



# 2019/27 dschungel

<https://jungle.world/artikel/2019/27/lob-der-wampe>

**Fitnesswahn im Kapitalismus**

## **Lob der Wampe**

Von **Konstantin Nowotny**

**Immer mehr Deutsche unterwerfen sich auch in ihrer Freizeit dem Drill der Arbeitswelt: Im Fitnessstudio führen sie Krieg gegen den eigenen Körper.**

Michelangelos David gilt vielen Kunsthistorikern als ein Idealbild des Körpers, wie es bereits in der Antike verbreitet war. Lässig steht David da, entspannt, aber kampfbereit, mit der Schleuder über der Schulter, die Muskulatur unter leichter Spannung. Der Körper von Michelangelos Held ist definiert, weist nur einen minimalen Körperfettanteil auf, ist aber dennoch nach heutigem Schönheitsmaßstab eher durchschnittlich. David ist ein Krieger, kein Bodybuilder. Beim Schaulaufen in einem zeitgenössischen Fitnessstudio wäre er höchstens Mittelmaß.

Kein mittelalterlicher Bauer wäre auf die Idee gekommen, seine wertvolle Arbeitskraft mit Liegestützen zu vergeuden.

Die Griechen mochten den Sport, den Wettkampf, die Ertüchtigung. Und, das ist wichtig: Sie konnten sich die weitgehend unproduktive Veräußerung von Kraft leisten. Arbeitskraft verausgabte hauptsächlich das Heer der Sklaven, das für die Aristokratie schuftete. Die Ausgebeuteten erhielten die Gesellschaft, bauten die Gebäude, ernteten die Lebensmittel. Der Adel, wie in Platons »Gastmahl« deutlich wird, gab sich den schönen Dingen des Lebens hin. Man aß und soff und philosophierte. Und wenn es einem passte, übte man sich in Leibesertüchtigung.

Kein mittelalterlicher Bauer wäre auf die Idee gekommen, seine wertvolle Arbeitskraft mit Liegestützen zu vergeuden. Das brauchte er auch nicht, denn die Feld- und Stallarbeit von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang formte den Körper bereits ausreichend. Aus ästhetischem Interesse heraus geschah diese Arbeit freilich nicht. Dass überhaupt als Selbstzweck geschwitzt wird, setzt eine entwickelte Gesellschaft voraus. Es muss hinreichend produktiv gewirtschaftet werden – durch alle oder eben durch einige, so dass für das Trainieren des Körpers Zeit bleibt.

Die Menschheit ackert immer noch, allerdings nicht mehr auf dem Feld. Deshalb sehen die Menschen nicht wie gestählte Krieger aus. Kapitalistischer Innovationsgeist will diesen Missstand beheben, wie sich etwa auf der diesjährigen Fitnessmesse Fibo zeigte. Ein Highlight dort: Der EMS-Anzug, ein Ganzkörper textil aus elastischem Material und elektronischen Kontakten. Diese stimulieren die Hauptmuskelgruppen des menschlichen Körpers. Alles wird dadurch anstrengender. Hervorragend! Industriell generierte Energie – einst schnöde dafür verwendet, das Leben der Menschen zu vereinfachen – verwandelt nun noch die kleinste Bewegung in ein schweißtreibendes Workout.

Am EMS-Anzug offenbart sich gut die ganze Absurdität des gegenwärtigen Körperkults: Trotz gewaltiger Produktivkräfte und enormen Wohlstands stehen die Menschen dennoch unter dem Druck, ihre Lebenszeit so gewinnbringend wie möglich zu nutzen. Und dennoch widmen sie sich in der Freizeit nicht der Entspannung, sondern treiben sich privat zu -Topform.

Fitness ist ein seit langem wachsender Markt in der westlichen Welt. In Europa ist Deutschland Spitzenreiter. Laut dem Branchenverband Europe Active sind hierzulande über elf Millionen Menschen Mitglied in einem Fitnessstudio oder Sportverein. Das sind 13 Prozent der Gesamtbevölkerung. Deutschland ist laut Statista nach den USA der zweitgrößte Fitnessmarkt der Welt. Wenngleich sicher eine erhebliche Anzahl Karteileichen mitgezählt werden dürften, ist die Tendenz in fast allen Ländern, die der European -Health & Fitness Market Report 2019 im Blick hat, steigend. Und die Schwitzenden gleichen gnadenlos ab, die Konkurrenz ist überall: Fitness- und Beauty-Themen gehören zu den am meisten nachgefragten Inhalten in sozialen Medien überhaupt. Die Ketten konkurrieren um Millionen -Workout-Hungrige, die in weiten Teilen gar nicht mehr von der Notwendigkeit zu trainieren überzeugt werden müssen. Für viele stellt sich nur noch die Frage, wie viel sie dafür ausgeben möchten.



Stell dir vor, dass Fitnessstudio hat geöffnet, und alle bleiben zu Hause.

Bild:

wiki commons / SPA Resort Therme Geinberg (CC BY-SA 4.0)

Wenn das die Griechen wüssten: Nicht nur verbrennt man heutzutage seine wertvolle Energie im sterilen Raum, man bezahlt sogar dafür! Das fällt zwar auch aufgeklärten Kapitalismuskritiker auf. Dennoch treibt es oft dieselben Aufgeklärten in die Studios und Vereine, wo sie, ohne mit der Wimper zu zucken, durchschnittlich 43 Euro für eine Mitgliedschaft bezahlen, wie das Wirtschaftsprüfungsunternehmen Deloitte meldete. Die Kommerzialisierung der Freizeit ist spätestens seit den achtziger Jahren ein Riesengeschäft. Immer größere Teile der Gesellschaft trainieren, um fit für den Job zu sein, wodurch die Freizeit ebenfalls gewissermaßen zum Job wird. Wer Fitness -betreibt, benötigt alle Qualitäten eines engagierten Angestellten - Disziplin, Anstrengung, Termintreue -, der Chef ist man allerdings selbst. Und der innere Chef ist oftmals gnadenloser als jeder externe. Wer einmal zwei gestandenen Workout-Profis dabei zugesehen hat, wie sie sich gegenseitig anfeuern, der weiß das.

Hier findet die Bewegung des -US-amerikanischen Fitness-Propagandisten Bernarr Macfadden («Weakness is a crime») ihre unheilvolle Vollendung. Der 1955 verstorbene Macfadden prägte die US-amerikanische Fitness-Bewegung und verband sie mit esoterischen, biologistischen und rassistischen Theorien. Seiner Meinung nach waren Fasten und Krafttraining Möglichkeiten, Schwächlinge von starken Männern zu trennen. Da unterschied er sich nicht von Friedrich Ludwig Jahn, dem »Turnvater« der Deutschen. Aber wie so oft waren die Deutschen schon einen Schritt weiter: Der antisemitische Rassentheoretiker Jahn fantasierte von einem deutschen Volk der gestählten Milizen, das

sich aus eigener Kraft gegen das napoleonische Frankreich wehren könne. Seither quälten sich ganze Generationen von deutschen Schülern am Reck und noch heute sollen Schüler in den neuen Bundesländern den Gruß der Arbeitersportbewegung in die maroden Turnhallen des Landes rufen: »Sport frei!«

Nun gibt es zwar leider noch Sportlehrer, aber zumindest keine wahnwitzige Volksutopie des Breitensports, keinen Turnvater, keine Schlachtfelder mehr, und selbst die Arbeit verlangt nur noch selten ein breites Kreuz. Dennoch ist das derzeitige Körperideal sportlich wie nie. Die Massen fluten die Studios, posieren auf Instagram und sorgen für feuchte Absatzträume bei den Sportartikelherstellern. Auf welchen Krieg bereiten sich diese Leute vor?

Eine Antwort geben die meisten Fitnessketten selbst, schlecht kaschiert in ihren Slogans: »Die Couch hat gerufen, das Gym hat geschrien.« Überwinden muss man sich für das, was doch so gut tun soll. Noch 2016 verkündete Deutschlands damals bekannteste Fitness-Influencerin Sophia Thiel in einem Video über Motivation: »Das Wichtigste ist, dass man, egal was kommt, nie aufgibt und immer weitermacht.« Im Mai verkündete die 24jährige in einem Video ihren Abschied aus der Szene der Fitness-Influencer. Unter anderem wurde ihr laut eigener Aussage der soziale Druck zu groß.

»Skifahren ist Quatsch. Du kletterst einen Berg hoch und rutschst runter.  
Warum bleibt man nicht unten und liest ein gutes Buch?«

Für viele andere ist Aufgeben keine Option. Wehtun muss es, sonst ist es nicht real. »Echte Geschichten werden mit Schweiß geschrieben«, heißt es bei McFit, »Mach dich wahr« lautet ein anderer Spruch der Kette – ein Irrsinn, den man leicht überliest. Ist man falsch, wenn man nicht schwitzt; ist man dann eigentlich gar nicht da? Wenn es nicht an allen Enden knirscht und knackt, dann droht unheilvoll die Leerheitserfahrung der modernen Welt: Schmerz, komm zu mir, hilf mir, mich zu spüren! Die neoliberale »Work hard, play hard«-Ideologie und ihr camouflierter Gewaltcharakter ist eng verbunden mit dem Fitnessstudio. Wer viel arbeitet, muss viel arbeiten. Und wer irgendwo noch Freizeit hat, möge sie so unerträglich gestalten wie das Arbeitsleben. Treffend formulierte es die Philosophin Iris Dankemeyer einmal in Bezug auf Techno, diesem anderen schweißtreibenden Hobby der Hyperfunktionierenden, in dem sie einen ähnlich gewaltvollen Zug sah: »Wer die Arbeitslosigkeit mit dem Ende der Arbeit verwechselt, braucht keine Freizeit und keinen Feierabend zur Kompensation der Arbeitsstunden, sondern ein Nachtleben, das zur neuen Vollzeitaufgabe wird.«

Der irrsinnig Produktive spürt sein Herz nur noch schlagen, wenn es über dem Ruhepuls pumpt oder wenn der Beat es simuliert. Im Kopf tobt der Krieg gegen den eigenen, ekelerregend unperfekten Körper und gleichsam kompetitiv gegen jene, die die Traumform haben.

Wie beim echten Krieg gilt auch hier: Lebendiger wird davon keiner. Eher im Gegenteil. Der Körper »bleibt die Leiche, auch wenn er noch so sehr ertüchtigt wird«, heißt es bei Adorno und Horkheimer. Und auch darin leichenhaft, spricht der Körper nicht. Das korrespondiert gut mit den neuen Individualisten, die zwar beim Sport gern gesehen, aber

bitte doch nicht gestört werden möchten. Turnvereine waren einst Orte der Sozialisation, heutzutage ist das Studio ein Hort der Isolation. Menschen gehen hin, die mit niemandem reden wollen, damit sie keiner dem Wahn entreißen kann, sie würden etwas »für sich« tun. Das Fitnessstudio ist ein sozialer Rückzugsort. In die schmerzverzerrten Gesichter möch-te man aber lieber nicht schauen. Im Krieg wird nicht gemenschelt.

Allein: Ist so viel Polemik überhaupt angebracht? Kann man es ihnen verübeln, den Muskelhungrigen? Sollte man nicht froh sein, dass all der Dampf der Anstrengung durch die Belüftungsanlagen abzieht, dass sich die Aggression an der Langhantel bündelt, anstatt dass die Massen den Aufstand proben?

Slavoj Žižek sagte einmal über das in seiner Heimat Slowenien beliebte Skifahren: »Ich empfinde das als Quatsch. Du kletterst einen Berg hoch und rutschst runter. Warum bleibt man nicht unten und liest ein gutes Buch?« Verfluchen muss man die Fitten nicht, trauern kann man aber um all die Zeit, die im Schweiß dahinfließt, in der man so viel Schönes und Geistreiches hätte hervorbringen können, und doch nur vergäng-liche Muskelberge produzierte. Es ist ein Jammer: Anstatt dass die zahlreichen Kraftmeier ihre Energie nutzen, um, sagen wir, die gerechte Gesellschaft aufzubauen oder den Schwachen zu helfen, fließt ihr Schweiß in die Handtücher. Kraftsport bis zum Kommunismus – nein, so kann die Parole nicht lauten, das ist was für Reih-und-Glied-Maoisten. Es braucht ein Lob der Wampe.