsoperationen und Brustkorrekturen, sowie Gymnastik und Gewichtheben.

Der Präsident der Schule, Osmel Sousa, sagt: „Hier kommen die Mädchen mit gutem Rohstoff an; sie sind groß und attraktiv, aber ihre Schönheit ist wie ein Rohdiamant, ungeschliffen. In unserer Schule werden Ecken und Kanten abschleifen, um größtmögliche Perfektion zu erreichen“ (PSYCHOLOGIE HEUTE 1989, 27).

Die Resultate der Schönheitsfabrik landen zum Teil in der Werbung. „Ein Blick ins Werbefernsehen oder in eine Frauenzeitschrift, zeigt uns bis ins kleinste Detail, wonach genau wir uns im Bestreben nach vollkommener Schönheit richten sollen“ (PSYCHOLOGIE HEUTE 1989, 36).

Die nachfolgenden Ausführungen beziehen sich ausschließlich auf Printmedien, wobei ausgewählte Exemplare der folgenden Zeitschriften den Untersuchungsmittelpunkt bilden: Stern, Spiegel, Brigitte, Cosmopolitan, Fit for fun, Sports, Hörzu.

Der Grund für diese Auswahl liegt darin, Zeitschriften mit unterschiedlichen Adressatengruppen einzubringen, um zu zeigen, daß die breite Masse vom Wahn des Schönheitsideals erfaßt wird. Als Zeitschriften mit teilweise

wissenschaftlichem Hintergrund und Themen, die sich mit diesem Komplex kritisch auseinandersetzen, wurden „Geo Wissen“ sowie „Psychologie heute“ herangezogen. Als Grundlage wird zunächst das Leitbild des Sports und des Körpers in der Werbung dargestellt. Es folgen Beispiele, die das vorher beschriebene Leitbild zu Werbezwecken verwenden. Anhand einiger Zitate aus verschiedenen Zeitschriften soll dann ein Eindruck darüber vermittelt werden, wie weit der Einfluß des propagierten Schönheitsideals in die Gesellschaft eingedrungen ist. Im letzten Teil folgt eine kurze kritische Erörterung der aufgezeigten Probleme.

Die Verwendung von Sport und Körper in „sport-/ körperfremder“ Werbung

Wie schon erwähnt, findet man heutzutage in fast jeder Werbung sportliche und körperbetonende Motive, ob sie nun direkt mit dem angebotenen Produkt in Verbindung stehen oder auch nicht. Der potentielle Käufer soll z. B. eine Beziehung zwischen dem bekannten Sportler oder sonstigen Motiven aus dem Bereich des Sports und dem Produkt herstellen. So lösen Idole meist einen Identifikationsmechanismus aus, Motive des Sports dagegen einen Assoziationsmechanismus; ebenso Motive mit „perfekten“ Körpern.

Sport bedeutet dabei in den Köpfen vieler Menschen lediglich Sportlichkeit, die wiederum mit einem wohlgeformten braungebrannten Körper in Verbindung gebracht wird. Schlanke Frauen und muskulöse Männer werden allein aufgrund des äußeren Eindrucks als sportlich eingestuft, wobei Sport und sportlich hierbei nicht unbedingt in einem direkten Zusammenhang stehen müssen.

Der Sport genießt ein großes Ansehen in der Gesellschaft. Dies läßt sich schon an repräsentativen Erhebungen erkennen, die Aufschluß darüber geben, wieviele Personen welchen Alters und Geschlechts wie oft und aus welchen Gründen welche Sportart betreiben. Diese soziale Anerkennung von Sports und Sportlichkeit und in Verbindung damit auch des Körpers machen diese Dinge für die Werbung interessant, da sie als Leitbilder und Modelle zur Unterstützung werblicher Aussagen herangezogen werden können. Fragt sich nur noch, ob die Werbenden überhaupt wissen, was Sport eigentlich ist. So wurde zum Beispiel im Zusammenhang mit diesem Thema die Frage, was denn „sportlich“ bei bestimmten Kleidungsstücken bedeute, an die „Textil-Wirtschaft“ (Offizielles Organ des Bundesverbandes des Deutschen Textileinzelhandels und der Europäischen Vereinigung der Spitzenverbände des Textileinzelhandels) gerichtet. Die Antwort scheint auch nicht

weiterzuhelfen: „Leider müssen wir Ihnen mitteilen, daß wir Ihnen keine Informationen geben können. Ihre Frage ist so nicht zu beantworten. Der sportliche Stil ist halt Mode geworden.“

So kommt man dem „Geheimnis des Sportlichen“ anscheinend nicht auf die Spur. Also gehen wir der Frage nach, welche Funktion das Leitbild in der Werbung hat.

Durch die Verbindung mit Leitbildern entstehen assoziative Übertragungen der Merkmale und Eigenschaften der Leitbilder auf die der Produkte bzw. Firmen, sowohl im positiven wie im negativen Sinn. Die Eignung von Leitbildern für werbliche Zwecke ist also in hohem Maße davon abhängig, ob Leitbild und Produkt zusammenpassen. Ist dies der Fall, können vorhandene oder zugeschriebene sachliche Eigenschaften des beworbenen Guts zwanglos verdeutlicht und verstärkt werden.

Mit dem Leitbild können die „idealen“ Gebrauchseigenschaften und die möglichen „idealen“ Verwendungszwecke von Waren demonstriert werden. Es legt dabei Zeugnis darüber ab, daß der in Aussicht gestellte Gebrauchsnutzen tatsächlich vorhanden ist. Damit kann aufkeimender Skepsis begegnet werden, wenn Produkteigenschaften und Gebrauchseigenschaften nicht in unmittelbarem Zusammenhang wahrgenommen werden können.

Mit Hilfe des Leitbildes können Erlebniswerte vermittelt werden, die im Gebrauch der Waren erfahren werden können. Damit werden emotionale Bedürfnisse geweckt, die sich auf als angenehm empfundene Erlebnis-situationen beziehen oder zumindest als angenehm denkbare Erlebnisse betreffen. Erlebniswelten, die frei von Zwang sind, verstärken zusätzlich die werblichen Wirkungen. Der Konsument kauft nicht mehr eine bestimmte Ware, sondern erwirbt ein Gut, das ihm die Befriedigung seiner Wunschvorstellung ermöglicht.

Zu Identifikationen mit dem Leitbild kommt es, wenn sich Einzelne oder Gruppen in irgendeiner Form mit diesem verbunden fühlen, sei es, daß sie im Falle von Personen als Leitbilder deren Verhalten mit dem eigenen in Beziehung setzen oder andernfalls normative Gesetzmäßigkeiten akzeptieren, sei es, daß sie Anpassung oder Imitation als wünschenswert empfinden. Diese Werbeform wirkt vor allem dann, wenn für wichtig gehaltene Werte durch das Leitbild direkt oder symbolisch vermittelt werden.

Ausgefeilter Werbetechnik ist die mittelbare Verwendung von Leitbildern zuzuordnen. In diesen Fällen besteht zwischen Leitbild und Produkt kein direkter Zusammenhang. Durch das Leitbild ausgelöste Assoziationen bewirken erst Assoziationen im Hinblick auf die werblich vorgestellte Ware. Diese sozusagen verdoppelte Assoziationsverbindung hat den Vorteil, augenscheinliche oder bekannte negative Leitbildmerkmale von der unmittelbaren Assoziation mit dem Produkt fernzuhalten, so daß die Werbung den Anschein eines „Gags“ erweckt, birgt andererseits jedoch die Gefahr, daß der werbliche Täuschungsversuch erkannt wird und somit Reaktanzerscheinungen auftreten.

So spricht das Leitbild in erster Linie die Gefühlswelt an. Ob sich ein Leitbild als geeignet herausstellt, ist abhängig davon, ob es die Phantasie der Rezipienten auf der Grundlage ihrer jeweiligen affektiven Persönlichkeitsstrukturen anregen und gleichzeitig als Bewältigungsinstanz konflikthaft erlebter Umweltbeziehungen erfahren werden kann. Gegebenenfalls kann sich die Werbung hoher Akzeptanz gewiß sein und wird durch bereitwilliges Aufnehmen belohnt.

Verfolgt man nun das Leitbild Sport und Körper weiter, so kann man feststellen, daß dieses bei dem Konsumenten ganz bestimmte Assoziationen auslöst.

Es läßt sich sagen, daß jeder subjektive Interpretationen, Deutungen und Wertungen, die insgesamt Haltungen und Einstellungen gegenüber Sport und Körper begründen, vornimmt. Damit wird ein Bild geprägt, das sich weniger auf die sporttragenden Motive bezieht, als vielmehr auf seine Phänomene. Einige Interpretationen werden nun kurz vorgestellt.

Aus statistischen Erhebungen (vgl. Allensbacher Bericht 1974; ENNID 1972/73; auch DSB 1982) geht hervor, daß aktives Sporttreiben eine Domäne der Jugend ist. Dies ist nicht verwunderlich, da ihre schulische und auch universitäre Ausbildung relativ viel freie Zeit zur Verfügung läßt und familiäre oder berufliche Bindungen kaum vorhanden sind. Da sportspezifisches Leisten körperbezogen ist, auf Muskulatur und Herz-Kreislauf-System einwirkt und damit Alterserscheinungen wohl nicht verhindert, aber doch deren Sichtbarwerden verzögert, wird Sport zu einem Attribut für „Jugendlichkeit“. Jugendlichkeit wird dann wieder mit gutem Aussehen in Verbindung gebracht.

Im Hinblick auf ökonomische Zwecke und Zwänge stellt Sport einen Lebensbereich dar, der weder von den materiellen Bedingungen der Sicherung

des Lebensunterhalts, noch von Fremdbestimmtheit geprägt zu sein scheint. Sport-Handeln findet in freigewählten Zeiten, in nach eigener Entscheidung ausgesuchten Sportarten und an frei zu bestimmenden Orten statt. Sportliche Vergleiche scheuen weder Status- noch Klassenschranken und garantieren die zumindest formelle Gleichheit aller Beteiligten. Kurzum: „Sport macht frei“ Freiheit wird auch in den Köpfen der meisten Konsumenten in Verbindung mit Körper gesehen. Schon Marius Müller- Westernhagen singt in seinem Stück „Dicke“ „. . . denn dünn bedeutet frei zu sein.“ Zwischen Sport und dem dazu gehörenden, angestrebten Körperbild läßt sich also auch hier eine Verbindung ziehen.

Sport findet häufig im Freien statt. Schwimmen, Tennis, Fußball, Skifahren und Leichtathletik (vgl. DER SPIEGEL 1975) gehören zu den am meisten betriebenen Sportarten. Sportliches Aussehen wird demnach mit Adjektiven wie „natürlich“ „braungebrannt“ etc. beschrieben. Es wiederholen sich die Werte, die auch in Bezug zu den Idealvorstellungen des Körpers zählen und die werbewirksam eingesetzt werden (vgl. Beispiele unten).

Der Umgang mit Sonne, Wind und Wetter härtet den Körper ab und erhöht seine Widerstandskraft. Formen des Übens und Trainierens beeinflussen die Homöostase verschiedener Stoffwechselbereiche, regulieren vegetativ-hormonale Systeme und wirken positiv auf den psychosozialen Streß ein: „Sport ist gesund“

Nach diesen Überlegungen fällt es der Werbung wahrscheinlich leicht, das erfolgversprechendste Leitbild herauszufinden. Je nachdem, welche Assoziationen der potentielle Käufer hat, führt die Werbung mit dem „richtigen“ Leitbild zur Kaufentscheidung und somit zum Erfolg.

Obwohl immer wieder von Getränke- und Zigarettenherstellern verwendet, scheinen Themen, in denen Sport und Körper zur Vermittlung von Erlebniswelten aufgeriffen wird, nichts von ihrer Wirkungskraft einzubüßen. „Attraktive“ und „lässige“ Figuren tragen dazu bei, Sportlichkeit als ein dazugehöriges Verhalten zu visualisieren. Durch die Ausübung von Sport und dem damit in Verbindung stehenden „perfekten“ Körper sollen unbekümmerte Alltagsbewältigung und Lebensbejahung zum Ausdruck gebracht werden.

Beispiele aus der Werbung

Auf der eben dargestellten Grundlage ist auch die Werbung der Zigarettenmarke HB zu interpretieren. Auf der linken Seite ist ein äußerst kräftiger Mann mit angespanntem Bizeps zu erkennen. In der Faust hält er eine Zigarette. Rechts oben sieht man eine geöffnete Schachtel HB, darunter den Spruch „Geschmack für Leute mit Laune“ Das Drittel in der Mitte und rechts unten wird ausgefüllt mit einem weiteren Spruch „Offen für Lights“ Der freie Oberkörper des Models ist ein Zeichen seiner Selbstsicherheit. Er ist einer der „Leute mit Laune“ So zeigt sich das Bild des perfekten Körpers: braungebrannt, muskulös und selbstbewußt. Durch Zigaretten??? (COSMOPOLITAN Mai 92)

Auch die Marke „Franziskaner“ greift das Mittel des körperlichen Leitbildes wieder auf. Am oberen Rand der Werbeseite steht „Franziskaner- Der bayerische Hochgenuß“ Im Vordergrund stehen eine Flasche und ein gefülltes Glas auf einem Silbertablett. Im Hintergrund ist ein Gebirge zu erkennen. An einer steilen Felswand klettert ein Bergsteiger hinauf. Dieses Motiv vermittelt sowohl Sportlichkeit als auch Abenteuer. Außerdem ist unten rechts angemerkt, daß „Franziskaner“ Offizieller Sponsor der Olympiamannschaft der Bundesrepublik Deutschland Lillehammer 1994 ist. Sportlicher Erfolg durch ein Bier??? (DER SPIEGEL Nr.44, 1.11.93)

Die Absurdität der Werbung mit sportlichen Menschen kommt im Bereich Alkohol und Nikotin besonders gut zum Ausdruck. Objektiv betrachtet bilden nämlich diese Dinge ein Gegensatzpaar.

Absurdität ist jedoch auch in vielen anderen Bereichen zu erkennen. Betrachtet man z.B. die Werbung für Männerparfum, so steht nahezu immer ein durchtrainierter, sinnlicher Männerkörper im Mittelpunkt, der eingeeilt in bestimmten Posen verharrt. JOOP! beispielsweise läßt sein nacktes Werbemodell wie eine Statue erscheinen. In blaues Licht getaucht, treten an seinem glänzenden Körper seine wohlproportionierten Muskelpartien hervor.

Die Szene gleicht schon fast einem Kunstwerk. Die Lichteffekte lassen jegliche Individualität des Körpers verschwinden und machen ihn zu einem Ideal für viele. Vom Konsumenten wird bei so geschickter Inszenierung viel zu leicht übersehen, daß so ein in blau getünchter Körper gar nicht zu erreichen ist. Für ihn zählt zunächst nur der positive Eindruck dessen, was er sieht und gibt sich deshalb nur allzu gern der Illusion hin, einmal so auszusehen.

Yves Saint Laurent wirbt für sein Parfum „Kouros“ mit einem braungebrannten Mann, dessen muskulöser unbehaarter Oberkörper unbekleidet und dessen Gesicht wirkungsvoll zur Hälfte in Schatten gehüllt ist. Sein schräg nach oben gerichteter Blick wirkt heroisch und verspricht Abenteuer. Auch hier wird dem Konsumenten ein neutrales Idealbild vorgestellt. Natürliche Merkmale, wie Brustbehaarung, Bauchansatz etc. mit denen sich jeder Durchschnittsmann auseinandersetzen muß, sind einfach nicht da. Man hat fast den Eindruck, eine Werbepuppe zu sehen. Etwas salopp ausgedrückt fragt man sich als kritischer Betrachter dann: „Wer wird eigentlich angesprochen- die angetörnte Frau auf der Suche nach einem Geschenk für den Partner oder die Kerle und ihr Nachahmungstrieb?“ (SPORTS 1994, 105). Die Machenschaften der Werbung, mit zwar sehr ästhetischen, aber für den Durchschnittsbürger völlig utopischen Körpern zu werben, sind vom Konsumenten allerdings schwer zu durchschauen, weil der Blick auf und der Identifikationswunsch mit den Models einfach zu sehr reizt.

Auch und sehr häufig sogar finden wir Frauenkörper in der Werbung, z. B. für die neue „Alno“- Küche. Ein schlanker Frauenkörper, bei dem lediglich die Beine leicht verhüllt sind, kehrt uns auf der Seite liegend den makellosen Rücken zu, der aufgrund einer neuen „Alno“- Küche schmerzfrei ist. Ihre Körperhaltung strahlt Zufriedenheit und Ruhe aus. Zwar besteht in den Köpfen vieler immer noch eine enge Verbindung zwischen Frau und Küche, wo jedoch ist ein Zusammenhang zwischen nackter, schlanker Frau und Küche? Der Aspekt der Absurdität ist hier wiederzuerkennen. Scheinbar ist aber die Darstellung eines schönen Körpers, der dazu noch lange blonde Haare besitzt, ein werbewirksames Motiv, gleich, für welches Produkt.

Eine andere Frau wirbt für „Armani“- Unterwäsche. Ihr perfekter Körper steckt in einem Body, ihre Hände sind entschlossen in die Seite gestemmt und ihre leicht in den Nacken gelegte Kopfhaltung, verbunden mit einem Lachen, strahlt Glück, Freude und Selbstbewußtsein aus. Ein träumerischer, romantischer Effekt wird erzielt, weil die Werbung in schwarz- weiß gehalten ist und die Umrise der Frau leicht verschwimmen. Zwar ist hier eine Verbindung zum Produkt zu erkennen, doch wird mit zusätzlichen Effekten die Werbewirksamkeit erhöht. Unvorstellbar wäre an dieser Stelle ein Körper, der nicht den „Idealmaßen“ entspricht. Erst die Ästhetik und das verschwommen Sinnliche lassen die Produktverkäuflichkeit steigen. Der Körper der Frau nimmt die gesamte Werbeseite ein und wird durch die o. g. Effekte noch mehr in Szene gesetzt. Der Blick richtet sich einzig und allein auf den dargestellten Körper und löst somit den Wunsch nach Identifikation aus. An dieser Stelle ließen sich

noch viele andere Werbebeispiele auflisten, die aber aufgrund von Platzgründen ausgelassen werden.

Insgesamt gesehen ist festzuhalten, daß die Werbung den Sport und das perfekte Körperbild deswegen benutzt, weil ihr gesellschaftliches Ansehen unbestritten ist. Bei der Darstellung des Sports beschränkt sich die Werbung auf die extremen Formen Breitensport und Spitzensport. Die diese Bereiche determinierenden Merkmalsausprägungen werden häufig unreflektiert übernommen und spiegeln die Einstellung der Werbemacher zum „eigentlich nutzlosen und zwecklosen Sport“ wider. Die Beispiele zeigen jedoch, daß Sport und Körper, planmäßig und fachkundig eingesetzt, als äußerst zweckmäßiges Instrument zur Erzielung emotionaler Wirkungen verwendet werden können.(vgl. LICHTENAUER 1987)

Der Zustand der Welt in der Werbung ?

In den folgenden Ausführungen soll nun, anhand von weitgehend aneinander gereihten Zitaten, ein weiterer Eindruck davon vermittelt werden, welche Absurdität und Unwirklichkeit dem Geschäft mit Fitness und Körper zugrundeliegen. Diese Zitate sind eine frei zusammengestellte Sammlung, die kritisch zu betrachten ist.

„Wenn man dem Bild der Werbung glaubte, stellte 1977 ein Werbefachman fest, dann wäre der Deutsche zwischen 17 und 23 und- ob weiblich oder männlich- ungewöhnlich hübsch. Er hat eine Figur, die den Idealmaßen entspricht. Sein Gesicht ist faltenfrei. Seine Nase klassisch griechisch. Deutsche haben keine Leberflecken, tragen keine Brillen, haben keinen Haarausfall. Alle haben ein makellostes weißes Gebiß, das sie unentwegt zeigen, weil sie unentwegt fröhlich sind und lachen.“(STERNEBORG 1991)

„Der Körper als Markenartikel. Via Kino stilisiert der Fitneß- Körperkult den Aerobic- und Jogging-trainierten Körper zum Karriere-Körper, zur Karriere-Uniform. Die Pfeiler- Werte unserer Zeit lassen sich aus der Werbung ableiten: Aktivität-Sportlichkeit, Kreativität-Individualität, Sicherheit- Geborgenheit, Luxus- Internationalität, Selbstbewußtsein- Unabhängigkeit. Und allen voran: Jugend und Frische!“ (STERNEBORG 1991)

„Der Körper wird zum Produkt, an dem gearbeitet wird, damit der Mensch bessere Chancen auf dem Markt der Arbeitskräfte und Partnerschaften hat“ (DIE ZEIT 18.11.94). „Für viele gilt: Nur wer fit ist, hat auch Spaß am Sex“

(STERN März 94). „Fitneß steht für Erfolg, Leistungsfähigkeit und Erotik“ (BRIGITTE März 95). Die Kundin bemüht sich- wie ihr von der Werbung angetragen wird- dem Modell nachzueifern, wie das Modell zu werden- durch das Produkt. Und wie das Modell verführerisch auf den Mann der Männer zu wirken: „Schöne Beine finden immer offene Arme“ heißt es bei Efasit (Strumpfhosenmarke) (vgl. STERNEBORG 1991).

„Körperideale in Bezug auf Schlankheit, Fitneß, Gesundheit, Sportlichkeit erhalten zunehmende Bedeutung für die Konstruktion der eigenen Identität“ (DIETRICH/ HEINEMANN 1989). „Weil kaum noch jemand seine Identität durch Rückgriff auf traditionelle Werte wie Familie und Religion findet, formen die Menschen ihren Leib, als ginge es ums Leben“ (GEO WISSEN Mai 94). „Mit dem neuen Selbstverständnis der Frau wird der Mann zu Werbefleisch, zum Objekt weiblicher Begierde“ (STERNEBORG 1991). „Die „neue Männlichkeit“ deren Abgesandte sich da lässig auf weißem Linnen räkeln und schwellende Muskeln unter glänzender, haarloser Haut hinhalten, ist wie die Rache der immer schon vom Schönheitsideal der Werbeindustrie gequälten Schwestern über den Herrn gekommen.“ (SPORTS Mai 94) Für Toyota schafft der Mann die Verbindung zum Auto: „für Mädchen, die gern mit Muskeln spielen.““ (STERNEBORG 1991). So weit, so gut, aber wohin mit den Pfunden, die das Idealgrößenkleid („Größe 34“ Anm. D. Verf.) aus allen Nähten platzen lassen? Kein Problem, beim Blättern in Ihrer Lieblingszeitschrift finden Sie garantiert die passende Diät. Sei es nun „Schlimm fasten“ oder „auf gar keinen Fall mehr als 33 cal. pro Mahlzeit“ anschlagen tut es hundertprozentig, nur wie lange? Und dann? „Eine Ursache für das Phänomen Diät liegt sicher darin, daß in unserer Gesellschaft eine Diskrepanz klafft zwischen dem üppigen Angebot verführerischer Nahrungs- und Genußmittel auf der einen und dem modischen Schlankheitsideal auf der anderen Seite“ (FIT FOR FUN April 95). „Dicke werden bei uns diskriminiert“ (DIE ZEIT 18.11.94). „Dicke: träge, faul, willensschwach? Der aussichtslos erscheinende Kampf gegen die überflüssigen Pfunde gehört für viele Menschen zum Alltag. Vor allem Frauen verwenden viel Energie und Geld darauf, das Zeiger der Waage nach links zu bringen, und erschreckend oft führt dieses Ringen um das „Idealgewicht“ zu ernsthaften Eßstörungen wie Magersucht und Bulimie. Die meisten Gedanken um ihr Gewicht scheinen sich allerdings Menschen- vor allem Frauen- zu machen, die nur leicht übergewichtig sind. Sie sind wahrscheinlich noch nicht so weit von den dünnen Idolen auf Leinwand und Hochglanzseiten entfernt, daß sie sich nicht mehr mit ihnen identifizieren können- in jedem Fall aber so weit, um sich wegen dieser Differenz häßlich, unattraktiv und wertlos zu fühlen“ (PSYCHOLOGIE HEUTE 1985). Leicht verständlich, wenn man sich die Entwürfe der Modemacher ansieht. „Perfekte

Schnitte unterstreichen die Figur, Teilungsnahte und raffinierte Details bringen Vorzeigbares gekonnt zur Geltung und kaschieren Problemzonen. Allerdings sollte in den hautengen Bodies mit angeschnittenen Beinen oder Shorts nur ein perfekter Männer- oder Frauenkörper stecken“ (FIT FOR FUN Januar 95). „Nur, wer das Spiel nicht durchschaut und unter 20 ist (oder auch darüber), läßt sich terrorisieren von den Cindy Crawford's dieser Welt und ihren männlichen Pendants“ (SPORTS Mai 94).

Die „gefährliche“ Verbindung von Sport und Körperbild

„Bewegung kann das Leben bereichern. Doch die Kultivierung des Leibes wird leicht zum Kult“ (GEO 1994, 22). Um den Idealen der Werbung zu entsprechen, bricht bei vielen Menschen ein Sportwahn aus. Frei nach dem Motto „Schlank durch Sport“ versucht jeder, sich möglichst viel zu bewegen. Gefährlich wird es dann, wenn einzig und allein das Erreichen eines schönen Körpers den Maßstab setzt und der gesundheitliche Aspekt wenig oder gar nicht beachtet wird.

Die Offenbacher Forschungsgesellschaft Marplan ermittelte 1993, daß ca. ein Drittel der Bevölkerung im Deutschen Sportbund organisiert ist. 1970 waren es erst 17%. 50% der Deutschen fahren regelmäßig Rad, 25% gehen einmal die Woche schwimmen. Jeder zehnte joggt häufiger (vgl. GEO 1994, 22).

Der Grund für das Sporttreiben sei zum einen die Suche nach Spaß am Sport, vor allem aber der Gedanke an die Gesundheit. Dieses erweist sich eigentlich als positiv, betrachtet man den gesellschaftlichen Wandel im 20. Jahrhundert. Früher hatten die Menschen eine sehr viel geringere Lebenserwartung, teilweise aufgrund von starker körperlicher Arbeit, die Verschleißerscheinungen hervorrief. Heute nimmt der Anteil der körperlichen Arbeit stetig ab. Die Folge sind häufig Bewegungsmangelercheinungen. Diese gekoppelt mit weiteren Risikofaktoren, wie Rauchen, Trinken, Streß etc., machen Herz-Kreislaufkrankungen zur Todesursache Nr.1. Mit Sport kann man dem entgegenwirken.

Bei einer Studie der Sporthochschule Köln gaben 97% der Aktiven Gesundheit als zentrales Motiv ihres Sporttreibens an (vgl. GEO 1994, 22) Gesundheit findet hierbei eine enge Verknüpfung mit Fitneß. Dieses steht allerdings im krassen Widerspruch zu den Idealen, die in der Gesellschaft propagiert werden. Um diese Ideale erreichen zu können, soll Sporttreiben nämlich dazu benutzt werden, um schlank zu werden. Hier ist Fitneß gleichbedeutend mit

Schlankheit, fast schon Dürre. Oftmals wird die Gesundheit hierbei negativ beeinflusst. Viele eifern Idealen hinterher und übertreiben dabei ihr Engagement, dann nämlich, wenn sie beispielsweise weiterjoggen, obwohl sie bereits atemlos sind oder beim Krafttraining unnötig viele Wiederholungen machen und sich keine Erholung gönnen. Hierzu noch eine angepriesene Diät, und das Fiasko ist vorprogrammiert.

„Klug beraten ist somit, wer Sport treibt nach der alten Regel: mäßig, aber regelmäßig. Wer außerdem seine eigenen körperlichen Grenzen akzeptiert, Bewegung nicht verbissen als Gesundheitstechnik mit selbstquälerischen Zügen sieht, sondern sie neben gesunder Ernährung in seinen Alltag einbaut, wer schließlich aus der Fülle der Disziplinen eine auswählt, die ihm Spaß macht, der kann mit gutem Recht darauf hoffen, Sein Wohlbefinden zu steigern- und sein Leben zu bereichern“ (GEO 1994, 25).

Nach diesen Ausführungen, erscheint es also sinnvoll, die Werbebilder mit einer gewissen Distanz zu betrachten und ihnen nicht völlig kopflos nachzueifern. Vielmehr sollte Gesundheit und Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen!!!

Literatur

DIETRICH/ HEINEMANN 1989

Dietrich, Knut/ Heinemann, Klaus: Der nicht sportliche Sport: Beiträge zum Wandel im Sport. Schorndorf 1989.

HOPF 1979

Hopf, W. Soziale Zeit und Körperkultur. Münster 1979.

LICHTENAUER 1987

Lichtenauer, Peter: Das lukrative Werbegeschäft mit Sport und Fitneß. Münster 1987

PSYCHOLOGIE HEUTE 1985

Damkowski, Christa: Schönheitsfabrik. In: Psychologie Heute. Special. Frauen, Thema: Schönheit. Heft Nr. 4. 1985. 27

PSYCHOLOGIE HEUTE 1985

Pfannenschwarz, Christl: Schön und gut, aber: Was heißt eigentlich „schön“? In: Psychologie Heute. Special. Frauen, Thema: Schönheit. Heft Nr. 4. 1985. 36-43.

STERNEBORG 1986

Sterneborg, Anke: Körper-Anti-Körper. Das Bild des modernen Menschen in der Werbung. In: Hautnah. Redaktion: Wolfgang Flatz. München 1986. 10-15.

Zeitschriften

BRIGITTE

Brigitte. 8.3.1995.

COSMOPOLITAN

Cosmopolitan. Mai 92. Juli 92. Oktober 92. März 94. April 94.

FIT FOR FUN

Fit For Fun. Mai 94. August 94. September 94. Januar 95. April 95.

GEO 1994

GEO Mai 94.

DER SPIEGEL 1993

Der Spiegel. Heft 40, 42, 47 1993.

SPORTS 1994

Sports. Mai 94.

STERN

Stern. Heft 1,3,5. 1993. Heft 10,15,16,21. 1994.

Zeitungen

BILD 1995

Bild. 11.2.1995. 9.

DIE ZEIT 1994

Zeit. 47. 18.11.1994, 45.

Körperbild und Sport in "der" autonomen Szene

Von Kamran Purazrang und Henning Riedel

Es erscheint uns im Rahmen unseres Themas wichtig zu sein, auch auf andere politische und soziale Gruppierungen hinzuweisen, die sich in ihren Einstellungen und Meinungen über Politik und ihren sozio-kulturellen Lebensweisen von den vorgegebenen bzw. existierenden Normen unterscheiden. Eben diese Abweichung von der "normalen" Gesellschaft, diese erkennbare Andersartigkeit und das damit zusammenhängende "eigene" Selbstverständnis dieser politischen Gruppierungen wirft die Frage auf, inwieweit sich auch ihr Körperbild und ihre Beziehung zum Sport von der Normalität unterscheiden. In diesem Zusammenhang haben wir, uns der sich aus der politischen Landschaft in Göttingen ergebenden Immanenz beugend, aus der Vielfalt dieser Kulturen im besonderen "der Gruppe der Autonomen" als beispielhafte Gruppierung gewidmet.

Interessant dabei ist die Tatsache, daß sich "die" autonome Bewegung als die politische Extreme, die sie ja zweifelsohne ist, gezwungen sieht, ihre Identität deutlich von der ihres politischen Gegners abzuheben, und daß der hauptsächliche politische Gegner "das System" als solche ist das System, in dem sie selbst eingebunden, und dem sie ausgesetzt ist. Es liegt also eine Konstellation vor, die zwangsläufig zu ideologischen Konflikten führen muß.

Es gestaltete sich allerdings als schwierig, ja ganz und gar unmöglich, "das Körperbild der autonomen Szene" sozusagen als Lohn einer intensiven Literaturrecherche, davonzutragen schlicht und ergreifend, weil der Sachverhalt bislang nicht schriftlich thematisiert wurde. Auch das qualvolle Durchforsten der gängigen Magazine und Illustrierten, die sich ja dem Thema Körper, Körperbilder, Körperkult, etc.etc. geradezu verschrieben haben, blieb gänzlich erfolglos.

Deshalb wurde aus der Not die Tugend, und uns schließlich das Naheliegendste nah genug, so daß wir beschlossen, diejenigen Menschen zu befragen, um die es doch letztendlich dabei geht. Auf diese Weise entstand das vorliegende Interview, das wir Anfang April bezeichnenderweise in der Cafeteria des Instituts für Sportwissenschaften mit zwei StudentInnen aus "der" Göttinger autonomen Szene führten. Das Gespräch wurde mit Einverständnis

der Befragten auf Band aufgenommen und nachträglich in eine lesbare Form gebracht.

Zusätzlich sollte bemerkt werden, daß die folgende Ausführungen keine Absolutheitsansprüche stellen können, da wir aus Mangel an Literatur über das linke Körperbild auf das Interview als Medium zurückgreifen mußten. Die Abstraktion allgemeingültiger Aussagen über DIE autonome Szene ist schon deshalb nicht möglich, da wir lediglich zwei VertreterInnen dieser Bewegung nach ihren Meinungen befragten, und diese auch explizit betonten, daß sie für DIE Szene weder sprechen wollen, noch können. Auch wird die Bezeichnung "Autonome" als Überbegriff für mehrere verschiedene autonome Strömungen verwendet. Allerdings ergeben sich unserer Meinung nach einige interessante und wichtige Denkansätze, die die Vielfältigkeit der thematischen Auseinandersetzung dokumentieren. Göttingen ist schon seit längerer Zeit als eine Hochburg radikaler politischer Gruppierungen in Deutschland bekannt. Die sich wiederholenden Auseinandersetzungen mit der staatlichen Ordnungsgewalt und die Rangeleien mit rechtsradikalen Sympathisanten eröffnen die Vermutung, daß das Selbstverständnis radikaler politischer Gruppen unter anderem darin besteht, ihre eigene Identität von anderen Identitäten abgrenzen zu können, ja abgrenzen zu müssen. Mit letzter Konsequenz bedeutet das, daß sie im Notfall gewalttätig und aggressiv die politischen Ziele schützen oder durchsetzen, d.h. daß sie "wehrfähig" sein müssen gegenüber ihren politischen Gegnern. Nur mit Hilfe körperlicher Fitness ist diese permanente Kampfbereitschaft gegen den Staat aufrechtzuerhalten. Zu den beliebtesten ausgewählten Sportarten zählen dann auch nicht verwunderlich vielfach Kampfsportarten, als Resultat einer ständig empfundenen Bedrohungssituation, die folglich in dem "Wunsch nach persönlicher Selbstverteidigung" gipfelt. (vgl. Interview)

Im Gegensatz zu rechtsradikalen Gruppierungen fassen "Angehörige der linken Szene" den Kampfsport als individuellen Sport auf. Entsprechend ihres persönlichen Selbstverständnisses, die Autonomie, die Selbstbestimmung, und die absolute Freiheit eines jeden einzelnen, d.h. damit das Individuum selbst, in den Vordergrund zu stellen, richten sie sich gegen jedwede Massenbewegung oder Gruppenbildung.

Obwohl das Individuum, die einzelne Person also, der entscheidende Faktor im Selbstverständnis zu sein scheint, läßt das vorherrschende Outfit, insbesondere bei den männlichen autonomen Anhängern, eine gewisse Einheitlichkeit, nämlich Bundeswehrosen, Bomberjacken und Kurzhaarschnitt, erkennen. Jedoch steht hierbei weniger die Uniformierung im Vordergrund, als

vielmehr die Funktionalität, das Ausdrücken des Kampfgedankens und die Sympathiebezeugung zur linken Szene, damit auch ein gegenseitiges Erkennen. (vgl. Interview)

Die Frauen können sich in der Kleiderwahl mehr von den bestehenden Konventionen lösen. Sie tragen hauptsächlich weite "anti-sexistische Klamotten" wobei die Zusammenstellung der einzelnen Kleiderstücke der Alltagsbekleidung nach Farbe und Form völlig beliebig ist. Zu besonderen Anlässen wird allerdings auch bei den Frauen auf Traditionelles zurückgegriffen; das "kleine Schwarze" in verschiedenen Variationen. Die vollständige Abgrenzung von bestehenden Normen und den traditionellen Werten ist also doch nicht ganz so einfach.

Zum Beispiel scheint der autonome Mann Übereinstimmung mit den in der Werbung gezeigten Körperbildern zu fühlen, die diesen als muskulös, stark und gesund darstellen. Diese Tugenden sollen, auf den Sport bezogen, durch ein Training erreicht werden, bei dem sich ein "Sich-Zusammenreißen" der "Nutzeffekt für den Lebensweg" d.h. die Vorbereitung auf einen möglichen Kampf, und die Freude an der körperlichen Bewegung die Waage halten. Die Frau, im Gegensatz zum Mann, ist eher in der Lage, sich stärker abzugrenzen, denn hier greifen die Vorstellungen einer an sich schon oppositionellen Frauen-Lesben-Bewegung. (vgl. Interview)

Die angeführten Beispiele zum autonomen Körperverständnis demonstrieren bereits, wie schwierig es sein kann, an gesellschaftskritischen Einstellungen nicht nur theoretisch festzuhalten, sondern diese auch konsequent in die Praxis umzusetzen. Das führt dazu, daß gewisse (Körper) Normen des als übermächtig empfundenen Systems, so scheint es, teils bewußt, teils unbewußt übernommen werden. Bewußt dann, wenn die Normen den eigenen Vorstellungen angeglichen oder zu diesen umgedeutet werden können. Unbewußt eher dann, wenn der Medienapparat, vor allem hinsichtlich der Werbung, aus der eigenen Norm gar nicht mehr auszuklammern ist. Da auch die Autonomen schließlich ein Resultat dieser Gesellschaft sind, ist es für sie auch wohl kaum möglich, sich von ihrer (Mit- und) Umwelt so völlig abzugrenzen, daß sie eigene unabhängige Normen und Werte entwickeln können. Das wäre vielleicht auch zu viel verlangt.

Ein Interview, geführt mit autonomen Menschen in Göttingen

"DIE AUTONOMEN": Die selbstgezimmerter (?) Schublade

" Dabei sind gerade die Autonomen soetwas von vielfältig wie sonst keine andere Bewegung."

I.: Ich hatte euch gestern schon im Groben erzählt, was ich mir erhoffe von unserem Gespräch, also auch in welchem Rahmen das eingebettet ist, und ihr hattet einige Bedenken angemeldet...kannst du dich erinnern?

E. Die Schwierigkeit, die ich hier hatte, ist: du fragst uns zu DEN "Autonomen" und gerade die "Autonomen" sind so etwas von vielfältig, wie sonst wenige Bewegungen, und da sind wir nur zwei Vertreterinnen und Vertreter..

H. ..wobei ich auch Probleme hätte, mich als den "Autonomen" zu definieren. Das ist eine Schublade, die irgendwer mal gemacht hat und in die ich komischerweise immer reingesteckt werde.

I.: Was meint ihr, wo das her kommt, das Vorurteil? Also, es gibt ja in der Gesellschaft ein bestimmtes Bild von den "Autonomen" ... das existiert ja, .. was meint ihr, wodurch es geprägt wird? ... Habt ihr es selber geprägt?

E. Ich würde sagen, Das Bild, das in der Gesellschaft vorherrscht, ist sehr stark von der Presse geprägt. Die pickt sich die spektakulären Punkte der "Autonomen" raus, und das sind natürlich in dem Fall der "Schwarze Block" die Gewaltbereitschaft.

H. ..die Chaoten.

E. ..die Chaoten, die Horden, die Radikalen letztendlich, wobei auch für mich im Begriff Autonomer wesentlich mehr drin steckt; diese unauffälligen Eigenschaften.

I.: Wie zum Beispiel?

E. Wie die Selbstbestimmung, Herrschaftsfreiheit, .

I.: ...Anarchie...

E. .vielfach Anarchismus, wobei auch eine ganze Menge KommunistInnen sich als Autonome verstehen. Ich kenne allerdings persönlich kaum eine Person, die von sich sagen würde, daß sie oder er autonom sei, sondern eher, daß alle sich ein stückweit davon distanzieren.

I.: Es wird immer wieder von bestimmten Gruppierungen innerhalb der autonomen Szene gesprochen, also, es gibt da den "schwarzen Block" und die Gruppierung und die Gruppierung. Stimmt das, oder wie seid ihr organisiert? Läuft bei euch alles mehr über den Freundeskreis?

E. Ich kenne auch den "schwarzen Block" und weiß, daß da ganz viele liebe, warme, warmherzige Menschen mitlaufen, und nicht nur die haßverzerrten, gewaltbereiten, menschenmordenden, kinderfressenden Monster.

I.: Also auf einen Nenner gebracht, es ist schwer - auch für euch - den Begriff "Autonom " zu definieren. Die "Autonomen" gibt es für euch nicht.

H. Das ist ein Anspruch, den ich für mich erstmal nicht halten kann.

"AUTONOME LEBENSWEISE" - ERSTMAL ANTI:

Suche nach eigenen Standpunkten - Kampf gegen die Angepaßtheit

" für mich heißt das, daß ich mich ganz klar abgrenze von der Lebensweise der meisten Leute hier. "

I.: Würdest du damit eine Lebensweise verbinden, oder ist es nur Politik?

H. Ich sag mal, was von dem größten Teil damit verbunden wird, ist eine bestimmte Politik, aber für mich müßte es eigentlich eine Lebensweise werden, und deshalb würde ich auch sagen, ich bin nicht autonom. Und das heißt, daß ich mich ganz klar abgrenze von bestimmten Idolen, von der Lebensweise, die eben von dem, was die meisten Leute hier machen, daß sie angepaßt sind an die Marktwirtschaft, kapitalistisch orientiert, Spaß am Konsum. Einerseits kann ich mich nicht davon frei machen, deshalb würde ich nie sagen, ich bin autonom andererseits denke ich schon, daß ich politisch teilweise meine eigenen Standpunkte vertrete obwohl. da würde ich auch nicht sagen, das ist autonom, sondern eher anarchistisch.

I.: Und was ist eurer Meinung nach so schlimm an dieser Konsumgesellschaft, sich von der Werbung leiten zulassen? also viele Leute haben Spaß daran.

H. Ja klar, kann auch Spaß machen, aber wenn ich bedenke, auf wessen Kosten das ganze Teil geht, dann weißt du kann sich mir noch der Magen umdrehen.

I.: Fühlt ihr euch von der Werbung beeinflusst? Von den Bildern, die sie vermittelt?

H. Bestimmt ja bestimmt. Also zum einen erstmal positiv, weil es bei mir bestimmte Muster trifft, auf die ich abfahre was weiß ich . zum Beispiel Kampfsport, oder grad so im Outdoor-Bereich. Aber andererseits auch die negativbeeinflussung, weil ich dann ganz oft einfach auch ohne drüber nachzudenken mir sage, erstmal dagegen .. anti.

DER URALTE HUT: Die Diskrepanz zwischen Theorie und Praxis

" .in der Theorie ist es inzwischen schon relativ klar, daß Sexismus nicht sein sollte, aber wie es dann praktisch ausgelebt wird.. "

I.: Die Frauen- und die Lesbenbewegung packst du also zusammen.

E. Ja, das ist insgesamt mit allen Differenzierungen . eine große Bewegung, erstmal. Es gibt ja die autonome Frauen-Lesben-Bewegung, die von den Zielen her Pi mal Daumen ein bißchen ähnlich liegt wie die autonome Bewegung, aber ganz klar einen feministischen Ansatz noch mit drin hat.

I.: Und das ist in der normalen autonomen Szene ... so nicht der Fall?

E. Da ist es anders. Da ist direkt in der Szene die Auseinandersetzung zwischen Männern und Frauen.

H. Ach, wenn überhaupt.

E. Und die kocht da auch schon einige male ziemlich. Also nicht problemlos, oder so, daß ich jetzt sagen würde, ich kann alle Männer in der autonomen Szene als feministisch bezeichnen.

H. Ich denke auch, daß gerade diese Sexismusdebatte in der autonomen Szene zum größten Teil eher so ein Nebenanspruch ist also, es ist so ein Ding, das nicht gleichberechtigt steht wie zum Beispiel der Antifaschismus zumindest erstmal nicht.

E. Also, es kommt auch sehr stark von den Frauen, daß es eingefordert wird.

I.: Auch da müssen also Frauen kämpfen, um ihre Rechte?

E. Ja.

I.: Ist doch eigentlich komisch, oder?

E. weil ich denke, von der Entwicklung her kommen die meisten aus den normalen Elternhäusern mit normalen - zum Teil sehr vielfältigen Geschichten und sind quasi auch erstmal in Führungszeichen normale Menschen, mit allen Prägungen und allen Eindrücken, die sie von ihren Umwelten mitbekommen haben.

I.: Wenn also die Frauen ihre Rechte nicht einfordern würden, würde sich aus eigenem Antrieb nicht viel in der Hinsicht tun. Das verwundert doch aber auch erstmal, weil doch Menschen, die zur autonomen Bewegung gehören, Menschen sind, die verhältnismäßig viel über ihre Umwelt nachdenken - über das, was recht, und das, was Unrecht ist.

E. Sie reflektieren schon sehr stark, aber sie haben trotzdem auch ihre Punkte, bei denen sie nicht drauf kommen, daß sie Widersprüche sein könnten. Aber ich denke, das ist schon wieder ein bißchen Unterschied zwischen Theorie und Praxis. In der Theorie ist es inzwischen relativ klar, bei allen eigentlich, daß Sexismus nicht sein sollte, aber wie es dann praktisch ausgelebt wird wo es dann alle Abstufungen gibt vom bloßen politischen Leben, wo gerne mal ein Lippenbekenntnis gemacht wird, bis hin zu der Beziehung zu Hause, die dann doch relativ traditionell gelebt wird. Aber grundsätzlich ist schon eine Auseinandersetzung zum Thema da, mehr als bei andere.

**UNIFORMITÄT DER INDIVIDUALISTEN; ODER
"QUADRATISCH, PRAKTISCH, GUT":**

" .man muß ja betonen .. auch äußerlich - daß man sich in einem Kampf befindet.. "

I.: Nochmal zurück zum Thema Outfit. Gerade heute hab ich mit jemandem gesprochen, die mir erzählte, es gäbe DEN autonomen Outfit so gar nicht, sondern daß es auch Menschen gibt in der autonomen Szene, die so rum laufen wie du und ... naja, nicht wie du ... aber wie ich.

H. Nein, ich denke schon also Standardoutfit ist sind Bundeswehrklamotten, mit dem Argument des "praktisch und gut" die tolle Bomberjacke, die so ganz schön breit macht, dann dazu noch einen netten Haarschnitt inzwischen Kurzhaarschnitt, weil kurz ist im Moment ziemlich angesagt. Das ist so das durchschnittsautonome Outfit.

I.: Und warum? Warum habt ihr grad solch einen Outfit?

H. Naja, man muß ja betonen auch äußerlich betonen . daß man sich in einem Kampf befindet, denke ich mal.

I.: Ihr seht sie also auch als Militärkluft, als Uniform.

H. Ich denke schon.

I.: Wollt ihr euch dadurch eigentlich abheben von anderen Leuten, oder geht es eher darum, ein Gemeinschaftsgefühl entstehen zu lassen oder beides abgesehen von dem funktionalen Aspekt.

H. Tja tja, ich finde sie einfach praktisch, deswegen trag ich sie.

E. Ja stimmt, er hat sie auch täglich an, und davor hat er ein halbes Jahr davon geredet.

H. stimmt. Ja, weil gerade im Antifa-Bereich ist es schon so eine Art Uniformierung, wie die meisten rumrennen

I.: ... Antifa-Bereich...?

H. Also die Leute, die hauptsächlich Antifa-Sachen machen. Da ist dieses "Straßenkampf-Teil" noch am meisten in den Köpfen na und wenn ich sie mir so angucke, dann rennen die schon alle ziemlich gleich rum. Zwar mit bestimmten Spielarten, aber im Grunde genommen schon so wie beschrieben.

I.: Bewertet ihr das Outfit nun eigentlich eher negativ oder doch unterm Strich als positiv?

H. Naja natürlich wenn wir davon ausgehen, daß wir natürlich möglichst viele Leute ansprechen und von unserer Arbeit überzeugen wollen, ist es natürlich ein negatives Bild, zumindest wenn ein Gros der Leute in düsterer Militärkluft rumrennen. Aber genauso würde es ein negatives Bild geben, würden die Leute ungepflegt rumlaufen was weiß ich, in irgendso einem T-Shirt oder so etwas. Aber ich denke, das sollte kein Kriterium sein.

I.: Politiker, die mit Hemd und Kragen auftreten, erreichen die Leute aber ganz anders als ihr.

H. Komischerweise, weil das dem gesellschaftlichen Bild mehr entspricht.

I.: Du bist trotzdem nicht dafür, daß ihr euch der Norm etwas mehr anpaßt, um eure politischen Ziele besser erreichen zu können?

E. Es gibt da eine Diskussion drüber, ob das sinnvoll wäre. Wie du es hast bei Befreiungsländern, wo die Revolutionäre und Revolutionärinnen so wie Fische im Wasser sich bewegen. Sprich, die machen irgendwas klar, dann hauen sie ab und sind Leute, die auf der Straße sowieso sind. Können wir ganz klar nicht machen so wie wir uns kleiden und verhalten. Ich denke daher finde ich's oft einen Nachteil. Andererseits finde ich's ansonsten nicht so negativ, erkennbar zu sein.

... und: KLEIDER MACHEN LEUTE

H. Es gibt auch Leute, die anders angezogen sind. Das ist auch okay. Aber du wirst schon erstmal komisch angeguckt, wenn du in deinem "AKW-NEE-T-Shirt" ("Atomkraftwerk-Nein Danke!") da aufläufst.

I.: **Ach, da wirst du nicht für voll genommen.**

H. Erstmal nicht, eine, es sei denn, du bist eh schon bekannt. Dann kannst du es dir leisten.

DEN EIGENEN KOPF ZEIGEN

" Ideen, die auch rausfallen aus dem Durchschnitt.. bewußte Abwehr von dem, wie frau klischeemäßig zu sein hat.. "

E. Ich würde die ganze Kleidung nicht als so militärisch sehen. Kenne ich auch wieder, hauptsächlich von Frauen natürlich. Es wird oft eine buntere Kleidung, eine andere Kleidung, als das, was frau klischeemäßig zu tragen hat, gewählt. von der autonomen in dem Fall der Frauen-Lesben Bewegung - wird schon erstmal verpönt, im normalen Kampfesalltag in Stöckelschuhen und dergleichen oder in den ganz engen Klamotten rumzulaufen, die teilweise auch relativ stärker dazu führen, daß sexistische Anmache viel stattfindet Ich hab die Erfahrung selber gemacht, daß wenn ich mit weiten Hosen, schlabberigen Pullis und Turnschuhen durch die Stadt lauf, ich meine Ruhe habe wenn ich mal einen Minirock an habe, habe ich eine ganze Menge zu tun mit blöden Bemerkungen. Ich denke, daß auch vieles einfach aus einem Pragmatismus kommt, dann auch aus einer bewußten Abwehr . von dem, was dir als Mädchen anezogen wird · daß du hübsch und adrett zu sein hast .

I.: **...wie es dir in der Werbung auch suggeriert wird...**

E. Von der Werbung und auch von den Eltern. Dann denke ich auch, daß die Korrektheit der Klamotten nicht so wichtig ist, beziehungsweise . okay . es wird dann auch irgendwann wieder schick, wenn sie irgendwo auch einen Riß haben, aber dieser Riß, oder der Fleck spielt nicht so die Rolle, (...). Ja, und wenn es dann mal ein bißchen bunt aufgehellt wird . was weiß ich, mit Flickern hat es viel damit zu tun, daß ich keine lust habe mir ständig neue Klamotten zu kaufen (es ist also) auch eine Geldfrage . aber auch eine Prinzipienfrage, ich hab keine Lust, Sachen zu haben, kurz zu verheizen sie

wegzuschmeißen und mir neue holen zu müssen. es ist eine Ressourcennutzungsfrage letztendlich. Oder eben das Gleiche gilt auch, wenn meine Sachen einen Fleck irgendwo haben, dann ist mir das scheißegal. Das ist für mich kein Grund, sie gleich zu waschen. Und daher, kommt bei mir schon solch ein Bild zustande, von etwas bunteren, ein bißchen abgeriseneren, ein bißchen munterer zusammengestellten Klamotten. und was ich auch teilweise kenne, sind auch wieder körperbetontere, teilweise weitere Sachen, je nachdem wo du dich aufhältst ob du auf einem Plenum sitzt, ob du dich einfach so tagsüber zusammen bewegst oder ob du abends auf Party bist, werden verschiedene Klamotten gewählt ich kenne es auch von Frauen, daß sie sich dann auch mal wieder klischeemäßig schick machen, und es auch ziemlich genießen, und das dann schon im relativ weitem Feld ausprobieren.

I.: Ach, es ist also so eine Art Luxus .. ja? ... sich so zu kleiden, wie es normalerweise andere Leute tun?

E. Nein, das ist eine Art Spielerei. Was ich daran teilweise anprangere, ist, daß dann, wenn sich schick gemacht wird, oft mal genau die gleichen Formen gefunden werden, wie es in der gängigen üblichen Gesellschaft vorhanden ist, sprich, es wird das kleine Schwarze rausgezogen wobei ich auch bei Frauen Ideen kenne, wie sie sich schön und schick machen, und dabei aber auch ein klein wenig den eigenen Kopf mit zeigen. Ideen, die auch ein bißchen anders sind, die rausfallen aus dem Durchschnitt Was mich ziemlich annervt, ist, daß es mindestens siebzig Prozent sind die so rumlaufen wie Schaufensterpuppen, oder wirklich so ganz platt der Werbung entsprechen. Und das ist für mich ein Teil, wogegen ich spreche.

I.: Was nervt dich nun konkret daran so sehr?

E. Es ist einfach stumpf und langweilig. Erstmal ist es eine Übernahme von dem, was so vorgegeben wird, ich denke, ohne eine Willensbildung dabei ja und das ist schade.

I.: Ich sehe da nun bloß den großen Unterschied nicht, wenn ich mal ehrlich sein soll. Ich glaube, so viele Gedanken müßt ihr euch auch nicht unbedingt über das machen, was ihr euch anzieht, denn ihr kleidet euch doch auch nach einer bestimmten Norm. Es ist doch genau so ein Mitmachen.

E. Es sind schon viele da, denen es gefällt.

I.: Naja klar, weil sie sich dazugehörig fühlen.

E. Klar darfst du den Aspekt nicht vernachlässigen, aber ich würde es nicht nur so sehen. Also ich kenne auch viele, die von sich aus diese Klamotten herausholen Klar was ich dabei vermisse . bei den "Autonomen" . ist Toleranz anderen Klamotten gegenüber. Ich kenne die Schilderung eines Freundes, der kommt das erste mal mit einer ziemlich guten Jacke in die autonome Szene und wird fünf Wochen erstmal schräg angeguckt, nach dem Motto: ist er ein Spitzel, oder was ist das sonst fürn Arschloch? Und solche Sachen, die gehen mir persönlich ziemlich auf den Keks.

I.: Der Anspruch besteht, daß Äußerlichkeiten keine Rolle spielen, sondern daß es nur die inneren Werte sind, die zählen. Die Umsetzung ist dann doch nicht so einfach.

E. Nein, nicht in allen Bereichen. Ich kenne das teilweise schon, aber auch nicht immer. Für mich gehört auch ein Stückweit Selbstbewußtsein dazu, eben so bunt rumzulaufen. Ist dann klar, daß ich auch oft mal in Schubladen gesteckt werde, wo ich´s dann auch sehr schwer hab, wieder rauszukommen den Leuten klarzumachen, was ich eigentlich . ja, wer ich bin und was ich will, und nicht nur das, was die Presse schreibt, was ich angeblich will. Nur geht das so wenn ich andere Leute sehe, oder irgendwo bin . ja, wo ich eigentlich erstmal niemanden kenne oder ich gehe auch so durch die Stadt und finde es ziemlich dröge, und sehe dann eine andere Person, die ähnlich gekleidet ist wie ich, dann signalisiert mir das auch, "du bist so ähnlich drauf wie ich" So eine Art spontane Solidarität entsteht dann . und das ist schön. Passiert doch sonst oft, daß du in der anonymen Masse sehr schnell verschwindest und das ist auch ein bißchen der Grund, warum ich die bunten Kleider so gerne trage. Es zeigt so . ich bin ein bißchen anders drauf, und ich verbinde damit auch sehr viel Positives. Dahinter steht nicht mehr . oder inzwischen nicht mehr dieses düstere (..) warum ich mich soundso anziehe und was ich auch merke ist, daß ich . mehr dunkle Klamotten trage, allmählich immer stärker zu bunten Farben zurückkomme . und damit auch etwas lebensbejahendes verbinde, je nachdem wo ich selber gerade stehe

I.: Interessant ... dein Seelenleben spiegelt sich wider in der Kleidung, die du trägst?

E. Ja also, das heißt nicht, daß ich mich in schwarz nicht wohl fühle. Aber schon, daß immer öfter mal solch ein Klecks dazu kommt.

DAS GUTE DARAN IST DAS GUTE DARIN - DAS AUTONOME KÖRPERBILD: VON WERBELEUTEN GEMACHT, VON MIR KRITISCH ANGENOMMEN?

" .sportlich, dynamisch, jung, aktiv, daß du gesund bist, deine Muskeln hast, das ist im Prinzip wie bei den Faschos, letztendlich."

I.: Fühlt ihr euch von der Werbung beeinflusst? Von den Bildern, die sie vermittelt?

H. Bestimmt ja bestimmt. Also zum einen erstmal positiv, weil es bei mir bestimmte Muster trifft, auf die ich abfahre was weiß ich zum Beispiel Kampfsport, oder grad so im Outdoor-Bereich. Aber andererseits auch die negativbeeinflussung, weil ich dann ganz oft einfach auch ohne drüber nachzudenken mir sage, erstmal dagegen anti.

I.: Von der autonomen Szene - ich benutze den begriff jetzt so, als ob es ihn so geben würde, ja? - also von der autonomen Szene weiß ich, daß es bestimmte Kodexe gibt, bestimmte Gesetze, daß zum Beispiel gewisse Begriffe ganz klar besetzt sind, und anders besetzt sind, als es normalerweise der Fall ist. Ihr habt beispielsweise ein anderes Verständnis davon, wo Vergewaltigung anfängt. Gibt es ähnliches zu dem Begriff "Körperbild", bzw. "Outfit"?

H. Was meinst du? So etwas wie einer autonomen Norm?

I.: Ja genau.

E. Was verstehst du unter Körperbild?

I.: Eine Vorstellung davon, wie ein Körper zu sein hat.

H. Also erstmal ich möchte erstmal trennen zwischen Outfit und Körperbild. Zum Körperbild würde ich sagen, das entspricht zum größten Teil dem, wie es uns von der Werbung suggeriert wird, also eben sportlich, dynamisch, jung, aktiv, allerdings mit dieser netten Komponente, daß ich doch kritisch bin

trotzdem und gegen das System kämpfe. Grundsätzlich vom Körperbild . daß du gesund bist, deine Muskeln hast, wie auch immer, das ist im Prinzip wie bei den Faschos. letztendlich oder?

DIE BUNTE VIELFALT IN DER FRAUEN-LESBEN SZENE

" .es gibt da eine Menge Ausprägungen, die dort ihren Platz finden."

E. Das würde ich bei den Frauen anders sehen. Da wird nicht dieses Leistungsprinzip gestärkt, sondern bei den Frauen ist noch stärker realisiert . und nicht nur als ein theoretischer Ansatz vorhanden ist . daß auch andere, die nicht groß, stark, womöglich auch blond sind, voll integriert sind.

I.: Von der Werbung wird ja nun auch nicht suggeriert, daß Frauen stark sein müssen.

E. Nein, aber schon, daß sie einen schönen Körper hat, daß sie schlank ist, und sportlich ist. Dieses Bild herrscht . zumindest in der Frauen-Lesben-Bewegung weniger, und es gibt da eine Menge Ausprägungen, die dort alle ihren Platz finden.

"SURVIVAL OF THE FITTEST"? - JEDRZEIT KAMPFBEREIT

" .aber gerade wenn du im Antifa-Bereich was machst, kann es schnell dazu kommen, daß du in einer Kampfsituation steckst."

I.: So, die Zeit rennt jetzt auch ein wenig. Deshalb möchte ich euch zu einem Thema noch ein paar Fragen stellen, das mir am Herzen liegt. Treibt ihr Sport? ... Klar, aber welchen Sport?

E. Ja, ich mache Sport . Ich mache relativ viel Kampfsport.

I.: Welchen denn nun speziell?

E. Win Tung, als eine sehr effektive Kampfsportart, die sich auf der Straße auch ziemlich eignet, und Taekwondo, weil mir da eigentlich der Sport, die Kondition, die Leichtigkeit und das Körpergefühl gefällt. Ich hab eigentlich schon immer ziemlich viel Sport gemacht. Das hat sich so ergeben - mit dreizehn Fahrradfahren, Schwimmen, und so weiter und so fort. Ich konnte mit Kampfsport früher nie was verbinden, und hab dann ganz konkret angefangen,

mich damit auseinanderzusetzen, als ich durch ein zunehmendes politisches Bewußtsein, mir allgemein auch Bedrohungssituationen bewußter wurde, als ich auch mal den Wunsch verspürte, in manchen Situationen etwas machen zu können sei es auch im Bereich Antifaschismus, auch im Bereich Frauenselbstverteidigung hab dann eigentlich angefangen, mich mit Kampfsport sehr intensiv auseinanderzusetzen.

I.: Also auch schon eine politische Orientierung?

E. Ja. Wobei klar ist es ist immer so halbe halbe. Mir gefällt der sportliche Aspekt dabei sehr gut. Ich beweg' mich sehr gerne, spüre meinen Körper sehr gerne aber auch schon es hat schon seinen Grund, daß es Kampf ist.

I.: Deine Rolle als Frau hat da auch eine Bedeutung...

E. Ja, sagen wir, ich hab den Anspruch ich will das tun können, gerade auch als Frau will da lang gehen können, wo ich lang will, und hab dann keine Lust, darauf Rücksicht nehmen zu müssen, oder mich selber beschneiden zu müssen, nur, weil da so blöde Typen den Weg versperren.

I.: MMH ... Und wie ist es mit dir?... Machst du auch eine Sportart? ...Was machst du, was hast du gemacht?

H. Früher was hab ich eigentlich früher gemacht?. alles, eigentlich alles Triathlon, Volleyball, eigentlich alles, Tennis, Tischtennis, Badminton, Basketball, alles durch so alles mal ausprobiert und mmm bei mir gabs so eine Art Schlüsselerlebnis. Ich wurde mal von ein paar Faschos zusammengeschlagen, noch so als ich verhältnismäßig klein war ich denke mal, das ist solch ein Teil, wo ich mir dann überlegt hab, daß ich da eigentlich keine Lust drauf hab daß ich auch was dagegensetzen möchte, also nicht nur weglaufen möchte, sondern auch wenn es geht, ja was aktiv dagegen unternehmen möchte ja klar ein Stück weit deckt sich das mit dem, was sie gesagt hat. es ist für mich eine Frage der Autonomie, wo ich sicherlich nachts auf der Straße weniger Bedenken haben müßte, als sie eben ganz klar .aber gerade wenn du im Antifa- bereich was machst, kann es ganz schön schnell dazu kommen, daß du in einer Kampfsituation steckst Deswegen hab ich auch mit Taekwondo angefangen und es war so, daß für mich der Kampf- und der Selbstverteidigungsaspekt sehr weit oben angesiedelt war, und das hat eigentlich eher nachgelassen ich weiß nicht irgendwann hatte ich direkt das Gefühl, ich kann garnichts mehr, dann dacht ich so HUCH,

was mach ich denn jetzt, ich kann mit (. .) irgendwie garnichts mehr anfangen, und mit Selbstverteidigung sowieso nicht..

...UND: "KRAFT, AUSDAUER, SCHNELLIGKEIT..."

" .ich habe dann den Sport kennengelernt durch die anderen Komponenten, die er mir bietet."

H. und hab dann erstmal den Sport schätzen gelernt durch die anderen Komponenten was er mir bietet . was das Training angeht die Koordinationsfähigkeit, und auch die psychosozialen Aspekte auch ganz weiß nicht DASS ich regelmäßig zum Training gehe und mich manchmal auch durch ein ätzendes Training durchquäle weiß nicht ist für mich auch so eine Art Lebensweg, daß ich mich manchmal zusammenreißen kann, wenn ich zum Beispiel irgendein Ziel erreichen möchte daß ich so eine Art Biß entwickle das ist für mich irgendwie das Hauptteil, (das Wichtigste), was für mich diesen Kampfsport ausmacht

I.: Du ziehst da also deine Kraft raus für deinen normalen Alltag...

H. Ja, beziehungsweise, noch eine weitere Komponente . ich mach jetzt ganz viel Kampfsport, ist ganz klar könnte auch jeder andere Sport sein, in dem Fall es ist eine Form, wo ich meinen Frust ablassen kann so, eine Regenerationssache eigentlich auch.

I.: Wie ist es allgemein in der Szene - wird der Sport dort hoch angesiedelt, oder fehlt ganz stumpf die Zeit dazu?

H. Also, in Göttingen ist es eine Szene, wo mir aufgefallen ist, daß jeder, jede Zweite Dritte, spätestens einen Kampfsport macht ob es nun WT (Wing Tung), Karate oder Taekwando oder sonst was ist . klar obwohl es auch immer die anderen gibt also die, die lieber auf dem Sessel hocken . em rein sportlich überhaupt kein Interesse haben, oder völlige Antisportlerinnen - und sportler sind, wo die auch überhaupt keinen Bock haben, da einzusteigen. Da würd ich in Göttingen sagen, das ist so die Minderzahl.

E. Eine ich denke schon . es sind insgesamt mehr Leute, die keinen Sport machen, als die, die überhaupt Sport machen . und ich denke . von denen, die Sport machen, sind schon relativ viele im Kampfsportbereich unterwegs, . wobei das erkläre ich mir zum einen einfach so . Auseinandersetzungsbereitschaft daß, wenn du es mit Faschisten zutun hast, also wenn

du verschiedene Situationen erlebst dann will ich da eigentlich niemandem die Freude an der Bewegung absprechen einfach als Sport das zu machen und ich denke es spielt auch eine Rolle, wenn Freund/ Freundin schon in dem und dem Kampfsportverein sind dann wird eben mitgegangen.

I.: Macht ihr das nur im Verein, oder auch mal unter euch?

E. Beides Ach es gibt Gruppen, die üben allein miteinander wo entweder alle ihr Wissen reintragen, oder wo ein Beppel oder Beppelin da vorne steht und zeigt oder sind auch viele in Vereinen so drin.

LANG LEBE DIE ANARCHIE

"AUCH IM SPORT- da bleib ich auch ich selbst

I.: Von den Faschos wißt ihr ja auch, daß sie kampfsportlich organisiert sind ...

H. Ja.

E. HMMM.

I.: Wird die Entwicklung dort von euch beobachtet?

H. Nicht, daß ich wüßte Ja, bestimmt, aber.

I.: Ja, ich meine, es gab ja vor einiger Zeit die "Wehrsportgruppe Hoffmann" ... Daß ihr da mal ein Auge drauf habt, was die da machen. Daß ihr mal vergleicht - was können die, was können wir ...

E. So konkret eigentlich nicht.

H. Es kann sein, daß es einige machen. Aber so richtig glaub nicht, eine.

E. Also, nicht mehr als was ich von Bildern im Fernsehen mitkriege, wenn die irgendwie Aufnahmen zeigen von Wehrsportgruppen, die durch den Wald robben, wo ich dann immer denke: "na, Prost Mahlzeit!" oder grad unter diesem militärischen Charakter, den die an den Tag legen, hätte ich keine Lust, zu trainieren.

H. Das ist ja eh schon beim Kampfsport, daß wenn wir das miteinander trainieren finde ich es manchmal schwierig mit der Disziplin - in Anführungsstrichen weißt du, da kommen dauernd Fragen wie: "ja, hör mal zu, was soll denn das überhaupt?" oder wenn die Leute nicht zum Training kommen, oder unregelmäßig hinkommen, aber dann gleich sonstwas erwarten also so einen Megaanspruch haben, und gleich glauben, daß sie vierzehn wegwuppen können nur weil sie einmal die Woche irgend etwas machen . Aber das ist mir eigentlich wesentlich lieber, als was andere machen.

I.: Aber doch nicht so effektiv ... oder?

H. Das ist richtig sicherlich nicht sehr effektiv, dafür machts auch Spaß. Also, für mich spielt die soziale Komponente eine sehr große Rolle . und es macht Spaß, was zusammen zu machen klar, du kannst auch Volleyball spielen zusammen, aber in dem Fall deckt sich das das Nützliche, mit dem, was eh Spaß macht.

E. Also, mir ist es auch wichtiger, daß ich verstehe, was ich da mache. Ich habe keine Lust, weil mein Trainer mir sagt, ich muß fünfzig Liegestütz machen die ich ja sowieso nicht schaffen würde sondern zu wissen, warum ich manche Übungen machen soll, und nehme auch jeder Zeit heraus . em . nachzufragen. Ja schön, wobei ich auch sehe teilweise wenn ich auch schon mal was erklärt habe wie schwierig es ist, wenn alle drei Minuten jemand kommt und unterbricht also ich gib meinem Trainer oder meiner Trainerin schon die Chance, daß sie ihren ganzen Komplex fertig erklärt . ich überlegs mir dann nochmal, und wenn ich dann noch Fragen hab, komm ich. Dann will ich auch, daß die sozusagen auf gleichwertiger Ebene erklärt werden ich rege mich ziemlich über Leute auf, die mir so von oben herab zu verstehen geben, daß ich entweder zu doof, zu lahm oder sonstwas bin, und daß sie jetzt keine Lust auf Erklärungen haben verstehen will ich, was ich tue das will ich sonst auch, frage sonst auch nach, und das will ich im Sportbereich eigentlich auch.

I.: Auch im Sport also Anarchie.

E. Dann bleib ich auch ich selbst.

ISBN 3 930457 06 7

ISSN 0943 951X