

# Bro-Science im Gym – Rechtfertigung von Wissen in fitnesssportiver Jugendkultur

Christian Theis

## *Fitness-Lifestyle: Eine Jugendkultur*

In den vergangenen Jahren engagierten sich mehr und mehr Jugendliche im Fitnesskontext. Waren es im Jahre 2013 noch rund 900.000 Jugendliche<sup>1</sup>, die in Fitnessstudios<sup>2</sup> trainierten, verdoppelte sich deren Anzahl in 5 Jahren auf rund 1,8 Mio. – Tendenz weiter steigend. Schon längst hat die Fitnessbranche diese Klientel für sich entdeckt: *After-School-Workout*, *Mach‘ dich krass!*, *Youth-Fitness* etc. sind Teile des Angebots größerer Fitnessstudioketten. Einhergehend mit der wachsenden Anzahl einschlägiger Werbekampagnen steigt auch die Präsenz des Themas Fitness in realen und virtuellen Lebenswelten Jugendlicher. Der Proteinshaker, das Muskelshirt oder der Sport-BH sind auch abseits von sportlichen Trainingsaktivitäten zu beliebten Accessoires von Heranwachsenden geworden. Das hat unterschiedliche Gründe: Ganz pragmatisch gedacht ist zum einen der eigene Lebensstil auf fitnessspezifischen Leistungsfortschritt durch adäquate – in diesem Beispiel eiweißreiche – Ernährung ausgerichtet. Zusätzlich wird z. B. anderen durch solch optische Merkmale die Dazugehörigkeit zur fitnesskulturellen Jugendkultur präsentiert. Derartige Übertragungen von fitnesssportiven Gewohnheiten in den Alltag der jungen Sportler (*Clean-eating*, *Fitness-Fashion* etc.) machen deutlich, dass ein *Fitness-Lifestyle* existiert, an dessen Ausprägungen sich Jugendliche, mal mehr oder weniger strikt, orientieren. Diese Leit- und Richtlinien, die von Partizipierenden selbst kreiert und akzeptiert werden, lassen zu, von einer realen Jugendkultur, Subkultur oder Szene zu sprechen (Bindel, 2015; Baacke, 2007). Diese Jugendkultur wurde in den vergangenen Jahren sowohl ethnographisch als auch –

---

1 Die Begriffe *Jugendlicher*, *junger Erwachsener* oder ähnliche Bezeichnungen, werden in dieser Arbeit synonym verwendet. Sie stehen für eine Person, die 14 bis 18 Jahre alt ist. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten im Folgenden, wenn nicht aus dem Kontext eindeutig erschließbar, allen Geschlechtern.

2 Fitnessstudios werden innerhalb der Fitnessszene umgangssprachlich als *Gym* (engl.) bezeichnet.

darauf aufbauend – mittels Experteninterviews untersucht. Die ethnographischen Erkundungen betrachteten dabei die jugendkulturellen Ausprägungen in Gänze und hatten dadurch kulturbeschreibende Hypothesenbildungen zum Ziel. Dabei konnten u. a. folgende Charakteristika des beschriebenen Fitness-Lifestyles entwickelt werden: Totalität, Körperbildorientierung, erlebte Potentiale, Restriktion und Wissenskulturen (Bindel & Theis, 2020). Zum Interessensgebiet der Wissenskulturen wurden 42 Jugendliche (m/w : 23/19) interviewt, die aktiv in Fitnessstudios trainieren. Aus den Erfahrungen der ethnographischen Feldarbeit und den spezifischen Nachfragen in Interviewerhebungen, konnte die Relevanz und der Umgang mit kontextabhängigem Wissen in fitnesssportiver Jugendkultur spezifiziert werden.

Der folgende Beitrag präsentiert Forschungsergebnisse der entwickelten Kategorie der fitnessbezogenen jugendlichen Wissenskulturen und greift einerseits die Relevanz und andererseits die Rechtfertigungen von Wissen im jugendlichen Fitnesssport auf.

### *Wissen in jugendkulturellem Fitnesssport – Warum überhaupt?*

Wissenskulturen und insbesondere der Begriff des *Wissens* werden in wissenschaftlichen Abhandlungen gleichermaßen inflationär wie auch – dem jeweiligen Diskurs angepasst – unterschiedlich definiert gebraucht. Im Themenbereich des Fitnesssports bieten sich die zwei folgenden wissenssoziologischen Deutungen an. Erstens: *Wissen ist der Sinn, der Handeln leitet* (u. a. Lettkemann, Wilke & Knoblauch 2018). Damit ist das triviale Verständnis des Wissensbegriffs fixiert, dass menschliches Verhalten auf dem Sinn des Wissens begründet ist. Das Tun jedes Individuums kann somit auf dessen individuellen Wissenshintergrund zurückgeführt werden. Zweitens: Sandkühler (2009, S. 13) beschreibt Wissen als „gerechtfertigte wahre Überzeugung“. Das ist im Zusammenhang mit dem Verständnis jugendlicher – und explizit fitnesssportiver – Wissenskulturen besonders relevant, da mit *wahr* nicht etwa *wissenschaftlich richtig* bzw. *wissenschaftlich legitimiert* gemeint ist, sondern, dass der Einzelne während der Rechtfertigung seiner persönlichen Überzeugung nicht lügt. Ausgehend von diesen beiden wissenssoziologischen Erläuterungen wird klar, dass Wissen stets in Bezug zu einem bestimmten Themenbereich steht, da spezifische Verhaltensweisen und Handlungen kontextabhängig bewertet werden müssen. Wissen im Sport bzw. in sportlichen Betätigungsfeldern ist ebenfalls stets im sportiven Kontext zu betrachten. In den großen Sportspielen scheint für Freizeit- oder Breitensportler die Kenntnis über Regeln am relevantes-

ten zu sein, da damit die Barriere zur regelgerechten Teilhabe überwunden werden kann. Bei freizeitlichen Trendsportlern (z. B. Parkour oder Skateboarding) treten Regeln eher in den Hintergrund und werden von anderen Wissensinhalten hinsichtlich technischer Fähigkeiten (z. B. Tricks oder Verletzungsprophylaxe) abgelöst. Die Relevanz von Wissen steht demnach in enger Korrelation zu bestimmten sportartspezifischen Motiven (z. B. Teilhabe, Technikhernen etc.).

Motive und Gründe für den Fitnesssport bei Jugendlichen eröffneten sich in zwei Kategorien. 1. *Körperästhetik*: Die Transformation des eigenen Körpers hin zu einer individuellen morphologischen Idealvorstellung, die sich probandenabhängig stark unterscheiden kann, spielt für die Befragten eine große Rolle.

*„Naja – natürlich trainiere ich, um einen **besseren Körper** zu haben als die anderen. Aber nicht so vollgepackt – eher athletisch, fit“ (M5, 28).*

Auch „mit Blick auf die mediale Repräsentation juveniler Fitnessrends muss davon ausgegangen werden, dass sich die Funktionalität des Geschehens in Körperbilder einschreibt oder sich gar direkt in ihnen manifestiert. Kurzum: Der sich durch regelmäßige Arbeit verändernde Körper ist Leitidee des jugendlichen Fitnesssports“ (Bindel, Ruin & Theis, 2020, S. 67). Dadurch lässt sich die Kategorie der Körperästhetik als bedeutsamster Baustein innerhalb der *Motive zum Fitnesssport von Jugendlichen* beschreiben. Als ausdifferenziertere, aber gleichzeitig relevante Kategorie, lassen sich 2. *Alltags- und Lebenswelteffekte* kategorisieren. Dabei geht es den Trainierenden um Zielsetzungen, die sich nach ihrer Meinung entweder aus dem Fitnesssporttreiben implizieren oder gesellschaftlich bzw. individuell damit verbunden sind. Diese Effekte ergeben sich für die Befragten allerdings als Produkt des Trainingsprozesses.

*„Also bei mir ist es hauptsächlich so, dass **ich mich besser fühle**, generell in meinem Körper, glaube ich. Ich möchte nicht unbedingt, keine Abnung, ein Sixpack oder so. Aber, dass ich mich in meinem Körper gut fühle und dass ich vielleicht auch das mit **meiner Haltung verbessern kann**“ (W3; 134).*

*„Wenn ich beim **Umzug helfen** soll, finde ich das peinlich, wenn wer sagt: ‚Ne, das ist mir jetzt zu schwer‘ oder so. Ich meine, das fängt ja schon mit den **Wasserkisten** an, wenn du die in die Wohnung tragen musst“ (M23, 146).*

Im Gegensatz zu vielen Spiel- oder Trendsportarten, wo der Prozess, also das eigentliche Sporttreiben motivationale Grundlage darstellt, kann der

jugendliche Fitnesssport durch eine intensive Produktorientierung der Partizipierenden charakterisiert werden (Bindel et al., 2020). Der Prozess der körperlichen Betätigung ist somit Mittel zum Zweck, zeitliche nachgestellte Motive (Produkte) und metasportive Effekte (Bindel, 2015) zu erfüllen.

Diese Erkenntnis ist essenziell, um sich mit der Relevanz von Wissen in fitnesssportiven Jugendkulturen zu beschäftigen. Wenn jeder Einzelne durch Training dem Erreichen bestimmter produktorientierter Ziele nachzueifert, wird Wissen über die Ausgestaltung der Trainings- und Lebenswelt äußerst relevant. Die Jugendlichen fragen sich: *Wie erreiche ich mein(e) Ziel(e) am schnellsten, einfachsten oder sichersten?* Aus sportwissenschaftlicher Perspektive interessieren sie sich für Inhalte der Trainingslehre (z. B. Übungsausführung, Trainingsperiodisierung, Ernährung und Regeneration etc.), die sie als Schablone für ihr persönliches Leben anwenden können. Speziell mit Blick auf Trainingsperiodisierung, Ernährung und Regeneration wird deutlich, dass die benötigten Wissensinhalte und korrelierten Motive Einfluss auf das Leben der Jugendlichen haben und das vor allem abseits der Trainingsfläche im Alltag. Die gesetzten Ziele seien ansonsten für sie nicht erreichbar.

*„Man muss **darauf achten, was man isst**. Genug Eiweiß, denn ansonsten kann man auch direkt zu Hause bleiben“ (M10, 203).*

Diese (in)direkte Wechselwirkung auf die Lebensausgestaltung der trainierenden Jugendlichen macht die Handhabung, die Relevanz und die Rechtfertigungen von Wissen und Wissenskulturen im Fitness-Lifestyle junger Menschen (sport)pädagogisch äußerst relevant.

### *Wissensquellen jugendlicher Fitnesssportler*

In einer trivialen Vorstellung läuft das Fitnesstraining bzw. der Wissenserwerb der Jugendlichen im Kontext Fitness ungefähr so ab: Ein Jugendlicher begibt sich in ein Fitnessstudio seiner Wahl, dort trifft er auf Trainer\*innen, die ihm entsprechend seiner kommunizierten Ziele Empfehlungen zur Trainings- und Lebensanpassung aussprechen, um genau diese Ziele für ihn erreichbar zu machen. Je nach Trainertyp (Bartens, 2016) werden diese Ziele im Zwiegespräch reflektiert, abgeändert und nach einiger Zeit gemeinsam evaluiert. So geschieht dies allerdings nur in trivialer Vorstellung, denn dieser Prozess der Wissensgenerierung bzw. -aneignung, unter Zuhilfenahme der lokalen Trainer, trifft hauptsächlich nur auf eine spezielle Klientel der Trainierenden zu: die Neulinge.

„**Am Anfang** erstmal die Informationsquelle **Trainer**. Fitnessplan erstellen lassen und sagen, was man genau will“ (M6, 98).

„Also die Übungen muss man schon kennen und ein **Einweisungstraining** machen“ (M3, 18).

Dass die Trainer (wenn überhaupt) nur für Neulinge adäquates Wissen bereithalten, argumentieren die Jugendlichen auf unterschiedliche Art und Weise. Einerseits bemängeln sie deren fehlende Qualifikationen oder führen an, dass aufgrund des jeweiligen Fitnessstudio-Budgets kaum Trainer und wenn, dann mangelhaft ausgebildete, anzutreffen sind. Die Wahrnehmung über die fehlende Präsenz von Trainern konnte ich während meiner teilnehmenden Beobachtungen, insbesondere in den niedrigpreisigen Fitnessstudios<sup>3</sup>, nachempfinden, da hier hauptsächlich nur Personal an der Theke bzw. am Einlassdrehkreuz anwesend war.

„Bei **billigen Fitnessstudios** sind ja oft auch **nicht viele Trainer** da, sodass man sein eigenes Ding macht“ (M3, 36).

„Ich bin im [niedrigpreisigen Fitnessstudio], also in einer **Fitnesskette**. Das heißt, da wird **nicht unbedingt extrem viel Wert auf gutes Personal** gelegt“ (M18, 38).

Gerade in solch niedrigpreisigen, aber auch in anderen Fitnessstudios, in denen häufig Trainer anzutreffen sind, begeben sich die Jugendlichen auf die Suche nach anderen Wissensquellen, um Beratung, Hinweise und Tipps zugunsten ihres individuellen Trainingsfortschritts zu erhalten. Dabei dienen Zeitschriften, soziale Medien, Webseiten und auch der Sportunterricht als mögliche Informationsportale (Theis, 2019). Allerdings wird, insbesondere auf der Trainingsfläche im Fitnessstudio, auch die Expertise von anderen Trainierenden erfragt, welche nicht die Funktion einer dort angestellten Trainerperson darstellen, aber trotzdem die Kommunikation von individuellen Wissensinhalten selbstbewusst praktizieren. Vergleichbar sind die Erfahrungen von Anne Honer (1995, S. 183f) während ihrer Beobachtungen in der Fitnessszene: „[...] Wer fragt, bekommt durchaus nicht nur vom Trainer, sondern in aller Regel auch von jedem anderen ‚Mitverschworenen an der Hantel‘, Hinweise, Ratschläge, Hilfeleistungen. [...] Die kontinuierliche Weiterentwicklung der Muskulatur sozusagen als Endlosziel vor Augen.“ Und genau dieses *Endlosziel* macht Wissenserwerbsprozesse und das Abwägen zwischen verschiedenen Wis-

---

3 Fitnessstudios, deren monatliche Mitgliedsgebühr 20 € nicht übersteigt.

sensquellen und explizit auch unterschiedlichen – teils gegensätzlichen – Wissensinhalten für (jugendliche) Trainierende zur andauernden Herausforderung. Auf Trainingsfortschritte müssen – um diese einerseits nicht wieder zu verlieren und andererseits weiter auszubauen – weitere Trainings- und Lebensanpassungen folgen.

### *Rechtfertigung und Legitimation von fitnessspezifischem Wissen: Ein Dilemma*

Das Akquirieren und Vergleichen von den verschiedenen Wissensquellen beschäftigt die jungen Leute sowohl bewusst als auch unterbewusst. Hinsichtlich der individuellen (meist körperästhetischen) Trainingsziele wird Handlungsdruck zur Wissensgenerierung wahrgenommen, um Gewonnenes durch Nichthandeln nicht aufs Spiel zu setzen und Zukünftiges durch *falsches* Handeln nicht erreichen zu können. Das Dilemma im Fitnesssport (bzw. zumindest im erforschten Breitensportlichen Bereich) ist, dass unterschiedliche Wissensquellen auch unterschiedliches Wissen in Form von *subjektiven Wahrheiten*<sup>4</sup> präsentieren. Beispielsweise gibt es die verschiedensten sceneabhängigen Meinungen, ab welchem Trainingsfortschritt von einem Ganzkörpertraining zu einem sogenannten Split-Training<sup>5</sup> umgestellt werden soll. Weiterhin wird auch das fitness-korrelierende Thema *Ernährung* innerhalb der Kultur kontrovers diskutiert: *Low-Carb, No-Carb, No-Fat, Kreatin, Protein* etc. – und was davon, in welchem Maße? Ich habe mit vielen Trainierenden während meiner Feldaufenthalte gesprochen, mich von diesen beraten lassen und komme hinsichtlich fitnessspezifischer Wissensinhalte zur sprichwörtlichen Beschreibung: *Es gibt nichts, was es nicht gibt!*

Die sich auf der Suche nach Wissen und sich daraus ergebenden Handlungsempfehlungen befindenden Jugendlichen, sind sich den gelegentlich

---

4 Mit der Bezeichnung *subjektive Wahrheit* soll nochmals verdeutlicht werden, dass die unterschiedlichen Wissensinhalte keiner Wertung bzw. wissenschaftlicher Analyse unterzogen werden. Vielmehr ist damit in Bezug auf Sandkühler (2009) gemeint, dass die Wissensquelle von ihren Inhalten überzeugt ist und diese aus eigener Überzeugung weitergibt. Unterschiedliche Wissensquellen können sich demnach aufgrund von unterschiedlichen subjektiven Wahrheiten inhaltlich widersprechen.

5 Während beim Ganzkörpertraining in einer Trainingseinheit sinngemäß der ganze Körper bzw. jede Muskelpartie berücksichtigt wird, beansprucht das Split-Training in einer Einheit nur bestimmte Muskelgruppen und soll so eine bessere Periodisierung von Belastung und Regeneration bei gleichbleibender oder sogar erhöhter Trainingshäufigkeit ermöglichen.

widersprüchlichen und teils kuriosen Inhalten der verschiedenen Wissensquellen durchaus bewusst:

„Ich finde diese Mythen sollte man mal aufdecken – diese **Fitness-Mythen**. [...] das ist ja alles Schwachsinn. Weil die dann so trainieren und diesen ganzen **Aberglauben** haben und dem dann so nachgehen“ (W9, 20).

„Die einfachste Antwort ist, dass man es nicht sicher wissen kann. **Jeder** hat eine **andere Meinung**. [...] Wenn dir jemand **nett und sympathisch** erscheint, dann **vertraust du ihm**“ (M2, 76).

Sport- bzw. trainingswissenschaftlich etablierte Theorien scheinen bei der Gesamtheit der Aktiven keinen Absolutheitsanspruch zu erfahren. Im Ankerbeispiel M2, 76 wird auf Basis des *Vertrauensbegriffs* erstmals deutlich, wie ich die Wissenserwerbsstrategien und insbesondere die Rechtfertigung von Wissen in jugendlicher Fitnessszene wahrgenommen habe: Inhaltliches Wissen wird anhand der Wissensquelle legitimiert. Dabei ließen sich innerhalb dieses Themenfeldes *drei Kernkategorien* entwickeln.

### *Kernkategorie 1: Ausbildung / Qualifikation / Wissenschaft*

Fitnessspezifische Qualifikationen in Form von Ausbildungen (z. B. zum Fitnesskaufmann/-frau), Trainer\*innenscheine und -lizenzen oder wissenschaftliche Expertise (z. B. durch Studium oder den Lehrer\*innenberuf) können Grundlage von jugendlicher Rechtfertigung zur Wahl der Wissensquelle sein.

„Ja, der hat nämlich auch, ich weiß es nicht mehr genau, **irgendwas mit Fitness studiert** [...]. Ich glaube, **er hat Ahnung** was er da so treibt“ (M4, 38).

Aus sportwissenschaftlichem oder gar erwachsenem Gesichtspunkt wird dieses Legitimationsverhalten und die Berufung auf lizenzierte bzw. ausgebildete Wissensquellen aus mehreren Gründen wahrscheinlich begrüßt. Zuerst dient es den Ansprüchen der Wissenschaftskommunikation, Wissensinhalte in die Gesellschaft zu transportieren (Ball, 2021). Im konkreten Fall des Fitnesssporttreibens von Jugendlichen findet dieses Wissen konkrete Anwendung und dient sozusagen als Hilfestellung zur sportiven Lebensgestaltung der jungen Menschen. Dabei können sowohl praktische Trainingsempfehlungen als auch theoretische Modelle von Körperidealvorstellungen kommuniziert und diskutiert werden. Weiterhin wünscht sich die erwachsene Gesellschaft durch kontrollierte (wissenschaftlich begrün-

dete) Wissensweitergabe eine Normierung des jugendkulturellen Sporttreibens – also eine Orientierung an etablierten Werten und Normen – und beispielsweise eine Vermeidung von sozial geächteten Verhaltensweisen oder *Schaden* am aufwachsenden jugendlichen Individuum. Im Fitnesskontext ist hier z. B. der Konsum von schädlichen Nahrungsergänzungsmitteln, Drogen und Doping oder die Ausführung von gesundheitsgefährdendem Krafttraining durch Überlastung oder falscher Übungsausführung zu nennen. Die Legitimation der Wissensquellen aufgrund von Ausbildung, Qualifikation oder Wissenschaft lässt sich im Zusammenhang mit den ausgetauschten Wissensinhalten als am einheitlichsten und subkulturübergreifendsten verstehen, da größtenteils auf genormte, etablierte und anerkannte Theorien zurückgegriffen wird. Unabhängig davon, von welchen Wissensquellen der *Kernkategorie 1* Jugendliche ihr Wissen akquirieren, die mitgeteilten Inhalte stimmen gemeinhin überein.

### *Kernkategorie 2: Persönlicher Kontakt / Vertrauensbasis*

Sich an fitnessspezifischen Tipps und Hinweisen einer Wissensquelle zu orientieren, legitimieren Jugendliche der 2. Kernkategorie mit dem persönlichen Kontakt zur Wissensquelle bzw. einem mehr oder weniger ausgeprägten Vertrauensverhältnis (Kemmerling, 2011). Die kommunizierten Wissensinhalte sind auf deren fachliche Korrektheit von den betroffenen Jugendlichen nicht zu validieren und werden im Rechtfertigungsprozess auch nicht mit wissenschaftlichen Erkenntnissen verglichen. Vielmehr ermöglicht der persönliche Kontakt zur Wissensquelle den jungen Menschen bspw. Nachfragen zu stellen, Emotionen wahrzunehmen oder die Selbstsicherheit des Gegenübers wertzuschätzen. Unabhängig von wissenschaftlicher Überprüfung der Wissensinhalte legitimieren die betroffenen Jugendlichen auf dieser Basis ihr fitnessbezogenes Verhalten.

„[...] dann muss es [das Wissen] **authentisch** und **glaubhaft rüberkommen** und **nicht irgendwie aufgesetzt**“ (M21, 62).

„Ich finde **Instagram** irgendwie ansprechender. Es ist einfach eigentlich. Man sucht sich das raus bzw. den **Influencer** raus, von dem man was sehen möchte. Dem **man vertraut** und den **man mag**. Dann kommen halt immer Infos von dem“ (W14, 78).

Gängige Wissensquellen aus dieser Kernkategorie sind Freunde, die ebenfalls Teil der Fitnesskultur sind, Mittrainierende, die auf der Trainingsfläche kennengelernt wurden oder andere Bekanntschaften, mit denen

aufgrund der fitnesskulturellen Zugehörigkeit Gemeinsamkeiten bestehen und so Kontakt aufgebaut wurde. Welche Wissensinhalte derjenige transportiert bzw. woher diese Theorien stammen, wird innerhalb der Kernkategorie 2 nicht hinterfragt, da der persönliche Kontakt und das Vertrauen in die primäre Wissensquelle überwiegen.

In diesem Zusammenhang ist relevant, dass ein Vertrauensverhältnis bzw. persönlicher Kontakt nicht nur über Face-to-face-Kommunikationen<sup>6</sup> entstehen kann. Der Körper bzw. dessen Transformation und vermeintlich hilfreiche Tipps, um genau diese Veränderungen Wirklichkeit werden zu lassen, sind z. B. ständiges Thema der großen und kleinen Influencer in sozialen Medien (Nymoen, 2021). Durch geschicktes Kommunikationsverhalten und programmierte Interaktionsszenarien erreichen diese Opinion-Leader (Eggers, 2016) es auch über digitale Kanäle, den einzelnen (jugendlichen) Followern einen persönlichen Kontakt bzw. Austausch zu präsentieren.<sup>7</sup> Aufbauend auf dieser Vertrauensbasis wählen und legitimieren Jugendliche einzelne, ihnen authentisch erscheinende Online-Persönlichkeiten als individuelle Wissensquelle.

### *Kernkategorie 3: Erfahrung / (körperliche) Erfolge sichtbar*

Neben Legitimierungen von Wissensquellen, die auf Qualifikationen (Kernkategorie 1) oder Vertrauensverhältnissen (Kernkategorie 2) beruhen, werden in Rechtfertigungsprozessen der 3. Kernkategorie Bezüge zur individuellen Erfahrung oder zu körperlich sichtbaren Erfolgen der Wissensquelle relevant. Die entsprechenden Jugendlichen schreiben der Resonanzperson fitnessspezifische Kenntnisse zu, die sie entweder aufgrund von (lang)andauernder Aktivität in der Szene gewonnen hätten oder weil die optisch-ästhetische Erscheinung der Wissensquelle sinnvolle Trainings- und Lebensplanung suggeriere.

---

6 Kommunikations- bzw. Interaktionsprozesse, die von Gesicht zu Gesicht und nicht z. B. virtuell über digitale Kanäle stattfinden.

7 Dabei wird z. B. einerseits auf gängige Floskeln zurückgegriffen: *Wie war euer Tag? Erzählt mir, wie es euch so geht? Was könnt ihr mir empfehlen?* etc. Andererseits bieten sich z. B. technische Möglichkeiten, wie Umfragen oder Kommentarfunktionen an, um in eine Kommunikation mit einzelnen Followern zu treten. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von professionellen Programmen, umgangssprachlich als *Bots* (Roboter) bezeichnet, die das Geschriebene analysieren und automatisch mit vorprogrammierten Textbausteinen antworten. So fühlen sich Follower als Teil eines individuellen Austauschs mit dem Influencer, wodurch das Vertrauen und der persönliche Kontakt gestärkt werden.

„Und die Leute, die ich dann mal [wegen Trainingstipps] frage, **weil sie dementsprechend dann halt einfach aussehen**“ (W6, 19).

„Ja, weil jeder hat ja seine eigenen **Erfahrungen** gemacht und teilweise kann man ja auch **sehen, was daraus geworden ist**“ (M14, 91).

Für diese Art der Wissensquellen ist zusätzlich charakterisierend, dass sie grundsätzlich zeitlich länger als der Wissensbedürftige im Feld des Fitnesports aktiv waren. Dabei scheint weniger relevant zu sein, inwieweit sich die Wissensquelle fachlich mit der Fitnessthematik auseinandergesetzt hat, sondern die Dauer der Zugehörigkeit zur Fitnesskultur wird proportional zu einem Wissenszuwachs und positiven Erfahrungsschatz gesehen. Des Weiteren ist für den einzelnen Jugendlichen bei der Auswahl und Legitimierung der Wissensquelle auf Grundlage der körperlich sichtbaren Erfolge wichtig, dass deren ästhetisch-körperliche Erscheinung dem Ideal- oder Wunschkörper des fragenden jungen Menschen möglichst nahekommt. Vereinfacht heißt das, dass den fitnesstheoretischen Tipps und Hinweisen desjenigen gefolgt werden, zu dessen Körperästhetik sich der betreffende Jugendliche durch Fitnesstraining transformieren möchte.

### *Bro-Science – Implikationen und Postulate hinsichtlich des Rechtfertigungsverhaltens jugendlicher Fitnesportler*

Überblickt man die entwickelten Kernkategorien des Legitimations- und Rechtfertigungsverhaltens der individuellen Wissensquellen jugendlicher Fitnesportler, fällt auf, dass Kernkategorie 2 (persönlicher Kontakt / Vertrauen) und Kernkategorie 3 (Erfahrung / (körperlich) sichtbarer Erfolg) nicht – oder manchmal auch *ausdrücklich* oder *absichtlich* nicht – in Bezug zu (trainings-)wissenschaftlich fundierten Theorien stehen. Dies führt zur sogenannten *Bro-Science<sup>8</sup> im Gym*, deren Wissensinhalte für jugendliche Trainierende keiner wissenschaftlichen Kontrolle oder Prüfung unterliegen, weshalb sich diese Art der Wissenskommunikation für (Sport)Pädagogen als besonders interessant darstellt. Während meiner Erhebung im Feld stellte ich fest, dass die fitnesskulturelle Etablierung des einzelnen Jugendlichen ausschlaggebend für dessen Rechtfertigungsverhalten ist. Dem-

---

8 *Bro-Science* setzt sich aus den Wörtern *Bro* (engl. Kumpel) und *Science* (engl. Wissenschaft) zusammen. Damit wird in der Fitnessszene ungeprüftes, höchstwahrscheinlich sachlich falsches Wissen beschrieben, was wohl eher von einem Kumpel stamme als aus fundierter Wissenschaft.

entsprechend wird verschiedenes Wissen bzw. werden die verschiedenen dahinterstehenden Wissensquellen in zeitlichen Abständen gewechselt, da sie stets auf den aktuellen Trainingsstand angepasst werden müssen. Hier kann es auch zu einem Wechsel der Legitimierungen kommen und der gleiche Jugendliche rechtfertigt die unterschiedlichen Wissensquellen variabel nach Kernkategorie 1, 2 oder 3, je nach dem, was für ihn am sinnvollsten erscheint.

Weiterhin war auffallend, dass die trainierenden jungen Menschen sich durchaus nach neuem und weiterem Wissen sehnen, da sie auf diese Art und Weise durch Handlungsempfehlungen ihrem individuellen Ziel näherkommen könnten. Vor diesem Hintergrund sollte der Betreuungsschlüssel<sup>9</sup> insbesondere in den niedrigpreisigen Fitnessstudios dringend überdacht und anschließend überarbeitet werden. Waren während der Trainings keine Trainer auf der Fläche oder zumindest an der Theke aufzufinden, haben dieses Vakuum andere Protagonisten wahrgenommen, die als Ansprechpartner bzw. Wissensquelle – mal aktiv gefragt, aber häufig auch ungefragt – für junge Sportler dienten. Diese proaktiv kommunizierenden, meist bereits erwachsenen Personen lassen sich den Kernkategorien 2 und 3 zuordnen. Keineswegs folgten alle Jugendlichen deren Trainingstipps, mal wurde die ein oder andere Anordnung mit einem Schmunzeln hingenommen und sich dann doch anders verhalten. Ein anderes Mal wurde aber, mit dem Verweis auf die große Erfahrung der Wissensquelle, die Empfehlungen ungefragt im eigenen Verhalten übernommen.

Was für die Jugendlichen, welche ihre Wissensquelle nach Kategorie 1 (Ausbildung / Qualifikation / Wissenschaft) rechtfertigen, erschwerend hinzukommt, ist, dass Trainer\*innenscheine und -lizenzen im Fitnesssport undurchsichtig und nicht einheitlich erscheinen. So existieren beispielsweise im Internet unzählige Anbieter, die fitnessspezifische Bescheinigungen und Lizenzen nach teils verschiedensten Anforderungen und Preisstafelungen vergeben. Eine Gruppe von Jugendlichen berichtete mir über gewisse Einstiegs-Lizenzen, welche sich jeder von ihnen an einem Nachmittag kostenlos *erkllickt* hätte. Die Wertschätzung und Anerkennung gegenüber den lizenzierten Trainern, die in ihrem Fitnessstudio angestellt waren, sei dadurch keinesfalls gestiegen.

---

9 Der Betreuungsschlüssel in Fitnessstudios gibt an, wie sich das quantitative Verhältnis von Trainern zu Trainierenden darstellt. Manche hochpreisigen Fitnessstudios (Monatsbeitrag ab 70 €) geben z. B. an, auf der Trainingsfläche eine Quote von einem Trainer zu 15 Trainierenden anzustreben.

Mit Blick auf den umfangreichen und immer größer werdenden Bereich der sozial-medialen Interaktion, stellt sich die Frage nach grundsätzlichen Verbraucherschutzaktivitäten für jugendliche Konsumenten. Insbesondere Wissensinhalte mit Fitnesssportbezug werden über die sozialen Medien rasant verbreitet. Dabei drehen sich die Themen von konkreten motorischen Trainingstipps, über neuartige fitnessspezifische Accessoires, die z. B. Leistungszuwachs im Alltag oder Regeneration unterstützen sollen, bis hin zur riesigen Palette von Nahrungsergänzungsprodukten, welche mitunter mit Bezug auf deren wundersame Kräfte angepriesen werden. Da sich die überwiegende Mehrheit der im Fitnessbereich betätigenden jungen Leute auf Instagram, Facebook etc. bewegt, dort bewusst oder unterbewusst Wissensquellen akquiriert, scheint eine stärkere Kontrolle der dortigen Werbemaßnahmen zum Schutz und zur Beratung der Jugendlichen sinnvoll.

Letztendlich sollte auch der schulische Sportunterricht im Sinne einer lebensweltlichen Ausrichtung den *Fitness-Lifestyle* aufgreifen. Dabei genügt es allerdings nicht, ausschließlich die konditionellen oder motorischen Eigenschaften im Thema *Fitness* durch z. B. Zirkeltraining oder Ausdauerläufe abzubilden. Vielmehr sollten jugendkulturtypische Werte und Normen, wie Körperästhetik, Sportlerernährung und Trainingssteuerung zum Thema gemacht und diskutiert werden. So kann es auch dem Sportunterricht gelingen, zu einer adäquaten – und inhaltlich kontrollierten – Wissensquelle für fitnessaffine junge Menschen zu werden.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass jugendliche Fitnesssportler Wissen benötigen, um die Ausgestaltung ihres persönlichen sportbezogenen Lebensstils zielorientiert zu gestalten. Wissenslegitimationen bzw. Rechtfertigungen von Wissensquellen der Aktiven im Sinne von *Bro-Science* bedürfen wissenschaftlicher Auseinandersetzung. Dabei geht es nicht darum, als erwachsene Gesellschaft in die jugendliche Fitnesssportkultur einzudringen, diese hinsichtlich Regeln und Werten zu normieren und so letztendlich Einfluss auf die jugendkulturelle Ausprägung zu nehmen. Vielmehr sollten die betreffenden Relevanzpunkte, wie Körperästhetik oder Schönheitsideale, Ernährungs- und Verbraucherbildung oder auch informelle Wissenserwerbsstrategien in Gesellschaft, Familie und Wissenschaft diskutiert werden, um Jugendliche in ihrer selbstbestimmten Entwicklung an geeigneten Stellen zu unterstützen.

## Literatur

- Baacke, D. (2007). *Jugend und Jugendkulturen: Darstellung und Deutung* (5. Auflage). Juventa.
- Ball, R. (2021). *Wissenschaftskommunikation im Wandel: Von Gutenberg bis Open Science*. Springer VS.
- Bartens, W. (2016). *Verletzt, verkorkst, verheizt: Wie Sportvereine und Trainer unsere Kinder kaputt machen*. Droemer.
- Bindel, T. (2015). *Bedeutung und Bedeutsamkeit sportlichen Engagements in der Jugend*. Meyer & Meyer.
- Bindel, T., Ruin, S., & Theis, C. (2020). Körperästhetik – auch ein Thema für den Schulsport. *sportunterricht*, 69(2), 65–70.
- Bindel, T., & Theis, C. (2020). Fitness als Trend des Jugendsports—Eine Wissenskultur. *Forum Kinder- und Jugendsport (FKJ)*, 1, 6–14.
- Egger, C. (2016). *Identifying Key Opinion Leaders in Social Networks*. Technische Hochschule Köln.
- Honer, A. (1995). Bodybuilding als Sinnprovinz der Lebenswelt. In J. Winkler & K. Weis (Hrsg.), *Soziologie des Sports: Theorieansätze, Forschungsergebnisse und Forschungsperspektiven* (S. 181–185). Westdeutscher Verlag.
- Kemmerling, A. (2011). Vertrauen und Verlass. In K. Sonntag (Hrsg.), *Vertrauen* (S. 129–148). Winter.
- Lettkemann, E., Wilke, R., & Knoblauch, H. (Hrsg.). (2018). *Knowledge in action: Neue Formen der Kommunikation in der Wissensgesellschaft*. Springer VS.
- Nymoen, O. (2021). *Influencer: Die Ideologie der Werbekörper*. Suhrkamp.
- Sandkühler, H. J. (2009). *Kritik der Repräsentation: Einführung in die Theorie der Überzeugungen, der Wissenskulturen und des Wissens* (1. Aufl.). Suhrkamp.
- Theis, C. (2019). Fitnessstudios als Räume jugendlicher Wissenskulturen. In A. Arampatzis, S. Braun, K. Schmidt & B. Wolfarth (Hrsg.), *Sport im öffentlichen Raum. Abstractband zum 24. dvs-Hochschultag vom 18.-20. September 2019 in Berlin* (S. 86). Feldhaus.

