

# Fitness

---

Jürgen Martschukat

IN FORM heißt der Aktionsplan, mit dem die deutsche Bundesregierung zwischen 2008 und 2020 die → Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern suchte. → »Übergewicht und Bewegungsmangel« wurden als Hauptgegner ausgemacht. Sie stünden »Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistung« jedes und jeder Einzelnen im Weg und gefährdeten damit auch den Standort Deutschland (IN FORM). Der Titel eines Eckpunktepapiers, das den Aktionsplan vorbereitete, brachte dessen Maxime auf den Punkt: »Fit statt fett« sollten die Deutschen werden. Deutlich wird: *Fitness* gilt als selbsterarbeitete und selbstverantwortete Gesundheit und Leistungsfähigkeit, und *fatness* firmiert als dessen Antipode (Martschukat). Wer dick ist, gilt als ungesund und leistungsschwach.

IN FORM kommt nur auf den ersten Blick weniger stigmatisierend daher als »fit statt fett«. Denn in der Formulierung »in Form sein« verbindet sich Fitness mit der Anrufung einer bestimmten Körperform als Ideal. Ein → Körper in Form ist nicht nur einer, der (a) leistungsfähig und möglicherweise gar in Topform ist, sondern auch einer, der (b) nicht formlos erscheint, dessen Gestalt nicht ihre Form verloren hat. Als Körper in Form gilt gemeinhin der schlanke und trainierte Körper, der eben nicht nur Leistungsbereitschaft und -fähigkeit assoziiert, sondern der zudem als Normalform gesetzt wird. Allerdings wissen wir zugleich alle, dass Fitness flüchtig ist und nicht gegeben. Wir wissen, dass der Körper »die Form verliert«, wenn wir aufhören, ihn zu trainieren und in ihn zu investieren. »In Form sein« signalisiert also, dass die Körperform, die einerseits als Normalform vorausgesetzt wird, andererseits nur dann zu haben ist, wenn man ohne Unterlass daran arbeitet. Ergo: IN FORM macht dicke Körper nicht nur deviant, sondern lässt sie auch als Folge von Nachlässigkeit erscheinen.

Die Entfaltung einer solchen mehrschichtigen Bedeutung von »in Form« oder auch des englischen Äquivalents *in shape* lässt sich bis zur Wende vom 19.

zum 20. Jahrhundert und in die damals so dynamische Welt des → Sports und Körpertrainings zurückverfolgen. Die Jahre um 1900 waren die Zeit einer ersten großen Fitnesswelle. Während damals sozialdarwinistisches Denken und der Glaube an eine Welt des permanenten, naturnotwendigen Wettbewerbes und Kampfes um das Überleben höchste Virulenz entfalteten, fürchtete man zugleich die Degeneration vor allem weißer, männlicher Körper in einer zunehmend modernen, urbanen Welt. Das Training des Körpers sollte dem entgegenwirken. Es sollte dazu beitragen, einen Körper zu schaffen, der zugleich als natürlicher Körper (vor der Degeneration) galt (Möhring).

Um 1900 war der gefürchtete degenerierte Körper vor allem ein schwächerer, neurasthenischer Körper und nicht notwendig ein dicker. Allerdings veränderte sich in dieser Zeit auch der Blick auf dicke Körper. Sie galten nicht mehr unbedingt als Zeichen von Reichtum, Erfolg und Prestige, sondern immer häufiger als Ausweis von Immobilität und Ineffizienz in einer modernen Welt, die auf Bewegung, Geschwindigkeit und Leistung setzte und deren Körperideal schlank und trainiert war. Dicke Körper waren nun zunehmend Gegenstand von Kritik und Spott (Forth 237-238).

Mit den 1970er Jahren hat dann eine zweite große Fitness-Welle eingesetzt, die bis heute anhält. Das neoliberale Zeitalter ist zugleich das Zeitalter der Fitness, und Fit- und Schlanksein sind enger denn je miteinander verknüpft. Überall war fortan zu hören, dass es Ballast abzuwerfen gelte. *Lean production* wurde zum neuen Dogma, schlanke Staaten fordern schlanke Bürger\*innen, und der flexible Kapitalismus verlangt nicht nur flexible Unternehmen, sondern auch flexible und fitte Körper. Alle laufen, radeln oder gehen zum Aerobic oder Yoga in eines der immer zahlreicheren Studios, und im 21. Jahrhundert boomen entsprechende → YouTube-Kanäle und Apps. Denn Körper in Form gelten als leistungsfähiger und erfolgreicher, als beweglicher, dynamischer und schöner, als Ausdruck der Fähigkeit zu selbstverantwortlichem Handeln. Dicke Körper hingegen gelten nun deutlicher denn je als Zeichen dafür, mit den Anforderungen an eine autonome Lebensführung in einer freiheitlichen Welt nicht zurechtzukommen und falsche Entscheidungen getroffen zu haben. Dabei werden dicke Körper immer stärker pathologisiert, während Körper in Form als gesunde und natürliche Körper gepriesen werden: Als Ausweis eines vorausschauenden Verhältnisses zu unserem Körper, der Bewahrung, Pflege und sogar Herstellung von Gesundheit durch Training, des sinnvollen Investments in die Bioaktie Körper.

Gegen die Stigmatisierung dicker Körper haben *fat rights*-Aktivist\*innen schon seit über einem halben Jahrhundert den Kampf aufgenommen (Kreu-

zenbeck) (→ Aktivismus). Und seit mittlerweile über einem Jahrzehnt erfährt die → Health at Every Size-Bewegung ein immer lauterer Echo, wenn sie bestrittet, dass nur schlanke Körper in Form sein können. Dass sich *fatness* und *Fitness* notwendig ausschließen, wird mittlerweile nicht mehr nur in bewegungsnahen Foren bezweifelt, sondern bisweilen selbst in medizinischen Fachjournalen kritisch hinterfragt.

## Literatur

Forth, Christopher E. *Fat: A Cultural History of the Stuff of Life*. Reaktion Books, 2019.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und Bundesministerium für Gesundheit. Hg. *IN FORM: Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung*. <https://www.in-form.de/>. Zugriff: 6. Februar 2021.

Kreuzenbeck, Nora. »Nothing to Lose: Fat Acceptance-Strategien und Agency als Widerstand und Unterwerfung in den USA von der Mitte der 1960er bis in die frühen 1980er Jahre«. *Body Politics: Zeitschrift für Körpergeschichte* 3, 5, 2015, S. 111-134, <http://bodypolitics.de/en/archives/?ausgabe=17>, Zugriff: 22. Februar 2022.

Martschukat, Jürgen. *Das Zeitalter der Fitness: Wie der Körper zum Zeichen für Erfolg und Leistung wurde*. S. Fischer, 2019.

Möhring, Maren. *Marmorleiber: Körperbildung in der deutschen Nacktkultur (1890-1930)*. Böhlau, 2004.

## Weiterführend

McKenzie, Shelly. *Getting Physical: The Rise of Fitness Culture in America*. University Press of Kansas, 2013.

Scholl, Stefan. Hg. *Körperführung: Historische Perspektiven auf das Verhältnis von Biopolitik und Sport*. Campus, 2018.

Verheyen, Nina. *Die Erfindung der Leistung*. Hanser, 2018.

