

## **Einleitung: Queering Fitness as a Revolutionary Tool?**

---

»Queering Fitness as a Revolutionary Tool<sup>1</sup> – mit diesem Video-Titel wirbt ein US-amerikanisches Fitness-Angebot. Dessen Zielsetzung liegt darin, Fitness »Accessible To All Gender Identities« zu machen, denn: »[t]he fitness industry is rife with body shaming, racism, enforcement of gender binaries, ableism, and a lack of representation by queer folks.« (<https://buffbutch.com/welcome-2/>, zuletzt eingesehen am 18.08.2021)

*Abb.1: Standbild (circa min. 23-32) aus dem Video »Queering Fitness as a Revolutionary Tool«*



Dennoch, so wird betont, biete Fitnessstraining gerade für die hier adressierte Zielgruppe von geschlechtlichen und sexuellen Minderheiten, besonders auch denen, die von Rassismus betroffen sind, wichtige Potentiale, um internalisierte

---

<sup>1</sup> Abrufbar unter <https://www.youtube.com/watch?v=-6ZWqkwx7Eo>, zuletzt abgerufen am 04.08.2020.

Scham und Selbstabwertung zu überwinden (circa min. 30-31) und in einer Community Selbstbewusstsein und eine gute Beziehung zum eigenen Körper zu entwickeln (ebd., circa min. 38-39).

*Abb.2: Standbild (circa min. 33-35) aus dem Video »Queering Fitness as a Revolutionary Tool«*



Ein anderes US-amerikanisches queeres Fitnessangebot wirbt mit folgendem Text:

»Let's get physical and create a new way to sweat outside of today's exclusive physical culture. LGBTQ and allies! We are offering a safe place and inclusive environment for EVERYONE to come achieve their fitness goals, in a group setting. We believe that everyone should feel comfortable with and have a second home in the fitness world to create a body and fitness level they need to stay happy, healthy, and to ensure a well-rounded lifestyle.« (<https://m.facebook.com/transformfitnesssaustin>, zuletzt eingesehen am 18.08.2021)

Auch deutschsprachige Angebote, die im Fokus der vorliegenden Arbeit stehen, werben mit der Option ein »besseres Körpergefühl« und Muskelzuwachs auf »eine[r] kleine[n] Insel außerhalb der normativen Fitnesswelt« zu erreichen (<https://www.seitenwechsel-berlin.de/sportangebote/powerfitness/>, 26.10.2020).

Es zeigen sich in interessanter Gleichzeitigkeit eine Ablehnung und ein Partizipationsbegehrten. Einerseits wird die »Fitnesswelt« als exklusiv und normativ abgelehnt, sie soll aber auch ein zweites Zuhause werden. Es geht also gleichsam darum, an ihr teil zu haben, aber auch darum, sie zu verändern, zu queeren, eine kritische, dissidente (Hark 2005), ja revolutionierende, Partizipation zu gestalten.

Schon die Begriffspaarung *Queerness* und *Fitness* zeigt eine Spannung an: Zielt Ersteres auf eine Infragestellung und Ablehnung starrer Kategorien und eine Um-

kehrung oder Auflösung bestehender Ordnungen, beschreibt Letzteres eine Form der Tauglichkeit und Einpassung (von Körpern) unter gegebenen Umständen. Doch ist wesentliches Element von Fitness auch ein bewusst gesteuertes Werden des Körpers. Ausdruck davon sind die vielfach zelebrierten Erfolgsstories oder »Transformation Stories«<sup>2</sup>. Damit verweist Fitness immanent auf die Konstruiertheit von Körpern und damit auch von Subjektpositionen und Identitäten, denn die Protagonist\_Innen<sup>3</sup> dieser Geschichten werden im Zuge ihrer körperlichen Transformation meist auch »völlig neue Menschen« (Duttweiler 2004). Damit eröffnen sich Anknüpfungspunkte an queere Utopien der (De)Konstruktion des Geschlechtskörpers, geht es doch in queeren Politiken wesentlich darum, dem Körper seine Essentialisierungsmacht über Geschlecht, Begehrten, Lebensbedingungen zu entziehen (siehe Kap. II.2).

Der Begriff Fitness trägt zudem bereits die Ambivalenz in sich, welche zentraler Ausgangspunkt dieser Arbeit ist. Fitness bezeichnet nämlich sowohl eine optimale An- und Einpassung unter gegebene Umstände (im Sinne eines darwinschen »survival of the fittest«) – also ein Moment der Unterwerfung unter normativ Gegebenes – als auch einen Zustand der Stärke und Ermächtigung, des Meisters der Umstände und damit auch einer aktiven Aneignung des Gegebenen. »Die Beherrschung des Selbst durch die bewusste Manipulation des Körpers im Dienste hegemonialer Normen ist also die eine Seite der Medaille, deren andere Seite ist die Selbstermächtigung durch die Verfügbarkeit des eigenen Körpers.« (Villa 2008b: 250), so die Soziologin Paula-Irene Villa Braslavsky.

Im Gegensatz zu den meisten anderen empirischen Untersuchungen zu Fitness wurde das Material der vorliegenden Arbeit nicht in kommerziellen Fitnessstudios erhoben, sondern in Sporträumen, welche sich zum Teil sehr explizit von Fitnessstudios abgrenzen und sich selbst (durch Werbetexte und/oder Teilnehmende) als »queer« definieren (siehe Kap.II.2). Als Feld wurde damit ein explizit subkulturelles gewählt, welches sich selbst als anti-normativ konstruiert (Jagose 2015; Wiegman/Wilson 2015; Brill 2008), da die grundsätzliche Ambivalenz der Fitness – Unterwerfung und Ermächtigung qua Körpergestaltung gleichermaßen zu sein – sich hier besonders zuspitzt. Denn einerseits spielt die Selbstbestimmung qua Eigenkörpergestaltung in der queeren Szene nicht zuletzt durch den hohen Anteil an trans\*<sup>4</sup> Menschen eine besondere Rolle, sei in dem Bemühen um einen selbst-

2 Beispiele finden sich vielfach, unter anderem auf: <https://www.womenshealthmag.com/uk/fitness/fat-loss/a707855/body-transformation-stories/>, zuletzt eingesehen am 24.07.2020.

3 Der Unterstrich soll auch Lebensweisen sprachlich miteinschließen, welche sich jenseits oder zwischen männlicher und weiblicher Selbstverortung bewegen. Das große Binnen-l soll die Existenz von weiblichen Subjektformen betonen und verhindern, dass diese durch eine »\_innen«-Schreibweise lediglich zum Anhängsel an den meist männlichen Wortstamm mutieren.

4 Mit trans\* werden Menschen bezeichnet, die nicht in dem Geschlecht leben, welches ihnen aufgrund ihres Körpers nach der Geburt zugewiesen wurde und bei denen dies nicht auf

bestimmten Zugang zu chirurgischen Maßnahmen (Villa 2017a: 77) oder eben die sportive Formung des eigenen Körpers (Elling-Machartzki 2015; Caudwell 2012). Dabei liegt ein ambivalentes Verhältnis zu hegemonialen (Geschlechts-)Körperkonzepten vor. Wenn beispielsweise im hier untersuchten Feld trans\* Männer an ihrem Muskelaufbau arbeiten, um auch von ihrer Umwelt als Männer anerkannt zu werden, dann ist dies ein Akt des Widerstands gegen die Geschlechtszuweisung bei Geburt und die Determinierungsmacht der körperlichen Anatomie und gleichzeitig eine Unterwerfung unter normative Setzungen dessen, wie ein Männerkörper aussieht. Das ist wiederum den Individuen im Feld meist auch bewusst und führt zu mehr oder weniger großen Herausforderungen im individuellen wie kollektiven »Ambivalenzmanagement« (Maasen 2008: 109). Denn andererseits beinhaltet die hohe Inwertsetzung der eigenen Selbstbestimmung in dieser Szene auch eine explizite Abkehr von vorherrschenden (Geschlechter-)Normen.

Dabei stellt diese Problematik nur eine Zuspitzung genereller Herausforderungen moderner westlicher Lebensführungen dar, welche nicht als Spezifik queerer Lebensweisen gesehen werden sollte. Der moderne Geschlechtskörper ist auch in der cisgeschlechtlichen Variante Resultat selbstunternehmerischer normengeleiteter Projektarbeit (Villa 2008b). Ebenso zeigt die Zeitgeschichte, dass einst alternative Werte- und Normen der Lebens- und Selbstführung – Autonomie, Selbstbestimmung und größtmögliche Wahlfreiheit – in den letzten Jahrzehnten Teil hegemonialer Lebensentwürfe geworden sind (Reckwitz 2018, 2019; Villa 2017a). Was einst eine revolutionäre Befreiung war, ist heute nicht selten ein normativer Imperativ. So arbeitet Villa Braslavsky heraus, dass die feministische Körperpolitik »ihren historischen Anteil an der Normalisierung der Selbstbeobachtung, der Selbstkontrolle und der Selbstregulierung« (Villa 200b: 260) hat und wenn auch

einer erst später diagnostizierten Inter\*geschlechtlichkeit beruht. Das \* soll verdeutlichen, dass die Lebensrealitäten unter dem Begriff trans (auch auf körperlicher Ebene) vielfältig sind und von chirurgisch und hormon-unterstütztem unauffälligem Passing (Durchgehen) über gewollt oder ungewollt uneindeutiges Auftreten bis hin zu nahezu permanenten Erfahrungen fehlgegendet zu werden, reichen. Davon abzugrenzen sind cis Menschen, also solche, die in ihrem Geburtsgeschlecht leben. Ferner ist zu beachten, dass nicht alle trans\* Menschen eine eindeutige Geschlechtsidentität im Sinne des hegemonialen Zweigeschlechtersystems anstreben, sondern manche sich auch explizit als nicht-binärgeschlechtlich verorten, wenngleich nicht alle Menschen, die nicht binärgeschlechtlich leben, sich als trans\* bezeichnen. Auch ist wichtig, das Phänomen nicht-binärgeschlechtlicher Lebensweisen von Inter\*Geschlechtlichkeit zu unterscheiden, womit wiederum vielfältige Körperlichkeiten gemeint sind, die im Rahmen aktueller biologischer und medizinischer Geschlechtskonzepte als nicht eindeutig männlich oder weiblich definiert werden können. Inter\*geschlechtliche Menschen leben nicht zwangsweise eine nicht-binärgeschlechtliche Lebensweise, sondern oft als Männer oder Frauen. Soziologische Perspektiven auf Trans\*geschlechtlichkeit finden sich zum Beispiel bei Lindemann 2011 und Saalfeld 2020 und zu Inter\*geschlechtlichkeit bei Gregor 2015.

unfreiwillig »zum Geburtshelfer geworden [sei] für eine radikal individualistische Manipulation des Körpers, die oft nicht weiß um die sozialen Zwänge beziehungsweise Entscheidungskorridore, die jede noch so autonome Entscheidung mit-konstituieren.« (Ebd.: 250)

Die vorliegende Arbeit fragt nun danach, wie Subjekte konkret alltagspraktisch mit dieser Gleichzeitigkeit umgehen und wie dieses Umgehen in die Subjektkonstitutionen eingebunden ist. Wie werden »normative Imperative von Subjektpositionen in sozialen Praktiken umgesetzt, transformiert, destabilisiert, unterlaufen oder auch explizit lächerliche gemacht« (Villa/Alkemeyer 2009: 333)? Wie wird Fitness also praktisch ›queert‹ oder gar revolutioniert?

Gefragt wird dabei auch danach, wie hierin wiederum eigene normative Imperative erwachsen. Schließlich wirkt jede, auch eine dissidente, Partizipation sich wechselseitig aus, wie Sabine Hark am Beispiel des Eintritts der feministischen Bewegung in die akademische Welt gezeigt hat, der nicht nur die Akademie, sondern auch den Feminismus veränderte (Hark 2005). Es geht also nicht nur um ein Queering Fitness, sondern auch um ein Fitting Queerness, darum, wie Subjekte sich in Queerness einpassen im Sinne eines ›to fit in‹ und wie vielleicht auch die queeren Subkulturen sich einpassen in den (Fitness-)Mainstream, von dem sie sich paradoixerweise gleichzeitig abgrenzt. »Everyone should feel comfortable [...] in the fitness world« (s.o.) kann nicht nur als egalitäre Utopie, sondern auch als normativer Imperativ verstanden werden.

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, genau diese Gleichzeitigkeit von Selbstbestimmung und Selbstunterwerfung an konkreter Empirie aufzuzeigen und zu diskutieren. Es soll gezeigt werden, welche Umgangsweisen mit dieser ambivalenten Gleichzeitigkeit sich ausbilden und welche Ambivalenzen diese Umgangsweisen wiederum zeitigen. Dazu wird ein ethnografischer Zugang in einem spezifischen subkulturellen Feld und ein emotionstheoretischer Analyse-Rahmen genutzt, was einen Zugewinn theoretischer wie empirischer Perspektiven zum bisherigen Forschungsstand ermöglicht.

Dieser Forschungsstand wird nun zunächst dargestellt, bevor anschließend der spezifische Ansatz der vorliegenden Studie beschrieben wird.

## 1 Sozialwissenschaftlicher Forschungsstand zu Fitness

Fitnesssport hat in den letzten Jahrzehnten einen immensen Wandel vom Nischenphänomen zur normativen Alltagspraxis vollzogen (Martschukat 2019; Sassatelli 2010) und gilt in der sozialwissenschaftlichen Betrachtung als eines der Felder, in welchem (post/spät)moderne<sup>5</sup> Regierungsweisen und Kulturparadigmen demonstrativ zum Tragen kommen (Bauman 1995, 2005; Duttweiler 2004; Sassatelli 2010; Martschukat 2019; Graf 2013). Es wird im Folgenden dargelegt, dass Fitness ein hybrides Phänomen darstellt, welches vermeintliche Gegensätze von Arbeit und Erholung, individualistischer Selbstgestaltung und Massenphänomen, künstlicher Körpermanipulation und authentischer natürlicher Gesundheit in sich vereint. Das Phänomen Fitness und seine Genealogie wird in der Entwicklung spätmoderner Subjektformen verortet und seine Bedeutung im Kontext hegemonialer sozialer Ordnungen beschrieben.

### 1.1 Fitness als gesellschaftliches Phänomen

Im sportiven Kontext bezeichnet der Begriff Fitness sowohl ein Set aus Praktiken – man macht Fitness, wie andere Karate oder Fußball – als auch einen quantifizierbaren körperlichen Zustand (Duttweiler 2016a: 223); man ist fit oder nicht, oder auch mehr oder weniger fit als andere. Darin drückt sich bereits die Spezifik dieses Sports aus: Der Körper im Fitnesssport ist nicht (nur) das Werkzeug zur Ausübung einer Tätigkeit – eines Spiels, Tanzes oder Kampfes – welches dafür möglicherweise einen bestimmten athletischen Zustand benötigt, sondern der athletisch fitte Körper an sich ist Zweck seines Trainings: »Der Körper wird nicht mehr in den Sport investiert, sondern der Sport in den Körper.« (Lamprecht/Stamm 2002: 74), pointieren es Markus Lamprecht und Hanspeter Stamm. Fitness *machen* kann damit durchaus auch als Tätigkeit der Herstellung eines Produkts, eben dieses körperlichen Zustandes, verstanden werden.

Darüber hinaus stellt Fitness, so der Historiker Jürgen Martschukat, ein »regulierendes Ideal« der Moderne dar (Martschukat 2019: 12), welches weit über das Feld des Sports hinausweist (ebd.: 8) und im Schreckensbild der Fatness (ebd.: 9) seinen Gegenpart konstruiert. »Fitness ist dabei als normatives Ideal wie als Ensemble von Praktiken von höchster Bedeutung, denn Fitness scheint für das Wohl

<sup>5</sup> Mit »Postmoderne«- (Bauman 1995), »Spätmoderne« (Reckwitz 2019), »Fortgeschrittene Moderne« (Gugutzer 2002: 281) oder auch nach Ulrich Beck (1993) »Zweite Moderne« oder »Reflexive Moderne« wird in der Soziologie mit unterschiedlichen Perspektiven und Analysen der Zeitraum ab den späten 1960er Jahren bis heute bezeichnet, der theorieübergreifend als durch eine Auflösung traditioneller Bindungen und Grenzen und eine wachsende Individualisierung der Lebensführung gekennzeichnet gesehen wird.

der Einzelnen wie der Gesellschaft unverzichtbar.« (Martschukat 2016: 411) Fitness steht sinngleich für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden sowie für eine Verantwortungsübernahme für sich selbst und damit auch für sich als Teil einer Gesellschaft (Martschukat 2016, 2019; Graf 2013; Sassatelli 2013).

Praktisch fallen unter den Begriff Fitness viele verschiedene Sport-Formen, mit je eigenen Abläufen, Zeit- und Raum-Strukturen und typischen Praktizierendengruppen. Das Kontinuum des Fitnesssports reicht von Aerobic über Cycling/Spinning bis zum aktuell populären Crossfit, umfasst angeleitetes Gruppentraining in verschiedenen Formen ebenso wie individuell praktiziertes Joggen im Park oder das Training in Eigenregie nach Apps, Videos oder Anleitungsbüchern. Klassischerweise wird Fitnesssport darüber von ›konventionellem‹ Sport abgegrenzt, dass er nicht in Vereinsstrukturen, sondern in Form kommerzieller Mitgliedschaften in Studios oder individuell organisiert sei und dass es keine klassischen Wettbewerbsstrukturen gäbe (Graf 2013: 140; Martschukat 2019: 8). Diese Definitionen werden der Breite dieses, sich zudem stetig verändernden, Phänomens jedoch nicht gerecht. So gibt es durchaus, zum Beispiel im hier untersuchten empirischen Feld, Fitnesssport auch im Kontext ›klassischer‹ Sportvereinsstrukturen ebenso wie eine wachsende Struktur von Crossfit- und Fitness-Wettbewerben in Form von Veranstaltungen wie Tough Mudder<sup>6</sup>, Hyrox<sup>7</sup> oder GermanThrowdown<sup>8</sup> (siehe Kap. III.3.3; vgl. Martschukat 2019: 216). Eine trennscharfe Abgrenzung ist also, wie bei wahrscheinlich allen sozialen Phänomenen, nicht eindeutig möglich. Als Arbeitsdefinition für Fitnesssport dient hier das geteilte Charakteristikum, dass das primäre Ziel des Sports die Schaffung und Erhaltung eines körperlichen Zustandes, der Fitness, ist und kein Überbau im Sinne eines Spiel-, Tanz- oder Kampfsystems existiert.<sup>9</sup> Dabei finden sich Überschneidungen zum Beispiel mit Bodybuilding<sup>10</sup> oder Ausdauersportarten wie Jogging, die auch im Dienste von Fitness betrieben werden können.<sup>11</sup>

---

6 <https://toughmudder.de/>, zuletzt eingesehen am 21.12.2020.

7 <https://hyrox.com/>, zuletzt eingesehen am 21.12.2020.

8 <https://germanthrowdown.de/>, zuletzt eingesehen am 21.12.2020.

9 Ähnlich verwendet Peter Kiep den Begriff ›körpermodellierender Sport‹ (Kiep 2019: 73).

10 Fitness ist nicht mit Bodybuilding gleichzusetzen, da diesem ein strukturiertes Wettkampf-system zugrundliegt und auch das anvisierte Körperbild nicht dasselbe wie das eines fitten Körpers ist. So ist das Körperziel des Bodybuildings wesentlich dysfunktionaler und ›ungesunder‹, die Trainingspraktiken einseitiger als im Fitnesssport (Martschukat 2016: 58). Gleichsam hat der Fitnessport seine Ursprünge durchaus auch im Bodybuildingstudio und sind Überschneidungen dieser Praktiken der Körperformung nicht zu übersehen.

11 Im Interviewgesuch der vorliegenden Studie wurde daher auch formuliert: »Mit ›Fitness-Sport‹ meine ich Sport, bei welchem es nicht primär darum geht, eine bestimmte Sportart (zum Beispiel Ballett oder Hockey) zu lernen, sondern Sport vorrangig mit dem Ziel der Formung und Beeinflussung des eigenen Körpers (zum Beispiel Muskelaufbau, Ausdauersteigerung usw.) betrieben wird. Praktisch kann das heißen, dass du regelmäßig joggen oder\_ und

Die italienische Soziologin Roberta Sassatelli führt in ihrer Ethnografie italienischer und britischer Fitnessstudios den Begriff »fitness culture« (Sassatelli 2010) ein, um gerade diese ›ausfransende‹ Vielfalt des Phänomens zu fassen: »All in all, fitness culture is a constellation of hybrid, shifting and rather diverse phenomena which are growing across the world.« (Sassatelli 2010: 6) Fitnesskultur beinhaltet dabei nicht nur die Trainierenden und die Orte ihrer Sportausübungen, sondern umfasst auch einen gesamten Bücher-, Magazin- und Lebensmittelmarkt, sowie eine gesamtgesellschaftliche Ästhetisierung des Sports, eine Art ›Versportung‹ westlicher Gesellschaften (ebd.; vgl. Fleig 2008a; Alkemeyer 2007; Rose L. 1997; Hake 1987; Britsch 1987; Scholl 2018).

Das Bild des fitten Körpers beziehungsweise der Praktiken des Fitnesssports gehen ein in die hegemoniale Ästhetik und prägen gesellschaftliche Werte und Normen. Auch Martschukat spricht von Fitness als einem Dispositiv, das »Diskurse und Praktiken, Institutionen und Dinge, Gebäude und Infrastrukturen, administrative Maßnahmen, politische Programme und vieles mehr zusammenbindet« (Martschukat 2019: 11). Vielfach wird Fitness als Inbegriff neoliberal-kapitalistischer Werte und Normen beschrieben, als verwoben mit der »consumer culture« bei Sassatelli (Sassatelli 2010: 2; vgl. Bordo 2003b) und als zentraler Topos der »Konsumentengesellschaft« bei Zygmunt Bauman (Baumann 2005: 196, Herv.i.O.). So heißt es auch bei Martschukat 2019: »Das letzte halbe Jahrhundert kann als das Zeitalter der Fitness gelten, das keineswegs zufällig mit dem Zeitalter des Neoliberalismus zusammenfällt.« (Martschukat 2019: 10)

Trainiert werden also nicht nur Körper; ›tieferliegend‹ bilden sich im Fitnessstudio Subjekte nach bestimmten Werten und Normen, die im Ideal des fitten Körpers eine Materialisierung, eine konkrete Verkörperung, erfahren.

»Somatische und verallgemeinerte gesellschaftliche Imperative wie die permanente Beweglichkeit (Mobilität), Gelenkigkeit (Flexibilität) und Wachheit/Fitness fallen dabei zusammen. Es ist alles andere als Zufall, dass etwa Yoga in seinen marktförmig verwestlichten Formen oder cross-fit die boomenden Bewegungsformen der Gegenwart sind.« (Villa 2017a: 73),

so auch Villa Braslavsky. Auch die Literaturwissenschaftlerin Anne Fleig schreibt, dass

»Fitness-Studios gegenwärtig als die maßgeblichen Orte für die selbstverantwortliche Herstellung eines idealen, athletischen Körpers gelten. Begünstigt wird diese Entwicklung durch die zunehmende Marktförmigkeit aller Lebensbereiche und die Reduktion staatlicher und betrieblicher Gesundheitsfürsorge, gegen die ein

---

in die Fitte gehst, allein und \_oder in einer angeleiteten und \_oder selbstorganisierten Gruppe trainierst.... Auch wenn du eine bestimmte Sportart machst, eine Hauptmotivation aber die körperliche Fitness ist, bist du angesprochen. Grenzen sind ja bekanntlich meist fließend.«

trainierter Körper versichern soll. So erscheint das Fitnesstraining als Ausdruck des Wettbewerbs auch im Freizeit- und Privatbereich, dessen Grenzen zur Arbeitswelt verschwimmen.« (Fleig 2008b: 89)

Dieses für die postfordistische Produktionsweise typische Verschwimmen der Grenze zwischen Arbeit und Freizeit wird vielfach als ein zentrales Merkmal der Fitnesskultur angeführt (Klein 2005: 85). So beschreibt schon 1987 Axel Hacke im Kursbuch sein Unverständnis für das Erstarken dieser Form der Sportkultur:

»Mehr als 4000 solcher Studios überziehen das Land. Man kasteit sich dort einsam, duscht, geht wieder nach Hause. Jeder ist sich selbst ein Folterknecht. Das macht keinen Spaß. Deshalb muss es gut organisiert sein. Man darf keine Zeit dabei verschwenden.« (Hacke 1987: 72)

Die Freizeit, so die verbreitete und kulturpessimistische Lesart, wird im Fitnessstudio ebenso zur Arbeitszeit, zwar ohne monetären Lohn, aber dennoch zeiteffizient und zielgerichtet, monoton und ohne Spaß, durch und durch individualisiert und rationalisiert.

Was durchaus beobachtet werden kann, ist, dass moderner Fitnesssport scheinbare Gegensätze, wie den der Arbeit und Freizeit, Produktion und Konsum, Individualisierung und Kollektivierung und von Disziplin und Spaß vereint (Sassatelli 2010: 14; zu dieser Hybridität modernen Sports generell Fleig 2008a). Das wiederum steht in einem größeren gesellschaftlichen Zusammenhang der »strukturelle[n] Angleichung von Arbeit und Privatsphäre« (Reckwitz 2018: 336, Herv.i.O.) im Laufe der Spätmoderne.<sup>12</sup>

So ist Fitness beides: Freizeit, Spaß und Regeneration sowie mitunter harte Arbeit am »Projekt Körper« (Posch 2000) und am idealisierten Selbstentwurf. Fitness ist vereinheitlichende Massenabfertigung nach standardisierten Abläufen und Normen genauso wie eine Art der divers pluralisierten Form hochindividualisierter Selbstgestaltung. Das bezieht sich sowohl auf die vielfältigen und in stetem Wandel befindlichen Praxisformen von Fitness – eben von diversen Yogaformaten über TRX-Schlingentraining, High-Intensity-Kurzzeitformaten bis zum individuellen Langstreckenlauf – als auch die Differenzierung nach Zielgruppen (Fitness für Senior\_Innen, Kinder, Schwangere, Mütter, Manager) und nach Orten: Vom heimischen Bildschirm, über das Billig-Studio bis zum exklusiven Nobel-Fitness-Studio gibt es diverse Räume, in denen Fitness trainiert werden kann (Sassatelli 2010). Statt von der Fitnesskultur auszugehen, muss eher davon ausgegangen werden, dass es im Rahmen vielfältiger milieuspezifischer »Körper-Selbst-Kulturen« (Villa 2008b: 265) auch verschiedene Fitnesskulturen gibt. Diese Vielfältigkeit der

12 Hierbei bezieht Andreas Reckwitz sich auf einen Arbeitsbegriff, der Erwerbsarbeit bezeichnet. Reproduktionsarbeit war und ist stets Teil der Privatsphäre.

Fitnesskultur verweist darauf, dass eine sozialwissenschaftliche Beschäftigung mit dem System vielfältigere Räume, Praktiken und Teilnehmende der Fitnesskultur betrachten muss, als dies bisher der Fall ist. Hier soll die vorliegende Studie einen Beitrag leisten. Die Tatsache, dass es in nahezu jedem Milieu auch eine entsprechende Fitnesskultur gibt, zeigt wiederum die Hegemonie des Fitness-Dispositivs (Martschukat 2019).

Eine Idealisierung eines angeblichen freien und rein spielerischen ›früheren‹ Sports, die Hacke formuliert – »Gab es nicht einmal eine Zeit, in der Sport bedeutete: Geselligkeit, Spiel, Spaß?« (Hacke 1987: 72) – in Kontrast zum nun durch rationalisierten Selbstoptimierungssport der Fitnessindustrie ist mit Blick auf die Geschichte der (biopolitischen) Bedeutung von Sport (Alkemeyer 2007; Fleig 2008a; Sarasin 2001; Pfister 2017) zu unterkomplex und normativ. Historisch orientierte Betrachtungen des Freizeitsports zeigen, dass es sich auch vor dem Fitnessboom nie nur um ein »freies Spiel« handelte, mit einzig dem Zweck nach dem Fußballspiel »mindestens zehn Trinkgenossen zu haben« (Hacke: 72), sondern Freizeitsport und Leibesübungen bereits seit der Antike Elemente medizinischer, geschlechter- und klassenpolitischer Diskurse und Praktiken sind (Alkemeyer 2007; Fleig 2008a; Sarasin 2001; Scholl 2018).

Im Folgenden wird daher ein kurzer Abriss der Genealogie des Fitnesssports gegeben, in welchem die Entwicklung des Konzepts Fitness als Bündel von Praktiken und Werten im Kontext politischer und sozialer Entwicklungen moderner westlicher Gesellschaften dargestellt wird.

## 1.2 Genealogie der Fitnesskultur

Die Genealogie ›fitnessorientierter‹ Körperpraktiken reicht bis in die Diätetik der Antike zurück, in welcher bereits systematisch körperliche Übungen zur Formung von Charakter und Athletik eingesetzt wurden (Foucault 2012; vgl. Zillien/Fröhlich/Kofahl 2016; Schmeichel 2016). Der an der Antike orientierte europäische bürgerliche Hygiediskurs um 1900 konnte ebenfalls die sportliche Betätigung, nicht zum Spaß oder Selbstzweck, sondern mit dem Ziel der gesundheitlichen, optischen und charakterlichen Selbstoptimierung (Sarasin 2001: 313ff.; Fleig 2008a), anschaulich zu sehen im populären Kulturfilm »Wege zu Kraft und Schönheit« von Wilhelm Prager aus dem Jahr 1925, wie Anne Fleig herausstellt (Fleig 2008a: 79, 2008b: 88). Bei unserem heutigen Konzept von Fitness, handelt es sich gleichsam um ein spezifisches historisch gewachsenes Phänomen.

Fitness im Sinne der Wortbedeutung als »to fit« heißt zunächst einmal zu passen, sich einzufügen, aber auch tauglich für etwas zu sein. So war nach Martschukat Fitness »im 18. Jahrhunderts als ›Passförmigkeit‹ gedacht« (Martschukat 2016: 413) und als eine naturgegebene Eigenschaft. Diesen Begriff von Fitness hatte auch Charles Darwin noch im Sinn, als er in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts das

Konzept des »survival of the fittest« prägte, was zunächst weniger die Tüchtigsten als die zufällig am besten Ausgestatteten meinte (Martschukat 2016: 417, 2019: 91). »Permanent an sich selbst zu arbeiten, um die eigenen Möglichkeiten zu verbessern, die eigenen Fähigkeiten zu vermehren und nach vorn zu kommen, wäre diesen Vorstellungen von Fitness und ihres Verhältnisses zur Sozialordnung zuwidder gelaufen.«, so Martschukat (Martschukat 2016: 413, auch Müllner 2018).

Heute hingegen

»[...] ist Fitness nichts, was man hat, sondern etwas, das man sich erarbeiten muss. Als Prinzip wie als Praxis steht Fitness für Aktivität, betont die Möglichkeit von Veränderung, individuell erarbeiteter Verbesserung sowie die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Erfolg.« (Martschukat 2016: 412)

Denn neben beziehungsweise anstelle des »statischen« trat im 19. Jahrhundert ein »dynamisches« Fitnesskonzept (ebd.: 415), welches eine grundsätzliche Veränderbarkeit und damit auch Eigenverantwortung für die eigene Fitness beinhaltet. Dieses Verständnis prägte den bürgerlichen Hygienediskurs des 19. und 20. Jahrhunderts (Sarasin 2001; Fleig 2008a; Alkemeyer 2007; Müllner 2018). Auch Lamprecht und Stramm (2002) attestieren in dieser Zeit einen Wandel im Gesundheitsverständnis moderner westlicher Gesellschaften im Kontext medizinischer und technischer Entwicklungen. Zunehmend seien weniger akute Infektionskrankheiten das größte Gesundheitsproblem<sup>13</sup>, sondern chronisch-degenerative Krankheiten, deren Genese wiederum stärker mit dem Konzept der Eigenverantwortung verknüpft wurde (Lamprecht/Schramm 2002: 69ff.).<sup>14</sup> Diese Entwicklung kann nicht losgelöst von dem betrachtet werden, was nach Michel Foucault als Biomacht oder Biopolitik<sup>15</sup> bezeichnet wird (Foucault 2012a: 135, vgl. Folkers/Lemke 2014, Sänger

---

13 Welche Rolle die globale Corona/Sars-Cov19-Pandemie 2020/21 hier womöglich spielen wird, ist momentan nicht abzusehen.

14 Eine Entwicklung, die Lamprecht und Schramm auch als unintendierte Folge der Alternativmedizin analysieren: »Trotz ihrer Kritik am rationalen Leistungsdenken hat gerade auch die Alternativmedizin Vorstellungen vom richtigen Leben und damit verbunden normativen Zwängen eher bestärkt als abgebaut. Die Tendenz, allen Beschwerden Bedeutung und Sinn zuzuschreiben oder sie als Zeichen eines verborgenen Konflikts zu lesen, bietet zwar neue, erfolgsversprechende Behandlungsmöglichkeiten, erhöht aber gleichzeitig die Selbstverantwortung.« (Lamprecht/Schramm 2002: 71) Dieser Überschneidungspunkt von Befreiung und Unterwerfung besonders in alternativen Körperkulturen, wie der queeren und feministischen Sportkultur, ist Fokus dieser Arbeit. (vgl. Villa 2008b, 2017a; Duden 2008)

15 In Foucaults Arbeiten findet sich keine systematische, aber eine tendenzielle, Unterscheidung der Begriffe, nach welcher »Biomacht« einen allgemeineren historischen gesellschaftlichen Kontext bezeichnet, wohingegen der Terminus »Biopolitik« auf konkrete Mechanismen und Maßnahmen zielt (Folkers/Lemke 2014: 12, mit Bezug auf Graefe 2008).

2012) und sich Mitte des 18.Jahrhunderts in Zusammenhang mit der Ausbildung von Nationalstaaten entwickelte:

»Die Fortpflanzung, die Geburten- und Sterblichkeitsrate, das Gesundheitsniveau, die Lebensdauer, die Langlebigkeit mit all ihren Variationsbedingungen wurden zum Gegenstand eingreifender Maßnahmen und regulierender Kontrollen: *Bio-Politik der Bevölkerung.*« (Foucault 2012a: 135, Herv.i.O.)

Neben dem individuellen Körper entsteht der Bevölkerungskörper als eine eigene Entität, die regulier- und steuerbar ist:

»Der abendländische Mensch lernt allmählich, was es ist, eine lebende Spezies in einer lebenden Welt zu sein, einen Körper zu haben sowie Existenzbedingungen, Lebenserwartungen, eine individuelle und kollektive Gesundheit, die man modifizieren, und einen Raum, in dem man sie optimal verteilen kann. [...] Anstelle der Drohung mit dem Mord ist es nun die Verantwortung für das Leben, die der Macht Zugang zum Körper verschafft.« (Foucault 2012a: 137f.)

Die individuelle und die kollektive Gesundheit sind dabei aber zwar analytisch, doch nicht empirisch trennbare Größen. Tatsächlich entwickelt sich das Konzept einer individuellen Verantwortung nicht nur für das eigene, sondern damit auch untrennbar verbunden für das gesellschaftliche Wohlergehen, ein »Relais zwischen dem politischen und dem persönlichen Streben nach Gesundheit« (Rose N. 2014: 452). Dieses Relais wandelt sich dabei zunehmend von Maßnahmen des Verbots und der Disziplin zu dem, was Foucault als »Gouvernementalität« bezeichnet. Diese ist eine Regierungsweise, die sich gerade der Freiheit der Individuen bedient und wirkt, indem sie auf die Selbstführung dieser einwirkt, Begehren und Ängste weckt, welche dafür sorgen, dass die Individuen ihre Körper in einer Weise führen, wie sie dem Bevölkerungskörper dienlich ist. Je freiwilliger dies geschieht, desto ökonomischer. »Regieren heißt in diesem Sinne, das Feld eventuellen Handelns anderer zu strukturieren.« (Foucault 1987: 255)

Nikolas Rose prägte in diesem Zusammenhang den Begriff der Ethopolitik als einer ethischen Verknüpfung des Wohlergehens des Individuum mit dem der Gesellschaft:

»In der zweiten Hälfte des 20.Jahrhunderts bildete sich eine neue Allianz zwischen dem politischen Streben nach einer gesunden Bevölkerung und dem persönlichen Streben, gesund zu sein [...]. [...] Biopolitik verschmilzt hier mit dem, was ich ›Ethopolitik‹ genannt habe: die Politik des Lebens selbst und wie es gelebt werden soll. [...] Bei der Ethopolitik ist das Leben selbst, so wie es in seinen alltäglichen Erscheinungsformen gelebt wird, Gegenstand der Beurteilung.« (Rose N. 2014: 453f.)

Anschaulich zu sehen ist dies in aktuellen, populären, moralisch aufgeladenen Diskursen um sogenannte »Übergewichtsepidemien«, in denen persönliche vermeintlich lasterhafte und undisziplinierte Lebensführungen als egoistische und gleichzeitig selbst unglücklich machende Belastungen der Gemeinschaft stigmatisiert werden (vgl. diverse Beiträge in Schmidt-Semisch/Schorb 2008). Im Unterschied zur antiken Diätetik (Sarsarin 2001: 460; Foucault 2012b: 33) richtet sich diese körperbezogenen Ethopolitik grundsätzlich an alle Bevölkerungsmitglieder und nicht mehr nur an eine privilegierte Gruppe. Auch fokussierte die antike Diätetik auf den »Gebrauch der Lüste« (Foucault 2012b), auf Begehrten und Gelüste beziehungsweise den tugendhaften Umgang mit diesen. Der Körper symbolisierte diesen Umgang zwar, war aber nicht das primäre Ziel ethischen Handelns (Schmechel 2017a).

In der aktuellen modernen Ethopolitik wird dagegen mit dem materiellen Körper und seinen gesundheitlichen Risiken und Einschränkungen und den Folgen dessen für die Bevölkerungsgesundheit argumentiert: »*Fat, not appetite or desire, became the declared enemy, as people began to measure their dietary achievements by the number on the scale rather than by the level of their mastery of impulse or excess.*« (Bordo 2003b: 185, Herv. C.S.). Das ist, wie bei Susan Bordo hier bereits anklingt, wiederum in Verbindung zu bringen mit der zunehmenden Verwissenschaftlichung und Quantifizierung des Körpers im Laufe der Moderne. In diesem Zusammenhang ist als weiterer Unterschied zur antiken Diätetik zu nennen, dass moderne biopolitische Ethopolitik auf dem Konzept der Norm beruht: »Eine Normalisierungsgesellschaft ist der historische Effekt einer auf das Leben gerichteten Machttechnologie.« (Foucault 2012a: 139; auch Sarasin 2001: 250ff.) Mit Entwicklung statistischen, quantitativen Wissens über Körper entsteht erst das Konzept eines Körpers, der in Zahlen gemessen und dessen Verhältnis zu einer Durchschnittsnorm bestimmt werden kann. Deskriptive und präskriptive, also beschreibende und vorschreibende Normen, gehen dabei ineinander über (Foucault 1976a: 123; Villa/Zimmermann 2008: 179; Waldschmidt 2004). Das Wissen um die Normalverteilungskurve erzeugt den Druck, sich in ihr zu bewegen (Link 1998, 1999) sowie eine »Denormalisierungsangst« (Waldschmidt 2004: 195). »Wir können zwar annehmen, dass es auch in der Antike ›objektive‹ Verteilungen von Verhalten und ›Durchschnitte‹ gegeben haben muß. Da sie ›subjektiv‹ aber nicht in Form datenerhebender Dispositive existierten«, so Jürgen Link (Link 1998: 256), besaßen die Handlenden schlichtweg kein »›Wissen‹ vom Typ der Verdatung« (ebd.) und konnten sie sich nicht im Verhältnis zum Durchschnitt positionieren und dadurch als normal oder unnormal konstruieren (Schmechel 2014).

Für aktuelle Subjekte hingegen ist eine Ethopolitik, Körperführungsethik (Schmechel 2017a) oder auch »bio-ästhetische Gouvernementalität« (Maasen 2008) zu beobachten, in deren Zentrum eine identitätsstiftende Selbstpositionierung im Verhältnis zur Norm steht, und sei es, dass die eigene Identität daraus gestiftet wird, *nicht* normal zu sein. Zugrunde liegen Paradigmen der zunehmenden Ver-

fügbarkeit des eigenen Körpers und eine Einbindung dieser Verfügbarkeit in ein Konzept der Eigenverantwortung, welche jedoch in eine biopolitische Kollektivverantwortung eingebunden wird. Der Körper, sowohl der individuelle als auch der kollektive Bevölkerungskörper, sind »vom Schicksal zur Aufgabe« (Hitzler 2002: 80) geworden. Das moderne Subjekt ist damit befreit von der Ohnmacht einer gott- oder naturgegebenen Körperlichkeit (so zumindest der hegemoniale Diskurs) und damit konfrontiert mit der Möglichkeit und gleichzeitigen Zumutung, den eigenen Körper gestalten zu können. Das ist der ideelle Boden, aus dem die moderne Fitnesskultur erwächst.

Fitness im heutigen alltagsverständlichen Sinne und in der aktuellen Form und Verbreitung hat ihre Geburtsstunde in den späten 1970er Jahren (Martschukat 2019; Graf 2013; Sassatelli 2010). Liegen die Ursprünge heutiger Fitnessstudios noch in kleinen und örtlich wie kulturell eher randständigen Bodybuilding-Studios (Martschukat 2019: 57f.; Sassatelli: 17), schossen ab den späten 1970ern »Fitnessstudios wie Pilze aus dem Boden« (Martschukat 2019: 57) und begannen das westliche Stadtbild zu prägen und zu alltäglichen Orten des urbanen Lifestyles zu werden.

Das ist nicht zufällig der Moment, der als Beginn der postindustriellen Moderne, Postmoderne oder Spätmoderne bezeichnet wird (Reckwitz 2018: 17f.), die bis heute andauert. »[D]ie Herausbildung freiheitlicher und moderner Gesellschaften«, so Martschukat, ist eng »mit der Profilierung einer ganz bestimmten Vorstellung von Fitness als normativem Ideal und eines spezifischen selbstverantwortlichen Subjektyps verzahnt« (Martschukat 2016: 411). Mit dem Wandel vorherrschender Produktionsweisen ging auch ein kultureller Wandel der hegemonialen Werte und Normvorstellungen einher, welcher entsprechend spätmoderne Subjektentwürfe und Selbstverhältnisse produziert.

Andreas Reckwitz macht deutlich, dass das Wertesystem, welches sich um das Konzept der authentischen Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung konstituierte und bis dato die »Counter Culture«, die Gegenbewegungen zur hegemonialen Kultur, kennzeichnete, mit dem Übergang in die Spätmoderne ab den 1970er Jahren zum Leitmotiv der neuen Mittelschicht und damit auch gesellschaftlich hegemonial wurde (Reckwitz 2018; vgl. Martschukat 2019). Dieses Leitmotiv besteht nach Reckwitz aus einer Hybridisierung der romantischen Idee einer Lebensweise der individuellen und ästhetisch orientierten Selbstverwirklichung und der bürgerlichen status- und unternehmerisch orientierten Lebensführung. »Das Subjekt der Spätmoderne will nun im Grunde beides, und beides wird von ihm verlangt: Selbstentfaltung und sozialer Erfolg.« (Reckwitz 2019: 210) »Die Formel, die das Subjekt der Akademikerklasse [synonym zur neuen Mittelschicht, Anm. C.S.] zwischen Romantik und Bürgerlichkeit zusammenhält, ist paradox: die *erfolgreiche Selbstverwirklichung*.« (Reckwitz 2018: 289, Herv.i.O.) Daraus erfolgt nach Reckwitz zentral eine Kulturalisierung der eigenen Lebensführung, des eigenen Essens, Reisens, Wohnens, der Beziehungsführung und Kindererziehung und eben nicht zuletzt auch

der eigenen sportlichen Betätigung und Gesundheitspflege.<sup>16</sup> Die Arbeit am eigenen Körper, das Trainieren im Fitnessstudio, wird also zunehmend Teil eines Konzepts erfolgreicher Selbstverwirklichung, die gleichermaßen selbstbestimmt wie normgerecht erscheint.

Dabei ist das Selbst, welches sich in der Körperarbeit<sup>17</sup> im Fitnessstudio (re)produziert und ›verwirklicht‹ kein Neutrum. Vielmehr waren und sind in das Konzept der Fitness stets gesellschaftliche Ungleichheitskategorien eingeschrieben (Martschukat 2019: 83; Penz 2010; Sobiech 2006; Sobiech/Degele 2007) und werden diese in und durch Trainingspraktiken reproduziert, wie im Folgenden besprochen wird.

### 1.3 Fitness als Produzentin sozialer Ordnung

Im Rahmen individualisierungstheoretischer Ansätze werden Praktiken des diversen Fitnesssport-Feldes und seiner Ränder, von Aerobic bis Bodybuilding<sup>18</sup>, als Ausdruck der zunehmenden »Bastelexistenz« (Hitzler 2002: 76; vgl. Gugutzer 2008) betrachtet. Sie gelten als Ausdruck einer zunehmenden Freisetzung der Subjekte aus traditionellen Zuschreibungen und Zwängen, was eine wachsende Freiheit zur Selbstgestaltung mit sich bringt, jedoch auch die Notwendigkeit, diese Freiheit zu nutzen. Diese Theorie der »Bastelexistenz« im Kontext zunehmender Individualisierung wird von Hitzler als »radikalste Erklärungsalternative« (ebd.: 75) zum Konzept der »biopolitischen Disziplinierung« gefasst.

Diese Gegenüberstellung von biopolitischer Disziplinierung und individualisierter Freiheit wird den Gegenständen jedoch nicht gerecht. Denn das Verständnis von Macht und Disziplin, wie es Foucaults Konzept der biopolitischen Regierung zugrundliegt, besteht gerade darin, Freiheit und Macht nicht entgegengesetzt, sondern das eine als Bedingung des anderen zu sehen. Macht und Regierung im foucaultschen Sinne beruhen gerade darauf, auf freie Individuen zu wirken (Foucault 1987) und sie gerade in und durch diese Freiheit dazu zu bringen,

- 16 Seltsamerweise lässt Reckwitz eine Bezugnahme auf Foucaults Werk »Sexualität und Wahrheit« (Foucault 2012 a, b, c), in welchem dieser das Konzept der ›Sorge um sich‹ und der Entwicklung einer Kunst der Lebensführung in der Antike als eine Quelle heutiger Selbstverhältnisse erarbeitet, komplett vermissen.
- 17 Der Begriff Körperarbeit kann soziologisch vielseitig verstanden werden, als körperliche Arbeit, als Arbeit am Gegenstand Körper und hierin dann wiederum als Arbeit am eigenen oder an anderen Körpern (Meuser 2014). In dieser Studie wird der Begriff zur Bezeichnung von Arbeit am eigenen Körper verwendet.
- 18 Soziologisch-ethnografische Untersuchungen zum Feld des Bodybuildings finden sich im Werk von Anne Honer (2011, 2015). Eine kulturhistorische Perspektive auf Aerobic liefert die Dissertation von Melanie Woitas (2019).

sich auf bestimmte Weise zu verhalten, beispielsweise eine Diät zu halten oder regelmäßig zu trainieren (siehe Kap. I).

Auch ist die Freisetzung der Subjekte aus traditionellen Beschränkungen und Rollenbildern bei weitem nicht so umfassend, wie es in der Individualisierungstheorie mitunter anmutet, sondern erfolgt

»[...] immer auch in einem herrschaftsähnlichen Rahmen: Nicht alle Optionen sind für alle gleichermaßen verfügbar, nicht alle Begründungen gleichermaßen legitim, nicht alle Positionen finden auf dem ›öffentlichen Markt der Meinungen‹ gleiches Gehör. Handlungsspielräume sind immer also auch Arenen im Kampf um Deutungshoheiten: Wer darf was wann warum (nicht)? Das ›was‹ ist dabei nicht unwichtig; tatsächlich macht es eben einen großen Unterschied für Fragen der sozialen Legitimation, der wirtschaftlichen Dimension, der Verfügbarkeit von Optionen usw. [...].« (Villa 2008b: 247)

So stellt Michael Meuser fest, dass trotz der diagnostizierten Ausweitung des Schönheits-Drucks auf Männer, nicht, wie mitunter behauptet, davon gesprochen werden kann, dass hier eine Auflösung der Geschlechterdifferenz stattfinden würde.<sup>19</sup>

»Das den Frauen massenmedial vermittelte Körperwissen enthält die Botschaft, jede Frau müsse an ihrem Körper arbeiten, um als ›richtige‹ Frau anerkannt zu werden. Den Männern wird signalisiert, sie benötigten den ›richtigen‹ Körper, um Erfolg zu haben, aber nicht, dass sie Gefahr liefern, ihre Männlichkeit zu verlieren, sollten sie den Idealkörper verfehlten.<sup>20</sup> [...] Die ästhetische Aufwertung des männlichen Körpers impliziert keine Reduktion des Mannes auf den Körper.« (Meuser 2019: 18, Herv. i.O.)

Wie Gabriele Sobiech (2004, 2006) und Simon Graf (2012, 2013) in ihren mikrosoziologischen Untersuchungen in Fitnessstudios feststellen, sind Praktiken und Ideale der Fitnesskultur außerdem stark zweigeschlechtlich strukturiert, geschlechtsspezifische Körpernormen handlungsleitend und mitunter leiderzeugend für Fitnesssportpraktizierende (vgl. Kap.III.4). »Zudem« so stellt Fleig fest, »handelt es sich entgegen weit verbreiteter Annahmen bei Sport und Fitnesskultur immer noch vorwiegend um Mittelschichtspraktiken.« (Fleig 2008b: 89) Auch andere Studien, die sich mit der Bedeutung von Klassen-, Milieu-

<sup>19</sup> Ebenso kritisch setzt sich Kathy Davis mit dieser alltagswissenschaftlich populären These auseinander (Davis 2011) und auch bei Penz 2010 findet sich eine kritische Kommentierung dieser.

<sup>20</sup> Die Aussage bezieht sich allerdings auf cis Männer, für trans\* Männer kann durchaus die Gefahr bestehen, die eigene Männlichkeit abgesprochen zu bekommen, wenn sie nicht den ›richtigen‹ Körper aufweisen.

und Geschlechtszugehörigkeit in Sport und Körperarbeit befassen (Penz 2010; Degele/Sobiech 2007; Graf 2012; Kiep 2017), kommen zu dem Ergebnis,

»dass der soziale Gebrauch des Körpers keinesfalls beliebig ist. Gestaltungs- und Positionierungschancen hängen stark von den Lebensbedingungen, von der Klassen- und Geschlechtszugehörigkeit und damit von den sozialisatorischen und biografischen Erfahrungen ab, [...].« (Sobiech 2006: 2721)

Ebenso resümiert Robert Schmidt in einer Analyse des modernen und zunehmend differenzierten Sports:

»Mit der zunehmenden Ausdifferenzierung des Raumes der Sportpraktiken wird diese Identifizierungs- und Klassifizierungslogik keineswegs beliebig oder diffus. [...] In der Gegenwartsgesellschaft ist Sport ein zentraler Schauplatz der körperlichen Repräsentationsarbeit verschiedener sozialer Milieus und ihrer Unterscheidungskämpfe.« (Schmidt 2009: 162)

Auch kennt die Freiheit der körperlichen Selbstführung durchaus ihre sanktionierten Grenzen, nämlich dick zu sein, sich angeblich nicht um die eigene Fitness zu bemühen: »Fitness und Fatness haben wesentlichen Einfluss darauf, ob ein Mensch als Mitglied der Gesellschaft Anerkennung erfährt [...].« (Martschukat 2019: 12) Fitness als normatives Ideal und Gegenfolie zu Fatness dient zunehmend zur politischen Legitimation sozialer Diskriminierungen, Hierarchien und Ausschlüsse (Martschukat 2019; vgl. Schmidt-Semisch/Schorb 2008; Degele/Sobiech 2007; Kolb 2009).

Dabei gibt keine Gesetze, die einen ›überhöhten‹ BMI verbieten oder dreimal pro Woche eine Stunde Sport als Pflicht für alle Staatsbürger\_Innen festlegen. Wohl aber werden Gefühle und Gedanken erzeugt – Gefühle und Gedanken gegenüber Körpern und Körperführungen vor allem gegenüber dem und der eigenen. Wird Regierung mit Foucault als das »Führen der Führungen« (Foucault 1987: 255) verstanden, als das explizit nicht zwanghafte Einwirken auf die Eigenkörperführung der Subjekte, so zeigt sich das Erzeugen von Gefühlen wie Scham und Schuld (für den dritten Schokoriegel des Tages oder die verpasste Joggingeinheit) und ein Begehr bestimmter Körperformen als idealtypische Regierungsform. Denn die Subjekte verhalten sich nicht aufgrund offensichtlicher und damit zu Widerstand und Gegenwehr einladender Zwänge in einer bestimmten Weise, sondern folgen den Regierungszielen freiwillig im wörtlichen Sinne – frei und willig.

## 2 Ansatz der vorliegenden Arbeit

Diese moderne Eigenkörperführung wird und wurde vielfach bereits als eine Form der Ethik oder Moral analysiert (Finn 2010; Gugutzer 2007; Rose N. 2014; Schmeichel 2016, 2017b; vgl. Duttweiler 2008: 135; Kolb 2009). So schreibt etwa Robert Gugutzer:

»Die Glaubensgemeinschaft trifft sich in postmodernen Soziotopen wie dem Fitnessstudio oder der Wellnessfarm. Glaubensrituale äußern sich in festen Trainingstagen, -zeiten und -abläufen. Die Bibel dieser Körperreligion sind Zeitschriften wie Fit for Fun, Men's Health oder Body Shape. Und auch eine Todsünde findet sich in dieser Körperreligion, nämlich dick zu sein.« (Gugutzer 2007: 4)

In der vorliegenden Arbeit soll nun ein explizit emotionstheoretischer Ansatz gewählt werden (siehe Kap. I). Diese beiden Analysebrillen stehen dabei mitnichten im Widerspruch, eher soll der Fokus auf Emotionen als handlungsleitend, als »Führungswerkzeuge«, das Funktionieren der »Ethopolitik« (Rose N. 2014), »biopolitischen Gouvernenemtalität« (Maasen 2008) oder auch »Körperführungsethik« (Schmeichel 2017a) näher beschreiben helfen.

Denn mit einer emotionsoziologischen Perspektive, sind Körper- und Schönheitsnormen (Normen in Bezug auf Aussehen, Beschaffenheit und Leistungsfähigkeit des Körpers) immer auch *Gefühlsnormen* (Hochschild 1979), also Vorgaben dazu, mit welchem Körper sich gut oder schlecht gefühlt werden soll, welche Körper begehrt und als schön empfunden werden können und sollen und auch welche Schmerzen und Mühen, von der Epilation über die Diät bis hin zur Operation, wofür in Kauf zu nehmen sind (Degele 2006, 2008). Mediale Diskurse setzen immer wieder darauf, bestimmte Körperlichkeiten mit bestimmten Emotionen zu verknüpfen, indem beispielsweise schlanke Körper oft als erfolgreich, zufrieden, begehrt und damit begehrswert dargestellt werden, dicke Körper hingegen als lächerlich, ekelig oder unglücklich. Der fitte – schlanke und angemessen muskulöse – Körper steht für generelles und umfassendes Glück und ein erfolgreiches Leben; er dient als handlungsleitendes Glücksversprechen, als *happy object* in der Terminologie der renommierten Emotionstheoretikerin Sara Ahmed (siehe Kap. I). Politische Initiativen und Kampagnen, wie von »Health at Every Size«, »Fat Acceptance« oder »Body Positivity« (Kindinger 2019; Schorb 2017; Loick Molina 2017) kämpfen gegen diese Verknüpfungen und betonen, dass auch dicke Menschen einen gesunden Lebensstil pflegen, gesund, sportlich und fit sein können, liebens- und begehrswert sind und sich auch selbst so empfinden ›dürfen‹, betreiben also immer auch Emotionspolitik.

Als Zielsetzung queerer Fitnesskultur wird oft quasi emotionspolitisch formuliert, »body shaming« (<http://buffbutch.com/>, 02.03.2017), »Schulsporttrauma« (in vivo, vgl. Flohr 2003a) und »Turnhallenphobie« (in vivo) zu überwinden und in ei-

nem »Schutzraum/Safe(r) Space«<sup>21</sup> (in vivo, vgl. Ommert 2016, Kokits/Thuswald 2015) zu einem »besseren Körpergefühl« (in vivo, Interviews und Werbematerialien) zu kommen. Damit schließt sie an die Tradition feministischer Sportkultur an, aus der sie strukturell wie politisch – wenn auch mitnichten bruchlos – erwächst. Deren zentrale Forderungen der Aneignung des eigenen Körpers (Villa 2008b; Schmincke 2018b) kann auch als Bemühen um einen Wandel im affektiven Bezug auf den eigenen Körper gefasst werden, welche damit ebendieses Gefühl für und im eigenen Körper ins Feld des Politischen holte. Dieses Gefühl im und mit dem eigenen Körper stellt mit der emotionstheoretischen Perspektive dieser Arbeit den Fokus der Analyse dar, nach welcher die (sportliche) Arbeit am eigenen Körper niemals Selbstzweck, sondern immer auch Arbeit am eigenen Körpergefühl, am emotionalen Verhältnis zum eigenen Körper, ist.

## 2.1 Empowerment durch Sport?

Eng mit der Arbeit am eigenen Körper(gefühl) verknüpft ist das Konzept des Empowerments, welches auch im konkreten Untersuchungsfeld der vorliegenden Studie prominent ist. (vgl. Martschukat 2019: 88f) Der Begriff Empowerment wird vielfältig verwendet, wie Ulrich Bröckling pointiert feststellt: »Es ist wie mit der Demokratie: Alle sind dafür, aber jeder versteht darunter etwas anderes.« (Bröckling 2004: 56) Seinen Ursprung hat der Begriff nach Bröckling in der US-amerikanischen Schwarzen<sup>22</sup> Bürger\_Innenrechtsbewegung und meinte hier die Stärkung lokaler Community-Strukturen. Doch schnell erweitert sich die Bedeutungsbreite des Begriffs, heute wird damit von der politischen Minderheitenorganisation bis zum Job-Coaching für Hochqualifizierte vieles bezeichnet. Elaine Blinde, Diane Taub und Lingling Han (1993), die sich in ihrer Arbeit mit dem Potential von Sport für Frauen beschäftigen, bezeichnen damit: »[t]he process by which individuals in a disadvantaged social group develop skills and abilities to gain control over their lives and to take action to improve their life situation [...]« (Blinde/Taub/Han 1993: 47; vgl. Pfister 2000; Bradshaw 2002).

- 
- 21 Schutzraum und Safe(r) Space können als Synonyme verstanden werden. Bei der englischen Variante kommt die Variation zwischen Safe Space und Safer Space, hier durch die Schreibweise Safe(r) Space ausgedrückt, hinzu. Zunehmend wird in entsprechenden politischen und subkulturellen Kontexten der Begriff Safer Space verwendet, da davon ausgegangen wird, dass es keine Räume geben kann, die wirklich sicher vor Diskriminierung sind, sondern nur solche die durch den eigenen politischen Anspruch, sicherer als andere (öffentliche) Räume sind (Kokits/Thuswald 2015: 88; Ommert 2016: 198), eine selbstkritische Einschränkung, die sich im Begriff Schutzraum nicht abbilden lässt.
- 22 Schwarz und Weiß werden in dieser Arbeit als politische Positionierung großgeschrieben, um die Abgrenzung zum farblichen Adjektiv deutlichen zu machen.

In der vorliegenden wie auch in anderen Studien, findet sich empirisches Material, welches zeigt, dass Sportler\_Innen marginalisierter und diskriminierter sozialer Gruppen wie schwule Männer (Alvarez 2008), trans\* Personen (Elling-Machartzki 2015) oder Schwarze Frauen (Lau 2011) – im und durch den Sport eine Form der Selbstermächtigung erleben. So wird vielfach, in dieser wie in anderen Studien, von einem Gewinn an Kompetenz- und Erfolgserleben, positiver Gemeinschaftserfahrung und gesundheitlichen und ästhetischen positiven Körperveränderungen berichtet. Diese werden, so das Empowerment-durch-Sport-Konzept, auch über den Bereich des Sports hinaus wirksam im Selbstkonzept (Lau 2011: 139). Dieses Potential des Sports wurde auch von der feministischen Sport- und Bewegungskultur explizit aufgegriffen und genutzt (siehe Kap.II.2).

Es handelt sich dabei um ein ambivalentes Potential (Pfister 2000; ebenfalls kritisch Bradshaw 2002). Dies wird unter anderem in Kimberly Laus ethnografischer Studie eines Fitnessstudios für Schwarze Frauen in Philadelphia (Lau 2011) deutlich. Die Autorin stellt dar, wie die Schaffung eines Schönheitsideals, welches jenseits der Weißen Schlankheitsnorm und der Schwarzen ›Big Mama‹ liegt, den beobachteten Frauen die Verkörperung einer Subjektposition anbietet, welche bis dato für diese nicht denk- und damit nicht lebbar war. Die Figur der muskulösen Frau dient in diesem Feld als Alternative zum Ideal der schlanken Modellfigur, welche in Laus Forschungsfeld nicht nur als schwer erreichbar, sondern als Weißes Ideal auch als nicht kompatibel mit einem Selbstbild als selbstbewusst Schwarz angesehen wird. Gleichsam erlebten die beobachteten Frauen das in ihrer Community starke Ideal der rundlichen ›Big Mama‹ als ebenso einschränkend. Die Figur einer starken, aber nicht fetten, sondern muskulösen Schwarzen Weiblichkeit stellt für sie die Verkörperung einer Subjektform dar, welche auch jenseits des Gyms im Berufs-, Familien- und sonstigem Alltag unabhängig und durchsetzungsfähig ist.

Lau betrachtet den enthaltenen Topos des »increasing self-esteem« (Lau 2011: 145ff.) allerdings explizit auch kritisch, in vergleichbarer Perspektive zu Ulrich Bröcklings Kritik am Topos des Empowerments (Bröckling 2004, 2007). Diese liegt neben seiner inhaltlichen Unschärfe vor allem im darin enthaltenen Machtkonzept. Macht erscheint im Konzept des Empowerments als etwas, das grundsätzlich allen in ausreichendem Maße zur Verfügung steht, wenn sie sich nur selbst in die Lage versetzen, ihre Macht zu ergreifen und zu nutzen (Bröckling 2007: 191). Als zentrales Element einer Ideologie des »unternehmerischen Selbst« (Bröckling 2007) beinhaltet Empowerment in diesem Sinne auch einen radikalen Appell an die Eigenverantwortung: »You are not responsible for being down, but you are responsible for getting up«, lautet der bezeichnende Titel eines Essays zum Thema

(Bröckling 2003).<sup>23</sup> Hier setzt auch die Kritik von Lau an. Der in ihrem Feld glorifizierte Topos des »self-esteem« fördere eine Individualisierung struktureller, gesellschaftlicher Probleme (Lau 2011: 148).<sup>24</sup> Implizit, so zeigt Laus Material, entsteht hier in dem Versuch einer kollektiven Befreiung von unterdrückenden Zuschreibungen und Idealen eine eigene normative Ideologie: Sich schlecht im eigenen Körper zu fühlen wird zwar als Resultat gesellschaftlicher, konkret rassistischer und sexistischer Strukturen gesehen, sich davon »unterkriegen zu lassen« oder eben nicht, das erscheint jedoch als je individuelle Verantwortung – wenngleich das Kollektiv dazu dienen soll, jede\_n zum Selbst-Empowerment zu befähigen. (Bröckling 2007: 197; siehe auch Kap.III.1.2 und IV.1).

Auch die Sporthistorikerin Gertud Pfister (2000) versieht das Konzept des Empowerments im und durch Sport im ebenso titulierten Essay nicht umsonst mit einem Fragezeichen. Sie zeichnet anhand von Interviewmaterial nach, wie eine Selbstermächtigung im und durch Sport sich zum einen nur bei einigen Frauen tatsächlich auf das außersportliche Leben überträgt, bei anderen eher zu einer Art Insselfokussierung führt (im Sinne von: Sport ist das Einzige, was ich gut kann) und eine große emotionale Abhängigkeit von sportlichen Erfolgen und darin eingeschriebenen Körper- und Leistungsstandards produzieren kann – inklusive »disempowerment«, wenn diese ausbleiben.<sup>25</sup> Auch andere empirische Studien verweisen schon früh auf das ambivalente Potential des Sports für die Selbstermächtigung von Frauen (Sobiech 1994; Palzkill 1990; Rose L. 1995). Hierin liegt der sprichwörtliche Spagat, indem sich auch die Beforschten dieser Studie bewegen: Ist es möglich, Empowerment im und durch Sport zu erfahren, ohne sich auch die den Sport strukturierende Normsysteme »miteinzukaufen«? Wie kann eine Selbstermächtigung durch Sport entwickelt werden, wenn doch »[a]uch Aufrichten Zurechten [ist]« (Bröckling 2004: 62)?

## 2.2 Aufbau der Arbeit

Wie dieser Spagat, beziehungsweise der Versuch, konkret und praktisch geleistet wird, wird in der vorliegenden Arbeit wie folgt dargestellt:

Zunächst werden hierfür die theoretischen Grundlagen der Studie dargelegt (Kap. I). Dabei wird als erstes auf das Konzept der Subjektivierung und besonders

23 Bei Eva Illouz findet sich eine Analyse ebendieser »gespaltenen Verantwortung« als Element hegemonialer therapeutischer Selbsterzählungen (Illouz 2009: 311, vgl. Kap. III.1.2).

24 Eine ähnliche kritische Analyse der britischen öffentlichen Kampagne »This Girl Can« zur Förderung der Sportpartizipation von Frauen leisten Simone Fullagar und Adele Pavlidis (Fullagar/Pavlidis 2018).

25 Es zeigt sich allerdings, dass diese Problematik in unterschiedlichen Sportarten unterschiedlich ausgeprägt ist (Pfister 2000).

die Funktion von Gefühlen hierin eingegangen (Kap. I.1-3). Mit einem emotions-theoretischen Rahmen wird der fitte Körper als happy object im Sinne Sara Ahmeds (Ahmed 2010b) konzipiert und die untersuchten Räume als emotionale Transformationsräume gefasst (Kap. I.4-5).

Es folgt eine Einführung in Feld und Forschung (Kap. II), in welcher zunächst die hier beforschten queeren Fitnessgruppen als Teil einer queer-feministischen Sportkultur verortet werden, welche als Kind der feministischen Sportkultur der 1980er Jahre gesehen wird (Kap. II.1-3). Daran schließt eine Beschreibung der Arbeitsweisen im Feld und eine methodologische und forschungsethische Reflektion an. (Kap. II.4). In Abschnitt III werden die empirischen Ergebnisse präsentiert. Die Darstellung dieser widmet sich in einer Annäherungsbewegung erst der diskursiven Ebene der Außendarstellung der queeren Fitnesskultur in deren (Online-)Werbematerialien (Kap. III.1), um sich dann durch den Übergangraum der Umkleide (Kap. III.2) zum Trainingsgeschehen in der Sporthalle (Kap. III.3) fortzubewegen. Hier werden unter dem Titel »Empowerment im Schutzraum trainieren« die leitenden Paradigmen der Trainingsgestaltung (Kap. III.3.1) dargestellt. Es zeigt sich die große Relevanz der Trainer\_Innen und der von ihnen geleisteten Gefühlsarbeit (Hochschild 1979, 2006; siehe Kap. III.3.2) sowie eine spezifisch paradoxe Geschlechterpolitik im Feld, die von einer Gleichzeitigkeit der Dekonstruktion und Reifizierung binärer Geschlechterkonzepte geprägt ist (Kap. III.3.3). Anschließend werden im Kapitel III.4 die im Feld wirksamen Diskurse um die Bedeutungen von Körperarbeit und Körperidealen herauskristallisiert. Auch hier zeigen sich ambivalente Gleichzeitigkeiten in der Ablehnung zielgerichteter Arbeit am Körper und einem gleichzeitigen Zelebrieren entsprechender Arbeitsergebnisse, was durch eine diskursiv konstruierte ›Spaßnorm‹ legitimiert wird, die allerdings auch ihre Spaßbremsen, ihre »killjoys« (Ahmed 2010a: Internetdokument) produziert. Im zusammenführenden Kapitel IV werden schließlich alle empirisch gefundenen Ambivalenzen noch einmal gebündelt. Vor allem zeigt sich eine eigene Normativität im antinormativen Selbstanspruch des Feldes, die mit einer starken Betonung der Werte von Unabhängigkeit und Autonomie im Feld nur wenig Raum gibt, um die tatsächliche, stets gegebene, auch emotionale Verhaftung an und in hegemonialen (Geschlechts-)Körper- und Schönheitsnormen zu thematisieren und die angestrebte Autonomie weniger als Unabhängigkeit oder Unberührtheit von solchen Normen, sondern mehr als Form des selbstbestimmten Umgangs mit diesen zu begreifen (Kap. IV.1). Damit einher geht der »Januskopf« (Lenz I. 2010b: 381) der »Politik der ersten Person« (Haunss 2011: 49; siehe Kap. II.1): zwischen der hohen Wertsetzung von Konzepten von Individualität und Unabhängigkeit und der gleichzeitigen Betonung eines auf kollektiven Werten und Erfahrungen beruhenden Wirs, einer Community, die unausweichlich auch Ausschlüsse und Befremdungen, *affect aliens* und *killjoys* (vgl. (Ahmed 2010a: Internetdokument) produziert. Es entsteht eine Spannung zwischen Singularisierung und Kollektivierung. Verbunden mit dem

Konzept des Schutzraums werden durch die Konstruktion einer Community Bedürfnisse nach Einzigartigkeit und Zugehörigkeit gleichzeitig befriedigt, ebenso wie die nach Freiheit und Sicherheit, da die kollektiven Schutzräume sowohl Freiheit zum »Selbst-Sein« wie auch eine Sicherheit vor hegemonialen abwertenden Werten und Normen im Innern sowie Sicherheit gegenüber einer feindlichen Außenwelt versprechen (Kap. IV.2). Letztlich zeigt sich auch, dass die dieser Außenwelt zugeschriebenen Geschlechterkonzepte und -normen sich mindestens latent auch in der Praxis der queeren Fitnessgruppen widerspiegeln und eine Sportpraxis jenseits der Zweigeschlechternorm nicht so einfach und widerspruchsfrei möglich ist, wie es in der Rede von der queeren Fitnessrevolution anklingen mag (Kap. IV.3).

Für Studien wie diese, die sich mit dem alltäglichen Umgang der Subjekte mit normativen Anrufungen beschäftigen, gilt, wie Alkemeyer und Villa Braslavsky ausführen (Alkemeyer/Villa 2010), dass das hier generierte Wissen dazu dienen kann, die Regierungskünste zu verfeinern. Gleichsam kann solche Forschung »Ausgangspunkt für (Selbst-)Reflexionen werden, welche die relative Autonomie der Subjekte erweitern und es ihnen gestattet, das komplexe Wechselspiel von Fremd- und Selbstbestimmung in kollektiver Aktion möglichst kompetent (mit-)zugestalten.« (Alkemeyer/Villa 2010: 333) In diesem Sinne hoffe ich, mit der vorliegenden Arbeit nicht nur zur Erweiterung sozialwissenschaftlicher Perspektiven auf Körperarbeit und Fitnesskultur, sondern auch zur Weiterentwicklung der queeren und feministischen Sportkulturen beizutragen.

