

Stephanie Majerus

# „Up, down, and squeeze!“

## Über die Anfänge des Fitnesstrends

Rund um Luxemburg-Stadt sind sie anzutreffen. Sie heißen Painworld (Gaspe- rich), Lady Fitness (Kirchberg/Strassen), McFit (Bereldange), Flirty Fitness (Ave- nue de la Gare), Health City (Bereldange) und zeugen – ähnlich wie die Lichtspiel- häuser zu Beginn des 20. Jahrhunderts – von einer neuen Freizeitkultur. Für praktisch jeden Geschmack und jedes Portemonnaie wird ein entsprechen- des Fitnessstudio angeboten. Wie kam es dazu? Und was sagen die Schwitz- anlagen über vorherrschende Körper- ideale aus?

### Die leichte Geburt des Aerobic

„Up, down, up, down, and squeeze!“ Wer kennt das durch Jane Fonda populär ge- wordene Aerobic-Mantra nicht. Vor über 30 Jahren löste es einen regelrechten Fit- nessboom aus, mehr noch, es kündigte eine neue Ära an. Im April 1982 brachte die Schauspielerin Jane Fonda (*Barbarella*, *The Butler*) eine 76-minütige Workout- Videokassette auf den Markt, die die Fit- nesswelt nachhaltig veränderte. Während Sport und Fitnessanlagen in der Nach- kriegszeit an Bedeutung verloren, da nach den entbehrungsreichen Kriegsjahren das Ideal der Wohlgenährtheit herrschte, machte Jane Fonda den ordentlich ge- stählten Körper wieder salonfähig. Durch Jane Fondas neue Weltanschauung für Desorientierte vervielfältigte sich schlag- artig das Angebot der Fitnessstempel. Zu- sätzlich zum Krafttraining wurden nun Trimm- tanz-Stunden angeboten und so verlagerten sich die bis dahin vor allem

auf Männer ausgerichteten Fitnesspro- gramme nachhaltig. Auch modisch setzte Jane Fonda neue Akzente, ohne bunte Leggings und Stulpen wurde jede sport- liche Aktivität belanglos und befangen.

---

### Während Körpereinsatz im Arbeitsalltag immer seltener gefragt ist, gewinnt er innerhalb der Freizeitkultur an Bedeutung.

---

Die zur Schaustellung von Körperkurven wurde zu einem Trend, wie es der 2004 erschienene Videoclip von Eric Prydz *Call on me*, der die 80er Jahre Work-out-Welt parodiert, verdeutlicht.

Für Denker wie Eva Kreisky und Zygmunt Bauman boomt die Fitnessindustrie je- doch nicht zufällig vor allem seit den 70er und 80er Jahren. Zu dieser Zeit kriselte das fordistische Arbeitsmodell, der klum- pige Stahlindustrie- und Fabrikarbeiter wurde in einer sich ausbreitenden Dienst- leistungsgesellschaft nahezu obsolet. Von der Wirtschaftswelt wird nun der smoo- the, smarte, fitte Dienstleister bevorzugt. Denn der fitte Körper lässt auf eine gute Arbeitskraft schließen: ein sportlicher Geist kann keinesfalls in einem unsport- lichen Körper sitzen. Der Körper ist zu einem Symbol geworden mit dem ein- zelne zeigen wollen wer sie sind (oder sein möchten).<sup>1</sup>

Während Körpereinsatz im Arbeitsall- tag immer seltener gefragt ist, gewinnt

er innerhalb der Freizeitkultur an Be- deutung. Dabei interessieren sich die Menschen vermehrt für Individualsport und möchten sich keiner Vereinsmeierei verschreiben. Die Zahlen sprechen hier für sich: In Luxemburg ist die Zahl der Fitnessanlagen laut Statec von 2009 bis 2013 von 37 auf 48 gestiegen, der Ar- beitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen gibt an, dass 2013 10,6% der deutschen Gesamtbevölke- rung Mitglied eines Fitnessstudios sind und McFit verzeichnete einen Umsatz von 160 Millionen Euro.<sup>2</sup> Die Fitnessbetreiber ihrerseits vervielfältigen und erweitern ihr Angebot fortlaufend, um die Körper- besessenheit ihrer Mitglieder zu befrie- digen. So bietet McFit Yogates-Kurse an (eine exotische Mischung aus Yoga und Pilates) und Kettlebell-Tabata-Workout (ein Intensivtraining mit einer Art Han- tel) und das Painworld Fitnesscenter Gynga-Kurse (eine am Caporeira inspi- rierte Trimm- tanzvariation).

Zudem wird das selbstverantwortliche In- dividuum zur Ikone der neoliberalen Ära. Jane Fonda lebt diesen neuen Bezug zum eignen Körper: „Ich denke, viel von dem, was mein Körper ist, liegt in mir, in mei- nem Blut. Ich bin selbst für meinen Kör- per verantwortlich“.

Der Mensch ist heute nicht nur seines eigenen Glückes sondern auch seiner körperlichen Erscheinung, seiner Fitness Schmied. Die offensichtliche Kehrseite der Möglichkeit, fit sein zu können, ist die ständige Verpflichtung, auch fit und

schön sein zu müssen. Der Körper wird als Eigentum betrachtet, für das man Verantwortung übernehmen soll und muss. Und letztlich wird der Einzelne für seine Instandhaltung gelobt oder getadelt.

### Grenzenlos fit

Während es bei „Gesundheit“ eher um die Einhaltung einer bestimmten, messbaren Norm geht, bedeutet „Fitness“ eher die ständige Selbstbeobachtung, die Überschreitung von Normen, die Pflege eines Immer-Mehr-Syndroms, die Vorbereitung auf vage definierte zukünftige Herausforderungen und also eine ständige Präventionsarbeit ohne Zielsetzung, meint der Soziologe Zygmunt Bauman.

Fitness und Gesundheit gleichzusetzen greift nach Bauman also zu kurz. Fitness dreht sich nicht um Heilung, sondern um die Annäherung an ein nicht klar umrissenes Ziel. Unmöglich also fit genug zu sein: Es gibt immer noch einen Muskel zu straffen, einen persönlichen Rekord zu brechen, eine Bauchfalte zu glätten.<sup>4</sup>

Die Anfänge des Trainierens an Fitnessgeräten kreisten allerdings noch nicht um körperliche Präventionsarbeit ohne Zielsetzung. Der schwedische Arzt Gustav Zander entwickelte um 1860 die ersten heilgymnastischen Geräte, die Vorgänger der heutigen Fitnessgeräte, die er in seiner Tätigkeit als Physiotherapeut einsetzte. Seine Trainingsgeräte dienten zunächst der mechanischen Behandlung körperlicher Leiden und trainiert wurde ausschließlich unter Aufsicht in der Praxis oder in Spas. Um die Jahrhundertwende wurden dann erstmals Modelle zur häuslichen Anwendung verkauft. Damals dachten die Üben- den allerdings noch nicht daran, einzig für das Training bequeme Kleidung zu tragen. Erst in den 1920er Jahren wurde das Tragen von Stoffhosen für beide Geschlechter populär, von atmungsaktiver Sportkleidung ist man allerdings noch weit entfernt.

### Die Religion der Muskelkraft

Parallel zu der anfänglich auf Therapie ausgerichteten Nutzung von Fitnessgeräten, verbreitete sich jedoch bereits ein neues Körperideal und eine neue Lebens-

einstellung, wie die Neubelebung der Olympischen Spiele 1896 beispielhaft verdeutlicht. Die Maxime des Baron Pierre de Coubertin, Gründer des internationalen Olympischen Komitees, lautete „Schneller, Höher, Stärker“ und er scheute sich nicht die olympische Idee als zeitgemäße Religion, als Religion der Muskelkraft zu bezeichnen. Das Aufkommen der ersten „Fitnessübungen“ fiel also in eine Zeit, in der sportliche Betätigung allgemein zu einem neuen Massenphänomen wurde und Kategorien wie Effizienz, Energie und Leistung Körper öffentlich neu bestimmten.<sup>6</sup>

Von der Etablierung einer Religion der Muskelkraft ist die Fitnessindustrie womöglich nicht mehr so weit entfernt. Der Autor der Kolumne „Fett wie ein Turnschuh“ (seit Ende 2011 in der *Zeit*) Tuvia Tenenbom begegnete dem US-Amerikaner Prophecy, der gerade dabei war seine Muskelkraft auszuloten. Tenenbom fragt ihn, wie lange er noch trainieren will. „Bis zum Tag, an dem mich Gott ruft und sagt: ‚Komm mit!‘“ antwortet Prophecy, und nach seinem Tod wird er „Personal Trainer der Engel sein“.

Für den Übungsenthusiasten Prophecy ist die Sakralisierung des eigenen Körpers eine Form von Spiritualität. So erklärt er

dem Autor Tenenbom: „Die Schrift sagt, dass dein Körper der Tempel ist. Das bedeutet, dass du deinen Körper wie die Kirche lieben sollst, denn der Körper ist ein Tempel.“<sup>7</sup>

Bei dieser Form des Körperkultes – Kult bedeutet Götterverehrung – ist der Körper jedoch nicht Mittel zum Zweck, sondern zugleich Zweck des Kultes. Dem Körper selbst wird gehuldigt. Der Körperkult der Fitnessindustrie basiert auf einem materialistischen Heilsversprechen: Wenn der Körper fit und attraktiv ist, dann lösen sich alle Probleme von selbst.<sup>7</sup> ♦

1 Vgl. Kreisky, Eva (2009): Arbeits-, Sport- und Geschlechterkörper. Einflüsse des Geschlechts auf moderne Sportkulturen. In: Marschik, Müller, Penz, Spitaler (Hg.): *Sport Studies*. UTB, Wien.

2 Fitnessanbieter-Entwicklung PDF Seite 9 <http://www.dssv.de/home/statistik/fitnessanbieter-entwicklung/>

3 Vgl. Bauman, Zygmunt (2003): *Flüchtige Moderne*. Suhrkamp, Frankfurt am Main.

4 *Ebd.*

5 Zeit Online. Krank gesund. 24.06.2014.

6 Vgl. Alkemyer, Thomas (2009): „Aufrecht und biegsam. Eine politische Geschichte des Körperkults.“ In: Marschik, Müller, Penz, Spitaler (Hg.): *Sport Studies*. UTB, Wien.

7 Deutschlandfunk. Beitrag vom 31.01.2010. [http://www.deutschlandfunk.de/selbstliebe-oder-selbstzerstoerung.1184.de.html?dram:article\\_id=185367](http://www.deutschlandfunk.de/selbstliebe-oder-selbstzerstoerung.1184.de.html?dram:article_id=185367).



The Whitley Exerciser, 1905