

Vorwort

Atmen Sie tief durch. Stellen Sie sich mit diesem Buch in den Händen aufgeschlagen hin. Achten Sie auf gleichmässige Gewichtsverteilung in Hand- und Fussgelenken. Lesen Sie mit ruhigem Auge und voller Konzentration. Zwischen den einzelnen Beiträgen stemmen Sie das Buch fünfmal in die Luft. Sollte Ihre Aufmerksamkeit nachlassen, beugen Sie sich dreimal in die Knie, richten sich wieder auf und lesen dann weiter. Praktizieren Sie diese Übung mehrfach täglich, nutzen Sie Standplätze in Bussen, Zügen, Warteschlangen und vor Kaffeeautomaten. Und behaupten Sie nie wieder, lesen verleite zu physischer Trägheit.

Fit zu sein – und zwar mehr als buchstäblich – gehört zum Pflichtenheft des heutigen Menschen. Fitness ist das Gütesiegel der Wohlstandsgesellschaft, die sich bei Arbeit, Sport und Spiel bewusst auf Trab hält. Oder sich zumindest auf Trab halten sollte. Denn über die Zusammenhänge von Ernährung, Bewegung und Gesundheit sind wir eigentlich rundum gut informiert. Bei der Abweichung von der Norm sind wir allenfalls Opfer der Trägheit oder unseres Übereifers. Aber in der öffentlichen Meinung sind wir vor allem eins: selber schuld.

Fitness und Körperkult sind gesellschaftliche Phänomene mit langer Tradition und vielschichtiger Auswirkung. Bei genauerem Hinsehen präsentiert sich das Thema «Fitness» als Spiegel der Gesellschaft, aus dem sich Vieles über unsere Werte, die Geschlechterverhältnisse und unseren Umgang mit Schönheit und Vergänglichkeit lesen lässt.

Mit thematischen Ausstellungen und begleitenden Veranstaltungen lädt das Forum Schlossplatz rund ums Jahr zur

geistigen Ertüchtigung ein. Der Gang durch die themen- und spartenübergreifenden Ausstellungen fördert die denkerische Flexibilität, trainiert Standpunkte und hilft beim Aufbau der Geschmeidigkeit für einen wohlbedachten Meinungsumschwung – ohne das Spiel mit dem Bizeps der Selbstironie zu vernachlässigen.

Umso mehr freut sich das Forum Schlossplatz, mit der Ausstellung «Fitness. Schönheit kommt von aussen» Aspekte aus der Geschichte und Gegenwart der Fitnessbewegung ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu stellen. Mit Andreas Schwab und Ronny Trachsel zeichnen für das Projekt zwei «fitness-orientierte» Historiker, die – selber unermüdlich aktiv – eine ganze Riege von Mitdenkenden und Mitschreibenden zu mobilisieren wussten.

Dem Einsatz der Kuratoren ist es auch zu verdanken, dass die Besucherinnen und Besucher der Ausstellung hoffentlich nicht nur mit einem erweiterten Horizont, sondern auch mit der intellektuellen Trainingseinheit in Form dieses Buches nach Hause gehen.

Optimieren Sie seinen Nutzen im Sinne der obigen Gebrauchsanleitung – das Forum Schlossplatz übernimmt im Namen aller den sportlichen Kraftakt, den Herausgebern und allen Autorinnen und Autoren für ihre grosse Arbeit adäquat zu danken.

Für das Forum Schlossplatz Aarau
Sibylle Birrer, Leitung

Einleitung

Unser Körper – ob gross, klein, dick, dünn, alt oder jung – trägt uns durchs Leben. Niemals können wir uns von ihm emanzipieren; immer liegt er am Anfang von dem, was wir sind. Er bestimmt zu weiten Teilen das Bild, das unsere Umgebung von uns erhält. Ebenso ist unser eigenes Selbstverständnis vom Fremdbild beeinflusst: Was wir *sind*, wird determiniert in einem kollektiven, von keinem einzelnen Akteur ausschliesslich zu bestimmenden Körperdiskurs. Dieser unterliegt historischen Wandlungen: So wie sich das Schönheitsverständnis im Laufe der Zeit ändert, geschieht dies auch mit den Ratschlägen für eine richtige und gesunde Lebensführung. Das Wissen um neue Körperpraktiken wird in einem ständigen Diskurs neu produziert.

Heute ist die Fitnessbewegung an der Produktion dieses Diskurses über den idealen Körper massgeblich beteiligt. Täglich wird uns durch die Medien und die Werbung mitgeteilt, was wir mit unserem Körper für den Erfolg, das Wohlergehen und die ewige Jugend anstellen sollten, ja müssten. Es gibt kein Lifestyle-Magazin, das nicht in jedem Frühjahr auf unzähligen Seiten zu vermitteln versucht, wie wir gegen den Winterspeck ankämpfen können, um ein perfekten Körper zu erhalten. Die Bilder von jungen männlichen und weiblichen Fotomodellen, mit denen diese Ratschläge illustriert werden, dienen gleichzeitig als Idealbilder für unser eigenes Leben.

Im Zusammenhang mit diesen Idealbildern im Kopf ist auch der Titel des vorliegenden Buches zu verstehen: «Fitness.

Schönheit kommt von aussen». Hinter diesem Titel liegt ein Zugang, der gleichzeitig ironisierend und kritisch ist. Ironisierend, weil damit die häufige Wendung von der Schönheit, die von innen kommt, umgedreht wird. Kritisch, weil er auf die Probleme anspielt, die sich aus einem übersteigerten Körperkult ergeben können. Wenn die Schönheit einzig auf der Oberfläche zu finden ist, wenn die medial tausendfach wiederholten Fitness- und Schlankheitsideale sich bloss noch in der Differenzenerfahrung zum eigenen Körper erleben lassen, sind dies Kritikpunkte, die in den folgenden Aufsätzen mit unterschiedlicher Akzentuierung immer wieder aufgegriffen werden.

Dabei aber ist Fitness, losgelöst von den Idealbildern in der Werbung und den Hochglanzmagazinen, auch eine wöchentliche, wenn nicht tägliche Routine für viele Menschen. Das «Abschalten» vom Arbeitsalltag, die Leistung ohne auf den ersten Blick erkennbaren Nutzen und die soziale Komponente von Fitness gehören ebenfalls zu dieser neuen Lebenspraxis, wie sie sich in den letzten hundert Jahren und in verstärktem Mass seit den 1960er Jahren entwickelt hat. Im ersten Kapitel des vorliegenden Buches werden diese *Entwicklungen* dargestellt. Ronny Trachsel untersucht in ausgewählten Schlaglichtern die Wandlungen des Körperkults und beleuchtet dabei ebenso den nationalsozialistischen «neuen» Menschentypus wie die modernen Ausformulierungen des Körperkults seit Jane Fonda und Arnold Schwarzenegger. Bernd Wedemeyer geht in seiner chronologischen Übersicht auf den vereinsfreien Sport und die kommerziellen Fitnessanbieter ein, welche in der bisherigen Geschichtsschreibung, die sich auf die Vereine konzentrierte, weitgehend vernachlässigt wurden. Dabei spielt das Konzept der Individualisierung der Lebensstile eine wichtige Rolle.

Im Kapitel *Zugänge* macht Maren Möhring anhand der Präsentation von Jens P. Müllers berühmten Fitnessbuch «Mein System» auf die systemischen Aspekte eines gezielten regelmässigen Trainings aufmerksam. Die daraus folgenden Implikationen, die den Zwang zur Schönheit einschliessen und vielfach nach Geschlechtern getrennt sind, stehen im Zentrum ihrer Überlegungen. Ingo Starz geht in seinem Artikel über die ästhetischen Körperbilder der 1920er und 30er Jahre der Person Sascha Schneiders und dem Film «Wege zu Kraft und Schönheit» nach. Er beschreibt die Ausbildung des «neuen Menschen» und seine gefährliche Nähe zu den nationalsozialistischen Körperidealen.

Im folgenden Kapitel *(De-)Formierung* werden die kritischen Fitnessdiskurse näher untersucht. Elio Pellin bezieht sich in seinem Aufsatz auf die Bilder, die mit der Fitnessbewegung entstanden: Er nimmt Themen wie die im Film transportierten Körperideale und die modernen «Verschönerungen» durch Hormonkuren auf. Andreas Schwab weist auf die Verbindung von Gesellschafts- und Fitnesskritik hin, wie sie in den letzten Jahren verstärkt aufgekommen ist. Durch eine historische Rückblende in die Zeit der Reformbewegung versucht er, die Bedeutung dieses Phänomens näher zu ergründen.

Die wissenschaftlichen Aufsätze werden komplettiert durch drei Porträts von Fitness-Treibenden: Johannes Reichen, Katharina Arpagaus und Philipp Burkard nähern sich auf behutsame Weise Personen, die sehr direkt mit Fitness zu tun haben. Ihre Beschreibungen lassen die unterschiedlichen Motivationen und persönlichen Vorlieben erahnen, welche die Porträtierten zur sportlichen Betätigung animieren.

Aufgelockert werden all diese Aufsätze durch die Körperbilder von Yoki van de Cream. Im Fotostudio hat sie siebzehn

Personen vor einem neutralen Hintergrund fotografiert. Daraus sind faszinierende Ganzkörperporträts entstanden. Achten Sie auf die Körperhaltung und Mimik der fotografierten Personen: Die Leute fühlen sich gut vor der Kamera! Das ist ein Hinweis dafür, dass immer noch eine Selbstverständlichkeit im Umgang mit dem eigenen Körper existiert. Ihre ungeschönten – und im Gegensatz zu den Fitnessmagazinen auch unretuschierten – Porträts, die gerade deswegen um einiges eindringlicher und auch anziehender wirken als die Idealkörper der Hochglanzmagazine, lassen das Selbstbewusstsein der Fotografierten erkennen. Ist dies nicht ein Grund zur Hoffnung, dass uns der erneute Versuch, einen «neuen Menschen» zu schaffen, auch dieses Mal erspart bleibt? Sind diese Bilder nicht auch ein Indiz dafür, dass der Zwang zur Schönheit (noch) nicht unser gesamtes Leben dominiert? Diese und andere Fragen können hier nicht beantwortet werden. Wenn sie aber als Denkanstöße im Hinterkopf bei der Lektüre der folgenden Seiten dienen, haben sie ihren Zweck erfüllt.

Fitness und Körperkult. Entwicklungen des Körperbewusstseins im 20. Jahrhundert

Fitness als gute körperliche Verfassung und Leistungsfähigkeit ist eng verknüpft mit dem Körperkult als ästhetische Idealvorstellung. Sowohl die individuelle Fitness als auch die persönliche Beziehung zum eigenen Körper und dessen Pflege sind im 20. Jahrhundert ins Zentrum vieler Lebensbereiche gerückt. Der Aufsatz skizziert eine kurze und selektive Überblicksgeschichte des Körperkults im westlichen Kulturkreis von 1900 bis heute. Im Zentrum stehen die Bereiche Lebensreform, die 1920er Jahre, die nationalsozialistische Körperästhetik, die Nachkriegsjahre nach dem Zweiten Weltkrieg und schliesslich die moderne Fitnessbewegung seit den 1970er Jahren.

Lebensreform als Regeneration von Körper und Geist: Um 1900

Der Ursprung des modernen Fitnessgedankens als vereinsfreier Sport liegt in der Lebensreformbewegung am Ende des 19. Jahrhunderts. Die Lebensreform stellte immer auch eine Selbstreform dar und verstand sich als Antwort auf die zunehmende Modernisierung des 19. Jahrhunderts. Erschüttert und desorientiert durch Industrialisierung, Urbanisierung, Entstehung der Massengesellschaft, Verwissenschaftlichung und Technisierung der Umwelt versuchten die Lebensreformer wieder einen Einklang zwischen Körper, Geist und Seele der angeblich traumatisierten Menschen herzustellen. Das Mittel

gegen diesen Zivilisationsschaden lag in der grundsätzlichen Hinwendung zu naturgemässen Lebensformen und natürlichen Verhaltens-, Ernährungs-, Bewegungs- und Medikationsweisen.¹

Als politisches, technisches, wissenschaftliches und ästhetisches Machtdispositiv entwickelte sich die Sport- und Fitnessbewegung mit der Industrialisierung des 19. Jahrhunderts und der Tageseinteilung in Sequenzen der Arbeits- und Freizeit. Während der industrielle Wettbewerb, der die neuen Produktions- und Verteilungsformen hervorbrachte, auch zum Merkmal sportlicher Betätigung wurde, versuchte die anfänglich gesellschaftskritische Lebensreform sich dieser Konkurrenzierung und Kommerzialisierung zu entziehen, um dann kurze Zeit später darauf einzuschwenken und die lebensreformerischen Ideen an den Mann und an die Frau zu bringen.

Als traditioneller sportlicher Antipode zu der sich entfaltenden Lebensreform existierte seit Mitte des 19. Jahrhunderts die staatlich organisierte Leibeserziehung, die vor allem wehrpolitische Gründe hatte: Die Knaben sollten durch Wehrerziehung und -ertüchtigung gesunde, kräftige und disziplinierte Körper für die Verteidigung des Vaterlandes erhalten; während die Mädchen durch körperliche Ertüchtigung die «Lieferung» gesunder – vor allem männlicher – Säuglinge für den Nationalstaat sicherstellen sollten.² Nach 1900 flossen lebensreformerische Gedanken und Konzepte zunehmend in diese staatlichen Interessensgebiete ein und wurden in das nationalistische Streben von Staaten und patriotischen Vereinen im imperialen Ringen um das «survival of the fittest» integriert.

Der Fitnessgedanke trat innerhalb der Konzepte der Lebensreform variantenreich in Erscheinung: Sowohl der Vegetarismus, die Antialkoholbewegung, die Naturheilkunde, die Nacktkultur (Freikörperkultur), der Ausdruckstanz (Rudolf von



Monatsschrift des Vereins für Körperkultur

Nr. 7	Begründer: Karl Mann, Fritz Hofmann Herausgeber: G. Möckel, Berlin-Steglitz	6. Jahrg.
-------	--	-----------

Was wir wollen!

Wir sehen den körperlichen Verfall eines großen Teiles unseres Volkes und wollen ihm entgegenarbeiten, soweit es möglich ist.

Wir sehen in der Rhythmischen Gymnastik das vorzüglichste Mittel zur Abhärtung der Haut, Kräftigung der Nerven und Stärkung der Muskeln.

Wir erstreben durch zielbewusste Ausbildung aller vorhandenen Anlagen harmonische Körperkraft und Feinheit der Form.

Wir bekämpfen alle Schäden unserer sehr einseitigen Kultur und erheben die Körperkultur zu einer der maßgebenden Forderungen des Einzel- wie des Staatslebens.

Wir arbeiten für Aufklärung über die wichtigsten Fragen des körperlichen Daseins und fördern jede gesunde Lebensreform.

Wir fordern im Rahmen unserer fortschreitenden Kultur eine „Menschenkultur“, die uns nicht geistige oder technische Fortschritte auf Kosten unserer körperlichen Entwicklung bringt, sondern uns mit diesen zu immer höherer persönlicher Entfaltung gelangen läßt.

Verlag und Schriftleitung von „Kraft und Schönheit“.



Kraft und Schönheit. Monatsschrift des Vereins für Körperkultur
(Nr. 7, 6. Jg, 1906)

Laban), die Jugendbewegungen (wie die ›Wandervögel‹) als auch die Kleidungsreform enthielten Elemente des Fitness als gesundheitsfördernde und -erhaltende Aktivität.

Ab 1900 wirkte der Sport und mit ihm der Fitnessgedanke stilbildend für die Mode, für gesellschaftliches und geschlechtliches Verhalten, und seine politische Indienstrafe führte zur Ausbildung einer eigenen Ästhetik. Vertreter lebensreformersicher Bewegungen, wie beispielsweise Heinrich Pudor (1865–1942), Richard Ungewitter (1868–1958), Hans Surén (1885–1972) oder Adolf Koch (1887–1971), popularisierten und instrumentalisierten das Fitnesstreiben durch Anlässe, in Publikationen, Bildern und schließlich in Filmen über Klassen-, Rassen- und Geschlechterschranken hinweg.

Jugendlichkeit, Sportlichkeit, Schlankheit und Gesundheit: Die 1920er Jahre

Die verschiedenen Bewegungen der Lebensreform initiierten mit ihrer Ästhetisierung des schönen Körpers und der Forderung nach neuen, reformierten Idealen des Lebens den modernen Körperkult des 20. Jahrhunderts.

Durch das Grauen des Ersten Weltkrieges erfuhr die Ästhetik des schönen Körpers eine Erschütterung: Zu Tausenden waren vor allem in Europa die Männer als Kriegsversehrte und Kriegskrüppel in die Familien und den öffentlichen Raum zurückgekehrt.³ Bereits kurze Zeit nach dem Krieg überlagerte die unversehrte – vor allem weibliche – Körperlichkeit, parallel zu den weiterexistierenden männlichen Kriegsgeschädigten, das ästhetische Empfinden.

Das Körperbild der so genannten ›Neuen Frau‹ der 1920er Jahre – quasi als Wiedergeburt der Frau nach ihren Strapazen an der Heimatfront des Ersten Weltkrieges – entsprach dem

knabenhaften, schlanken, beweglichen, geschmeidigen und sportlich trainierten Körpertyp. Dies spiegelte sich auch in der Mode der Zwanziger Jahre wieder: Das bisher vorherrschende Ideal einer korsettgesehnürten Weiblichkeit wich einer überaus sportlichen Bekleidung für den jugendlich-schlanken Frauenkörper. Kurze, gerade Linien und beinbetonte Schnitte dominierten den Kleiderstil.⁴ Wie heute, so wurden die neuen Modetrends auch damals von den Frauenzeitschriften in hohen Tönen gepriesen: «Schlanke Gestalten an die Modefront!», hiess es 1920 mit militärischem Befehlston in der «Eleganten Welt», oder 1924 im «Moden-Spiegel»: «Man *muss* schlank sein.» Der vorherrschende körperliche Tarif für die Zukunft wurde gleich bekanntgegeben: «Das setzt aber zielbewusste Körperkultur voraus. Mehr Bewegung, meine Damen!»⁵ Der Druck zu mehr Körperpflege und Selbstdisziplinierung im Sinne des neuen, grazilen Körperbildes nahm stetig zu. Die Leserinnen wurden von der Zeitschrift «Vogue» aufgefordert, «mindestens täglich eine halbe Stunde gymnastische Übungen [zu] machen»⁶, andere Publikationen forderten von den Frauen eine gesunde Ernährung und die regelmässige Kontrolle des Körpergewichts, bis hin zum Zählen der Kalorien. «Die moderne schlanke Silhouette kann nicht mehr – oder wenigstens in nur sehr beschränktem Masse – durch Korsetts und Fischbeinpanzer erreicht werden, sie muss ehrlich erarbeitet, erturnt und im sportlichen Bemühen erworben sein. Das moderne Kleid ist viel zu leicht, zu dünn, zu eindeutig in seinen Linien, als dass es die Vorspiegelung falscher Tatsachen nicht sichtbar machen würde.»⁷

Die neuen Körperideale der 1920er Jahre wirkten auch auf die Haut. Nebst den neuen Kleiderschnitten änderte sich das Verhältnis zur Körperfarbe: Die bisherige «vornehme Blässe»

als Zeichen der fraulichen Häuslichkeit war nun zunehmend verpönt und wurde höchstens als bemitleidenswerte Blutarmut betrachtet. Die Zwanziger entdeckten den sonnengebräunten Körper als sportliches, aktives, dynamisches, jugendliches und vitales Attribut einer gesunden Lebensführung; auch dies ein Kind der lebensreformerischen Nacktkultur, die Licht-, Luft- und Sonnenbäder sowie die körperliche Aktivität forderte und förderte. Was heute, angesichts der Sensibilität in Bezug auf Hautkrebs, einen Schrecken auslöst, wurde damals freudig aufgenommen und propagiert: «Sonnenverbrannt ist Ehrensache.» Schliesslich zeuge die sonnenverbrannte Haut «von Gesundheit, Frohsinn, gutem Mut, sportlicher Betätigung, Reisen. Es dokumentiert äusserlich die Teilnahme an den Dingen, die das Leben so angenehm und abwechslungsreich und zugleich so gesundheitsfördernd gestalten.»⁸

Das neue, geforderte Erscheinungsbild der 1920er Jahre war geprägt durch Aktivität und Selbstdisziplinierung: Durch eine konsequente sportliche Betätigung und ein Masshalten beim Essen sei das neue Körperideal für alle erreichbar, wurde von lebensreformerischen Kreisen und den populären Frauenzeitschriften versprochen. Nicht von ungefähr wurden die ersten Fitnessübungen ausdrücklich als «Körperarbeit» bezeichnet, die den Körper zu den gewünschten Proportionen führen sollten. Diäten konnten schon damals nur begleitend wirken und sollten die Disziplin auch im Teller aufrechterhalten. Gemäss der Frauenzeitschrift «Vogue» sah das Programm zum fitten Körper wie folgt aus: «allmorgendlich[e] Turnübungen, der Medizinball und eine vernünftige Diät».⁹

Nationalsozialistische Körperästhetik durch Kraft und Schönheit: Die 1930/40er Jahre

Die Nationalsozialisten benutzten den gesunden, reinen und schliesslich arischen Körper als Propagandamittel. Mit ihrer Machtübernahme 1933 wurde der einzelne Körper in der Masse zum Volkskörper verschmolzen und in den Massenveranstaltungen als visuelle Projektionsfläche politischer Selbstdarstellung und Legitimation nationalsozialistischer Ideale inszeniert. Die Darstellung des schönen Körpers in der NS-Propaganda war omnipräsent und wurde jeweils in Bildern festgehalten, die «leicht verständlich [...] selbst den Analphabeten zu überzeugen» vermochten und «wahrheitskräftiger als eine noch so gute verbale Schilderung» wirkten.¹⁰ Die bildhafte Verbreitung von Fitness getrimmten Körpern in Form von Gymnastik, Turnen, Spiel und Sport als Massenbewegung dürfte in besonderer Weise zur Vereinnahmung der Öffentlichkeit beigetragen haben. Der Körperkult wurde demagogisch in den Dienst des Faschismus genommen.

Einen Höhepunkt der Instrumentalisierung erfuhr der schöne Körper in den propagandistischen Praktiken des NS-Regimes während den Olympischen Spielen von Berlin 1936. Zahlreiche Publikationen und Filme, die während und nach den Wettkämpfen erschienen sind, erinnern an das Geschehen. Herausragend für die Darstellung des Körperkults sind der zweiteilige Film von Leni Riefenstahl «Olympia – Fest der Völker/Fest der Schönheit» (1938) und ihr Buch «Schönheit im Olympischen Kampf» (1937). In beiden Medien wird der schöne Körper inszeniert und zelebriert.¹¹ Im Vorwort zu ihrem Bildband schreibt sie: «Selten war soviel Schönheit, Kraft und Anmut vereinigt, wie in den sechzehn Tagen der Olympischen Spiele. Alles war schön: [...] Als die Finnen [nordische

Rasse, R.T.] im 10'000m-Lauf den Japaner Murakoso zermürbten, als sie wie eine zu einem Block geschmolzene Mannschaft in unheimlichem Rhythmus Mann für Mann überrundeten, waren sie das vollendete Symbol einer ebenso stark geistigen wie körperlichen Schönheit.»¹²

Die Usurpation der lebensreformerischen Ideale durch die Nationalsozialisten stand nicht von Beginn an fest, auch wenn Adolf Hitler Vegetarier war und seiner Schäferhündin «Blondi» scheinbar mehr Zuneigung entgegenbrachte als Eva Braun. Die Nationalsozialisten verhielten sich anfänglich ablehnend gegenüber den Ideen und Konzepten der Lebensreform, vereinnahmten diese jedoch bald einmal. Einer der wichtigsten Vertreter der frühen Fitnessbewegung und vor allem der Nacktkultur der Weimarer Republik war der ehemalige Kommandeur der «Heeresschule für Leibesübungen», Hans Surén (1885–1972). Seine Trainingsbücher und Gesundheitsfibeln waren Bestseller und erzielten Gesamtauflagen von mehreren hunderttausend Exemplaren. Surén propagierte über die Pflege und das Training des Körpers Selbstdisziplin und Selbstbewusstsein.¹³ Er bediente sich dazu antiker, griechischer Vorbilder und empfahl Nacktsport und Nacktgymnastik mit eingeöltem Körper. Ähnlich wie heute das Bodybuilding, fanden Suréns Ideen vor allem unter den jungen Männern zahlreiche Anhänger. Mit der Erhebung des Athleten zum besseren Menschen, konzipierte ihn Surén zum Frontkämpfer: Tatkräftig und nervenstark, nur bestehend aus Wille, Schneid und Rasse sollte sein Ideal sein – ein Bild, das auch die Nationalsozialisten zu verwirklichen trachteten. Seine Überzeugungen stellte Surén zwar unter die harmlose Devise einer Rückkehr zur Natur, aber die Natur, die er meinte, war sozialdarwinistisch geprägt. Nur die Besten konnten/sollten

Bucheinband: Hans Surén,
Kraftgymnastik Stuttgart 1935



hier überleben und er, Surén, gehörte zweifellos dazu, wie seine Selbstbildnisse bezeugen (vgl. Abbildung). Der Surénsche Körper ist stählerne Dynamik, wettergegerbte Haut und jederzeit mobilisierbar: Er ist eine Kriegsrüstung

Bis 1933 gab sich Surén weitgehend politisch neutral. Dies ermöglichte es ihm, von einer breiten Sympathie und Wertschätzung in den lebensreformerischen Kreisen und bei den FKK-Aktivist*innen im Besonderen zu profitieren. Unter den Nationalsozialist*innen machte er im Reichsarbeitsdienst Karriere und war zuständig für die Leibeserziehung. 1936 erschien eine Neuauflage seines Buches «Der Mensch und die Sonne», und im selben Jahr wurde er «Sonderbevollmächtigter des Reichsbauernführers für Leibeserziehung». Von nun an interessierte

sich auch die SS für die Ideen der völkischen Freikörperkultur und insbesondere für deren Ideal einer «rassischen Aufartung» sowie einer Selektion durch «strenge Leibesucht» und «artgerechter Gattenwahl».¹⁴ Entsprechend endet Suréns Vorwort zu seinem Werk «Selbstmassage» mit den Worten: «Auch das vorliegende Buch soll ebenso wie alle anderen meiner Charakter- und Körperschulung eindringlich dazu beitragen, einer rassenbewussten Lebensgestaltung zum Sieg zu verhelfen.»¹⁵ Der herrschende Rassenmythos mit seinen licht- und sonnenkultischen Elementen drückte sich in einer irrealen und übersteigerten Körperästhetik aus.

Körperertüchtigung und Leibeserziehung des NS-Regimes sind eng mit dem nationalsozialistischen Rassengedanken und den ideologischen Zielsetzungen verknüpft. Fitness und Sport dienten in diesem Konzept der Hebung der Volksgesundheit und der Wiedererstarkung militärischer Kräfte. Für die Auslese, Ausgrenzung und Vernichtung der «minderwertigen und unerwünschten Elemente» waren nicht primär geistige Fähigkeiten ausschlaggebend, sondern vorrangig körperliche und charakterliche – so genannte «rassische» – Merkmale eines Menschen entschieden buchstäblich über Sein oder nicht Sein. Das Leitbild des gesunden, schönen, kraftvollen «rassenreinen» Körpers manifestierte sich in der «nordischen Rasse». Dieses Konstrukt war die Messlatte für den idealen Menschen. Was ihm nicht entsprach, wurde potenziell liquidierbar. Bereits in der NS-Jugendpolitik wurde Einfluss auf den Nachwuchs genommen und die Jugendlichen in der «Hitler-Jugend», dem «Bund Deutscher Mädel» und als Erwachsene in der Organisation «Kraft durch Freude» auf Körperertüchtigung und Leibeserziehung getrimmt. Der junge «Arier», ob männlich oder weiblich, sollte dynamisch im Gestus, forsch

und selbstbewusst in Gebärde und Bewegung sein sowie sportlich-frisch und tatkräftig zupackend auftreten.¹⁶

Körperliche Regeneration und Revolution: Die 1950/60er Jahre

Mit dem Wirtschaftswunder der 1950er Jahre erfuhr auch der Fitnessbereich einen Aufschwung, diesmal ohne rassenideologischen Beigeschmack. In den USA etablierten sich die ersten Bodybuilder auf sportlichem und schauspielerischem Gebiet. Das bevorzugte Revier der Bodybuilder war das sonnenverwöhnte Kalifornien der Nachkriegszeit. Einer von ihnen war Steve Reeves, der 1947 mit zwanzig Jahren den «Mr. America»-Titel gewann, 1948 «Mr. World» und schliesslich 1950 «Mr. Universum» wurde. Reeves war der neue Herkules, 97 Kilo und mit seinem V-förmigen Oberkörper von ästhetischer Eleganz, der Massstäbe für die Zukunft setzte. Durch den Einsatz verbesserter Trainingsmethoden und -geräte konnte er seine Muskeln ins Überdimensionierte wachsen lassen. Schliesslich landete er beim Film und wurde Ende der 1950er Jahre als Darsteller der antiken Samson- und Herkulesfiguren sowie als männliches Pin-up gefeiert.¹⁷

Für die durchschnittliche Frau oder den durchschnittlichen Mann in Europa und in den USA spielte der Hochleistungsgedanke im Fitness noch keine Rolle. Die lebensreformerischen Ansätze waren entweder durch den Krieg verschüttet oder diffamiert. Mann und Frau gab sich dem wirtschaftlichen Aufschwung und Wiederaufbau hin und versuchten zur friedlichen Normalität zurückzukehren. Der Körperkult war damit jedoch nicht verschwunden, sondern manifestierte sich in etwas sanfteren Tönen.

Im Begriff «Fitness» schwingen immer auch die Elemente Jugendlichkeit und Frische mit. Die Erhaltung der eigenen Jugendlichkeit galt in den 1950er Jahren als anstrengenswertes, gesellschaftliches Ziel. Der alternde menschliche Körper sollte mit Bewegung und Kosmetik möglichst lange in seiner ursprünglichen Frische zu konservieren versucht werden. Die Angst vor dem Älterwerden setzte vorerst den Frauen zu, die Männer sollten noch etwas verschont bleiben: «Es liegt nicht an der Frau, es liegt an der Zeit, wenn die Angst vor dem Altern panisch wird. Wir sind in ein Zeitalter hineingeglitten, in dem meist mit Unrecht der Jugend ein so grosser Vorrang eingeräumt wird», wie die Lebensberaterin Olga Tschechowa 1952 feststellte.¹⁸ Um jedoch nicht zum «alten Eisen» zu gehören, wuchs der Wunsch nach einer jugendlichen Ästhetik: «Aber denken Sie *nie*, verehrte Freundin, die äussere Schönheit sei unwichtig und es käme nur darauf an, die Schönheit des Herzens zu besitzen! [...] Männer leben zumeist mit den Augen und lassen sich sehr viel schneller von einer blühenden Haut und einem schönen Antlitz überzeugen, als von einer wohltemperierten Seele.»¹⁹

Insbesondere die deutschen Trümmerfrauen waren nach den grossen Belastungen und Entbehrungen der Kriegs- und Nachkriegsjahre gefordert, mit sanften Anstrengungen die Strapazen aus ihren Gesichtern zu verbannen und die staubigen Schürzen gründlich auszuklopfen: «Unsere Augen haben durch den Trümmerstaub der Städte gelitten. Sie brauchen heute doppelte Pflege. Ein tägliches Augenbad mit gutem Augewasser – Borwasser oder Kamillentee – lässt ihre Augen frisch und strahlend erscheinen.»²⁰ Damit aber nicht genug, täglich zehn Minuten für das Gymnastikprogramm (Nacken-, Taillen-, Schenkel- und Bauchgymnastik mit entblösstem Ober-

körper) müsse Frau sich schon nehmen, um zu verhindern, dass sich die «Männer den frischen jungen Mädchen» zuwenden.²¹ Und Frau Tschechowa forderte einiges ab, denn «Schönheit muss erarbeitet werden»: «Sie haben den festen Willen, nicht nur eine schöne Frau zu sein, sondern auch zu bleiben – dann ist es unerlässlich, dass Ihr Körper grazil und von lebendiger Frische ist! Beissen Sie also in den sauren Apfel [schon nur wegen der Vitamine! R.T.] und absolvieren Sie täglich Ihre 10 Minuten Gymnastik. [...] Fangen Sie aber bitte langsam an. Wenn Ihr Körper bisher ungeübt und steif ist, sollen Sie ihn nicht durch ein plötzliches Gymnastikprogramm erschrecken und übermüden. Ein bis zwei Übungen, jede fünf oder sechsmal wiederholt, genügen zunächst vollauf.»²² Der Dämpfer folgte jedoch sogleich: «Ausserdem ist eine Viertelstunde zusätzliche kritische Körperbeschau sehr nützlich, Sie kommen selber auf manche Mängel, die Ihnen sonst entgangen wären.»²³

Einige der empfohlenen Fitnessübungen wirken leicht skurril, sind jedoch sehr einfach in der Ausführung. Unter der Rubrik «Auch das ist Gymnastik», und somit Fitness, empfiehlt uns Frau Tschechowa das *Power Brushing*, wie man folgendes *Workout* neuenglisch nennen könnte: «In jede Hand eine Bürste, dann zweihundert Doppelstriche durch Ihr Haar, nach allen Himmelsrichtungen. Diese hervorragende Arm- und Brustübung kommt zusätzlich noch Ihrem Haar zugute.»²⁴ Sofern etwas davon übrigbleibt oder die zerzauste Mähne wieder gebändigt werden kann.

Die späten 1960er Jahre standen im Zeichen der Auflehnung und Revolution. Die jungen «68er» opponierten gegen das so genannte Establishment und emanzipierten sich von bestehenden gesellschaftlichen Normen und Zwängen. Der Kör-

per wurde als ästhetische Projektionsfläche etwas in den Hintergrund gedrängt und dafür als politisches Statement ins Zentrum gerückt: Zahlreiche Frauen legten ihre Büstenhalter ab und verbrannten diese als symbolischen Akt der Befreiung. Die Mode der Hippie-Bewegung erinnert teilweise an die Reformkleidung zu Beginn des 20. Jahrhunderts, abgesehen von den knackig-engen Jeans natürlich. Das gängige Körperideal wurde in Variationen aufgesplittert: Parallel zum superdünnen Mannequin «Twiggy» waren auch weiblichere Masse en vogue, wie jene von Romy Schneider oder Brigitte Bardot.

Nach den verhüllten und prüden 1950er Jahre trat der Körper nun wieder erkennbar und teilweise sogar nackt in Erscheinung. Man denke beispielsweise an den 1964 lancierten Minirock oder an die nackten Körper in den Schlamm-schlachten anlässlich der Woodstock-Konzerte von 1969. Der Körper wurde enttabuisiert und gesellschaftsfähig, unter anderem durch die Parole und das Praktizieren der freien Liebe und Sexualität (Sexuelle Revolution und Einführung der Anti-Baby-Pille), möglicherweise auch durch die FKK- und Strandferien im eigenen Zelt oder gar Wohnwagen am Mittelmeer, die zunehmend in Mode kamen und für eine breitere und mobilere Bevölkerung bezahlbar wurden. Kurz: Frau und Mann standen nun wieder zum eigenen Körper, wie immer er auch aussehen mochte.

Jahrzehnte der ästhetischen Extreme und der Kommerzialisierung des Körpers: Von den 1970er Jahren bis heute

Dank der Enttabuisierung und der Renaissance des Körpers durch die 68er-Bewegungen, rückte dieser wieder in den Blickwinkel der Gesellschaft und damit auch der Ökonomie. Die

seit dem Ende der 1960er Jahren wieder entdeckte Körperlichkeit eröffnete den Weg für die zunehmende Kommerzialisierung des Körperkults. Der bis dahin erst teilweise öffentlich gezeigte Körper sollte nun zunehmend ästhetisch sein und Fitness, Kraft, Muskeln und Schönheit präsentieren. In den USA wurde während den 1970er Jahren das wöchentliche *Workout* zunehmend zur Pflicht und die bisherigen Krafträume für das «Iron Pumping» (wie ein Film von Arnold Schwarzenegger von 1976 heisst) wurden einem breiteren Publikum zugänglich gemacht. Fitnessstudios schossen wie Pilze aus dem Boden, die Leute stemmten begeistert Eisen und eiferten ihren Idolen nach. Europa erreichte diese Welle mit fast zehnjähriger Verzögerung in den 1980er Jahren.

Das Bodybuilding erfuhr eine grosse Popularisierung, die eng mit einem Namen verbunden ist: Arnold Schwarzenegger (geb. 1947). Sein Name ist zum Inbegriff des *Bodybuilding* geworden. Schwarzenegger gilt als der Bodybuilder der Superlative: fünffacher «Mr. Universum», siebenfacher «Mr. Olympia», der berühmteste Bodybuilder überhaupt, ein hochbezahlter Filmstar und Regisseur und in naher Zukunft vielleicht schon bald Gouverneur des Staates Kalifornien.²⁵

Eng mit «Arnie's» Erfolg ist die Breitenwirkung des modernen Bodybuildings und vor allem dessen Kommerzialisierung verknüpft. Schwarzenegger verhalf als Aushängeschild und gewiefter Verkäufer einem Trend zum Durchbruch und kann als eine Ikone der Fitnessindustrie bezeichnet werden. Für die Ästhetik des Körperkults bedeutete dies, dass die Körper immer bulliger wurden. Die Muskeln türmten sich jetzt zu gewaltigen Bergen auf, die Adern traten wie Hydraulikschläuche an einem Bagger hervor. Man erkennt sofort, hier wird Hochleistungssport betrieben: Der Mensch wird



Arnold Schwarzenegger in der Bizeps-Pose mit einer Hand hinter dem Nacken

Muskel. Die Gesichter verzerren sich unter den Anstrengungen und Qualen, die Körper sind gezeichnet von der physischen Belastung und dem disziplinierten Training; während den Wettkämpfen werden sie zusätzlich ausgehungert und dehydriert, damit jeder bis ins Extreme entwickelte Muskel, ja jede Muskelfaser, zu sehen ist.

Im Übergang von den 1970er zu den 1980er Jahren gesellte sich neben dem Bodybuilding auch eine sanftere Variante des Körpertrainings zur Fitnessbewegung hinzu: das *Aerobic*. Als

Urmutter des Aerobics wird gemeinhin Jane Fonda (geb. 1937) genannt. Bekannt wurde sie als «Barbarella» mit viel Sexappeal aus dem gleichnamigen Film von 1968. Aerobic, eine Mischung aus Gymnastik, Rhythmik, Tanz und leichtem Krafttraining, ist als Ausdauertraining ausgelegt und wurde mit modernen «Reformkleidern», wie enganliegendem Body, elastischen Leggings, Schweissband an Stirn und Handgelenken sowie Beinwärmern, so genannten Stulpen, praktiziert. Als revolutionäre und vor allem kommerzielle Neuheit wurden die Aerobic-Programme mit dem neuen Medium Video vermarktet. 1982 erschien «Jane Fonda's Workout»-Video und ermöglichte ein individuelles Nachturnen nach Belieben in Tausenden von Haushalten auf der ganzen Welt.²⁶ Diese Innovation wurde schnell kopiert und schon bald gehörte es zum guten Ton eines jeden Hollywoodstars, sein eigenes Fitness-Video inklusive Begleitmaterial, wie Bücher, Ernährungsberater, Kleiderkollektion, Fitnessgeräte und -hilfsmittel sowie Kosmetikas, auf den Markt zu bringen (zum Beispiel Sydney Rome und Victoria Principal).²⁷ Zusätzlich verstärkt wurde die Aerobic-Welle durch den Kinohit «Flashdance» von 1983 mit Jennifer Beals als tanzende Schweisserin respektive schweisende Tänzerin in der Hauptrolle und dem dadurch ausgelösten Jazz-Dance-Fieber.²⁸

Auffallend am Fitnessbereich der 1980er Jahre ist primär die Leistungssteigerung für den «Body»: Das Krafttraining und seine Methoden wurden perfektioniert, die Vielfalt der Geräte für das Training eines jeden spezifischen Muskels nahm zu, und über die Ernährung wurden zusätzliche Stoffe zugeführt, die das Wachstum der Muskeln beschleunigten und ihr Volumen steigerten. Das ästhetische Ziel hiess «mehr und grösser» sowie eine veränderte Körperästhetik, welche durch Me-

dien und Werbung mitgetragen wurde. Weiter erfuhr das Krafttraining und mit ihm das Aerobic eine Demokratisierung, d.h. sie wurden für alle zugänglich und – nicht zu unterschätzen – gesellschaftsfähig. Der muskulöse Intellektuelle war damit kein Kuriosum mehr.

In den 1990er Jahren wurde die Leitsungskurve im Fitnessbereich mit immer schnellerer Kadenz nach oben getrieben. Fast wie in der Arbeitswelt und an der Börse galt primär die optische Potenz: Wer fit aussah, galt als erfolgreich und zukunftssträftig – bis die Muskeln oder die ökonomische Blase platzte. Aus der noch randständigen Fitnessbranche der 1980er Jahre ist mittlerweile eine hoch rentable Industrie geworden, welcher sich selbst traditionelle Sportbekleidungshersteller nicht mehr entziehen können. Jährlich nimmt die Dichte der Fitnesscenter zu, und alle balgen sich sowohl um die fitnessaktive als auch fitnessmüde Kundschaft. Mit jeder Jahreszeit muss dem wählerischen und schnell desinteressierten Publikum eine neue, dem Trend entsprechende Attraktion geboten werden. Der moderne, übersättigte Kunde muss bei Laune und vor allem im Fitnesscenter gehalten werden: Von Aerobic zu Bodyforming oder Bodytoning, zu Stretching oder BOP (Bauch/Oberschenkel/Po), zu Sliding und Step-Aerobic, zu Spinning oder Indoor-Rowing, zu Aerobic-Boxing und -Kickboxing, zu Aqua-Fitness in den Varianten «Classic»/«Power»/«50+», zu Power-Walking oder Lunchtime fit, zu Chi Ball oder Power Yoga, zu Latin-Aerobic und LatinFit, zu Lumanetics oder Rebound-Training, zu Gymfit und Gymnastik oder Konditionstraining, ja selbst das altbekannte Bodybuilding oder das fast schon unspektakulär wirkenden Joggen sind im Angebot. Und wer es gerne etwas gemächlicher mag, dem wird Wellness empfohlen. – Wer behält da noch die Übersicht?

Eine gute Kondition brauchen Mann und Frau bereits bei der Auswahl eines möglichen Fitnessprogramms.

Die visuellen Vorbilder, die uns Fitnesskonsumenten zum Training anspornen/zwingen/motivieren/drängen spiegeln uns tagtäglich in den Medien entgegen: Dünne wohlproportionierte Damen und Herren, meist Fotomodelle oder Stars aus Film und Fernsehen. Der Wandel des Körperkults und des Verständnisses von beispielsweise weiblicher Schönheit über die Jahrzehnte ist frappant. Während das weibliche Schönheitsideal der 1920er Jahre die weiblichen Körpermerkmale wie Brust, Becken und Gesäss negierte und einen «vermännlichten», schlanken, muskulösen und fast androgynen Körper forderte, liegt das heutige weibliche Körperideal mit der modernen Fitnessbewegung in einer Kombination zwischen ausgeprägten weiblichen Attributen, wie grossem Busen, schlanker Taille und knackig-straffem Po, und einer generell schlanken, muskulösen und festen Pysis. Seit Ende der 1990er Jahren und mit der Lancierung des gestählten Waschbrettbauch-Torsos eines Davidoff-Werbemodells sind auch die Männer ins Visier der Vertreter von Fitness- und Schönheitsidealen geraten. Auch sie stehen damit zunehmend unter Druck dem gängigem Kanon des Körperkults gerecht zu werden. – Der Waschbärbauch scheint bedroht!

Ein weiterer Trend dürfte sich in Zukunft anbahnen, nämlich die Umsetzung und die Akzeptanz der «operativen Fitness». Ersehnte Körperformen oder -volumen und nach Schönheit strotzende, fitte «Bodys» werden nicht mehr ausschliesslich im Fitnesscenter erarbeitet, sondern während der regulären Arbeitszeit am Arbeitsplatz. In der Freizeit werden dann die gewünschten und damit zeitgemässen Wunschproportionen von einem Chirurgen massgeschneidert. Schönheit und ein

fittes Aussehen kommen damit von aussen und können operativ erkaufte werden.

Die Rezepte zur körperlichen Gesundheitsförderung und -erhaltung sind seit der Lebensreform mehrheitlich dieselben geblieben. Die Anbieter fitnessrelevanter Konzepte versuchen mit den Elementen Verhalten, Bewegung, Nahrung, Medikation und teilweise Kleidung ihren Konsumentinnen und Konsumenten den Weg zum idealen Körper zu ermöglichen. Die Änderungen erfolgten vor allem bei der Technik, den Geräten, den Hilfsmitteln und teilweise beim perfektionierten Marketing.

Ein Ziel des fitnessstrebenden Individuums blieb konstant: Die Beherrschung seiner Übungen bedeutet für den Fitnesssportler nicht nur das Streben nach Gesundheit und Leistung, sondern auch nach Ästhetik und dem schönen, ja vollkommenen Körper. Nebst dem Fitness als abwechslungsreiche Freizeitbeschäftigung, bestätigt ihm seine körperliche Leistungsfähigkeit seinen gesellschaftlichen und in Zukunft zunehmend auch seinen beruflichen Erfolg. Die letztendliche Essenz dieser Praxis ist für viele der Wunsch nach dem perfekten Körper und dessen Machtausstrahlung.

Anmerkungen

- ¹ Wolfgang R. Krabbe, Lebensreform/Selbstreform, in: Diethart Krebs; Jürgen Rulecke (Hg.), Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880-1933, Wuppertal 1998, S. 73-75, hier S. 73.
- ² Edwin Dillmann, Mens sana in corpore sano? Schulturnen in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, in: Richard van Dülmen (Hg.), Körper-Geschichten. Studien zur historischen Kulturforschung V, Frankfurt/M. 1996, S. 150-175.
- ³ Deborah Cohen, The War Come Home. Disabled Veterans in Britain and Germany, 1914-1939, Berkley/Los Angeles/London 2001.

- ⁴ Gesa Kessmeier, Sportlich, sachlich, männlich. Das Bild der ‹Neuen Frau› in den Zwanziger Jahren. Zur Konstruktion geschlechtsspezifischer Körperbilder in der Mode der Jahre 1920–1929, Dortmund 2000, S. 118.
- ⁵ «Schlank muss man sein!», in: Elegante Welt, Nr. 20/1920, 29.9.1920, S. 4; «Das Neue der Mode», in: Moden-Spiegel, Nr. 6/1924, 5.2.1924, S. 1, beides zitiert nach Kessmeier, Sportlich, sachlich, männlich, S. 120. Alle bisherigen und nachfolgenden Zitate aus den Frauenzeitschriften der 1920er Jahre stammen aus der Publikation von Gesa Kessmeier.
- ⁶ «Prophezeiungen für die Herbstmode», in: Vogue, 18.7.1928, S. 9–11 und 55, hier S. 55 (Kessmeier, Sportlich, sachlich, männlich, S. 120).
- ⁷ «Wie Vogue die Mode sieht: Unsere Zeit ist von einem starken Willen zur Schönheit beseelt...», in: Vogue, 10.10.1928, S. 7 (Kessmeier, Sportlich, sachlich, männlich, S. 121).
- ⁸ «Tips für Schick», in: Die Dame, zweites Juniheft 1929, Heft 19, S. 93–95, hier S. 95 (Kessmeier, Sportlich, sachlich, männlich, S. 125).
- ⁹ «Wie die Vogue die Mode sieht: Elegance und ein sportlich trainierter Körper...», in: Vogue, 9.5.1928, S. 7 (Kessmeier, Sportlich, sachlich, männlich, S. 131).
- ¹⁰ Gerhard Paul, Aufstand der Bilder. Die NS-Propaganda vor 1933, Bonn 1990, S. 147. Siehe auch Thomas Alkemeyer, Körper, Kult und Politik. Von der Muskelreligion Pierre de Coubertins zur Inszenierung von Macht in den Olympischen Spielen von 1936, Frankfurt/M. 1996.
- ¹¹ Jürgen Trimborn, Riefenstahl. Eine deutsche Karriere. Biographie, Berlin 2002, S. 71–76, 238–273. Reinhard Rürup (Hg.), 1936. Die olympischen Spiele und der Nationalsozialismus. Eine Dokumentation, Berlin 1996. Rainer Rother, Leni Riefenstahl. Die Verführung des Talents, Berlin 2000, S. 87–101.
- ¹² Leni Riefenstahl, Schönheit im Olympischen Kampf, Berlin 1937, o.S.
- ¹³ Selbstmassage, Pflege der Haut. Für alle Leibesübungen, für alle Berufe, für Männer und Frauen, von Hans Surén (Major a.D. Früherer Inspekteur für Leibeserziehung des Deutschen Arbeitsdienstes, langjähriger Leiter der Heeresschule für Leibesübungen der früheren Reichswehr), Stuttgart (42. neubearbeitete Auflage) 1935. Hans Surén, Kraftgymnastik mit natürlichen und sportlichen Geräten, Stuttgart 1935. Ders., Der Mensch und die Sonne. Arisch-olympischer Geist, Berlin 1936.
- ¹⁴ Rolf Koerber, Freikörperkultur, in: Diethart Krebs; Jürgen Rulecke (Hg.), Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933, Wuppertal 1998, S. 103–114, hier S. 108f.

- ¹⁵ Surén, Selbstmassage, S. 10.
- ¹⁶ Gisela Miller-Kipp (Hg.), «Auch Du gehörst dem Führer». Die Geschichte des Bundes Deutscher Mädel (BDM) in Quellen und Dokumenten, Weinheim/München 2002.
- ¹⁷ Charles Gaines/George Butler, Pumping Iron. The Art and Sport of Bodybuilding, New York 1974, S. 132. Andreas Bredenkamp/Andreas Krägermann/Peter Urbansky zu Lauenbrunn, Auf den Spuren der starken Männer. Von Herkules bis Arnold Schwarzenegger, heiter illustriert von Michael Hüter, Bünde 1993, S. 183ff.
- ¹⁸ Olga Tscheschowa/Günter René Evers, Frau ohne Alter. Schönheits- und Modebrevier, München 1952, S. 17. Tscheschowa präsentiert in ihrer Publikation ein umfangreiches Kompendium für die Pflege und den Erhalt eines schönen, fitten Körpers. Das Buch ist als Lebensberater für die Frau gedacht und gibt Antworten auf jede weibliche Lebenslage von kosmetischen Tips, über Gymnastik- und Ernährungsprogramme, bis hin zu Fragen der Sexualität oder Schönheitsoperationen – mit ihren Worten: «Die kosmetische Chirurgie ist eine ›Fröhliche Chirurgie.‹» (S. 189).
- ¹⁹ Ebd., S. 14.
- ²⁰ Ebd., S. 172 (Nr. 8).
- ²¹ Ebd., S. 24 u. 28f.
- ²² Ebd., S. 37.
- ²³ Ebd., S. 43.
- ²⁴ Ebd., S. 44.
- ²⁵ Bredenkamp/Krägermann/Urbansky zu Lauenbrunn, Auf den Spuren der starken Männer, S. 192ff. Siehe auch: Arnold Schwarzenegger, Arnold's Bodybuilding For Men, New York 1981. Deutsche Ausgabe: Bodybuilding für Männer. Das perfekte Programm für Körper- und Muskeltraining zu Hause vom erfolgreichsten Bodybuilder der Welt, München 1982, S. 7ff.
- ²⁶ Jane Fonda, Jane Fonda's Workout Book, New York 1981 (Jane Fondas Fitness-Buch. «Ich fühle mich gut!», Frankfurt/M. 1983). Dies., Die selbstbewusste, attraktive Frau. Der Weg zu einem neuen Lebensgefühl – die Abkehr vom Jugend-Komplex, Zürich 1986 (engl. Originalausgabe 1984).
- ²⁷ Sydney Rome, Aerobic. Bewegungstraining, das Spass macht, München 1983. Victoria Principal, Body Principal. Das neue Fitness-Programm von «Dallas»-Star Pamela, o.O. 1984 (engl. Originalausgabe: «The Body Principal. The Exercise Program For Life»).
- ²⁸ Das Vorbild zu «Flashdance» lag wiederum im Tanzfilm «Fame» von 1980.

Zwischen «Beruf» und «Berufung». Zur Geschichte der kommerziellen Fitnessanbieter

Einleitung

Fragt man nach den vorherrschenden Organisations- und Praxismodellen europäischer Leibesübungen, so erweckt es den Anschein, als ob Turnen und Sport im Wesentlichen über gemeinnützige Vereine und Verbände organisiert sind. Gestützt wird dieses Bild durch die massive Repräsentanz europäischer Sport- und Turnvereine, die seit dem 19. Jahrhundert flächendeckend in den europäischen Industriestaaten gegründet wurden und deren nationale Fachverbände sich in entsprechenden internationalen Dachverbänden organisiert haben. Viele der in den Vereinen betriebenen – als reguläre Sportarten anerkannte – Leibesübungen sind gleichzeitig olympische Disziplinen. Über das 1894 gegründete Internationale Olympische Komitee (IOC) rücken sie alle vier Jahre bei den Olympischen Spielen zusätzlich ins Bewusstsein der Bevölkerung. Wenn der Amateurstatus auf olympischer Ebene mittlerweile gefallen ist und auch Professionellen der Zugang zu Olympia gestattet wurde, so rekrutieren sich die europäischen Teilnehmer der Spiele im Wesentlichen immer noch aus dem Umfeld der regulären gemeinnützigen Sport- und Turnvereine.¹

Doch dieses Bild ist nur die halbe Wahrheit und verstellt den Blick auf eine andere historische Organisationsform von Leibesübungen, die ebenfalls mindestens seit dem 19. Jahrhundert in vielen europäischen Ländern und auch in Nordame-

rika verankert ist: Kommerziell orientierte Sportanbieter. In ihrer 200jährigen Geschichte, die überwiegend parallel zur Vereins- und Verbandsentwicklung lief (und noch läuft), standen sie mit ihren Alternativangeboten im Konkurrenzverhältnis zu den Vereinen oder waren kurzzeitig sogar die vorherrschende Organisationsform von Leibesübungen. Während (bürgerliche) Vereine dabei vorwiegend aus politischen und juristischen Gründen gebildet wurden, so liegen die Dinge bei kommerziell orientierten Sportanbietern wesentlich komplexer. Neben dem kommerziellen Aspekt lagen die Gründe auf kultureller, politischer, ideologischer, sozialer oder sportlicher Ebene. Die folgende Übersicht über die mit den regulären Vereinen verwobene Geschichte kommerzieller Sportanbieter soll dies beispielhaft verdeutlichen.²

Das 19. Jahrhundert

Die ersten Vereinigungen im frühen 19. Jahrhundert, in denen öffentlich Leibesübungen betrieben wurden, waren keine Vereine, sondern lockere Zusammenschlüsse auf privater Ebene, die zum Teil von städtischen Geldern abhingen. Begonnen hatte diese Entwicklung mit den Turnplätzen des «Turnvaters» Friedrich Ludwig Jahn, der ab 1810 junge Männer sammelte und mit ihnen im Sommer auf einem eigens hergerichteten Platz in Berlin («Hasenheide») öffentlich turnte. Seine Absicht war es, eine schlagkräftige zivile Truppe zu bilden, um im Freiheitskampf um das von Napoleon besetzte Preussen bzw. Mitteleuropa eingreifen zu können; es handelte sich dabei also um eine Art «Wehrsport». Diese Idee Jahns wurde von anderen Turnern übernommen, die in anderen Städten vergleichbare öffentliche Turnplätze errichteten, die ebenfalls von städtischen Zuschüssen gespeist wurden.

Die Turn- und Sportvereine im heutigen Sinne sind im Wesentlichen erst in der bürgerlichen Revolution von 1848 entstanden und dienten ursprünglich als politisches Forum städtischer Bürger. Sie boten Leibesübungen an, um sich gesund und «fit» zu halten, aber auch, um sich im Sinne einer «Bürgerwehr» während der Revolutionsphase für einen Kampf gegen die Adelherrschaft zu wappnen. Da es noch keine politischen Parteien gab, übernahmen die Vereine zusätzlich noch die Funktion demokratisch-bürgerlicher Bildungs- und Debatteierklubs.

Turnen im Verein bzw. in vereinsähnlichen Zusammenschlüssen war also ursprünglich auch politisch motiviert, und als politische bzw. regimekritische Zusammenschlüsse gerieten sie in schwierigen Zeiten auf die Abschussliste der jeweiligen Regierungen. Zwischen 1820 und 1842 wurde – zumindest in den deutschen Staaten – das Jahn'sche Turnen verboten und zwischen 1850 und 1860 das Vereinsturnen insgesamt entweder stark eingeschränkt oder ebenfalls verboten. Um die Verbote zu umgehen und Turnen auch weiterhin zu praktizieren, wandelten sich viele Jahn'sche Turner vom Revolutionär zum städtischen Kleinunternehmer und eröffneten gewerbliche «Turnanstalten» für Jugendliche und Studenten, so z.B. in Basel (1819), Berlin (1827) oder Magdeburg (1828). Die «Anstalten», über die in der Forschung bislang relativ wenig bekannt ist, wurden zum Teil auch von Ärzten geleitet. Im Gegensatz zu den Turnplätzen der Zeit vor 1820 waren sie in Hallen untergebracht und konnten so auch im Winter in Betrieb bleiben. Da ihre Leiter sich politisch enthalten verhielten und zu den jeweiligen Behörden gute Kontakte pflegten, konnten sie sich in den schwierigen Zeiten etablieren und wurden so für stadtbürgerliche «fitnessinteressierte» Kreise attraktiv. Der

ehemalige Mitstreiter Jahns, der Turner Ernst Eiselen, berichtete 1828 über seine gewerbliche Turnschule in Berlin: «Meine Anstalt gewinnt täglich mehr Teilnehmer und gewährt mir die Aussicht eines hinreichenden, wenn auch nicht reichlichen Auskommens; aber der Arbeit ist sehr viel, denn ich gebe jetzt schon an 36 Stunden wöchentlich».³

In anderen Ländern Europas setzten Vereinsgründungen später ein; in Frankreich wurden erst im Verlauf des deutsch-französischen Krieges von 1870/71 flächendeckend Vereine (*sociétés de gymnastique*) gegründet, als man eine körperliche Unterlegenheit französischer Soldaten festzustellen glaubte. Davor wurden Leibesübungen zwar schon in Schule und Heer betrieben, aber nur sehr sporadisch. Aber daneben gab es etwa seit der Mitte des 19. Jahrhunderts auch kommerziell betriebene «salles de culture physique», die zum Teil von früheren Zirkusakrobaten geleitet wurden, die nach ihrer «aktiven» Zeit eine neue Berufsperspektive benötigten. Ihre Klientel bestand aus Vertretern des Adels und wohlhabender Schichten; die Formung des Körpers in den teuren Sportschulen war hier eine Luxusangelegenheit und diente als Mittel zur sozialen Abgrenzung.⁴

In Nordamerika liefen gemeinnützige Vereine und kommerzieller orientierte «Clubs» lange Zeit nebeneinander her. Während die Vereine im Wesentlichen von deutschen Turnern initiiert wurden, die nach 1848 ausgewandert waren, stellten die «Clubs» das englische Gegenstück dar. Als Übernachtungs-, Aufenthalts- und Trainierzentren (auch für Durchreisende) konnten die männlichen, meist aus dem englischsprachigen Raum stammenden Mitglieder, die eine Jahresgebühr zu entrichten hatten, ohne Vereinsbindung flexibel und individuell trainieren (und auch übernachten) und in den angefügten Lese-

hallen etwas für ihre Bildung tun.⁵ In Nordamerika waren die unterschiedlichen Organisationsformen in Sport und Turnen damit also weniger sozial, sondern vielmehr kulturell bzw. ethnisch begründet.

Jahrhundertwende

Die Zeit der Jahrhundertwende von 1900 ist durch eine starke sozial und geografisch flächendeckende Verbreitung von Sport, Turnen und Gymnastik gekennzeichnet. Von nun an betrieben immer mehr soziale Schichten immer intensiver Sport oder Turnen. Der Aufschwung des Sports verlief zeitgleich mit einem starken Modernisierungsschub in Europa. Industrialisierung, Spezialisierung und Bürokratisierung erforderten neue Berufe, und es entstanden neue soziale Schichten mit neuen Vorstellungen von Arbeit, Freizeit, Lebensstil und sozialem Verhalten. Gleichzeitig verschoben die stark gestiegenen Erfordernisse im Arbeitsprozess die Grenzen körperlicher und geistiger Leistungsmöglichkeiten nach oben. Mit den neu gezogenen Grenzen von Krankheit und Gesundheit stieg nicht nur der allgemeine «Fitness»-Druck an, sondern es entstanden auch entsprechende neue Körperbilder. So wurden rasch neue Vorstellungen von «Erholung», «Gesundheit» und «Ästhetik» populär, die über körperliche Aspekte von Fitness hinaus auch Werte «sozialer Fitness» beinhalteten.

Aus dieser Situation heraus entstand eine Vielzahl an sozial unterschiedlichen Möglichkeiten und konkurrierenden Angeboten, sich fit zu halten. Das gewerbliche Kleinbürgertum, die Handwerker und ein Teil der Arbeiter, deren Lebensentwürfe gemeinschaftsorientiert und eher wertebeständig waren, bevorzugten in der Regel die alten konservativen Turnvereine; viele Arbeiter organisierten sich in den Vereinen

des Arbeiterturnens und später in denen des Arbeitersports. Der zum Teil gut ausgebildete Mittelstand der neuen Angestellten und Freiberufler, die moderne Berufe in Industrie und Verwaltung ergriffen, trieben dagegen Sport, da ihr Wertesystem – Leistung, Konkurrenz, Selbstdisziplin, Individualität – den Normen des modernen Sports entsprach. Zwar wurden etliche Sportarten um die Jahrhundertwende nun auch in Vereinen betrieben. Wer sich aber umfassend körperlich und gesundheitlich anleiten lassen wollte und auch Wert darauf legte, sozial unter sich zu sein, der bevorzugte die Mitgliedschaft bei einem teureren kommerziellen Fitnessanbieter.

Die zumeist städtischen Fitnessschulen der Zeit um 1900, in denen Männer, Frauen und auch Kinder Mitglied werden konnten, waren in der Regel sieben Tage die Woche und den ganzen Tag geöffnet und nicht nur wochentags ein paar Stunden wie ein Verein. Als Klientel wurde in der Regel «der Student, Bankbeamte, überhaupt jeder, der den Tag in dumpfer Büroluft zubringt», angesprochen. Die Kunden bestanden damit aus «Kreisen der geistigen Arbeiter» sowie auch aus «Persönlichkeiten der kaufmännischen, industriellen und Finanzwelt».⁶ Die Fitnessstudios selbst besaßen Trainingsräume, Umkleidekabinen, Massage- und Duschräume und einen Lesesaal. Einige Anlagen verfügten noch über Freiluftgelände und Schwimmbäder. Als typische Einrichtung der Zeit kann die Wiener «Athletenschule» von Georg Jagendorfer gelten, die 1907 wie folgt beschrieben wurde: «Der Uebungssaal selbst ist gut ventiliert und mit Nadelwaldgeruch durchdämpft. Auf acht Hantelregalen lagern für jedes Kraftmass und für alle Altersstufen schwere und leichte Hanteln [...], eine Punchingball-Boxmaschine, Zimmerruderapparat, Ringe, Trapeze [und auch] nahezu 4'000 Holzkeulen, Zugapparate usw. Der Boden

ist mit einer hygienischen Rohrmatte bedeckt [...]. Ein Raum ist mit verschiedenen Bade- und Douchvorrichtungen ausgestattet».⁷ Aufgrund der komplexen und umfassenden Sportgeräteindustrie besaßen die Sportschulen damit bereits Geräte, die auch in den heutigen Fitnessstudios anzutreffen sind. Die Belegschaft der Schulen selbst bestand aus Trainern, Masseuren, Türstehern und Reinigungskräften, manchmal wurden auch Ärzte beschäftigt. Hin und wieder waren die Angestellten sogar am Umsatz beteiligt.

Anzahl und Verbreitung der kommerziellen Sportstätten in Mittel- und Westeuropa sind nicht genau bekannt. In den Städten des Deutschen Reiches zwischen 1890 und 1914 dürfte es etwa zwischen 50 und 100 dieser Fitnessschulen gegeben haben; sie konnten jeweils bis zu mehreren hundert Mitglieder besitzen. In Frankreich, England, der Schweiz und Österreich existierten ebenfalls etliche «Fitnessstudios». Ihre Betreiber waren häufig ehemalige Berufsathleten, die sich nach Beendigung ihrer aktiven Sportlaufbahn beruflich neu orientieren mussten. Einige von ihnen waren in ihrem neuen Beruf so erfolgreich, dass sie zum Teil regelrechte Studioketten aufbauen konnten. So besaß der Franzose Edmond Desbonnet in Frankreich Dutzende von Sportschulen und in der Schweiz noch Ableger in Lausanne und Genf. Der Königsberger Eugen Sandow leitete in England und Deutschland mehrere «Athletenschulen». Und der Deutschamerikaner Lionel Strongfort verfügte in Deutschland, der Schweiz und Österreich über entsprechende Sportinstitute.

Daneben existierten noch einige private Gymnastik- und Tanzschulen, die aber erst nach 1918 flächendeckend expandierten. Privat trainieren konnte man noch in kommerziell betriebenen so genannten Sportluftbädern sowie in Natur-

heilsanatorien, die zusätzlich ein Sportluftbad eingerichtet hatten. Die Sportluftbäder waren den griechischen Trainierstätten des klassischen Altertums nachempfunden und beinhalteten eine Mischung aus Schwimmbad, Sportstätte, FKK-Gelände und Naturheilverein; für eine Gebühr konnte man im Freien Sport treiben, schwimmen, saunen, sich im Lesesaal bilden und Erfrischungen geniessen. Viele, denen das alles zu teuer war, trainierten zu Hause anhand der Übungen der zahlreich erschienenen Fitnessbroschüren oder schrieben sich in Fernkurse ein, die von Privatinstituten verschickt wurden. Zu diesem, wohl mindestens sechsstelligen Personenkreis, gehörten z.B. auch der Schriftsteller Franz Kafka und seine Verlobte Felice, die, wie Kafka selbst schrieb, nach dem Übungssystem des dänischen Sportlers J.P. Müller («müllern») «langsam, systematisch, vorsichtig, gründlich, täglich zu müllern» anfangen. Doch die ungeheure Menge an billig für den Markt produzierten Fitnessbroschüren stellte sich bald als Problem heraus. Schon 1910 wurde in der Branche beklagt, dass «das grössere Publikum vielfach ratlos vor der Unmenge Bücher und Broschüren steht und nur zu leicht geneigt ist, auf eine [...] grosssprecherische Reklame hereinzufallen».⁸

Die Trainingssysteme – Bodybuilding, Gymnastik, Kampfsport, Ausdauersport – richteten sich nach dem Körperbild der Fitnessbranche: Leistung, Selbstdisziplin, Eigenständigkeit, Attraktivität, Gesundheit und Individualität. Dies bedeutete, dass der Körper, seine Formung und Gesundheit im Mittelpunkt stand und nicht die über den Körper erzielte Leistung wie im sportlichen Wettbewerb des «schneller, höher, weiter» um Zentimeter, Gramm und Sekunde. Fitnesssport funktioniert ohne Konkurrenzvergleich mit anderen, sondern über den direkten Vergleich mit dem erstrebten Körperbild: «Es

wurde nicht auf Höchstleistung, sondern auf Körperschönheit trainiert», bemerkte ein zeitgenössischer Fitnessjünger.⁹ Dies hatte auch praktische Gründe: Die Anhänger der Fitnessideologie gehörten einer sozialen Klientel an, die die geringe staatliche Versorgung und die schwierigen wirtschaftlichen Verhältnisse durch eine verstärkte Eigenvorsorge ausgleichen musste. Sie waren daher gezwungen, körperlich fit und gesund sein und sich ein Körperbild anzueignen, dass, wie sie hofften, ihnen berufliche und private Perspektiven verschaffen konnte.

So ging die Fitnessbranche der Zeit um 1900 mit einem Körperbild hausieren, das auch die Funktion eines Alltagsratgebers besass und Lebensstilelemente vermittelte. Dabei hofften die Sportschulenbesitzer und die Autoren der Fitnessbroschüren zwar auch auf einen steigenden Umsatz, wenn sie betonten, dass die Ausübung eines Trainingssystems gleichzeitig auch half, den Alltag generell zu bewältigen und noch dazu Erfolg im Leben zu haben. Aber darüber hinaus war man auch von der «sozialen» Aufgabe erfüllt, den jeweiligen Anhängern den Weg zum «richtigen» Leben zu weisen: Hier gingen «Beruf» und «Berufung» Hand in Hand. Die Argumentationskette der Fitnessbranche richtet sich dabei auf die Behauptung, dass eine umfassende Fitness nicht nur zu mehr Kraft, Elastizität, Durchhaltevermögen, Attraktivität und Gesundheit des Körpers führe, sondern auch psychische Befindlichkeiten wie Disziplin, Ausgeglichenheit und Selbstbehauptung fördere. Damit sei man jedem untrainierten Rivalen im Kampf um privaten und beruflichen Erfolg in der Ära des Hochkapitalismus weit überlegen. Wenn auch nicht bewiesen werden kann, dass die Klientel der Fitnessbranche flächendeckend an derartige Behauptungen glaubte, so spricht der finanzielle Erfolg der Sportschulen und der Trainingsbroschüren

doch dafür, dass zumindest das Training und das Körperbild einige Attraktivität genossen.

Zwischenkriegszeit

In der Zeit zwischen 1918 und 1933 setzte sich die Entwicklung der kommerziell orientierten Sportlandschaft zunächst weiter fort. Da die westlichen Gesellschaften sich insgesamt sozial und kulturell weiter auffächerten und – durch die wirtschaftlichen und politischen Krisen der Zeit – sich die sozialen Unterschiede vertieften, entstanden so genannte «Milieus» mit eigenen Lebens-, Arbeits- und Kulturstilen. Sie blieben zwar häufig unter sich, bildeten aber auch Schnittstellen. So gab es nicht nur Arbeiter-, Angestellten- oder Intellektuellenmilieus, sondern z.B. auch politische, konfessionelle oder geschlechtsspezifische Milieus. Jeder dieser Gruppierungen bevorzugte dabei auch eigene Sport- und Körperstile, die nicht unbedingt auf eine allgemeine Akzeptanz trafen.

In der Konsequenz konnte dies bedeuten, dass bestimmte Gruppen Leibesübungen betrieben, die allgemein gar nicht als «Sport» angesehen wurden, so dass sich ihre Anhänger nicht in den gängigen Sport- und Turnverbänden organisieren konnten. Dabei bildeten Bodybuilding und Fitness – diese Begriffewaren zeitgenössisch – Grenzfälle, da sie nur zum Teil in das konkurrierende «schneller, höher, weiter»-Konzept des Sports passten. So gab es nach wie vor kommerzielle Sportschulen; in Frankreich etwa konnte der Sportschulenbesitzer Edmond Desbonnet die Zahl seiner Privatinstitute sogar auf über 200 erhöhen. Auf der anderen Seite wurde «Fitness» auch in den Übungskanon gängiger Sportpraktiken mit einbezogen, jedoch lediglich als Zusatztrainingsprogramm für bestimmte Sportarten verwendet, wobei ihre Eigenständigkeit als Körperpraxis verlo-

ren zu gehen drohte. Mehr Eigenständigkeit besaßen Praktiken wie Rhythmische Gymnastik, Ausdruckstanz oder Yoga, das aufgrund ihrer angeblichen «sportfremden» Eigenschaften zunächst nicht als «Sport» galten und ihre Vertreter sich kommerziell organisierten. Dabei besaß Yoga trotz seines bereits seit dem 19. Jahrhundert in intellektuellen Kreisen hohen Beliebtheitsgrades eine Sonderstellung. Zwar gab es zahlreiche Yogaanleitungsbücher, die privat eifrig genutzt wurden, regelrechte Yogaschulen aber blieben die Ausnahme. International breit etablieren dagegen konnten sich die Schulen für Rhythmische Gymnastik und für Ausdruckstanz, die zum Teil heute noch bestehen. Bei diesen Übungen kam es darauf an, innere Haltungen und Befindlichkeiten über den Körper bzw. mit dem Körper nach aussen darzustellen. Dazu wurden die Körperübungen zum Teil mit Musik oder Rhythmusinstrumenten verbunden. Die Körperpraktiken dienten dabei vor allem zu Therapie-, Gesundheits- und Identitätszwecken der zumeist weiblichen Nutzer, die in der Regel aus dem intellektuellen Milieu oder aus der Mittelschicht stammten. Manchmal wurden die Übungen aber auch als «sozial angewandte Gymnastik» in staatlichen Einrichtungen (Fürsorge, Kindergärten, Strafanstalten) unterrichtet und dienten so als Sozialtherapie. In Gruppen eingeübt, waren sie auch Bestandteil der darstellerischen Kunst und wurden auf Tanzveranstaltungen aufgeführt.¹⁰

Die Popularität dieser Körperpraktiken und der entsprechenden Schulen in der Mittelschicht war immens hoch: In der Zeit zwischen 1919 und 1933 kann mit Hunderten von Schulen und Tausenden von mobilen Privatkursen in Bildungsträgern wie Volkshochschulen gerechnet werden; in den späten 1920er Jahren wurde Rhythmische Gymnastik als «Frühsport» sogar übers Radio verbreitet. Zu den wichtigsten

d.h. kommerziell erfolgreichsten Vertretern gehörten der Ausdruckstänzer Rudolf von Laban, die Ausdruckstänzerin Mary Wigman und der Rhythmiker Rudolf Bode, die zum Teil weltweit kommerzielle Gymnastik- und Tanzschulen leiteten; ihre Schulen existieren heute noch. Daneben waren ihre Besitzer sogar in der Lage, staatlich anerkannte – zum Teil heute noch bestehende – Berufsverbände zu gründen, um eine Ausbildung in Ausdruckstanz oder Rhythmische Gymnastik anbieten zu können.¹¹

Rhythmische Gymnastik und Ausdruckstanzes waren in etliche konkurrierende Richtungen zersplittert; jede Strömung behauptete, die einzige «authentische» Körperpraxis und damit den idealen Lebensstil zu vermitteln, wobei diese Taktik zwar zum Teil kommerzielle Gründe (Beruf) besass, aber auch auf die schon angesprochene «sozialreformerische» Tendenz (Berufung) zurückgeführt werden kann, einen Beitrag zur «richtigen» sozialen Identität bzw. zur sozialen Abgrenzung ihrer Anhänger zu leisten. Gerade Letzteres jedoch forderte häufig den Spott der zeitgenössischen Satiriker heraus, die den «rüttmischen Fämmel» und die entsprechende körperliche Selbstsuche der weiblichen bubikopfbewehrten Büroangestellten aufs Korn nahmen. Den «Führern» der Rhythmischen Gymnastik, wie Dr. Rudolf Bode, erging es – nach einem damaligen verbreiteten Spottlied zu urteilen – nicht besser: «Doch verklärt sind die Gesichter, denn oh Herr Doktor hats gesagt: es nehmen ab nicht nur Gesichter, auch jünger wird man Tag um Tag».

Nach 1933 wurden in Deutschland zwar viele kommerzielle Sporteinrichtungen in die entsprechenden NS-Berufsverbände mehr oder weniger zwangsweise eingegliedert, zumal etliche der Anbieter durchaus die Ideen des Nationalsozialis-

mus teilten. Diejenigen aber, die es sich aufgrund ihrer Vermögensverhältnisse leisten konnten, zu privatisieren, blieben mit ihren Instituten und mit ihren Fitness(kurs)versandhandel weitgehend unbehelligt. In anderen europäischen Ländern erhielten sich weitgehend die alten kommerziellen Strukturen bis in den Krieg hinein, wo sie schliesslich abbrachen. In Nordamerika hatte sich der kommerzielle Teil der Sportbewegung dagegen so weit etabliert, dass er unverändert bzw. mit den entsprechenden Wachstumsraten bis heute existent ist.

Nachkriegszeit und Gegenwart

In der unmittelbaren Nachkriegszeit bis in die 1970er Jahre hinein gab der Markt für kommerzielle Fitnessanbieter nur sehr wenig her; zum Ersten reichten die finanziellen Mittel der Bevölkerung nicht aus, um einer teureren Sportschule den Vorzug vor einem – in der Regel – billigeren Verein zu geben, zum Zweiten hatte sich die Milieubildung vor dem Krieg und damit die sozialen und kulturellen Unterschiede nun zum Teil so egalisiert, dass kommerzielle Sportanbieter nicht mehr als Zeichen eines sozialen Standards aufgefasst wurden, und zum Dritten zogen viele ein Gemeinschaftserleben im Verein einer Individualisierung in einer Sportschule vor. Nur wenige Fitnessanbieter überlebten diese Zeit, darunter die Schule von Rudolf Bode in München, die Fitnessinstitute von Lionel Strongfort in Süddeutschland und in Österreich, einige Privatschulen des Franzosen Edmond Desbonnet sowie die Züricher Sport- und Gymnastikschule des Schweizers Gottfried Grüneisen, die von 1941 bis 1983 existierte. Zwischen den 1950er und den 1980er Jahren gab es eine Handvoll kleiner Bodybuilding-Studios, die nicht selten einen anrühigen Ruf besaßen und deren soziales Klientel – im Gegensatz zur Zeit zwischen 1890

und 1933 – in der Regel aus unteren sozialen Gruppen stammte.¹²

Dies änderte sich erst mit der erneuten sozialen Auffächerung der Gesellschaft nach 1970 und der zunehmenden Bedeutung des Körpers und von Gesundheit und Fitness für die Identität mittlerer und höherer sozialer Schichten. Gemäss ihres Individualisierungsanspruches und ihrer sozialen Identität begannen die Angehörigen dieser Gruppen allmählich damit, sich aus dem Vereinszusammenhang herauszulösen und Körperübungen zu praktizieren, die mit Yoga, Entspannungstechniken, Kampfsport und Fitness weniger allgemeine leistungsorientierte Sportbezüge aufwiesen. Vielmehr wird wieder die Gestaltung des eigenen Körpers und damit mittelschichtorientierte Werte wie Identität, Gesundheit – im Sinne von Eigenverantwortung und Selbstdisziplin – und Attraktivität in den Mittelpunkt gerückt. Und wie schon in der Zeit um und nach der Jahrhundertwende werden wieder körperliche Eigenschaften wie Kraft, Ausdauer und Proportion mit vermeintlich entsprechenden mentalen Befindlichkeiten wie Leistungsbereitschaft, Disziplin und Widerstandsfähigkeit zur Deckung gebracht.¹³

Dieser erneute Wandel hin zur sozialen Abgrenzung durch sportliche Körperpraktiken macht sich heute vor allem in der Fitnessstudiolandschaft bemerkbar, deren weibliche und männliche Klientel sich in den letzten 20 bis 30 Jahren zunehmend sozial nach «oben» hin orientiert haben und deren frühere Mitglieder, die Bodybuilder, zunehmend ausgegrenzt werden.¹⁴ Die früher abschätzig als «Muskalbude» bezeichneten Fitnessstudios bieten heute nur noch zu einem sehr geringen Teil reines Bodybuilding an, sondern vielmehr eine Palette an gesundheits- und identitätsorientierten «sanften» Körperprak-

tiken, die von Yoga über Gymnastik bis hin zu Ausdauersport reichen können: «Reiner Muskelaufbau nach den Rezepten des Bodybuildings interessiert die Mehrheit der Kunden nicht in erster Linie. Die Betonung liegt heutzutage stattdessen auf Wellness», kommentierte kürzlich eine Sprecherin des DSSV, des «Deutschen Sportstudio Verbandes», in dem knapp ein Drittel der deutschen Sportstudios organisiert sind. Auch die stark gestiegenen Mitgliedsbeiträge – im Schnitt 57 Euro pro Monat –, sind der sozial höheren Klientel der Studios angepasst worden.¹⁵ Der Besuch eines Studio ist, wie schon einmal, wieder zu einem Statussymbol sozialer Unterschiede geworden, wie der Soziologe Roland Girtler schon 1989 ironisch bemerkte: «Inhaber moderner Fitnessclubs versuchen, durch [...] ein vornehmes Ambiente, ein Restaurant oder eine Bar und sogar durch Konzerte [...] ein attraktives feines Publikum anzulocken [...]. Um die Noblesse des Fitnessstudios symbolisch darzutun, wird den Kunden eine erhebliche Eintrittsgebühr und ein gediegener Mitgliedsbeitrag abverlangt».¹⁶ Dennoch ist der enorme Aufschwung der Fitnessstudios kaum zu bremsen. In den frühen 1990er Jahren konnte man in Deutschland mit etwa 3'000 Studios und etwa 2 bis 3 Millionen Mitgliedern rechnen; aktuelle Schätzungen ergeben eine Mindestzahl von 6'500 Einrichtungen und über 5 Millionen zahlende Kunden.¹⁷

Doch dies sind nur die Fitnessstudios. Zu den heutigen kommerziellen Sportanbietern zählen auch Squashcenter, Volkshochschulen mit Fitness- und Entspannungskursen oder diejenigen Sportfreizeiten, die z.B. von Sportfirmen oder Sportgeschäften angeboten werden. Mit der sozialen Ausdifferenzierung und der Pluralisierung von Lebensstilen, mit denen die westliche Gesellschaft schon um die Jahrhundertwende zum 20. Jahrhundert konfrontiert wurde, steigt die Zahl sozial

unterschiedlicher Anschauungen vom Körper und damit auch von Fitness und Gesundheit. Die Folge ist ein breiteres Angebot an verschiedenen Möglichkeiten zur Formung des Körpers und damit auch insgesamt der Wiederaufschwung kommerzieller Sportanbieter, die seit dem Beginn der modernen Sport- und Turnbewegung immer mit zur Geschichte der Leibesübungen gehört haben.

Anmerkungen

- ¹ Vgl. dazu Arnd Krüger (Hg.), *Leibesübungen in Europa I. Die europäische Gemeinschaft*, London 1984; sowie Michael Krüger, *Einführung in die Geschichte der Leibeserziehung und des Sports*, 2 Bände, Schorndorf 1993.
- ² Die Geschichte der kommerziellen Sportanbieter ist noch nicht geschrieben; vgl. zum folgenden bzw. für die Zeit zwischen 1890 und 1945 Bernd Wedemeyer-Kolwe, «Der Neue Mensch». Theorien und Praktiken der Körperkulturbewegung im Kaiserreich und in der Weimarer Republik, Göttingen, unveröffentlichte Habilitationsschrift, 2001.
- ³ Zit. nach Edmund Neuendorff, *Geschichte der neueren deutschen Leibesübung*, 3. Band, Dresden o.J. (1936), S. 18; vgl. dazu auch Hans Langenfeld, *Von der Turngemeinde zum modernen Sportverein*, in: Gunter A. Pilz (Hg.), *Sport und Verein*, Reinbek 1984, S. 15–42, hier S. 19f.
- ⁴ Vgl. Gilbert Andrieu, *Accor d à corps. Edmond Desbonnet et la culture physique*, Paris 1993; David Webster, *Barbells and beefcake. An illustrated history of bodybuilding*, Irvine 1979, S. 16f.
- ⁵ Vgl. Kathryn Grover (Hg.), *Fitness in American Culture. Images of Health, Sport, and the Body, 1830–1940*, New York 1986; Annette R. Hofmann, *Aufstieg und Niedergang des deutschen Turnens in den USA*, Schorndorf 2001.
- ⁶ Zit. nach Alfons Arenhövel (Hg.), *Arena der Leidenschaften. Der Berliner Sportpalast und seine Veranstaltungen 1900–1973*, Berlin 1990, S. 971 sowie *Internationale Illustrierte Athleten-Zeitung* 43 (2. Jg.), 1893, S. 1–2.
- ⁷ *Illustrierte Athletik-Sportzeitung*, (16. Jg.) 1907, S. 36.
- ⁸ Franz Kafka, *Briefe an Felice und andere Korrespondenz aus der Verlobungszeit*. Frankfurt/M. 1976, S. 438; sowie Theodor Siebert, *Nach welchem System soll ich trainieren?*, Alsleben a.d. Saale 1910, S. 3.

- ⁹ Zit. nach Nicola Lepp/Martin Roth/Klaus Vogel (Hg.), *Der Neue Mensch. Obsessionen des 20. Jahrhunderts*, Ostfildern 1999, S. 165.
- ¹⁰ Vgl. dazu Karl Baier, *Yoga auf dem Weg nach Westen*, Würzburg 1998; sowie Gabriele Klein, *FrauenKörperTanz. Eine Zivilisationsgeschichte des Tanzes*, München 1994.
- ¹¹ Vgl. etwa die zeitgenössische Zeitschrift *Gymnastik* (1. Jg.) S. 1925ff. sowie Hedwig Müller/Patricia Stöckemann (Hg.), *«Jeder Mensch ist ein Tänzer».* Ausdruckstanz in Deutschland zwischen 1900 und 1945, Giessen 1993.
- ¹² Eine historische Analyse zur Situation kommerzieller Sportanbieter zwischen 1945 und den 1960er/1970er Jahren existiert nicht; vgl. die spärlichen Bemerkungen in *Hautnah. Selbstverständnis und Körperästhetik der achtziger Jahre. Katalog zur Ausstellung*, München 1986 sowie Knut Dietrich/Klaus Heinemann (Hg.), *Kommerzielle Sportanbieter*, Schorndorf 1990.
- ¹³ Vgl. dazu Karl-Heinrich Bette, *Körperspuren. Zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit*, Berlin 1989, bes. S. 13-52.
- ¹⁴ Vgl. für Frankreich der 1960er und 1970er Jahre Pierre Bourdieu, *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*, Frankfurt/M. 1984, S. 332ff. sowie Norbert Schulz/Henning Allmer (Hg.), *Fitness-Studios. Anspruch und Wirklichkeit*, Sankt Augustin 1988.
- ¹⁵ Frankfurter Rundschau vom 4. April 2002.
- ¹⁶ Roland Girtler, *Die feinen Leute. Von der vornehmen Art, durchs Leben zu gehen*, Frankfurt/M. 1989, S. 368.
- ¹⁷ Vgl. Frankfurter Rundschau vom 4. April 2002 sowie Bernd Wedemeyer, *Starke Männer, starke Frauen. Eine Kulturgeschichte des Bodybuildings*, München 1996, S. 141ff.

Johannes Reichen

Ausser Konkurrenz. Der Freizeitsportler Daniel Müller

Am Montag hat der Dompteur das Sagen. Der steht in der Mitte der Halle, und Daniel Müller und die anderen 200 Menschen um ihn herum folgen ihm aufs Wort. Und dem Takt der Musik. Sie strecken die Arme in die Luft, wenn sie müssen, und laufen auf den Dompteur zu, bis er zufrieden lacht. Dann schreit er etwas ins Mikrofon, die 200 Leute machen rechtsumkehrt, laufen vom Dompteur weg, klatschen vier Mal in die Hände, wenden sich ihm wieder zu. Nun wird der Mann in der Mitte von einer Dompteuse abgelöst, und diese befiehlt die Menschen mit schriller Stimme auf die Knie. Liegestützen. Wenn die 200 Sportler zwei Liegestützen machen müssten, macht Daniel drei. Schnell nach unten, dort verharren, wo es ein bisschen zieht, dann langsam (langsam) wieder nach oben. Er ist einer derjenigen Turner, die am eifrigsten mitmachen und nur wenige Male Koordinationsschwierigkeiten offenbaren. Man muss Übung haben, will man immer das machen, was die Frau auf ihrem achteckigen Podest in der Hallenmitte sagt. Daniel macht dieses einstündige Konditionsprogramm einmal in der Woche mit, doch das genügt ihm nicht. Jeden Tag, von Montag bis Freitag, eine Stunde Sport, könnte man eine Regel in seinem Leben nennen, auch wenn er das ein bisschen anders sieht.

Wie oft machst du Sport? – Fast jeden Tag. Manchmal gibt es Ausnahmen, dann mache ich auch gar nichts. Am Wochenende aber manchmal den ganzen Tag.

Für Daniel ist der Bewegungsdrang längst zum Zwang geworden. Konditionstraining, Biken, Spinning, Klettern, Skitouren, Snowboarden, Kajak. Er betreibt Sportarten, die Vielseitigkeit erfordern. Bei jeder sind andere Fähigkeiten gefragt: Kondition und Koordination, Teamfähigkeit und Technik.

Warum müssen es denn so viele verschiedene Sportarten sein? – Nur eine fände ich langweilig. Ich mache lieber eine breite Palette, dafür nichts so richtig. Und dafür bin ich nirgends richtig gut.

Um Zahlen und Zeiten geht es Daniel nicht. Er will nicht der Beste sein und sich das beweisen müssen. Er redet bescheiden über sich und seine sportlichen Leistungen. Sie lassen sich auch nicht messen. Früher schon, da spielte er in einer Handballmannschaft und bestritt Skirennen. Darin war er gut gewesen, doch bald fand er es nicht mehr interessant, gegen andere und um Stangen zu fahren. Er wollte nie Berufssportler werden, auch nicht im Bubenraum. Er liest keine Fussballresultate in der Zeitung und schaut kein Velorennen im Fernsehen.

Weshalb machst du keine Wettkämpfe? – Dieses Konkurrenzdenken gibt es schon genug. Es interessiert mich auch nicht besonders, alleine



auf eine Biketour zu gehen. Wenn du wettkampfmässig Sport treiben willst, musst du auf die Ernährung achten und diszipliniert den Trainingsplan einhalten. Das finde ich langweilig.

Aber auch Daniel achtet auf eine bewusste Ernährung. Wenig Fett, viel Salat, biologische Produkte. Das tut er nicht nur aus gesundheitlichen Gründen.

Wegen dem Sport? – Auch. Es hängt alles zusammen. Aber es gibt sicher auch einen ökologischen Hintergrund. Hinzu kommt, dass ich mich vegetarisch ernähre. Natürlich nicht überall. In den letzten Ferien in der Türkei ging das halt nicht immer, aber normalerweise esse ich kein Fleisch.

Daniel will bewusst leben. Er nimmt das Velo statt das Auto, trägt Sorge zu seiner Umgebung. Im Restaurant sucht er die Nichtrauchercke, trägt Sorge zu sich selbst. Es scheint, dass seine Welt ein einziges Fitnesscenter ist.

Ist dir körperliche Schönheit wichtig? – Ich finde es ansprechender, wenn jemand einen durchtrainierten Körper hat. Ich habe nichts dagegen, wenn ich fit bin und man es mir auch ansieht. Aber es ist nicht der Hauptgrund.

Es gibt viele gute Gründe. Daniel sagt, mit 18 oder 20 Jahren habe er noch Ideale gehabt, und etwas davon sei hängen geblieben. Das ist ein paar Jahre her, er ist jetzt 33. Dazwischen liegt das Studium, und seit diesem betreibt er intensiv Sport. An der Hochschule lernte er durch den Sport viele Leute kennen, immer traf er die Gleichen. Wer im Winter eine Skitour macht, fährt im Sommer Bike. So ist jetzt für ihn der soziale Aspekt zentral. Zusammen mit anderen in der Natur etwas zu erleben und auch zu erreichen, das reizt ihn. Skitouren im Muotathal, Kajak fahren in Chile.

Bist du ehrgeizig? – Ehrgeizig in diesem Sinn, dass ich gut mitkommen will. Aber da ich keine Wettkämpfe bestreite, nicht so sehr.

Nur selten schöpft er seine Körperkraft aus, er muss sich trotz aller Anstrengungen gut fühlen. Er hört auf seinen Körper, der ist sein Instrument. So war er auch noch nie ernsthaft verletzt, lediglich die Nase war einmal gebrochen, vielleicht auch nur verstaucht. So sicher ist das nicht, zum Arzt ging er nie. Natürlich kann es ab und an vorkommen, dass er sich auf dem Velo in hohem Tempo den Berg hinauf quält. Und dass es ihm schwer fällt, früh morgens aufzustehen, wenn es draussen regnet, die Klamotten nass sind und wieder eine Kajaktour ansteht; dann fragt er sich, wieso er sich das antut.

Wieso machst du es? – Weil das Gefühl zwei Minuten später wieder vorbei ist und Kajak fahren halt Spass macht.

Sport soll ihm Freude bereiten und eine Freizeitbeschäftigung bleiben. Sport ist nicht sein ganzes Leben, er mag seinen Beruf, Informatiker, und er hat auch noch andere Interessen, Ausgang, Kino, Kochen, Lesen. Er mag sich nicht auf ein Ziel ausrichten, nur, um noch eine Sekunde schneller zu werden. Einmal im Leben einen Marathon zu laufen, auch das ist nicht sein Ziel. Nicht, dass Daniel es nicht schaffen würde und keine gute Zeit laufen würde. Aber lieber möchte er einmal den höchsten Berg im Iran erklimmen. Irgendwann wird er es machen. Am Montag ist wieder Konditionstraining.

Kunstort oder Sportplatz? Ästhetische Aufrüstung zwischen Dekadenz und Faschismus

Nietzsche als Trainer

Der Prophet einer «authentischen Philosophie des Körpers»¹ war tot und den Hinterbliebenen war ein Denken gegen die Werte und ein neues Körperbewusstsein noch immer fremd. Der Kulturmäzen und -impresario Harry Graf Kessler (1868–1937) konnte anlässlich der Trauerfeier für Friedrich Nietzsche am 27. August 1900 nicht anders als konsterniert feststellen: «An der [...] zusammengekommenen Gesellschaft fällt der Mangel an *in sich* wertvollen und bedeutenden Menschen [auf] [...] Nichts an Geist oder Charakter, das hervorragt, auch nicht die kräftige Einheit einer jungen Saat; vorläufig weder so noch so Zukunft.»² Damit es dennoch eine Zukunft gäbe, handelte Kessler. Der umtriebige Organisator versammelte ab 1903 Künstler und Intellektuelle um das von Henry van de Velde neu gestaltete Nietzsche-Archiv. Am Ort der Weimarer Klassik wollte er mit ihnen auf eine Reform, erst der Kultur und dann des Lebens, hinwirken. Nietzsche als der «erste grosse moderne Denker, der die Schönheit der Kraft gepredigt hat, und die Kraft des Gefühls zu leben»,³ wies den Weg.

Kessler propagierte im Geist seiner Zeit den Körper als Sinnbild des Natürlichen. Er wurde zum Mythologen, der die Kultur mit einem neuen Mythos zu retten suchte, der auf dem physiognomischen Bild des Körpers gründete. Auf Nietzsches Spuren tendierte dieser Körper weniger zum logischen

Leib des Ich als zum «mythischen Leib als Phantasma».⁴ Seine Gestalt lieh ihm die griechische Antike, die als kulturelles Paradigma diente. Kessler begnügte sich nicht mit dem Aufspüren neuer Körperbilder in der bildenden Kunst, er arbeitete vielmehr auf performative Vergegenwärtigungen körperlicher Schönheit hin. So hoffte er, für seine Sache auch die Volksmenge zu gewinnen, mit der er zumindest eine Leidenschaft teilte: Diejenige für den Sport. «Die moderne Kultur verfolgt nicht den Genuss sondern die Freude [...]. Dieses moderne Ziel bringt den Arbeiter mit seiner Muskelkraft und Freudigkeit in eine ganz neue Beziehung zur Kultur; denn er erfüllt in sich in einer allerdings beschränkten Weise ein Teil ihres Ideals. Die Modernität ist demokratisch nicht in ihren Tendenzen, sondern durch ihre Sympathie für die Muskelkraft der grossen Masse. Aus demselben Grunde rückt der Sport wieder zur Kultur in Beziehung.»⁵ Kesslers Sätze hätten bei Friedrich Nietzsche wohl Stirnrunzeln hervorgerufen, war doch die sportliche Ertüchtigung ganz gewiss nicht dessen bevorzugte Tätigkeit – im Gegenteil: «aus Sport [...] machte er sich [...] wenig; dem Turnen war er abhold».⁶ Gleichwohl – Nietzsches Philosophie hatte dem Körper seine sinnliche Präsenz zurückgegeben, nun sollte sie Anstoss sein für ein ehrgeiziges Ziel: den «neuen Menschen».

Der Graf beabsichtigte diesem Vorhaben, ganz in der Tradition des wilhelminischen Denkmälerkults, mit einem Monument für Friedrich Nietzsche näher zu kommen. Vor den Toren Weimars wollte Kessler, folgt man seinen 1911 notierten Überlegungen, zum Gedenken an den Philosophen einen monumentalen Kultort erstehen lassen. In Anlehnung an altgriechische Heiligtümer entwarf er eine Anlage mit Tempel, Stadion und Schwimmbassin. Körper und Geist sollten hier

kultiviert werden, intellektuelle Elite und bewegungsfreudige Menge einträchtig zusammenkommen. Sportliche Wettkämpfe hätten den Tempeldienst sekundiert, in welchem Tänzerinnen die Prophetie des Leibes zum auratischen Ereignis hätten werden lassen – dies sicher zum Gefallen des seligen Wortakrobaten Friedrich Nietzsche. Harry Graf Kessler wollte seinen «neuen Menschen» durch Steinmassen formen; atmosphärische Räume im Geist der Antike, körperbetont und schmückend zugleich, galt es hierfür zu schaffen. Die Begeisterung für seine hellenisch-wilhelminische Architekturvision hielt sich jedoch selbst bei seinen Weimarer Mitstreitern in Grenzen. Kesslers hochfliegende Pläne scheiterten.

Dass sich die mit viel Enthusiasmus angegangene Idee eines Nietzsche-Denkmals nicht realisieren liess, hatte mehrere Gründe. Ein entscheidender war fraglos die Realitätsferne des Konzepts. So sinnfällig Tempel und Stadion nebeneinander zu stehen gekommen wären, so drängend hätte sich damit die Frage gestellt, zu welchen Wechselwirkungen geistiger Tempeldienst und Massensport fähig sind. Kessler lieferte hierfür keine Antworten, allenfalls bildungsbürgerliche Wunschbilder, wie Äusserungen in einem Schreiben an Henry van de Velde verdeutlichen: «Diese Idee wird es uns nun erlauben, alle Sportvereine anzusprechen, all diejenigen, die sich für Sport interessieren, und eine Brücke zwischen der Kultur des Körpers und der des Geistes zu schlagen auf diesem Hügel, der einmal ein «heiliger Hügel» werden wird, wenn wir dort unseren Tempel und unsere Spiele eingerichtet haben.»⁷ Seine Reform «von oben» hätte einen «heiligen Hügel» geschaffen, der Volksmassen inszeniert, aber schwerlich aufgeklärt hätte: Aus einer zivilisationsmüden Menge wären kraft antikischem Kulturprogramm noch keine «neuen Menschen» hervorgegangen.

Kunst durch Fitness

Sascha Schneider (1870–1927), Maler und Bildhauer, betrachtete den Körper vom praktischen Standpunkt des Schaffenden aus. Seine Sorge galt dabei den Modellen des Künstlers, denn: Um schöne Leiber zu gestalten, bedurfte es seiner Meinung nach der Anschauung wohlgeformter Körper. Die verfügbaren Modelle genügten ihm dabei nicht: «Aus einem Guss ist schon gar nichts, von Rasse nicht die Rede, teilweise Defekte. Von Körperpflege ist überhaupt keine Spur, [...]». So vermerkt Schneider in seiner Schrift «Gedanken über die Gestaltung einer Modellschule mit Angliederung einer freien Kunstakademie» von 1910. Anstatt gleich Kessler den Körpermythos als kunstreligiösen Akt zu denken, lenkte er seine Aufmerksamkeit auf das Heranziehen athletischer Körper und deren Nutzen für das Kunstschaffen. Mit seiner Schrift verfasste er hierzu eine handliche Gebrauchsanleitung.

Schneiders Vorhaben zielte auf eine räumliche Verbindung von Sport- und Kunstbetrieb, wo Modelle, Künstler und auch Publikum zusammentreffen sollten. Es sah «die Heranbildung wertvoller Modelle» vor, es wollte «Künstlern gegen verhältnismässig niedrig bemessene Zahlung das Studium solcher Modelle [...] ermöglichen» und in einem weiteren Schritt die «Zulassung interessierter Kreise aus dem Publikum»⁸ ermöglichen. Schneider schwebte eine Wiederbelebung des antiken Sport- und Lehrbetriebs vor: Während sich die Modelle in einer Art griechischer Palästra körperlich ertüchtigten, sollten Künstler sie beobachten und skizzieren. Junge Künstler wären dabei älteren begegnet, um sich «im Gespräch mit ihnen vor der Natur Belehrung und Anschauung [zu] verschaffen».⁹

Schneiders Überlegungen mündeten schliesslich in detaillierte Angaben zur Finanzierung des Unternehmens – und neun



Teilansicht des Übungsraumes im Kraft-Kunst-Institut, Dresden

Jahre später wurden aus papiernen Gedanken leibhaftige Sportler: Am 1. Juni 1919 öffnete das Körper-Ausbildungs- und Erziehungsinstitut «Kraft-Kunst» in Dresden seine Pforten. Das Institut wurde von Sascha Schneider als künstlerischem Leiter und dem Sportmeister Walter Fietz geführt.

Die Einrichtung kombinierte die Raumtypen Atelier und Turnraum. Entgegen den vorgängigen Überlegungen war sie weder Modellschule noch Akademie, sondern vielmehr eine Frühform des Fitnessstudios: Jedermann konnte sich dort «zu einem schönen, starken und gesunden Manne [...] gestalten» lassen. Der Künstler und sein Sportmeister hatten die Absicht, «einer hohen und echten Kultur die Wege [zu] öffnen».¹⁰ Über den Institutsbetrieb berichtet ein ehemaliger Schüler: «Mehrere Sportlehrer erteilten den Unterricht. Es waren sehr grosse Räume, eingerichtet mit allen Sportgeräten, welche es damals gab. Mehrere wundervolle Statuen, Griechische Jüng-

linge, schmückten die Räume. Und auch im Griechischen Sinne wurden die Gymnastikstunden ausgeführt. [...] Es wurde nicht auf Höchstleistung, sondern auf Körperschönheit trainiert.»¹¹ Der vollendete Körper wurde den Trainierenden mittels ausgestellter, malerischer und plastischer Akte vorgeführt – wenn die Kraftanstrengung sie nicht blind machte, hatten sie ihr Ziel ständig vor Augen. Schneiders Institut zeigt jedenfalls deutlich, dass der Mythos vom schönen, griechischen Leib auch nach dem Ersten Weltkrieg relevant war und blieb, ja nun mit dem Breitensport in Berührung kam. Auf weihevoller Inszenierung verzichtete jedoch auch das Kraft-Kunst-Institut nicht, wie eine Aufführung desselben im Dresdner Albert-Theater vom März 1921 belegt. Kostümiert und muskelgestählt zeigten Lehrer und Schüler des Instituts in «Schönheitsbildern» Szenen aus der griechischen Palästra. Wenn man die Besprechung dieses Anlasses in der Zeitschrift «Die Schönheit» liest, fühlt man sich unwillkürlich an die Kostümfeste der Jahrhundertwende erinnert – etwa, wenn von der «hohe[n] Gestalt des Gymnasten [...], im weiten Purpurmantel mit dem langen goldenen Stab»,¹² die Rede ist. Die theatralische Form wird so als magisches Stimulans eingesetzt, als ästhetische Programmierung des Publikums auf schweisstreibende Leibesübungen.

Das Kraft-Kunst-Institut, das mit Prospekten für sich warb, hatte nach einem Jahr rund 150 zahlende Schüler und einen gewachsenen Mitarbeiterstab. Ab dem 2. Januar 1922 existierte auch eine Damenabteilung, und am 16. März 1922 wurde das Institut in eine GmbH umgewandelt, die bis 1935 im Handelsregister eingetragen war. Sascha Schneiders Interesse hielt jedoch nicht lange an – am 1. Mai 1921 notiert er in einem Schreiben an Graf Hardenberg nicht ohne resignativen

Ton: «Es will kein Culture Institut werden; es bleibt eine Trainerbande.»¹³ Schneiders Idee eines Kraft-Kunst-Instituts scheiterte, seine Aussage deutet es an, nicht an mangelndem Sportinteresse, sondern an den unterschiedlichen Interessen von ästhetischer Bildung und Fitnessbewegung.

Gymnastik für die Front

In einem deutschen Kino im Frühjahr 1925. Auf der Leinwand erscheint die Schlüsselszene des Films. Der Zuschauer blickt in den Saal einer Antikensammlung, durch die eine Personengruppe geführt wird. Vor einer Venusstatue lassen sich die Besucher nieder. Man sieht ihre blassen, erschöpft wirkenden Gesichter und, was die Kleidung nur unzulänglich verbergen kann, ihre untrainierten, schlaffen oder übergewichtigen Körper. Sie blicken auf die Statue, die mit einem Mal menschliche Züge annimmt und sich zu bewegen beginnt. Den in sich zusammengesunkenen Betrachtern steht, gleich dem mythischen Bildhauer Pygmalion, eine zum Leben erwachte Liebesgöttin gegenüber. Das technische Medium Film macht es möglich: Tote Materie und lebendiger Körper werden nahezu ununterscheidbar. Im performativen Akt verschwinden die Grenzen zwischen Kunst und Natur.

Es ist die Szene eines Films, der in den 1920er Jahren in Deutschland für Furore sorgte, dem von der Universum-Film AG (Ufa) gedrehten Stummfilm «Wege zu Kraft und Schönheit. Ein Film über moderne Körperkultur in sechs Teilen».¹⁴ Dieses Werk darf als wichtigster Beitrag der Ufa-Kulturabteilung gelten und wurde von Wilhelm Prager in Szene gesetzt. Beraten von Fachgelehrten, darunter namhafte Mediziner, Künstler und Archäologen, war ein Film entstanden, der über die Propagierung eines neuen Körperbewusstseins hinaus



Die lebende Venus. Eine Schülerin der Gymnastikschule Hedwig Hagemann, Hamburg, als Venus; links Dr. August Köster, Kustos am Alten Museum in Berlin, rechts der Regisseur Wilhelm Prager

konkrete ideologische Ziele verfolgte. Die harmlos anmutende Verwandlungsszene der Venus darf nicht täuschen: Der so genannte Kulturfilm warb für einen wehrtüchtigen «neuen Menschen». Der Kritiker der Weltbühne strich dies nach der Kinopremiere deutlich heraus: «Was an diesem Film aber leben bleiben wird, ist seine Moral, nämlich die Überzeugung, dass die Allgemeine Wehrpflicht doch in einer ursächlichen Beziehung zu Kraft und Schönheit steht».¹⁵

Ein Blick auf Inhalt und Aufbau des Films erklärt dieses Urteil. «Wege zu Kraft und Schönheit» setzt mit einer Antithese ein. Belehrend, in rasch aufeinander folgenden Szenen, mit zahlreichen Zwischentiteln wird im ersten der sechs Teile Kontrastbildung betrieben. Auf der einen Seite rückt die griechische Antike, deren Kunst als harmonisch gilt, da «die Pflege des Körpers gleich berechtigt mit der des Geistes» war, ins Bild. Ihre Ausdrucksform ist der nackte, jugendliche Leib. Auf der anderen Seite findet sich der «heutige Daseinskampf», wo zwischen «Büchern und Maschinen» der Körper verkümmert. Der desolate Zustand der Gegenwart manifestiert sich im frühzeitig gealterten, in den Gehrock gezwängten Körper. Mit gekonnten Filmschnitten wird eine Antithese formuliert, die nichts anderes als den bereits im 19. Jahrhundert proklamierten Gegensatz von Kultur und Zivilisation meint – hier in verschärfter Form dargeboten, wie die Karikatur des in sein Studierzimmer zurückgezogenen, naturfremden Gelehrten zeigt. Auf die bildreich präsentierte Antithese folgt die bereits erwähnte Venus-Szene. Ihr voraus geht ein Textaufruf, der sich an die untrainierten Kunstliebhaber wendet: «Für solche Leute genügt es nicht, bewundernd zu den Werken Altgriechenlands aufzuschauen!» Die Verlebendigung der Venus am Ende des ersten Teils wird so zum Fanal einer Bewegung, die nach Vergegenwärtigung des in der Antike gepflegten Körperbewusstseins drängt. Darum liest man im Anschluss folgerichtig: «Wir müssen versuchen, den alten Griechen nachzueifern! Welche Wege führen zu der verloren gegangenen Kraft und Schönheit zurück?» Antworten darauf liefern die weiteren Teile des Films.

In vier Abteilungen werden von der Säuglingsgymnastik bis zum Zehnkampf die Möglichkeiten körperlicher Ertüchti-



«Morgen», Übung nach System Mensendieck.
Schule Hedwig Hagemann, Hamburg

gung vorgeführt. Medizinische Erläuterungen und sportliche Wettkämpfe treten dabei hinter einer ausführlichen Behandlung rhythmischer und tänzerischer Darbietungen zurück. Der Tanz, der seit der Jahrhundertwende eine wichtige Rolle in der Lebensreformbewegung spielt, wird zum «Urtrieb des Menschen» erklärt. Zur Erläuterung dessen sind neben kultischen Tänzen von Naturvölkern moderne, von Mary Wigman

und Rudolf von Laban choreografierte Ausdruckstänze zu sehen. Daran schliessen Beispiele rhythmischer Gymnastik an, die dem Zuschauer endgültig davon überzeugen sollen, dass «der Sinn für Rhythmus [...] in jedem Menschen [schlummert]». So präsentieren sich mit Arm- und Beingymnastik, Sprungübungen und Reigen Vertreter wichtiger Schulen, zu denen die Hamburger Hagemann-Schule und diejenige von Jaques-Dalcroze in Hellerau gehören. Rhythmus im allgemeinen wie Tanz im speziellen werden als Paradigmen des Natürlichsten in Szene gesetzt, beglaubigt durch die Natur selbst. In den Worten des Films: «Im Rhythmus nehmen Frühling, Sommer, Herbst und Winter ihren Lauf.» Mit Sportszenen endet der Bilderbogen zur Körperkultur.

Interessant, weil betont ideologisch, ist das Filmende im sechsten Teil. Wehrtüchtigung und Turnbewegung rücken dabei eng zusammen. Auf militärische Übungen folgen Szenen und Texteinblendungen, die sich die Massenwirksamkeit der bewegten Bilder zunutze machen. Victor Klemperer hat das Filmende in seinem Tagebuch beschrieben: «Raffinierter Schluss: Jahn u. seine vaterländischen Turner. Klatschen. Nun Inschrift: «Das ist der Weg, der auch uns führen soll zu» - - stärkeres Klatschen, lange Pause. Neue Inschrift: «Kraft und Schönheit». Noch einmal Jahns Bild. Dann Schrift: «Unsere Zukunft. [...] Und dann als Schlussbild eine Gruppe harmloser Jungen in Badehosen, die vergnügt in irgend eine Turn- oder Badeanstalt laufen.»¹⁶ Auch ohne die einstmals erklingende Militärmusik ist das Plädoyer für eine körperlich aufgerüstete Nation deutlich vernehmbar. Die ästhetische Formulierung des Films arbeitet der Ideologie entgegen. Endlose Reihen bewegter Körper vor meist tiefer Horizontlinie scheinen dieselben zu entmaterialisieren: So gerät «die körperliche Ertüch-

tigung in weiten Teilen des Ufa-Films zum «götterlosen mythologischen Kultus» (Krakauer), dessen unausgesprochene Tendenz die Affirmation des Bestehenden ist». ¹⁷ Der Körper wird zum Ornament.

Idylle am Abgrund

Gerhart Hauptmann notiert 1928 eine Beobachtung, die er als Zuschauer eines Fussballspiels auf dem Dorfe gemacht hatte. Es scheint ihm, dass die beteiligten Bauern durch das Spiel verwandelt, dass «schleichende und gebückte Knechte [...] zu selbstbewussten, schönen und fröhlichen Menschen» werden. Die spielenden Männer machen auf ihn den Eindruck, als lebten sie «in einer anderen Welt». ¹⁸ Hauptmann nimmt das Fussballspiel als Idylle mit bewegten, glücklichen Menschen wahr. Nicht viel anders ging es zwei Jahre später Harry Graf Kessler und dem Bildhauer Aristide Maillol beim Besuch eines Frankfurter Schwimmbades. Beide bewunderten die schönen Körper der Badegäste und Kessler erklärte seinem Begleiter, «dass dieses nur ein Teil eines neuen Lebensgefühls, einer neuen Lebensauffassung sei, die in Deutschland nach dem Kriege siegreich vorgedrungen sei, man wolle wirklich leben, Licht, Sonne, Glück, seinen eigenen Körper geniessen. Es sei eine nicht auf einen kleinen, exklusiven Kreis beschränkte, sondern eine Massenbewegung, die die ganze deutsche Jugend ergriffen habe.» ¹⁹ War man im Deutschland der Weimarer Republik zum «neuen Menschen» vorgestossen, zum oft beschworenen Idyll einer körperbewussten Menschengemeinschaft?

Soweit war man weder 1930 noch drei Jahre später, wie Kessler in Distanz zur vormaligen Euphorie konstatiert. In seinem Aufsatz «Der neue deutsche Menschentyp» anerkennt er den Daseinskampf seiner Zeitgenossen und gelangt «zum

Bild des künftigen deutschen Menschen, das dem prophetisch von Nietzsche [...] erschaute ähnlich ist: eines Menschen, der die Tatsache hinnimmt und bejaht, dass er, so wie Nietzsche sagt, gefährlich leben muss, [...] eines Deutschen, der seinem Schicksal gewachsen ist.»²⁰

Ein furchtbares Schicksal sollte den Deutschen jedoch bald ereilen: Von den Prophetien des Ufa-Films «Wege zu Kraft und Schönheit», die einen «neuen Menschen» und ein «drittes Reich»²¹ versprochen, erfüllte sich nämlich nur die Hälfte.

Anmerkungen

- ¹ Michel Onfray, *Der sinnliche Philosoph. Über die Kunst des Genießens*, Frankfurt/M., New York 1992, S. 161.
- ² Zit. nach: Friedrich Nietzsche, *Chronik in Bildern und Texten*, hg. von der Stiftung Weimarer Klassik, München/Wien 2000, S. 815.
- ³ Brief Harry Graf Kessler an Henry van de Velde, 14.4.1911. Zit. nach Thomas Föhl (Hg.), *ihr kinderlein kommet*, Weimar 2000, S. 33-72, hier S. 47.
- ⁴ Gert Mattenklott, *Der übersinnliche Leib. Beiträge zur Metaphysik des Körpers*, Hamburg 1982, S. 30.
- ⁵ Harry Graf Kessler, *Tagebuch*, 10.7.1903, DLA Marbach.
- ⁶ Paul Deussen, *Erinnerungen an Friedrich Nietzsche*, Leipzig 1901, S. 10. Zit. nach: Friedrich Nietzsche. *Chronik in Bildern und Texten*, hg. von der Stiftung Weimarer Klassik, München/Wien 2000, S. 81f.
- ⁷ Brief Harry Graf Kessler an Henry van de Velde, 14.4.1911. Zit. nach Kostka, *Eine unzeitgemässe Gabe für Weimar*, S.47.
- ⁸ Sascha Schneider, *Gedanken über die Gestaltung einer Modellschule mit Angliederung einer freien Kunstakademie*, Leipzig 1910, S. 9.
- ⁹ Ebd., S. 18.
- ¹⁰ Kraft-Kunst. Körper-Ausbildungs- und Erziehungs-Institut, Prospekt, Dresden 1919.
- ¹¹ Brief Helmut Wolffram an Hans-Gerd Röder, 15.9.1986. Privatbesitz.
- ¹² Theoros, Kraft-Kunst, in: *Die Schönheit* 17, 1921, S. 501.

- ¹³ Zit. nach: Hans-Gerd Röder, Das Kraft-Kunst-Institut von Sascha Schneider, in: Zwischen Nationalismus und «singender Revolution». Visionen des 20. Jahrhunderts in Dresden, Dresdner Hefte 17. Jg., 1999, S. 28.
- ¹⁴ Vgl. Hajo Bernett, Wege zu Kraft und Schönheit. Ein Ufa-Kulturfilm von 1925, in: Jürgen Diekert/Karl-Heinz Leist (Hg.), Auf der Suche nach Theorie-Praxis-Modellen im Sport, Schorndorf 1976, S. 22-32.
- ¹⁵ Ernst Moritz Häufig, Wege zu Kraft und Schönheit, in: Die Weltbühne 21, 1925, S. 604.
- ¹⁶ Victor Klemperer, Leben sammeln, nicht fragen wozu und warum. Tagebücher 1925-1932 (Bd. 2), Berlin 1996, S. 25f.
- ¹⁷ Toni Stooss, «Erobert den Film!» oder Prometheus gegen UFA & Co. Zur Geschichte des proletarischen Films in der Weimarer Republik, in: «Wem gehört die Welt» – Kunst und Gesellschaft in der Weimarer Republik, Katalog Staatliche Kunsthalle Berlin 1977, S. 508.
- ¹⁸ Gerhart Hauptmann, [Der Geistige und der Sport], in: Ders., Sämtliche Werke, Bd. 11, hg. von Hans-Egon Hass, Berlin 1996, S. 1075f.
- ¹⁹ Harry Graf Kessler, Tagebücher 1918-1937, hg. von Wolfgang Pfeiffer-Belli, Frankfurt/M. 1961, S. 625.
- ²⁰ Harry Graf Kessler, Der neue deutsche Menschentyp, in: Harry Graf Kessler, Künstler und Nationen. Aufsätze und Reden 1899-1933, Gesammelte Werke (Bd. 2), hg. von Cornelia Blasberg und Gerhard Schuster, Frankfurt/M. 1988, S. 285-294, hier S. 294.
- ²¹ Max Osborn, Der nackte Mensch im Film, in: Wege zu Kraft und Schönheit. Ein Film über moderne Körperkultur [Programmheft zum Film], Berlin 1925, S. 28.

Maren Möhring

Das Müllern. Systematisches Fitness-Training zu Beginn des 20. Jahrhunderts

Die Anfänge des aktuellen Fitness-Interesses lassen sich am Ende des 19. Jahrhunderts in der Körperkultur-Bewegung ausmachen. Spielte der Körper im Hinblick auf seine Arbeitskraft für weite Teile der Bevölkerung nur noch eine untergeordnete Rolle, so begann er verstärkt, andere Funktionen zu übernehmen: Der Körper wurde im 20. Jahrhundert zu einem Medium der Kommunikation und der Selbstgestaltung. Das Bedürfnis nach Körperausbildung und -darstellung bedienend, entstand in den Jahren 1890 bis 1930 im Kontext von Lebensreform, Gymnastik-Bewegung und Naturismus eine Vielzahl von Trainingssystemen, die Gesundheit und Schönheit des Körpers zu steigern versprachen.

Ein neues Trainingssystem: Das Müllern

Das Angebot an Fitness-Programmen um 1900 war vielfältig und unübersichtlich. Bereits 1910 stellte der Bodybuilder Theodor Siebert die Frage: «Nach welchem System soll ich trainieren?»¹ Das lange Zeit erfolgreichste Trainingsprogramm auf dem Markt war Jens P. Müllers «Mein System».

Müller (1866–1938), ein dänischer Ingenieurleutnant und vielseitiger Sportler mit diversen Meisterschaftstiteln, hatte mit einem Training nach dem «Sandow-System» begonnen, bis er sein eigenes Gymnastikprogramm entwarf. 1904 kam «Mein System. 15 Minuten tägliche Arbeit für die Gesundheit» in



Titelblatt J.P. Müllers
«Mein System» (ca. 1925)

Dänemark auf den Markt, wurde bald in diverse Sprachen übersetzt und verkaufte sich millionenfach, wobei in Deutschland die Nachfrage am grössten war.² Das «Müllern» zählte zu den «Systemen der Zimmergymnastik»³, d.h. zu denjenigen Fitness-Übungen, die nicht im Verein, sondern auch individuell zu Hause durchgeführt werden konnten. Als zeitsparende und kostengünstige Alternative zu anderen Formen der Leibesübung stand die Heimgymnastik potenziell allen offen; als Trainer fungierte das Anleitungsbuch. Hatte Müller sein System zunächst für einen im Grunde allumfassenden Rezipientenkreis konzipiert, so spezifizierte er seine Übungen in der Folgezeit und brachte «Mein System für Frauen», «Mein System für Kinder» sowie eine Kurzversion, sein «Fünf-Minu-

ten-System», heraus. Zum «Müllern» gehörten neben der Gymnastik auch die so genannten Frottierübungen, eine Art Selbstmassage, sowie Anleitungen zur Hygiene.

Aufgrund des grossen Erfolgs von «Mein System» legte Müller seine Berufstätigkeit nieder, um sich völlig der Verbreitung seiner Gymnastik widmen zu können. Er gründete 1912 eine Trainingsschule, das «Müller-Institut» in London, und veranstaltete europaweit zahlreiche öffentliche Vorführungen seiner Übungen.⁴ Müller galt lange als einer der schönsten Männer seiner Zeit⁵ – nicht schwergewichtig, wohl aber durchtrainiert und damit dem neuen Ideal des athletischen Jünglings entsprechend. «Müllern» wurde zum Synonym für ein planmässig betriebenes Fitness-Training. Abgelöst wurde die Begeisterung für Müller erst im Laufe der 1920er Jahre, in denen sich andere, vor allem stärker sportlich orientierte Systeme wie Hans Suréns «Deutsche Gymnastik» (1922) mehr und mehr durchsetzten.

Der Körper als System und das systematische Training

Die Bezeichnung «Mein System» verweist auf Müllers Anspruch, ein rationelles Körpertraining zu bieten. Noch heute ist dieser Anspruch allen Trainingsprogrammen – von der Gymnastik über das Bodybuilding bis hin zu Aerobic – gemeinsam. Die Trainingssystematik basiert auf der Annahme, in ihrem Übungsaufbau den physiologischen Vorgängen im Körper am besten angepasst zu sein. Ihre Grundlage bildet das Modell des Körpers als System. Dieses Körperkonzept ist im Zuge der neuzeitlichen Naturwissenschaften entstanden, in denen – allen voran in der Anatomie – der menschliche Körper in seine Einzelteile zerlegt, aber auch nach deren Wirkungszusammenhang gefragt worden ist.⁶ Im 18. Jahrhundert

begann sich dieses funktionale Körperverständnis zunehmend durchzusetzen; im 19. Jahrhundert avancierte die Physiologie mit ihrem Modell des Körpers als funktionellem Ganzen schliesslich zur Leitwissenschaft.⁷ In den neuen Trainingssystemen um 1900 ging es demnach nicht darum, «ein ‹System› an den Körper ‹heranzutragen›, sondern darauf aufmerksam zu machen, dass der menschliche Organismus in seinem anatomischen Aufbau und seiner physikalischen Gesetzmässigkeit selbst ein ‹System› bildet».⁸ Die Systematik der Trainingssysteme wurde also als im Körperaufbau physiologisch und anatomisch vorgegeben betrachtet, das Gymnastiksystem somit zum Abbild des Körpersystems erklärt: «Gymnastik ist angewandte Physiologie».⁹

Den Körper als System zu begreifen, impliziert seine Vollkommenheitsfähigkeit, entwirft das Bild einer perfekt funktionierenden Körpermaschinerie – weist aber zugleich auch auf seine tatsächliche Unvollkommenheit, auf mögliche ‹Systemfehler› hin. Das Trainingssystem verspricht, diese Fehler zu beheben und zur Perfektionierung des Körpers beizutragen. Es übernimmt dafür die wissenschaftliche Zergliederung des Körpers, indem es pro Übung jeweils einen einzelnen Muskel oder eine einzelne Muskelgruppe zur Bearbeitung vorgibt (Technik der Isolation). So werden die Bewegungen in Einzelbewegungen zerlegt, denen eine bestimmte *Richtung* und eine bestimmte *Dauer* zugeordnet wird. Die Systematik des Trainings besteht in der Etablierung einer modernen, disziplinären Raum- und Zeitordnung, in die der Körper eingefügt – bzw. in der er neu zusammengefügt wird.¹⁰ Am Beispiel des ‹Müllerns› soll diese Form der Körperbearbeitung veranschaulicht werden.



Fig. 74



Fig. 77



Fig. 75



Fig. 78



Fig. 76



Fig. 79

Um Bewegungsrichtung und -ausdehnung möglichst genau zu bestimmen, gibt Müller beispielsweise für die auszuführenden Kreisbewegungen des Oberkörpers exakte Gradzahlen an: «Drehe nun den Oberkörper ca. 90°»; bei Übung 13 ist der «Oberkörper gut $\frac{1}{6}$ Kreis (ca. 60°) nach links» zu drehen.¹¹ Ausserdem dienen imaginäre Markierungen als Richtpunkte für die Bewegungen: Bei Übung 17 empfiehlt Müller, sich «einen Punkt oder eine senkrechte Linie» hinter dem Rücken zu merken, welche dann «erreicht oder von den Schultern abwechselnd passiert» werden müsse.¹² Der Körper wird auf diese Weise in ein Koordinatensystem eingefügt, das auch den Nahbereich des Körpers umfasst, ihn vermisst und so die Bewegungen kontrolliert.

Systematisches Training (re)produziert aber nicht nur eine bestimmte Raum-, sondern auch eine spezifische Zeitordnung. Bei Müller sind die Übungen in mehrfacher Hinsicht zeitlich festgelegt. Nicht nur die Zahl der Wiederholungen und die Reihenfolge der Bewegungen werden in «Mein System» vorgegeben, sondern häufig auch die Dauer einer Bewegung. So nennt Müller in der Zeittafel am Ende von «Mein System» die genaue «Zeit in Sekunden» für jede einzelne Übung, gestaffelt nach Anfängern, «mehr Geübte[n]» und «sehr Geübte[n]».¹³ Gibt Müller zunächst einfache Bewegungsfolgen vor, so werden diese in einem nächsten Schritt miteinander kombiniert: «Übung No. 16. Schnelles Seitwärtsbeugen des Rumpfes, mit Frottieren der Seiten von Rumpf und Oberschenkeln». Auch die Atmung muss synchronisiert werden.¹⁴ Die kombinierten Einzelübungen werden dann zu umfangreichen Übungsserien organisiert. Auf diese Weise wird der Körper in eine zeitliche Ordnung eingepasst, die auf Steigerung ausgerichtet ist.

Systematisches Training ist, wie die Vervollkommnung des Körpers, zudem nicht abschliessbar. Daher musste nach Müller «jede einzelne Übung in bestimmten Wiederholungen das ganze Leben hindurch geübt werden», und zwar täglich. Die tägliche Körperertüchtigung müsse zu einer «Gewohnheits-sache», zu einem «Bedarfsartikel» werden, «den man in einer geordneten Haushaltung ebensowenig entbehren will wie warmes Mittagessen oder Tischtuch».¹⁵ Das geforderte tägliche Training war aber nicht als langwierige Freizeitaktivität konzipiert. Ganz im Gegenteil zeichnete sich das Müllersche 15-Minuten-System (und deutlicher noch das 5-Minuten-System) dadurch aus, dass «in einem Minimum von Zeit» alle Muskeln des Körpers durchgearbeitet werden konnten.¹⁶ Müller widmete ein ganzes Kapitel dem «richtigen» Abtrocknen nach dem Bade, weil «viele mit dem Handtuch herumfuchtel[n]» und dadurch «viel Zeit vergeudeten und doch nicht ordentlich trocken» würden.¹⁷ Durchdrungen von modernen zeitökonomischen Massstäben, galt im Müllerschen System Zeit, in der keine Leistung erbracht wurde, als unbedingt zu vermeidende Verschwendung.

Haushalten mit den Körperkräften

Die Angst vor «unnützer Verausgabung» betraf nicht nur die zeitlichen Ressourcen, sondern auch die körperlichen Energien. Um 1900 orientierten sich die Trainingssysteme am energetischen Imperativ: «Vergeude keine Energie; verwerte sie!»¹⁸ Mit einem «Wenigst an Kraftvergeudung ein Meist an Wirkung zu erzielen», lautete das Ziel einer systematischen Gymnastik.¹⁹ Die im 19. Jahrhundert aufgestellten thermodynamischen Naturgesetze, vor allem die Lehre von der Entropie, schürten die Angst vor einem irreversiblen Energieverlust²⁰

Mit den Körperkräften war daher in jeder Hinsicht vernünftig zu haushalten. So rät Müller:

«Du darfst [...] nicht, wie ein rücksichtsloser Pächter, Deinen Körper auspressen, sondern sollst ihn, wie ein kluger Besitzer, zum Gegenstand regelmässiger Pflege und sorgfältiger Kultur machen, wohl wissend, dass dies ein Einsatz ist, der gute Zinsen trägt».²¹

Das Müllersche System versprach, die Körperökonomie Gewinn bringend zu dirigieren. Es galt, sich einen «Fond von Gesundheit» anzulegen, von dem in Zeiten der Knappheit gezehrt werden konnte.²² Systematisches Training diene somit nicht allein der Vermeidung von Verschwendung, sondern auch der Energieakkumulation. Innerhalb der als bürgerlich-kapitalistisch begriffenen Körperökonomie sollten Überschüsse nicht mehr (wie noch im Aderlass) «künstlich» verausgabt, sondern produktiv angelegt werden. Diese Investition hatte nach zeitgenössischem Verständnis auch positive Auswirkungen auf die Nachkommenschaft. Ein Mensch, der keine «rationelle Körperpflege» treibe, brauche das «Kapital von Lebenskraft, das er wahrscheinlich von gesunden Eltern geerbt hat», auf, und seine Kinder würden «um so schwächer» werden.²³

Eine besondere Verantwortung übertrug Müller den Frauen, hänge von ihnen, als potenziellen Müttern, doch die «zukünftige physische Wohlfahrt einer Rasse» in weit höherem Masse ab als von den Vätern.²⁴ Wie für die Fitness- und Gymnastikbewegung insgesamt zu konstatieren, trat Müller vehement für die körperliche Ertüchtigung auch von Mädchen und Frauen ein – keineswegs typisch angesichts der zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch grossen moralischen und medizinischen Vorbehalte auf diesem Gebiet. Der zeitgenössischen Auffassung vom empfindlicheren und energetisch unausgeglicheneren

weiblichen Organismus entsprechend, wurden frauenspezifische Übungen oder Gymnastikarten (etwa die Ausdrucksgymnastik) entwickelt. Das in «Mein System für Frauen» von Müller vorgeschlagene Übungsprogramm hingegen war nicht grundsätzlich anderer Art als dasjenige in «Mein System», wohl aber von seinem Schwierigkeitsgrad her reduziert. In allen Gymnastiksystemen erscheint der weibliche Körper als – graduelle oder grundsätzliche – Abweichung vom männlichen Normkörper.²⁵

Der Zwang zur Schönheit und Gesundheit

Um die «zukünftige physische Wohlfahrt», um Gesundheit und Schönheit auch für die Zukunft zu garantieren, formulierte Müller die «Pflicht einer jeden Frau», sich gymnastischen Übungen zu widmen.²⁶ Weibliche Körpererertüchtigung wurde nicht nur von Müller biopolitisch begründet; die Fitness-Bewegung insgesamt partizipierte an den zeitgenössischen eugenischen, bisweilen auch rassenhygienischen Diskursen. Individuelle Körperökonomie und bevölkerungspolitische Menschenökonomie waren konstitutiv aufeinander bezogen.

Im Gegensatz zu erbbiologisch-deterministischen Positionen wurde in der Fitness-Bewegung meist die Ansicht vertreten, das körperliche Ideal sei, zumindest potenziell, für alle erreichbar.²⁷ Die Machbarkeit von Gesundheit und Schönheit zog (und zieht) allerdings auch die Verpflichtung nach sich, schweisstreibende Arbeit in den eigenen Körper zu investieren. Ist die körperliche Norm generell erreichbar, dann gelten mangelnde Schönheit und Krankheit als «selbst verschuldet».²⁸

Fitness-Programme setzen auf die Selbstverantwortung des Menschen für seinen körperlichen Zustand. Sie sind angewiesen auf einen nie erlahmenden Willen, gesellschaftliche

Normen am und im eigenen Körper umzusetzen. In diesem Sinne versteht Müller seine Übungen als «Arbeit, die mit der *bestimmten Absicht* ausgeführt wird, Körper, Seele und Geist zu vervollkommen» – während Sport des Vergnügens wegen betrieben werde.²⁹ Bedingung dieser kontinuierlichen Körperarbeit sind permanente Selbstüberwachung und Selbstkontrolle. Gerade «weil sie den Übenden auf sich selbst stellt», wurde die Zimmerymnastik als besonders effektive Körperübung betrachtet: «Hier gibt es keinen Befehl, kein Kommandieren – nur der freie Wille ist es, der frohgemut zur Übung zwingt».³⁰ Freier Wille und Zwang scheinen in dieser Äußerung Hans Suréns – völlig unproblematisch – zu konvergieren.

Der durch die Fitness-Bewegung (mit)installierte Wille bzw. Zwang zur Schönheit hat sich im 20. Jahrhundert vor allem hinsichtlich der Ideale Schlankheit und Jugendlichkeit ausgewirkt. In den 1920er Jahren avancierte Schlanksein zum zentralen Attribut männlicher wie weiblicher Schönheit. Die Müllerschen «Entfettungsübungen» reagierten auf dieses neue Körperideal:

«Nachdem man einige Wochen gearbeitet hat, wird man mit frohem Erstaunen bemerken, dass das Fett auf dem Bauche und um den Leib herum anfängt, durch feste Muskeln ersetzt zu werden. Ja, nach und nach entwickelt sich etwas, dem ich den Namen *Muskelkorsett* geben will und das die Basis für einen starken und gesunden Leib bildet.»³¹

Das «Muskelkorsett» ist noch heute Ziel von Fitness-Programmen wie z.B. dem Kieser-Training.³² Statt des von *aussen* den Körper aufrecht haltenden, «künstlichen» Korsetts – auf dessen gesundheitsschädigende Wirkung die Fitness-Bewegung immer wieder hingewiesen hat – wurde in den Trainingssystemen

eine selbstgeschaffene, «natürliche», das heisst muskuläre Straffheit propagiert. Brachte das Korsett den Körper weitgehend ohne Eigenleistung in Form, so müssen Schönheitsnormen nun am, im und durch den Körper selbst materialisiert werden. Zu Müllers Zeiten wie noch heute stellt der schlanke, durchtrainierte Körper nicht nur in ästhetischer Hinsicht ein Statussymbol dar; er steht für eine modern-rationale Lebensweise, für Willensstärke und Selbstkontrolle – kommuniziert also (vermeintlich) etwas über das Innenleben des Menschen. In der postindustriellen Gesellschaft wird der Körper zu einem zentralen Faktor der gesellschaftlichen Kommunikation. Um seine Aufgabe als Darstellungsmedium erfüllen zu können, muss der Körper unentwegt – systematisch – bearbeitet werden. Nur so kann er zum «schönste[n] Konsumgegenstand»³³ werden.

Anmerkungen

- ¹ Theodor Siebert, Nach welchem System soll ich trainieren?, Alsleben a.d. Saale 1910.
- ² Zu Müller vgl. Hans Bonde, I.P. Muller. Danish Apostle of Health, in: The International Journal of the History of Sport 8, 1991, S. 347–369. Der erfolgreichste, aber letztlich an die Beliebtheit des Müllerschen Systems nicht heranreichende Fitness-Leitfaden des Kraftsportlers Eugen Sandow (1867–1925) trug den Titel «Kraft und wie man sie erlangt».
- ³ Vgl. Fritz Wirth Winter, Körperbildung als Kunst und Pflicht, München 1919, S. 18.
- ⁴ Vgl. J.P. Müller, Mein System. 15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit, Leipzig/Zürich 1908, S. 4.
- ⁵ 1904 war Müller als «der körperlich am besten entwickelte Mann in Dänemark» siegreich aus einer Schönheitskonkurrenz in Kopenhagen hervorgegangen. Vgl. Vorwort zur ersten deutschen Ausgabe, Nov. 1904, in: J.P. Müller, Mein System. 15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit, neue, erweiterte Ausgabe, Leipzig/Zürich ca. 1925, S. 7.

- ⁶ Wissenschaftshistorisch ist das anatomische Zergliedern im 16. Jahrhundert als Gründungsakt der modernen Medizin und damit unserer aktuellen Körpervorstellungen zu verstehen. Vgl. Anna Bergmann, Töten, Opfern, Zergliedern und Reinigen in der Entstehungsgeschichte des modernen Körpermodells, in: *metis* 6, 1997, S. 45–64.
- ⁷ Vgl. Philipp Sarasin/Jakob Tanner (Hg.), *Physiologie und industrielle Gesellschaft. Studien zur Verwissenschaftlichung des Körpers im 19. und 20. Jahrhundert*, Frankfurt/M. 1998.
- ⁸ So die US-amerikanische Ärztin Bess Mensendieck, die mit ihrer «Körperkultur des Weibes. Praktisch hygienische und praktisch ästhetische Winke» auch in Deutschland sehr erfolgreich war (München 1909, S. V). Das «Mensendiecken» galt als weibliches Pendant zum «Müllern».
- ⁹ Franz Kirchberg, Die Bedeutung der Physiologie für die künstlerische Körperschulung, in: Ludwig Pallat/Franz Hilker (Hg.), *Künstlerische Körperschulung*, Breslau 1923, S. 58–70, hier S. 62.
- ¹⁰ Die folgenden Ausführungen zur (produktiv verstandenen) Disziplinierung des Körpers beim Training sind an Michel Foucaults Überlegungen in «Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses» (Frankfurt/M. 1989) angelehnt.
- ¹¹ Müller, *Mein System*, 1908, S. 88 und S. 80.
- ¹² Ebd., S. 90.
- ¹³ Ebd., S. 102f. Zusammen gerechnet ergeben sich 900 Sekunden = 15 Minuten.
- ¹⁴ Müller, *Mein System*, ca. 1925, S. 116; vgl. ebd., S. 86.
- ¹⁵ Ebd., S. 94, S. 92 und S. 95.
- ¹⁶ Ebd., S. 104.
- ¹⁷ Ebd., S. 71.
- ¹⁸ Der energetische Imperativ war, in Anlehnung an Kants kategorischen Imperativ, von dem Chemiker und Vorsitzenden des Monistenbundes Wilhelm Ostwald (1853–1932) aufgestellt worden und als sowohl (körper)technischer wie moralischer Grundsatz zu handhaben.
- ¹⁹ Winther, *Körperbildung*, S. 31.
- ²⁰ Zur Konzeption des Körpers als thermodynamische Maschine um 1900 vgl. Anson Rabinbach, *The Human Motor. Energy, Fatigue, and the Origin of Modernity*, New York 1990.
- ²¹ Müller, *Mein System*, 1908, S. 95.

- ²² Müller, Mein System, ca. 1925, S. 18.
- ²³ Müller, Mein System, 1908, S. 9.
- ²⁴ J.P. Müller: Mein System für Frauen, Leipzig 1913, S. 9.
- ²⁵ Zu dieser Frage siehe Maren Möhring, «Wie erarbeitet man sich einen natürlichen Körper? Körpernormalisierung in der deutschen Nacktkulturbewegung um 1900», in: 1999. Zeitschrift für Sozialgeschichte des 20. und 21. Jahrhunderts 2, 1999, S. 86-109.
- ²⁶ Während Schönheit bei Männern lediglich «angenehm» sei, stelle sie bei Frauen «eine absolute Notwendigkeit» dar (Müller, Mein System für Frauen, S. 9).
- ²⁷ «Selbst erblichen Anlagen kann man mit Erfolg so entgegenarbeiten, dass die Entwicklung [sic] angeborener Krankheitskeime verhindert wird» (Müller, Mein System, ca. 1925, S. 11).
- ²⁸ Ebd., S. 12.
- ²⁹ Müller, Mein System, 1908, S. 15.
- ³⁰ Hans Surén, Surén-Gymnastik für Heim, Beruf und Sport. Für Männer, Frauen; alt und jung, Stuttgart 1927, S. 16.
- ³¹ Müller, Mein System, ca. 1925, S. 42 und S. 20.
- ³² «Mit richtig dosiertem Krafttraining bremst der Mensch die Abbauvorgänge seines Körpers und schafft sich ein natürliches «Muskelkorsett»» (Werner Kieser, Informationsbroschüre zum Kieser-Training).
- ³³ Jean Baudrillard, Der schönste Konsumgegenstand: Der Körper, in: Claudia Gehrke (Hg.), Ich habe einen Körper, München 1981, S. 93-128.

Katharina Arpagaus

Rahel Ruch. Bodybuilderin aus Leidenschaft

Rahel Ruch ist eine aussergewöhnliche Frau. Nur gerade 1.60 Meter gross, merkt man ihr in ihren Alltagskleidern, abgesehen von den breiten Schultern und den kräftigen Oberarmen, nichts von ihrer für eine Frau ungewöhnlichen Betätigung an. Auffallend ist ihre quicklebendige Art, ihre Lebensfreude und die Energie, die sie ausstrahlt. Rahel, 28, ist Bodybuilderin und ehemalige Miss-Fitness-Schweizermeisterin.

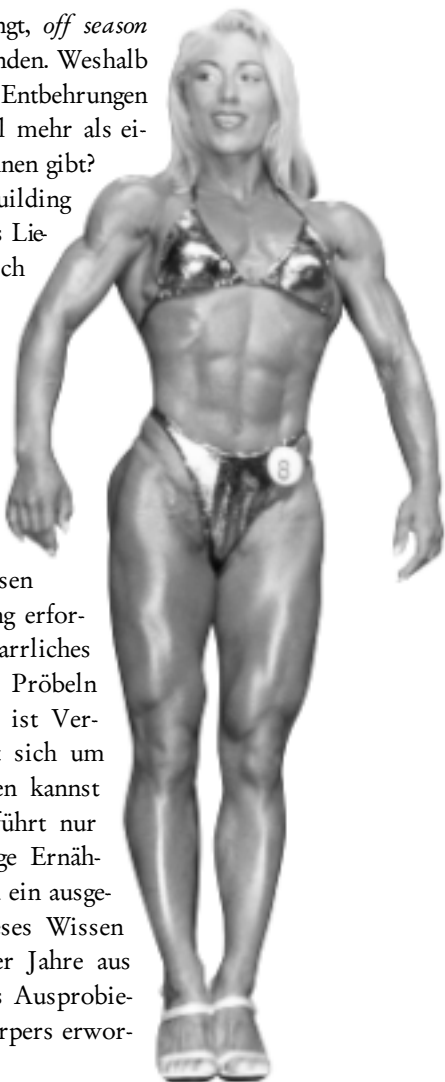
Sobald sie zu erzählen beginnt, spürt man die Begeisterung für ihre Sportart, die für sie viel mehr ist als bloss ein Steckenpferd, nämlich Lebenshaltung, Lebensinhalt, Dreh- und Angelpunkt, der sie alles in ihrem Leben unterordnet.

Während die meisten normalerweise um sechs Uhr früh noch in den Federn liegen, setzt sich Rahel in den Phasen der Wettkampfvorbereitung bereits auf den Hometrainer, um eine halbe Stunde für bessere Wadenmuskulatur zu strampeln. Im Magen hat sie dann nur ein Frühstück, das aus einer Reiswaffel, drei Eiweissen und etwas Thunfisch bestand. Nach dem absolvierten Training fährt sie zur Arbeit. Den ganzen Tag über wird sie in regelmässigen Abständen Eiweiss, Fleisch und Fett in kleinsten Mengen zu sich nehmen, um die Muskulatur aufzubauen. Gleichzeitig entwässert sie den Körper systematisch, damit später auf der Bühne die Muskeln klarer hervortreten. Nach ihrem 8-Stunden-Tag setzt sich Rahel ins Auto und fährt gemeinsam mit ihrem Freund ins Fitnesscenter, wo sie während der Wettkampfvorbereitung bis zu 18

Stunden wöchentlich verbringt, *off season* immerhin noch 9 bis 10 Stunden. Weshalb nimmt ein Mensch solche Entbehrungen auf sich, für die es nicht viel mehr als einen Blumenstrauß zu gewinnen gibt?

Rahel meint dazu: «Bodybuilding muesch us Liideschaft und us Liebi mache, will süsch machsch es gar nid.»

Rahel stellt sehr hohe Ansprüche an sich und andere. Wiederholt erzählt sie von Leuten, die überstürzt an die Sache gehen, mit Murks statt Köpfchen möglichst schnell zu Muskeln kommen wollen, von unseriösen Trainern. Doch Bodybuilding erfordert langfristige Planung, beharrliches Dranbleiben und ständiges Probieren an sich selbst. Der Körper ist Versuchskaninchen. Alles dreht sich um ihn. «Einen geilen Body, den kannst du dir nicht kaufen.» Da führt nur harte Arbeit hin, die richtige Ernährung, ausreichend Schlaf und ein ausgeklügelter Trainingsplan. Dieses Wissen hat sich Rahel im Lauf der Jahre aus Büchern und durch ständiges Ausprobieren und Beobachten ihres Körpers erworben.



Das Faszinierende daran? Rahel reizt es, an ihre Grenzen zu kommen, auf ein Ziel hinzuarbeiten, Disziplin zu haben und konsequent sein zu müssen. Sie arbeitet auf den schönsten Moment hin, auf den Moment an dem sie auf der Bühne steht. Wenn alle Augen auf sie gerichtet sind, wenn ihre gestählten Muskeln im Scheinwerferlicht glänzen, die Leute klatschen. Dann ist Rahel happy, dann haben sich die Mühen und Entbehrungen der Diät gelohnt. Das ist für sie die Krönung der monatelangen Schinderei.

Die Bewunderung des Publikums brauchte Rahel von klein auf. Schon als kleines Mädchen nahm sie Ballettunterricht und tanzte in Musicals. Immer stand ihr Körper, die Schönheit, im Zentrum ihrer Aufmerksamkeit. Mit Fitness angefangen hat sie, als sie im Fernsehen die Übertragung der Miss Fitness-Meisterschaft sah. Rahel traf es wie der Blitz: Da wollte sie auch hin. Die Mischung aus Tanz, Akrobatik, Kraft und Beweglichkeit faszinierte sie. Seitdem aber das Reglement geändert und die Miss-Fitness-Wahl in ihren Augen hauptsächlich zu einer Schönheitskonkurrenz wurde, hat sie sich davon abgewandt. Statt dessen will sie sich nun zusammen mit ihrem Partner dem Paar-Bodybuilding zuwenden.

Ihren Weg gehen, egal was andere denken, ist für Rahel wichtig. Ihr ganzes Leben hat sie nach dieser Maxime gelebt. Die neugierigen, staunenden Blicke der Leute auf ihre muskulöse Figur nimmt sie schon lang nicht mehr wahr. Wenn sie in den Spiegel blickt, sieht sie immer noch Schwachstellen. Das ist ihr Antrieb: Besser werden, immer besser, perfekter, das Menschenmögliche erreichen. Vielleicht bietet ihr Bodybuilding die ideale Bühne, um Beachtung zu finden, in einer Randsportart, mit wenig weiblicher Konkurrenz, wo Ausdauer und Zähigkeit (noch) ebenso viel zählen wie ein hübsches Gesicht.

Elio Pellin

Leitbild und Zerrbild. Der sportlich-dynamische Körper

1982 war auf den Leinwänden der Kinos rund um den Erdball Erstaunliches zu sehen. Ein gewisser John Rambo kämpfte alleine gegen Behördenwillkür und staatlich organisierte Ungerechtigkeit. Das war nicht neu, aber wie er es tat, das hatte man bisher so noch nicht gesehen. John Rambos unmittelbare Vorgänger, wie sie von Charles Bronson, Steve McQueen und Clint Eastwood in den 1970er Jahren verkörpert wurden, hatten in einer korrupten, verlogenen und zynischen Gesellschaft voll von verkrusteten Institutionen ebenfalls recht handfest ihre eigene, überlegene Moral durchzusetzen. In der Figur des John Rambo aber wurde die Überlegenheit des Outlaws im Kampf für Gerechtigkeit und Moral in einem als überlegen inszenierten Muskelkörper manifest.¹ John Rambo konnte seine moralische Überlegenheit nicht nur dank schlauer Taktik umsetzen, sondern auch dank seines muskulösen und topfitten Körpers – im Vietnamkrieg gestählt und geformt, bei jeder sich bietenden Gelegenheit prominent ins Bild gerückt.

Nun hatte man Sylvester Stallones «hard body» schon 1976, 1979 und 1982 in drei «Rocky»-Filmen ausgiebig bestaunen können. «First Blood», der erste der Rambo-Filme, war aber kein Sport- beziehungsweise Boxerfilm, in dem nackte Oberkörper selbstverständlich häufig zu sehen sein müssen, sondern eine Gesellschaftsparabel, in der der durchtrainierte Körper als in jeder Hinsicht besser und überlegen gezeigt wird. «First Blood» nahm eine Tendenz auf und verstärkte sie als

Produkt der Massenkultur mit Bildern, die sich schon seit einiger Zeit angedeutet hatte: Die Individualisierung körperlicher Leistungsfähigkeit. Seit den 1950er Jahren bildeten sich immer wieder Bewegungspraktiken wie etwa das Surfen, Skateboard- oder Mountainbikefahren heraus, die nicht zu sozialer Disziplinierung führten, sondern die im Gegenteil zumindest in ihren Anfangsphasen als Praxis widerspenstiger Individualität verstanden wurden.² In diesen Bewegungspraktiken war ein leistungsfähiger und geschickter Körper weder von direktem Nutzen für ein Kollektiv – etwa in der gesteigerten Wehrbereitschaft –, noch konnte er indirekt von einer Gemeinschaft genutzt werden – etwa durch die nationale Vereinnahmung beim Gewinn von Medaillen. Ein gut trainierter Körper ermöglichte es, den eigenen, individuellen Lebensentwurf zu verwirklichen. Das wurde durch die neue Fitnessbewegung der 1970er und 1980er Jahre von diesen mit dem Mythos des Rebellischen aufgeladenen Bewegungspraktiken übernommen.

Versportete Gesellschaft

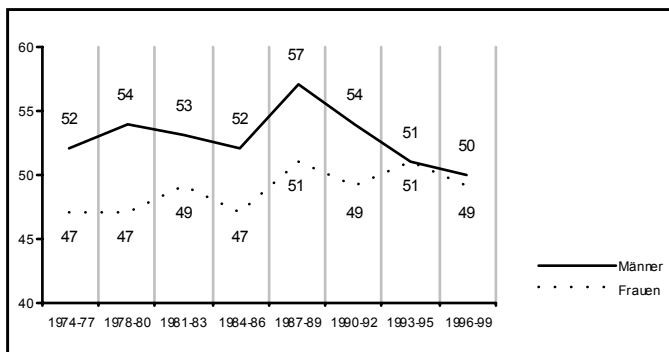
Seit die Physiologen Mitte des 19. Jahrhunderts den Körper als thermodynamische Maschine beschrieben, die mit der richtigen Energiezufuhr (Nahrung) und Wartung (Erholung und Übung, also Training) verbessert werden konnte, galten Gesundheit und Leistungsfähigkeit als direkt beeinflussbar. Dennoch war sportliche Betätigung bis in die 1960er Jahre des 20. Jahrhunderts vorwiegend eine Angelegenheit jüngerer männlicher Angestellter mit höherer Bildung. In den vergangenen vierzig Jahren hat sich der Sport jedoch weit in alle Alters- und Gesellschaftsschichten verbreitet. Die Nachfrage nach Möglichkeiten zu sportähnlichen Bewegungsarten explodierte förmlich, so dass der deutsche Sportpädagoge Ommo Grupe

das Schlagwort von der «versporteten Gesellschaft» prägen konnte. Zwischen 1968 und 1988 verdoppelte sich in der Schweiz die Anzahl der Mitglieder in den Sportvereinen von 1,5 auf 3 Millionen. Wie Lamprecht und Stamm zeigen, ist darin aber keine Gegenbewegung zu den zunehmenden individualistischen Bewegungspraktiken zu sehen. Eher wurde umgekehrt das Angebot der Sportvereine immer mehr nach individuellen Bedürfnissen genutzt. So hat die Zunahme der Zahl von Vereinsmitgliedern die traditionellen Sportvereine nicht unbedingt gestärkt. Weil der Verein nicht mehr als soziale Gruppe und Ort der Identifikation angesehen wurde, sondern als Anbieter von Sportkursen, wurden die Fluktuationsraten immer höher, und die Vereine hatten immer grössere Schwierigkeiten, Mitglieder für ehrenamtliche Tätigkeiten zu gewinnen.³ Also auch dort, wo Körperpraktiken ursprünglich einen Effekt der Vergemeinschaftung hatten, wurden individuelle Entwürfe der Selbstentfaltung prägend.

Fitter Körper als Leitbild

Das Motiv «Gesundheit» wird in Umfragen zwar am häufigsten als Grund genannt, weshalb jemand Sport treibt.⁴ Den Untersuchungen von Hartmut Gabler kann man aber entnehmen, dass auch Motive wie «Figur» und «jung bleiben» grosses Gewicht haben.⁵ Motive wie diese deuten an, dass der trainierte Körper auch in einem anderen Zusammenhang als jenem des gesünderen Lebens gesehen werden muss.

Wie John Hoberman feststellt, steht der sportlich-dynamische Körper in engem Zusammenhang mit den Fantasien des grenzenlosen menschlichen Potenzials einer auf Produktivität fixierten technologischen Zivilisation.⁶ Der sportlich-dynamische Körper ist eine Utopie, die mit den entsprechenden



«Ich treibe ständig etwas Sport und Gymnastik» – dreistufige Skala (stimmt, weiss nicht/weder noch, stimmt nicht). In der Grafik ist der %-Anteil «stimmt» in Dreijahres-Intervallen dargestellt.

Techniken und Hilfsmittel angeblich von allen erreicht werden kann. Wer also seinen Körper so formen kann, dass er dem Bild des sportlich-dynamischen Bodys entspricht, signalisiert damit Leistungsbereitschaft und Willen zum Erfolg. In dem Mass, wie der Frauenkörper nicht mehr nur als Gebäckörper wahrgenommen wurde, dessen Funktion durch Sport beeinträchtigt werden könnte, setzte sich das sportlich-dynamische Körperbild auch für den Frauenkörper mehr und mehr durch. Wie Untersuchungen des Lebensstils in der Schweiz zeigen, näherte sich der Anteil der Frauen, die aktiv körperliche Fitness betreiben, zwischen 1974 und 1999 jenem der Männer an (vgl. Grafik).⁷ Ein Zufall ist es also nicht, dass der sportlich-dynamische Muskelkörper der Frau auf der Kinoleinwand etwa zur selben Zeit gross ins Bild gesetzt wurde, zu der Sylvester Stallone als muskulöser John Rambo posierte. Wie Flavia Giorgetta sehr schön zeigt, ist im Tanzfilm «Flashdance» von 1983 – zwei Jahre vor dem Auftritt der muskulösen Dänin Brigitte

Nielsen in «Rocky IV» – der sportlich-muskulöse Körper der Heldin Alexandra «Alex» Owens auf bildlicher und symbolischer Ebene zentral.⁸ Der in vielen Nah- und Detailaufnahmen verschiedener Body Doubles inszenierte Körper von «Alex» wird als Resultat harten Trainings und harter Arbeit einerseits, sowie als Voraussetzung für den Erfolg andererseits gezeigt. Der sportlich-dynamische Körper erscheint so als gemacht, der Erfolg als machbar.

Körperkapital

«Der Körper ist Träger und Sender von Zeichen, die mit symbolischen Werten korrelieren», hält der Soziologe Hans Peter Brandl-Bredenbeck fest und lehnt sich damit eng an das von Pierre Bourdieu entwickelte Habitus-Konzept an.⁹ Der Habitus ist gemäss Bourdieu sowohl Erzeugungsprinzip wie Klassifikationssystem von Zeichen sozialer Differenz. Der Körper ist für den Habitus, in dem Schichtunterschiede manifest gemacht und erkennbar werden, eine Art Speichermedium. Im Körper gerinnt quasi das angeeignete Kulturkapital in Form von Manieren, der Sprechweise oder der Art, sich zu bewegen, zum sichtbaren Habitus. Mit der gesellschaftlichen Aufwertung des Körpers in den vergangenen dreissig Jahren hat die Bedeutung des Körpers für die Akkumulation von Kapital so entscheidend zugenommen, dass Brandl-Bredenbeck neben dem ökonomischen, dem kulturellen und dem sozialen eine vierte Form des Kapitals einführt: Das Körperkapital. Mit anderen Worten: In den Körper und in die Bildung des Körpers werden Zeit und Geld investiert, die sich in vergänglichem Körperkapital akkumulieren. Dieses Körperkapital lässt sich unter bestimmten Voraussetzungen in soziales Kapital (Beziehungsnetz), in ökonomisches Kapital (Vorteile bei Stellenbe-

werbungen, Sieg bei der Tour de France) oder in institutionalisiertes kulturelles Kapital (diplomierter Sportlehrer) umsetzen

Brandl-Bredenbeck bemerkt, dass dem Körper vor allem dort grosse Bedeutung als Speichermedium von Kapital zukommt, wo «feldspezifische Knappheit anderer Kapitalressourcen» besteht – also in unteren Schichten und bei Jugendlichen, bei denen sich der Körper zudem als Kapitalspeicher anbietet, weil der Körper noch relativ makellos, intakt und leistungsfähig sei. Brandl-Bredenbeck stellt aber auch fest, dass mit der gesamtgesellschaftlichen Aufwertung des Körpers in den letzten Jahrzehnten neue Praxisformen entstehen, die eine neue Logik des Feldes nach sich ziehen. Eine solche Logik kann zum Beispiel sein: «Nur wer einen fitten Körper hat, kann fit genug für den wirtschaftlichen Kampf sein.» Oder: «Wer dick ist, hat zu wenig Willenskraft und Durchsetzungsvermögen.»

Mit solch neuer Körperlogik ist das Körperkapital aber nicht mehr nur für jene Gesellschaftsgruppen wichtig, die, wie Brandl-Bredenbeck meint, sonst über nur geringe Kapitalressourcen verfügen. Mit der steigenden Nachfrage etwa nach Angeboten des «better aging» oder nach Schönheitsoperationen durch männliche Wirtschaftskader, wird offensichtlich, dass der junge, dynamisch-sportliche Körper zu einem Leitbild *quer* durch Schichten und Altersgruppen geworden ist. Der Körper ist als Symbol für Leistungsfähigkeit wichtig – Leistungsfähigkeit im Beruf, in der Freizeit, nach der Pensionierung. Dass mit vielen Arten der Bewegung und des Fitnesstrainings Gesundheit wie Lebensqualität gesteigert werden können, steht ausser Frage. Als Symbol, das in der Selbst- und der Fremdwahrnehmung für Leistungsfähigkeit steht, muss der Körper aber vor allem eines: Fit, also leistungsfähig *wirken*. Und in vielen Fällen sind die Mittel, die ihm zu dieser Wirkung ver-

helfen können, alles andere als gesund: Rigide Ernährungsverhalten an der Grenze zur Nahrungsverweigerung, Wachstumshormone, die jedem Jugendlichen Waschbrettbauch und Prachtsbizeps versprechen, Hormoncocktails, die Senioren vital und agil wie 30jährige machen sollen.

Hormone

1889 berichtete der französische Physiologe Charles Edouard Brown-Séquard von einem Selbstexperiment, das vielversprechende Resultate geliefert haben soll: Es sei ihm gelungen, den Alterungsprozess seines Körpers aufzuhalten und rückgängig zu machen. Brown-Séquard hatte sich flüssiges Extrakt aus den Hoden eines Hundes und eines Meerschweinchens injiziert und in der Folge festgestellt, dass Körperkraft und intellektuelle Energie markant zunahmen.¹⁰ «Dynamogénie» nannte Brown-Séquard, der auch mit Eierstock- und Spermaextrakten experimentierte, sein Konzept des Zuführens von biologischer Energie ins Nervensystem. Damit gab er den Anstoss zur bis heute wirksamsten Technologie des Körperdesigns.

Spätestens seit Hormone in den 1930er Jahren nicht mehr als dubiose Brühen aus Geschlechts- oder Hirnteilen, sondern isoliert verabreicht werden können, sind sie zu vielversprechenden Substanzen nicht nur als Medikamente (etwa gegen Wachstumsstörungen), sondern zur Steigerung der Leistungsfähigkeit des Körpers über alle bisher gekannten Grenzen hinaus geworden. Omnipräsentes Leitbild der Utopie unbegrenzt möglicher Leistungssteigerung sind die Körper des Spitzensportlers und der Spitzensportlerin. Die unglaublichen Leistungen, die im Spitzensport erbracht werden, sind aus zwei Gründen so faszinierend. Zum einen zeigt sich der menschliche Körper in der Steigerungsfähigkeit seiner Leistung der

Maschine ebenbürtig, gleichzeitig «überflügelt er sie, weil er, *besser als jede Maschine*, zusätzlich Empfindungen ausdrücken kann», wie der Sportphilosoph Gunter Gebauer feststellt.¹¹

Doch diese Faszination an der Machbarkeit des fast Übermenschlichen ist durch eine lange Geschichte von Doping-skandalen etwas brüchig geworden. Soziale Systeme sind aber auf Körper angewiesen, auf Körper zum Beispiel als Erbringer von Arbeitskraft, als Konsumkörper oder, so kann man der Aufzählung des Soziologen Karl-Heinrich Bette¹² beifügen: Als Körperbild. Deshalb, so Bette, müssen soziale Systeme auf die Gefährdung des Körpers reagieren. Auf die einseitige Abnutzung und Gefährdung des Körpers im Arbeitsprozess reagiert das Gesundheitssystem mit Präventionskampagnen (z.B. «Stop Risk», «Hirne bim Lüpfe»), auf die zunehmende körperliche Passivität im automatisierten Produktionsprozess mit Anregungsprogrammen für die Inaktiven (z.B. «Allez Hop!», von Swiss Olympic, Santésuisse, des Bundesamtes für Sport und der Gesundheitsförderung Schweiz) und auf die Gefährdung des Körperleitbildes durch Skandale des Medikamentenmissbrauchs, sichtbar in eher monströs denn gesund wirkenden Sportskörpern, reagiert der Markt mit Angeboten der sanfteren Wellness. Oder anders gesagt: Brad Pitt statt Sylvester Stallone, Nicole Kidman statt Brigitte Nielsen.

Anmerkungen

- ¹ Thomas Morsch, Muskelspiele. Männlichkeitsbilder im Actionkino, in: Christian Hissnauer/Thomas Klein (Hg.), Männer - Machos - Memmen. Männlichkeit im Film, Mainz 2002.
- ² Vgl. dazu: Alain Loret, Génération glisse. Dans l'eau, l'air, la neige... la révolution du sport des «années fun», Paris 1996. Sowie: Markus Lamprecht/Hanspeter Stamm, Sport zwischen Kultur, Kult und Kommerz, Zürich 2002. Kapitel 5. Trendsportarten: Vom avantgardistischen Lifestyle zum Massenvergnügen.

- ³ Lamprecht/Stamm, Sport zwischen Kultur, Kult und Kommerz, S. 52.
- ⁴ Ebd., S. 61.
- ⁵ Hartmut Gabler, Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien. Schorndorf 2002, S. 24.
- ⁶ John Hoberman, The Sportive-Dynamic Body as a Symbol of Productivity, in: Tobin Siebers (Hg.), Heterutopia: Postmodern Utopia and the Body Politic, Ann Arbor 1994.
- ⁷ Albert Tanner, Individualisierung und Pluralisierung? Sozialstruktur, Lebensstil und kulturelle Praxis in der Schweiz 1950–2000. Projekt im Rahmen des nationalen Schwerpunktprogramms «Zukunft Schweiz».
- ⁸ Flavia Girorgetta, «What a Feeling», in: Cinema. Unabhängige Schweizer Filmzeitschrift, Nr. 48, Zürich 2003.
- ⁹ Hans Peter Brandl-Bredenbeck, Sport und jugendliches Körperkapital. Eine kulturvergleichende Untersuchung am Beispiel Deutschlands und der USA, Aachen 1999, S. 44.
- ¹⁰ John Hoberman, Sterbliche Maschinen. Doping und die Unmenschlichkeit des Hochleistungssports, Aachen 1994, S. 89ff.
- ¹¹ Gunter Gebauer, Von der Körpertechnologisierung zur Körpershow, in: Volker Caysa (Hg.), Sportphilosophie, Leipzig 1997, S. 280.
- ¹² Karl-Heinrich Bette, Körperspuren. Zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit, Berlin/New York, 1989, S. 26ff.

Natürliche Bewegung versus Schönheitswahn. Fitnesskritik von 1900 bis in die Gegenwart

Fünf Millionen Deutsche trainieren regelmässig in einem Fitnessstudio, Wellnessferien boomen, seit den 1960er Jahren verzeichnen die Fitnessinstitute, von denen einige zu richtigen Palästen umgebaut wurden, grosse Zuwachsraten. Offenbar entspricht die individualisierte, von den Vereinen losgelöste Möglichkeit der sportlichen Betätigung einem gesellschaftlichen Bedürfnis. Ein zentrales Merkmal der sich ausbreitenden Fitnessbewegung ist die Effizienz des Trainings im Fitnessstudio, bei der die Besucher ihr Trainingspensum, ihr Fitnessprogramm und die dafür verwendete Zeit frei einteilen können. Anders als bei einer Mitgliedschaft in einem Verein müssen sie sich für die Trainings weder an- noch abmelden. Die grosse Auswahl an Geräten ermöglicht ein gezieltes Training. Weiter offerieren die Fitnessstudios die Möglichkeit der Entspannung nach einem anstrengenden Arbeitstag sowie einen ungezwungenen Rahmen, soziale Kontakte aufzubauen.

Auch vom öffentlichen Raum hat die Fitnessbewegung Besitz ergriffen. In Zeitungen und Zeitschriften, im Fernsehen und besonders in der Werbung wird das Bild von jugendlichen und sportlichen Körpern häufig verwendet. Unser Selbstbild ist zu einem weiten Teil von diesen tausendfach wiederholten Idealkörpern geprägt. In den letzten Jahren gilt dies in verstärktem Mass auch für Männer, die ebenfalls einem fixierten Schönheitsideal unterworfen wurden.

In dieser Übermächtigkeit der Fitnessbilder geht leicht vergessen, dass sie ein kulturelles Konstrukt sind, das in der westlichen Wohlstandskultur, wie sie sich in den letzten hundert Jahren entwickelt hat, entstanden ist. Auch der Begriff Fitness selbst ist in unserem heutigen Verständnis noch nicht besonders alt. Er ist eine Ableitung des englischen Verbs «to fit in» und wurde erst mit Charles Darwins 1859 erschienen «Origin of Species» geläufig. «The survival of the fittest» bedeutete im Verständnis von Darwin, dass der Organismus, der am besten an seine Umgebung angepasst ist, in der Evolutionsgeschichte die besten langfristigen Überlebenschancen hat. Dabei muss das Überleben des Angepasstesten keineswegs immer mit dem des Stärksten zusammenfallen.

Die Herkunft des Begriffs aus dem Kontext des Darwinischen «Kampf ums Dasein» ist der aktuellen Fitnesskritik immer noch anzumerken. Sie bewertet Fitness letztlich als eine pervertierte Form des Darwinischen Existenzkampfes, in dem der gesellschaftliche und ökonomische Erfolg einer Person von den falschen Massstäben wie körperlicher Schönheit und Jugend abhängig gemacht werde. Auffällig ist aber, dass um 1900 die damalige Kulturkritik mit an sich sehr ähnlichen Kriterien positiv gegenüber der Bewegung des menschlichen Körpers und seiner Weiterentwicklung zum «neuen Menschen» eingestellt war. Die von Darwin für die Tier- und Pflanzenwelt aufgestellten Theorien wurden auf den Menschen übertragen, dessen «Höherentwicklung» viele Protagonisten der frühen Körperkulturbewegung explizit forderten. Folge davon war, dass alle, die den Ansprüchen nicht genügten, strukturell ausgegrenzt wurden.

Dieser Wandel der Kulturkritik, die sich anfangs des 20. Jahrhunderts auf die ungesunden Lebensformen im Bürger-

tum bezog, anfangs des 21. Jahrhunderts jedoch auf die Auswüchse des modernen Körperkults, deutet an, dass eine voreilige Verurteilung, wie sie in vielen heutigen kulturpessimistischen Einschätzungen der Fitnessbewegung wiederholt wird, dem Phänomen Fitness nicht gerecht wird. In eine für heutige Verhältnisse adäquate Fitnesskritik haben die beiden Aspekte einzufließen: Sowohl eine kritische Beurteilung der Auswüchse eines übertriebenen Körperkults als auch ein Ausloten der Aufbruchspotenziale, die Fitness in sich birgt.

Jugendkult und Äusserlichkeitswahn: Fitnesskritik von den 1960er Jahren bis in die Gegenwart

Mit dem Bedeutungszuwachs von Fitness und Körperkult, der seit den 1960er Jahren feststellbar ist, geht auch die Kritik dieser Entwicklung einher. Sie stösst sich, wie im Folgenden ausgeführt wird, an der Kommerzialisierung der Fitnessbewegung an ihren reduktionistischen Körperbildern und an dem daraus resultierenden Unglück der modernen Menschen, die sich ständig mit den Bildern aus Werbung und Fernsehen vergleichen. Allerdings existieren Kritik und Praxis relativ beziehungslos nebeneinander. Obschon zahlreiche Kritiker die falschen Werte und die unheilvollen daraus folgenden gesellschaftlichen Entwicklungen anprangern, bewirken diese Angriffe kaum etwas, wie die Anzahl der Fitnessinstitute und der Erfolg der Fitnesszeitschriften belegen. Es ist keine Abkehr von Fitness zu bemerken, im Gegenteil, trotz der Erfolge ihrer Bücher und Essays bleiben die Gesellschaftskritiker letztlich ungehörte Propheten.

Das hält sie aber nicht davon ab, ihre Kritik zu üben. Einer der radikalsten von ihnen ist der französische Autor Michel Houellebecq. In seinen Romanen zeichnet er ein zutiefst negativ gefärbtes Bild unserer westlichen Gesellschaft. Er be-

schreibt eine Gesellschaft, in der der darwinistische Existenzkampf, der auf Schönheit, Macht und Einfluss beruht, auf alle gesellschaftlichen Bereiche und insbesondere auf die Sexualität übergegriffen habe. Houellebecq argumentiert, dass früher jeder Frau ein Mann und jedem Mann eine Frau zugekommen sei. In der heutigen ökonomisch und sexuell libertären Welt habe sich dies geändert, Sportlern und Popstars stehen unendlich viele sexuelle Chancen offen, anderen praktisch überhaupt keine, etwa dem Ich-Erzähler aus dem Roman «Ausweitung der Kampfzone», der eine wenig interessante Arbeit ausführt, allein lebt, kaum Freunde hat und von seiner Freundin verlassen wurde. Ihm bleibt nichts anderes übrig, als seine Situation zu akzeptieren – eine Hoffnung auf Änderung gibt es für ihn nicht. Die Konkurrenz in der Gesellschaft, die Houellebecq beschreibt, ist umfassend geworden, selbst in den persönlichsten Bereichen wie der Sexualität. In dieser unerbittlichen Welt ist die körperliche Schönheit eines der wichtigsten Sinnbilder für Erfolg beziehungsweise Misserfolg, wie Houellebecq ausführt: «Wir Europäer haben uns seit den fünfziger Jahren dem amerikanischen Konsummodell verschrieben, in dem Sexualität die Ware und Attraktivität die Währung ist. Überall, in Filmen und in der Werbung, wird uns das eingebläut. Was zählt, sind ein guter Körper, Schönheit und Jugend.»¹ Und da wir uns laut Houellebecq stets in der Differenz zu den Idealkörpern betrachten, schieben sich Selbstbilder in den Vordergrund, die den schleichenden körperlichen Verfall, die Figur- und Hormonprobleme, deutlich machen. In dieser ständigen Angst, nicht dem Bild zu entsprechen, ist uns die Möglichkeit, Glück zu empfinden, abhanden gekommen. Daher all die unglücklichen Menschen, die uns umgeben, so das ernüchternde Fazit Houellebecqs.

In derart eingängigen Thesen wie Michel Houellebecq formuliert die Kritik an den modernen Körpermodellen kaum jemand, was auch den grossen Erfolg dieses französischen Autors erklären mag. Eine kulturkritische Position, die sich am modernen Körperkult festmacht, ist aber auch bei anderen Autorinnen und Autoren verbreitet. Sie argumentieren, dass an die körperliche Schönheit Heils- und Glückserwartungen geknüpft sind und dass Fitness zu einer Alltagsreligion geworden ist. Der Leistungsgedanke, der im kapitalistischen System auf der ökonomischen Ebene gilt, wird auf den Körper übertragen. Erfolg hat, wer jugendlich, schön und sportlich ist. «Schönheit ist machbares Glück», lautet der Leitspruch der Fitness- und Schönheitsindustrie. Dabei sind diese Möglichkeiten nicht gleich verteilt, nur reiche Menschen können sich die Schönheit überhaupt leisten, da sie viel Zeit und Geld beansprucht. Der Waschbrettbauch der Männer kann durch normale körperliche Arbeit nicht hervorgebracht werden; eine umfassend tiefe Bräune kann nur im Solarium erlangt werden.²

Der umfassende Anspruch der modernen Körperpraktiken wird besonders an der Ausgrenzung dickleibiger Menschen in unserer Gesellschaft deutlich. Wie soziologische Untersuchungen zeigen, haben sie auf dem Arbeitsmarkt deutlich verminderte Chancen gegenüber weniger Belebten. Ihnen wird die mangelnde Körperbeherrschung und die fehlende Disziplin vorgeworfen. Die Fettleibigkeit wird auf ihr individuelles Fehlverhalten zurückgeführt und dadurch stigmatisiert, im sprachlichen Ausdruck manchmal gar kriminalisiert. So spricht man bei Diätversuchen ganz unverblümt von der Gefahr der «Rückfälligkeit». Unter dem Ansatz der gesundheitlichen Schädlichkeit des Übergewichts wird eine rationelle Ernährung und eine umfassende Disziplinierung des Körpers vorangetrieben.

Die wesentlichen Forderungen des Schlankheitsdiskurses beziehen sich somit auf das Einüben der Disziplin, die den schlanken und sportlichen Körper zum Ziel hat.³ In diesem Sinn lässt sich Fitness bloss noch als eine auf die Freizeit übertragene protestantische Ethik und als verinnerlichten Reflex der Leistungsgesellschaft begreifen.

Gerade Frauen sind diesen disziplinierenden Faktoren, die von einem übersteigerten Körperkult ausgehen, besonders unterworfen, selbst wenn je länger desto stärker an die Männer ähnliche Anforderung gestellt werden. Dem Ideal nach soll der weibliche Körper ewig jung aussehen; nach einer Schwangerschaft versuchen viele, mit Rückbildungsgymnastik sofort wieder eine schlanke Figur zu erreichen. Deshalb haben besonders feministische Autorinnen den übertriebenen disziplinierenden Körperkult kritisiert. So haben drei amerikanische Soziologinnen das Fitnessmagazin «Shape» unter der Fragestellung untersucht, mit welchen Argumenten in dieser Zeitschrift Fitness von Frauen begründet wird. Ihnen ist aufgefallen, dass in «Shape» Fitness für Frauen durchaus unter dem Label eines feministischen «Empowerments», einer Loslösung von den Zwängen der Hausfrauen und der früheren Unmündigkeit, dargestellt wird. Die Autorinnen zitieren das Beispiel der Malissa, die ein sechswöchiges hartes Trainingsprogramm unter der Leitung ihres Trainers Mark absolvierte, und darüber ein öffentliches Tagebuch führte. Innerhalb dieser sechs Wochen verlor sie 24¼ Inch Körperumfang, verlor 24 Pfund Gewicht und reduzierte ihr Körperfett von 27% auf 17%. In ihrem veröffentlichten Tagebuch beschreibt Malissa ihre Verwandlung von einer unansehnlichen, übergewichtigen Hausfrau mit wenig Selbstvertrauen zu einer sportlichen Frau, die stolz auf ihren Körper ist. Die Autorinnen zeigen aber überzeugend

auf, dass dieses Tagebuch, gegen den Strich gelesen, alles andere als ein Beispiel für die Aschenputtelgeschichte ist, die Malissa eigentlich zu schreiben beabsichtigte. Sie deuten die im Tagebuch fortgesetzten Selbstzweifel als emotionalen Stress, den sich Malissa unter der Anleitung ihres männlichen Trainers selbst auferlege. Das Trainingsprogramm führe bei ihr dazu, dass sie sich ihres Körpers stärker bewusst werde und ihn unter männlichen Massstäben betrachte. Die Kleidergrösse werde zu einem Indikator für ihr Selbstvertrauen. Gerade weil Malissa stärker auf ihren Körper Acht gebe, sich gesünder ernähre und öfter in den Spiegel schaue, werde sie sich ihrer Fehler bewusst. So argumentieren die Autorinnen, dass sich Malissa von einer glücklichen Frau mit einer durchschnittlichen Figur in eine unzufriedene Frau verwandle, die trotz ihrer besseren Figur diese immer kritischer betrachte. Diesen Prozess beschreiben sie als falsches «Empowerment» der Frauen, als ein Unterordnen unter falsche (männliche) Massstäbe.⁴

Eine Tiefendimension dieser heute weit verbreiteten Kritik des Schönheitskults lässt sich zumindest bis zu Theoretikern der Studentenbewegung der 1960er Jahre zurück verfolgen. Einer mit der Lockerung der Sitten in den 1960er Jahren und der Auflehnung gegen die hierarchische Gesellschaftsordnung ging eine Kritik der bis dahin unhinterfragt geltenden gesellschaftlichen Werte wie Wohlstand, Leistung und dem schönen Schein der Konsumgesellschaft. Die heranwachsende Studentengeneration, die ihren Protest an der westlichen Gesellschaft formulierte, bezog sich in weiten Teilen auf die Schriften von Herbert Marcuse und insbesondere auf sein Buch «Der eindimensionale Mensch». In ihm bezeichnete Marcuse die Bürgerinnen und Bürger in der westlichen Wohlstandsgesellschaft

als unfrei. Der zunehmende Wohlstand und die technologische Entwicklung hätten nicht zu einer Abkehr von der entfremdeten Arbeit, sondern im Gegenteil zu einer sich ständig erhöhenden Konsumgier geführt. Die Menschen vermögen sich laut Marcuse nicht von den «falschen Bedürfnissen» zu lösen, da mit jeder Erfüllung eines materiellen Wunsches durch die Werbung automatisch ein neuer geweckt werde. Dem eindimensionalen Menschen ist das Vermögen abhanden gekommen, seine «wahren Bedürfnisse» zu erkennen. Gefangen in seinem eindimensional auf Produktion und Vergnügung ausgerichteten Leben, arbeite er an seiner eigenen Sinnentleerung kräftig mit. In der uniformen technischen Rationalität hätten selbst die Kultur und die Kunst nur noch dekorativen Charakter, sie seien von Werbung nicht mehr zu unterscheiden. Ihre ehemalige Funktion des Aufzeigens des Wahren und Schönen, die Transzendenz, die ihr innewohnte, sei einer affirmativen Bestätigung der Konsumgesellschaft gewichen.⁵

In dieser Kritik der «falschen Bedürfnisse» steckt auch eine Kritik des Körperkults. Ähnlich wie die Werbung ist der Kult um die Schönheit und den gesunden Körper bloss ein Ausdruck einer verwalteten und konsumistischen Welt, in der die Menschen gar nicht mehr merken, dass ihre wahren Bedürfnisse korrumpiert werden. Dadurch erklärt Marcuse den Umstand, dass sich alle freiwillig an der Wohlstandsgesellschaft beteiligen und die Individuen nicht daran denken, irgend etwas dagegen zu tun. Die Unterwerfung geht sogar so weit, dass sie ihren Körper freiwillig in Fitnessstudios und beim täglichen Joggen fordern – und dies sogar als etwas für sie selbst Wohltuendes betrachten.

Die Oberflächlichkeitskritik der 68er-Generation lässt sich historisch jedoch nur vor dem Hintergrund einer als faschis-

tisch angenommenen Elterngeneration begreifen. Beim jüdischen Professor Herbert Marcuse, der 1933 aus Deutschland über Genf und Paris in die USA flüchten musste, lässt sich die Angst vor einem neu aufziehenden Faschismus in vielen Texten deutlich ausmachen. Ihm graute vor einer uniformen, leicht lenkbaren Masse, in der das Individuum in einem «Volkskörper» aufgehen sollte und seinen eigenen Wert verloren hatte. Dazu mahnten die neuen Sportler rein äusserlich an die «neuen Menschen» und den Jugendkult in der nationalsozialistischen Propaganda, wie er von Leni Riefenstahl in ihren Filmen beispielhaft inszeniert wurde. Insofern ist die Angst vor einem erneuten Faschismus ein wichtiges Motiv der Fitnesskritik, nämlich die Angst vor einer uniformen Masse gestählter Männer und Frauen und einer einseitigen Bevorzugung des Körperlichen gegenüber dem Geistigen. Denn gerade mit einer starken Betonung des «Idealen» kann sich eine Bewegung, die sich offiziell der Schönheit verpflichtet, legitimieren, gegen solche vorzugehen, die den Massstäben nicht entsprechen. Dadurch liegen in einem übersteigerten Körper- und Fitnesskult durchaus «normalisierende» und ausgrenzende Potenziale.⁶

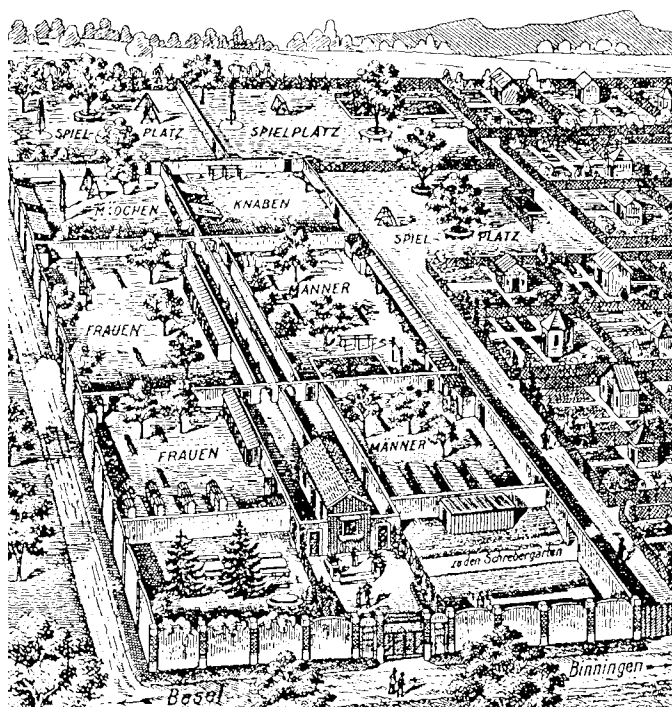
Im Kontext der Aufbruchbewegung der 68er-Generation stiess diese Kritik auf offene Ohren. Sie bedeutete eine Kritik einer ausufernden, einzig auf die materialistischen Werte ausgerichteten Gesellschaft. Die Thesen Houellebecqs und der feministischen Kritikerinnen, die das übersteigerte gesellschaftliche Konkurrenzdenken, das Anlehnen an ein übersteigertes Schönheitsideal und die letztlich «normalisierenden» Tendenzen im modernen Körperkult kritisieren, lassen sich beide auf die Dispositionen der Kritik der Warenwelt der 1960er Jahre zurück verfolgen. Im Rückblick auf diese Zeit erkennt man aber, dass genau ab der Studentengeneration, die ihre Kritik

an der Warenwelt und einem falschen Körperkult am deutlichsten artikulierte, die kommerzialisierte Fitnessbewegung ihren Aufschwung genommen hat. Sie knüpfte dabei weitgehend an die positiven Muster an, wie sie sich in der Reformbewegung um die Jahrhundertwende entwickelten.

Verheissungen der körperlichen Bewegung: Reformbestrebungen von 1900 bis nach dem Zweiten Weltkrieg

Vieles unterscheidet die so genannten «Lichtluftbäder», die in zahlreichen Städten im deutschsprachigen Raum in den ersten Jahren des 20. Jahrhunderts entstanden, von unseren heutigen Fitnessstudios, obschon sie durchaus als deren Vorläufer angesehen werden können. Anders als die Kurbäder des Mittelalters und der Frühen Neuzeit dienten sie nicht in erster Linie therapeutischen Zwecken, sondern waren mit ihren aufgestellten Geräten für einen zielgerichteten sportlichen Aufbau konzipiert. Das 1903 eröffnete Lichtluftbad St. Margarethen in Basel besass je einen separaten Teil für die Frauen und Männer (vgl. Abb.). Im ersten abgetrennten Bereich hatten sie die Möglichkeit, sich zu sonnen und die frische Luft auf sich wirken zu lassen. Um sie beim Nacktbaden vor neugierigen Blicken zu schützen, waren die Lichtluftbäder mit einem Bretterzaun umgeben. Der zweite Bereich war mit Sportgeräten versehen, an welchen die Männer und Frauen trainieren konnten. Selbst die Bereiche für Mädchen und Jungen waren voneinander abgetrennt. Nur bei den Kindern gab es keine Geschlechtertrennung: Sie konnten sich auf dem Spielplatz gemeinsam vergnügen.⁷

Diese für die Naturisten typischen Freizeitgelände wurden zumeist von Naturheilvereinen betrieben, die sich im 19. Jahr-



Das Lichtluftbad St. Margarethen in Basel

hundert gebildet hatten. Zunächst waren es kleine Minderheiten, die die «Freikörperkultur», die «Bewegungskultur», oder die «rhythmische Gymnastik», wie Fitness damals oft genannt wurde, betrieben. Popularisiert wurde die Freikörperkultur durch die sendungsbewussten Pioniere Heinrich Pudor und Richard Ungewitter, die beide mit Fotos versehene Bücher zur Nacktkultur veröffentlichten. Ihre populären Ratgeberbücher erreichten viele Auflagen, wie auch das einflussreiche Buch von Adolf Just «Kehrt zur Natur zurück».

Zu Anfang des 20. Jahrhunderts kam es zu einer Ausweitung der Mitgliederzahlen in den Naturheilvereinen, was auch durch die Integration der vorerst ausgeschlossenen Arbeiterbewegung in die Verbände begünstigt wurde. So verzeichnete das Lichtluftbad St. Margrethen in der ersten vollen Saison 1904 2'000 Eintritte, während es 1919 bereits 25'000 jährlich waren. Massgeblich zu dieser Steigerung trug eine Entideologisierung der anfänglich stark antibürgerlich argumentierenden Bewegung bei. Die Bewegung in der Natur wurde nun auch für breitere Bevölkerungsschichten attraktiv.⁸

In dieser Zeit erschienen viele Publikationen, in denen auf den Wert der gesunden Ernährung, der körperlichen Bewegung in der frischen Luft und auf die Wichtigkeit von poröser Kleidung hingewiesen wurde. Die Ratgeber riefen zu Mässigkeit und einem bewussten Umgang mit der Gesundheit auf, wie es im bekannten, oft zitierten Ausspruch hiess: «Bewegung, Mässigkeit und Ruh, schliessen dem Arzt die Türe zu.» Solcherlei Mässigkeitspostulate wurden in vielen Variationen wiederholt, wobei die eigene Überzeugung oft in scharfer Abgrenzung zu anderen Positionen, die oftmals nicht sehr weit von der eigenen entfernt waren, formuliert wurde. Während sich beispielsweise der Reformers Gustav Jäger für ein «Wollregime» einsetzte, war der Naturarzt Heinrich Lahmann mit der gleichen Vehemenz ein Befürworter der Baumwolle.⁹ Vielen dieser Ratgeberbücher war ein sektiererischer Zug eigen.

In allen diesen lebensreformerischen Publikationen wurde indes betont, dass die Lebensreform eine vernünftige Aufbruchbewegung gegenüber den als verknöchert betrachteten Idealen der bürgerlichen Gesellschaft sei. Die Lebensreformer wandten sich gegen deren Dekadenz, deren Tand, deren üppige Formen und deren opulenten Geschmack. Das war eine Reaktion

auf die immer drängender werdenden Probleme der sich in Entwicklung befindlichen industriellen Gesellschaft, die sich in wirtschaftlicher und technischer Hinsicht dynamisierte. Der Hektik, dem Lärm und der sich abzeichnenden Umweltverschmutzung wurde in einem bipolaren Schema der Wert der «unberührten» Natur, der «natürlichen» Nacktheit und der Bewegung in der freien Natur gegenübergestellt. Besonders in Deutschland wurde eine neue Innerlichkeit und Seelentiefe propagiert, um sich damit von einer auf Oberflächlichkeit und Geldfluss bedachten marktwirtschaftlich orientierten Gesellschaft – gemeint waren Frankreich und England – abzuheben.

In der «Nacktkultur» und der «Bewegungskultur» kamen solche Ansätze besonders stark zum Tragen. Die Idealisierung des jugendlich schlanken Körpers, die in der Malerei mit den Bildern von Paul Cézanne, Ludwig von Hofmann, Fidus und in der Fotografie in den Abbildungen diverser Zeitschriften wie «Kraft und Schönheit» einsetzte, war ein Mittel, sich in einer neuen Ästhetik von den Ansätzen des Bürgertums zu lösen. Dem kam entgegen, dass der Jugendkult, der im 18. Jahrhundert eingesetzt hatte, sich zu Beginn des 20. Jahrhundert verstärkte. Zusammen mit der verstärkten Antikenrezeption, die die griechischen und römischen Statuen als ideale Körperbilder definierte, wurde ein neues ästhetisches Körperideal begründet.

Heinrich Pudor konzipierte eine religiös-überhöhte Ästhetik des menschlichen Körpers, der nackt «das schönste Kunstwerk» sei. Im aphorismushaften Prophetentonfall von Nietzsches Zarathustra, verkündet er eine neue Zeit. Dabei bevorzugte er unverkennbar einen germanischen Typ Mensch mit blonden Haaren und blauen Augen.¹⁰ Letztlich implizierte die ideologisch aufgeladene Nacktheit und Sportlichkeit einen ins Posi-

tive gewendeten Darwinismus: In der Nachfolge von Nietzsche sollte alles Schwache abgelegt, die Mildtätigkeit überwunden und die eigene Stärke betont werden. Dies war durchaus als Gegensatz gedacht zu den «bürgerlichen Spiessern», die ihren Wein tranken und ihre Zigarette rauchten!

Dem Sport kam im Namen des Lebens, der Stärke und der Schönheit eine zentrale Rolle zu. Er war eine Verbindung zwischen extremer Individualität und körperlicher Schönheit (bei den Athleten) und dem Aufbau eines Gemeinschaftsgefühls (unter den Zuschauern). Ab 1911 versuchten der Publizist und Nietzsche-Adept Harry Graf Kessler zusammen mit dem Architekten und Künstler Henry van der Velde in Weimar ein Nietzsche-Denkmal einzurichten. In diversen Entwürfen waren eine Tempelanlage und ein Sportstadion geplant, in welchem das aristokratische Polospiel ausgeübt werden sollte. Harry Graf Kessler erhoffte sich von dieser Idee, eine Brücke zwischen der «Kultur des Körpers» und der des Geistes zu schlagen. Daher werde der Hügel, auf dem der Tempel zu stehen komme, einmal ein «heiliger Hügel» werden.¹¹ Die Pläne wurden nie realisiert. Sie scheiterten 1913 wegen der fehlenden Geldgeber sowie am Widerstreben von Elisabeth Förster-Nietzsche, der Schwester und Nachlassverwalterin Friedrich Nietzsches.

Der gescheiterte Plan offenbart die aristokratische, antidemokratische Schlagseite der als Aufbruchsbewegung gestarteten Lebensreform. Auf die Spitze getrieben, konnten sich ihre vernünftigen Reformvorstellungen zu einer diskriminierenden Praxis, der rassistische und eugenische Elemente eigen waren, entwickeln. Ihr Impetus aber, ein Gegengewicht zu einer einzig auf Leistung und Bürgerlichkeit bedachten Gesellschaft zu bilden, ist damit keineswegs vollständig entwertet. In ihrer

Rückbesinnung auf den Körper lag ein zunächst durchaus befreiendes Motiv, die Loslösung von den normierenden Praktiken einer einzig auf Erwerb und Leistung bedachten Gesellschaft. Diese Opposition, wie sie in vielen lebensreformerischen Traktaten zum Ausdruck kommt, bleibt in unserer heutigen Zeit immer noch bedenkenswert.

Fitness und Gesellschaft

Während Sport im allgemeinen durch eine starke Bezugnahme auf die Leistung, den Wettkampf und das Gewinnen bestimmt ist, liegt der Fall beim Fitness anders. Mit den olympischen Idealen des «höher, schneller und weiter» hat Fitness zunächst wenig zu tun, Wettkämpfe spielen nur eine untergeordnete Rolle. Fitness macht man nicht um des Gewinnens willen, vielfach auch nicht bloss aus Freude. Das Ziel liegt im Körper, in der braunen Haut, in der jugendlicheren Ausstrahlung, kurz in der Schönheit von aussen, dazu auch in Faktoren wie Gesundheit, Wohlfühlen (Wellness), dem Abschalten vom Arbeitsalltag und dem Aufbau von sozialen Kontakten.

Wie in den beiden vorherigen Kapiteln dargestellt, sind mit Fitness viele Hoffnungen und Befürchtungen verbunden, wobei sich merkwürdigerweise zwei gesonderte Epochen unterscheiden lassen. Während um 1900 die sportliche Betätigung und die «Körperkultur» in der Nachfolge Nietzsches vielfach positiv bewertet wurde, hat sich in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts das Blatt gewendet. Die Kritik an einer einengenden, den Idealkörper propagierenden Fitnessbewegung ist weit verbreitet. Dabei gibt es einige, die letzten hundert Jahre überdauernde Faktoren, die zuwenig Beachtung fanden. Dazu gehört sicherlich das Postulat der Mässigung und der Disziplinierung, das von Fitness ausgeht. Der Trainingsaufbau muss

regelmässigen Mustern folgen, die körperliche Verfassung hängt ganz direkt mit der Ernährung, dem Training und der mentalen Einstellung zusammen. Immer noch gilt, dass man mit dem Training nie aufhören darf, um den hart erarbeiteten Körper nicht wieder zu verlieren.

Ist deshalb Fitness nicht mehr als eine auf die Freizeit übertragene protestantische Ethik, ein verinnerlichter Reflex der Leistungsgesellschaft, wie gewisse Kulturkritiker sagen? Die Ratschläge zu einer richtigen Lebensführung sind offenbar Teil unseres Bedarfs nach Orientierung. Dass sie in den letzten hundert Jahren ohne grosse Variationen wiederholt werden, dass immer noch richtige und ausgeglichene Ernährung, Bewegung, frische Luft und Sonne als die richtigen Rezepte propagiert werden, ist auch ein Indiz dafür, dass die Ratschläge so falsch nicht sein können. Vielfach bieten die Fitnessbücher auch erweiterte Lebenshilfen und esoterische Sinnfindungsangebote, wie schon an den Buchtiteln «Fitness mit den Fünf Tibetern» über «Die Seele der Muskeln» bis zu «Forever Young» deutlich wird. Gewisse Fitnesspäpste sind nicht deswegen so berühmt worden, weil sie ungewöhnliche Fitnessrezepte in die Welt setzen, sondern eher, weil sie eine erweiterte Lebenshilfe für unsere säkulare Welt bieten, oft vereinfachend, auf den Körper reduziert, jedoch in vielen Ansichten durchaus plausibel und praktikabel.

Ihre Ansichten werden erst dort problematisch, wo sie als Norm für die gesamte Gesellschaft festgelegt werden. Fataler Endpunkt einer solchen Entwicklung wäre eine Gesellschaft, in der, wie Houellebecq dies beschreibt, einzig die Jugendlichkeit und die körperliche Schönheit zählt. Hier kann jedoch das Altern, das für Fitnessbegeisterte oft eine grosse Belastung ist, sogar eine Tröstung bedeuten. Es bewirkt, dass die Fitness-

päpste auf längere Frist selbst immer an ihren Ansprüchen scheitern müssen: Auch sie werden alt. Das «Forever Young», welches Ulrich Strunz zu seinem Programm gemacht hat, ist nicht viel mehr als eine Chimäre, das Altern kann als anthropologische Konstante durch Fitness nicht überwunden werden.

Dessen ungeachtet bleiben aber immer noch – wie die Lebensreformbewegung vorgeführt hat – die schöpferischen und emanzipierenden Potenziale der Fitnessbewegung. Sie werden allzu leicht von einer sich als kategorisch gebenden Kulturkritik zur Seite gewischt. Dazu gehört die Betonung der Individualität, ein Sich-freuen am jugendlichen und wohlproportionierten Körper und das Gelten-lassen des «schönen Scheins». Auf gesundheitlicher Ebene kommen die positiven Auswirkungen der sportlichen Betätigung hinzu. Kulturkritiker, die solche Werte negieren, unterliegen der Gefahr, ihre beschränkte Kritik zu verabsolutieren, ohne sich die umgekehrte Frage stellen zu lassen, wie denn ihrer Ansicht nach ein vernünftiger Umgang mit dem Körper aussähe. Sich auf die reine Dekonstruktion eines gesellschaftlichen Zustandes zu fixieren und dessen bedenkliche Facetten aufzuzeigen kann leicht zu einer überheblichen moralistischen Betrachtungsweise führen, die der Sache selbst nicht mehr angemessen ist, da sie der Alternativen mangelt. Zudem entwertet ihre Kritik alle, die ein Fitnessstudio besuchen, aus welchen Gründen auch immer. Sollen sich nun die Sportlichen, in Kenntnis der vielen Kritiken gegenüber dem Körperkult, ihre Freude am Besuch eines Fitnessstudios vergällen lassen? Dies ist die offene Frage, die alle individuell beantworten müssen, auch nach diesen Ausführungen über Fitness(kritik).

Anmerkungen

- ¹ Michel Houellebecq, «Es geht auch im Januar», Gespräch im Spiegel, Nr. 48, 27.11.2000, S. 198–201, hier S. 200.
- ² Wilhelm Trapp, Rätsel der Schönheit in: Die Zeit Nr. 45, 2. 11.2000, S. 51.
- ³ Ulrike Thoms, Körperstereotype. Veränderungen in der Bewertung von Schlankheit und Fettleibigkeit in den letzten 200 Jahren, in: Clemens Wischermann/Stefan Haas (Hg.), Körper mit Geschichte. Der menschliche Körper als Ort der Selbst- und Weltdeutung, Stuttgart 2000, S. 281–308.
- ⁴ Tina B. Eskes, Margaret Carlisle Duncan, Eleanor M. Miller, The Discourse of Empowerment. Foucault, Marcuse and Women's Fitness Texts, in: Journal of Sport & Social Issues, 1998, S. 317, hier S. 328–332.
- ⁵ Herbert Marcuse, Der eindimensionale Mensch, Neuwied/Berlin 1967. Auch ders., Über den affirmativen Charakter der Kultur, in: ders., Kultur und Gesellschaft I/II, Frankfurt/M. 1965, S. 56–101.
- ⁶ Vgl. Maren Möhring, Wie erarbeitet man sich einen natürlichen Körper? Körpernationalisierung in der deutschen Nacktkulturbewegung um 1900, in: 1999. Zeitschrift für Sozialgeschichte des 20. und 21. Jahrhunderts, 2, 1999, S. 86–109. Dies., Ideale Nacktheit. Inszenierungen in der deutschen Nacktkultur 1893–1925, in: Kerstin Gernig (Hg.), Nacktheit. Ästhetische Inszenierungen im Kulturvergleich, Köln 2002, S. 91–109. Zur Genese siehe: Philipp Sarasin, Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765–1914, Frankfurt/M. 2001, bes. S. 252–255.
- ⁷ Carl Stöcklin, Festschrift zum 25jährigen Bestehen des Vereins zur Hebung der Volksgesundheit in Basel, Basel 1924.
- ⁸ Giseler Spitzer, Lebensreform und Sport. Naturismus und Bewegungskultur, in: Kai Buchholz u.a. (Hg.), Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900, Darmstadt 2001, S. 391–397.
- ⁹ Bernd Wedemeyer, Der Athletenvater Theodor Siebert (1866–1961). Eine Biographie zwischen Körperkultur, Lebensreform und Esoterik, Göttingen 1999, S. 92.
- ¹⁰ Zit. nach Uwe Schneider, Nacktkultur im Kaiserreich, in: Michael Grisko (Hg.), Freikörperkultur und Lebenswelt. Studien zur Vor- und Frühgeschichte der Freikörperkultur in Deutschland, Kassel 1999, S. 69–113, hier S. 79.
- ¹¹ Zit. nach Alexandre Kostka, Eine unzeitgemässe Gabe für Weimar. Das Projekt eines Nietzsche-Tempels von Harry Graf Kessler und Henry von der Felde, in: Thomas Föhl (Hg.), ihr kinderlein kommt, Weimar 2000, S. 33–72, hier S. 70.

Philipp Burkard

Ewiger Jungbrunnen. Der deutsche Fitnesspapst Doktor Ulrich Strunz

Jetzt hampelt er.

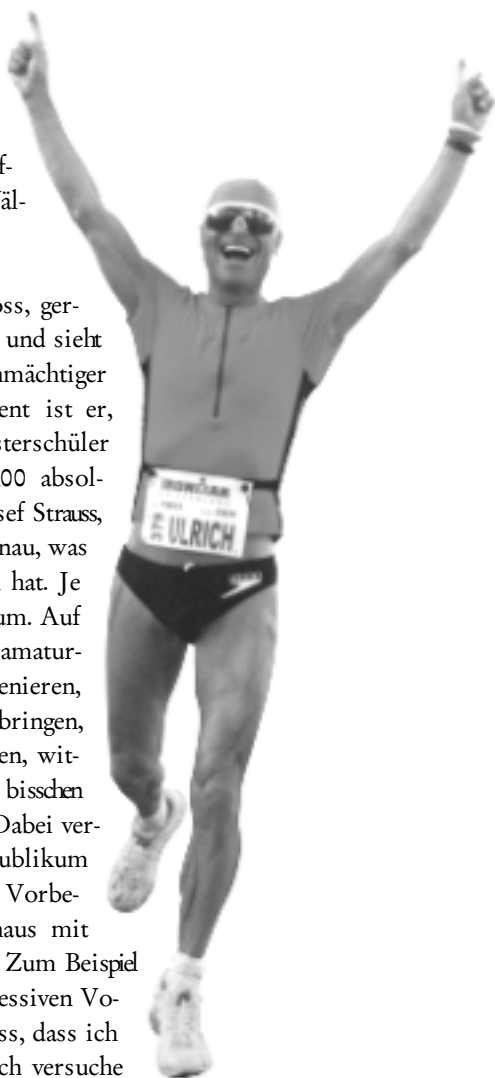
Breitet seine Arme aus, schwebt wie ein Adler, zieht sie blitzschnell zurück. Wippt auf dem Vorfuss, strahlt übers ganze Gesicht und wiederholt mit sich steigendem Nachdruck dreimal die Konklusion aus seinem Gedankengang: «Ein anderer Weg, ein aannderer Weg, ein aa-annderer Weeg.»

Ich konnte bis anhin nie recht glauben, was sich bei Auftritten amerikanischer Sektenprediger anscheinend ereignet, und was bei noch verhängnisvolleren Demagogen unserer jüngeren Geschichte geschah: Wie sie Massen von Leuten derart zu fesseln, in Bann zu ziehen wissen, dass diese sich ihnen blind ergeben. Aber als ich nach zwei Stunden das grosse Auditorium im Interlakener Nobelhotel «Viktoria Jungfrau» verlasse, in dem Doktor Ulrich Strunz eben vor dreihundert Schweizer Marketingleuten über Gesundheit und Fitness gesprochen hat, ist mir klar: Doch, das gibt es, das ist möglich, und auch ich habe mich beeindrucken lassen.

Zweihundert Vorträge hält der 59-jährige Strunz pro Jahr, die Auflage seiner Ratgeber-Bücher, von denen er manchmal vier parallel schreibt, übersteigt drei Millionen. Es gibt Videos und Kassetten, die Firma Strunz GmbH verkauft Lauf- und Fit-

nesswochen auf Mallorca, und halb Österreich strunzelt angeblich auf dem Vorfuss, dem vom Meister propagierten Laufstil, durch heimische Wälder.

Strunz ist 1.78 Meter gross, gerstenschlank, braungebrannt, und sieht ein wenig aus wie ein schwächlicher Beckenbauer. Blitzintelligent ist er, das Abitur hat der Musterschüler mit Notendurchschnitt 1,00 absolviert, «besser als Franz Josef Strauss, der hatte 1,1». Er weiss genau, was er tut und was er zu tun hat. Je nach Anlass, nach Publikum. Auf der Bühne muss er eine dramaturgisch perfekte Show inszenieren, einfache Botschaften rüberbringen, eingängige Bilder platzieren, witzig sein, Guru spielen, ein bisschen «hampeln» – siehe oben. Dabei versteht es Strunz, seinem Publikum mögliche Vorurteile und Vorbehalte sogleich, und durchaus mit Selbstironie, zu entziehen. Zum Beispiel Einwände gegen seine exzessiven Vokaldehnungen: «Ich we-eisss, dass ich so merkwürdig spreche. Ich versuche



Sie zu unterhalten. Ich üü-übersetze Wissenschaft.» Im persönlichen Gespräch wird Strunz ruhiger, differenzierter, lässt gerne seine Bildung durchblicken, spricht auch von seiner christlichen Überzeugung.

Seine frohe Botschaft ist im Grunde aber immer dieselbe, und sie ist, wie Strunz unumwunden zugibt, eigentlich banal. Der moderne Mensch ist degeneriert, hat sich von der «natürlichen», «normalen» Lebensweise entfremdet. Wir sitzen rum, sind schlecht gelaunt, suchen Ersatzbefriedigungen.

Dabei wäre alles so einfach.

Der entscheidende Punkt ist der Körper. «Wecken Sie das Kind in sich. Bewegen Sie sich wie ein Kind. Leben Sie im Hier und Jetzt. Lauf dich fit, iss dich fit, denk dich fit. Das ist das Ziel: Wir alle wollen glücklich sein.» Wer diesen Weg über den Körper wählt, und er ist nach Strunz der einzig richtige, dem verspricht er viel: «Forever young» heisst der Slogan über seinem ganzen Heilsprogramm, und Strunz ist davon überzeugt, dass das biologische Alter des Menschen eigentlich bei hundertzwanzig Jahren liegt.

Er selbst ist auf Kurs. Denn als Beleg für seine Theorien dienen dem promovierten Physiker und Arzt medizinische Neuigkeiten – vor allem aber er selbst. Strunz bedient sich gerne der Erleuchtungs-Rhetorik: «Ich hab doch auch fünfundvierzig Jahre lang geglaubt, dass...», ist einer seiner Lieblingssätze auf der Bühne. Sein Erfolgsausweis ist zugegebenermassen beeindruckend. Im ersten Jahr seiner Wiedergeburt als Ausdauersportler hat er – es ist kaum zu glauben, aber nachweislich

wahr – sechs Ultra-Triathlons gefinisht. Seither sind etliche Hochleistungsrennen dazugekommen, in denen er in seiner Alterskategorie regelmässig Spitzenplätze belegte. Den Marathon ist Strunz schon in 2 Stunden 49 Minuten gelaufen, die 100 Kilometer in Biel in 8:47. Sein Körperfettanteil beträgt weniger als 10%.

Irgendwie ist der Mann unheimlich.

Erfolg ist machbar, das ist sein Credo. «Ich will Ihr Leben verändern. Und ich werde Ihr Leben verändern», verkündet Strunz den bequem in ihre Sitze gelehnten Managern. Diesmal nüchtern, sachlich bestimmt. Perfekt inszenierte Authentizität. Genau so würden auch die Marketingleute gerne ihr Produkt verkaufen, so sie es denn derart gut könnten wie der Franke, der sie da rhetorisch überläuft. Strunz legt Wert darauf, dass er, «ich bin Arzt», helfen wolle, «das wird unterschätzt.» Der strunzianische Eid besagt, den Leuten nicht «Droh-», sondern «Frohmedizin» zu vermitteln. Will heissen: Nehmen Sie alles leicht. Lernen Sie lächelnd laufen. Im Gerade-noch-wohl-fühl-Puls. Und achten Sie auf die Ernährung. Obst essen, gesundes «bewegtes» Fleisch statt «Sitzfleisch». Zum Frühstück Magerquark, eine Stunde später was Süsses, das ist gut für das Serotonin, das «Chefhormon». Mit ihm holt man sich den «biologischen Rückenwind». Mit ihm wird man von der Ameise zum Adler, der die Dinge überblickt. Vom 2- zum 12-Zylinder-Menschen.

Die Augen der Manager leuchten.

Kritiker, die es gibt, stören sich unter anderem daran, wie Strunz den Einsatz von Ergänzungs-Präparaten in der Nahrung befürwortet. Eiweiss, Vitamin C, Magnesium, aber auch Zink, Selen, Jod sind nach Strunz dem Körper künstlich und in gehörigen Mengen zuzuführen. Das ist zweifellos, und nicht zuletzt, für den Arzt ein gutes Geschäft – auf Strunz' Homepage lässt sich alles direkt bestellen. Sowieso sahnt der Mann mit seinen Büchern und Vorträgen tüchtig ab, obwohl diese Ausdrucksweise bei ihm nicht recht passen will. Dass er sich in seinen Seminarien bewusst teuer verkaufe, begründet er damit, dass er nur auf diese Weise ein entschlossenes Publikum erreiche. Ein Vortrag von Strunz vor grossem Publikum kann den Veranstalter gut und gerne zwölftausend Euro kosten. Aber als er sich nach dem Interview in einem Nebenraum des Interlakener Hotels von mir verabschiedet, führt er entschuldigend an, er müsse nun zu den Managern ins grosse Auditorium, «die wollen Geld verdienen». Er selbst ist ja Arzt.

Auch über den privaten Strunz gäbe es noch einiges zu erzählen – er ist verheiratet, hat zwei Kinder, lebt in einem, selbstverständlich selbst entworfenen, Landhaus in Roth bei Nürnberg. Aber dafür hat er nicht viel Zeit. Sein Tag beginnt morgens um fünf Uhr mit ersten Trainingseinheiten, dann arbeitet er in seiner Praxis, am Nachmittag kehrt er, falls nicht gerade ein Vortrag ansteht, nach Hause zurück, es folgt eine weitere Einheit Bewegung, am Abend schreibt er an seinen Büchern. Er gibt etwa achtzehn Stunden, die Wochenenden sind meist belegt.

Der Weg der Leichtigkeit scheint nicht leicht zu sein.