

## **Extremsport Triathlon und Michel Foucaults Konzept der Formung von Subjektivität**

---

CORINA TURNES

»Und erlangt in wetteifernden Preiskämpfen  
Den ersehnten Ruhm,  
Wem dichte Kränze das Haar umwinden,  
Da er siegte mit Händen oder der Füße Schnelligkeit.«  
(Pindar: Isthmische Oden)

Mit lyrischer Erhabenheit und Begeisterung besang der gefeierte Dichter Pindar in seinen Epinikien siegreiche Athleten. Dieser Enthusiasmus für große Sportler ist dem Griechenland des fünften Jahrhunderts vor unserer Zeitrechnung und unserer Gegenwart gemeinsam. Doch in der heutigen Zeit reicht es nicht mehr, die Athleten zu bewundern und in Lobliedern zu preisen. Die cartesianische Ausgestaltung von Arbeitsalltag und Freizeit lässt in uns die Begehrde nach dem Körper wachsen wie in keiner anderen Generation zuvor, und der Körper erfährt eine Erhöhung bis in das Unerreichbare. Dabei ist der Sport Instrument und Manipulant für Körperkult und Körperstilisierung geworden. Wir müssen uns fragen, warum der Sport diese Bedeutung erlangt hat, wie die Aufwertung interpretiert werden kann, die der (sportliche) Körper seit einigen Jahren erfährt, und welche Chancen und Herausforderungen in dieser Entwicklung liegen. Denn wenn der Sport die Möglichkeit behalten will, die Selbstgestaltung der Individuen positiv zu beeinflussen, so muss diese Entwicklung kritisch reflektiert werden. In diesem Beitrag soll anhand des Triathlons und mit Hilfe von Michel Foucaults Konzeptionen von Macht und Subjektivität gezeigt werden, dass Extremsport als eine Möglichkeit der individuellen Selbstgestaltung gedeutet werden kann, in der die Machteffekte des Sports in ihrer positiven Form greifen.

## Eine ethnographische Skizze des Triathlons

Auf dem Wettkampflplatz herrscht emsiges Treiben: Funktionäre hasten wichtig mit ihren Funkgeräten umher, geben letzte Anweisungen und instruieren noch einmal die vielen freiwilligen Helfer. Die letzten Informationstafeln werden angebracht und Verpflegungsstände aufgebaut. In beinahe ritueller Art und Weise erledigen auch die Athleten die letzten Wettkampfvorbereitungen für Körper und Material: Beim Einrichten ihres Wechsellplatzes verfahren sie stets nach dem gleichen Muster: Sie pumpen die Räder auf, prüfen Gangschaltung und Bremsen, legen den richtigen Gang ein und hängen das Rennrad schließlich in den dafür vorgesehenen Rechen. Dann überprüfen sie die richtige Stellung der Pedale und legen Helm, Sonnenbrille, Schuhe und Verpflegung bereit. Bei all diesen Handlungen ist der Blick nach innen gerichtet, die Handgriffe sind hundertfach eingeübt und laufen automatisch. Ist alles arrangiert, verlassen die Athleten die Wechselzone und lassen sich, wie schon beim Betreten der Wechselzone, registrieren. Dies geschieht mit einem elektronischen Chip, den jeder Athlet am Fußgelenk trägt. Mit dieser Maßnahme soll sichergestellt werden, dass niemand sonst als die Athleten die Wechselzone betreten, und zwar jeder genau einmal. Nach einigen Aufwärmübungen nehmen die Athleten ihren Wärmeschutzanzug aus Neopren, Schwimmbrille und Badehaube und begeben sich in den Startbereich. Um zu der Startbox zu gelangen, die jedem Athleten zugeteilt ist, muss eine Schleuse passiert werden. Dort werden Wärmeschutzanzug und Badekappe kontrolliert, jedem Athlet wird seine Startnummer auf Oberarme und Beine aufgemalt, und mit dem Chip wird wiederum jeder registriert. Obwohl das Material der Schwimmanzüge inzwischen so weich ist, dass eine uneingeschränkte Bewegungsfreiheit im Schulterbereich gewährleistet ist, zögern viele Athleten das Anziehen des Anzuges so lange wie möglich hinaus. Die meisten ziehen ihn zuerst nur bis über die Hüfte und die Arme binden sie lässig um die Taille. Erst später zwingen sie sich komplett in den hautengen Overall, der einer Delphinhaut gleicht. Kurz vor dem Start stellen sich die Athleten in ihre Box, einige machen letzte Aufwärmübungen, andere tippeln nervös von einem Bein auf das andere oder spucken noch ein letztes Mal in die Schwimmbrille. Aber alle warten auf das erlösende Startsignal. Und dann folgt der Stille vor dem Start ein Aufwallen des Wassers, verursacht durch die Athleten, die sich in die Fluten stürzen. Die ersten Minuten eines Wettkampfes sind ein Schock: Auf den ersten hundert Metern wird geschwommen wie bei einem Sprint, denn es geht darum, sich die ersten Plätze zu sichern und das Tempo zu bestimmen. Von einem fröhlich-fairen Miteinander ist nichts zu spüren – unter Wasser werden kräftige Tritte und Hiebe verteilt, und die Arme rotieren ohne Rücksicht auf die Mitbewerber wie ein Mähdrescher durch das kalte Nass. Einen eigenen Rhythmus zu finden ist schwierig, und kaum hat sich das Gerangel etwas ge-

geben, erfolgt ein Richtungswechsel. Jeder beansprucht den kürzest möglichen Weg ganz nahe an der Boje, und die Keilerei beginnt von vorne. Gegen Ende der Schwimmstrecke – sie ist insgesamt anderthalb Kilometer lang – wird das Tempo noch einmal verschärft, denn jeder versucht, sich eine möglichst gute Position für den kommenden Fahrradkurs zu erkämpfen. Der Wechsel ist die vierte Disziplin. Hier muss jeder Handgriff sitzen, denn die beim Schwimmen hart erkämpften Sekunden wollen verteidigt werden. Wer den Fluten entsteigt, sprintet zu seinem Fahrrad und entledigt sich auf dem Weg dahin schon seiner Schwimmbrille und Badekappe und zerrt den Reissverschluss seines Neoprenanzuges auf. Kampfrichter überprüfen mit Adleraugen, dass die Schwimmutensilien in die eigene Box neben dem Rennrad gelegt werden. Wer das nicht tut, muss mit einer Zeitstrafe rechnen. Mit tauben Händen setzen die Athleten Helm und Fahrradbrille auf, reißen schließlich das Rad aus dem Rechen, sprinten durch die Wechselzone bis zu dem auf die Straße gemalten Balken, der das Ende der Wechselzone markiert und springen dann auf ihr Fahrrad. Einige Athleten haben die Fahrradschuhe schon an ihrem Wechselplatz angezogen, andere schlüpfen während des Fahrens in die an den Pedalen hängenden Schuhe. Von einem Stahlesel kann schon lange nicht mehr gesprochen werden – Rennmaschine oder Bolide sind schon eher zutreffende Bezeichnungen. Das Fahrrad ist nämlich eine superleichte und hochtechnische Konstruktion aus Titanium oder Karbon, und die leichtesten Rahmen sind derzeit weniger als ein Kilogramm schwer. Rüstet man das Fahrrad zusätzlich mit Komponenten aus Kohlefaser-Werkstoffen aus, dann kommt ein Rennrad auf knapp fünf Kilogramm Gesamtgewicht.<sup>1</sup> Gleich zu Beginn des Radkurses wird kräftig Tempo gemacht. Seit das Windschattenfahren bei internationalen Wettkämpfen und bei Weltcup-Rennen erlaubt ist, hat sich diese Teildisziplin gewandelt: Das Bild des kämpfenden und einsamen Athleten irgendwo da draußen auf der Radstrecke gibt es nicht mehr. Der Kurs führt über vierzig Kilometer und ist in fünf Runden aufgeteilt. So flitzen die Athleten immer wieder durch das Start- und Zielgelände und sind dadurch für die Zuschauer dauernd präsent. Taktik ist gefragt und nicht mehr nur schnelle Beine. Die Athleten belauern sich gegenseitig, starten Attacken, sprechen sich ab, und alles mit dem Ziel, sich eine möglichst gute Ausgangssituation für den abschließenden Lauf über zehn Kilometer zu sichern. Schon bevor die Radstrecke ganz bewältigt ist, sind die Athleten gedanklich in der Wechselzone und auf den ersten Metern der Laufstrecke, denn der Übergang vom Radfahren zum Laufen ist nicht nur aus taktischen, sondern auch aus physiologischen Gründen besonders delikate. Das Absteigen vom Rad geschieht schwungvoll und elegant, dafür wir-

---

1 Im Gegensatz zur Union Cycliste International (UCI), die ein Mindestgewicht für Fahrräder von 6,8 Kilo vorschreibt, gibt die International Triathlon Union (ITU) keine Richtlinien zum Gewicht heraus – wohl aber zur Konstruktion. (Vgl. ITU 2004)

ken die ersten Schritte etwas schwerfällig und ungelenkt. Die Beine müssen zuerst wieder an die harten Aufschläge auf dem Asphalt gewöhnt werden. Dies dauert einige Minuten – Minuten, in denen die Athleten sich nichts von ihrem Unwohlbefinden anmerken lassen dürfen, denn jedes Anzeichen von Schwäche würde vom Gegner sofort ausgenutzt werden. Seit Windschattenfahren erlaubt ist, fallen Vorentscheidungen über Sieg und Niederlage immer seltener schon im Schwimmen oder auf dem Fahrrad. Die Laufstrecke ist der siegentscheidende Part im Triathlon. Das Tempo ist so schnell, dass die Zeiten für die zehn Kilometer weit unter fünfunddreißig Minuten bleiben. Die letzten Reserven werden dafür hervorgeholt und es wird um jeden Meter gekämpft, obwohl sich die Erschöpfung immer stärker bemerkbar macht. Spätestens jetzt wird klar, dass die von Roland Barthes für die Tour de France beschriebene »homerische Geographie« auch auf den Triathlon zutrifft:

»Die Tour verfügt also über eine echt homerische Geographie. Wie in der Odyssee ist das Rennen zugleich eine Rundreise mit Prüfungen und eine vollständige Erforschung der irdischen Grenzen. Odysseus hat mehrere Male die Pforten der Erde erreicht. Auch die Tour streift an mehreren Punkten die unmenschliche Welt. [...] Aufgrund ihrer Geographie ist die Tour also eine enzyklopädische Erfassung der menschlichen Räume.« (Barthes 1986: 28)

Mit offenem Mund nach Luft schnappend und mit starrem Blick auf den Asphalt oder in die Ferne versuchen die Athleten an nichts zu denken, außer an das Ankommen und an den Sieg – den Sieg über sich selbst und denjenigen über die anderen. Dafür wird gelaufen, bis es nur noch den Klang der Schritte gibt, wenn die Füße auf dem Asphalt auftreffen, und bis das Stechen der Nieren und das Pochen des Pulses nicht mehr zu spüren sind. Der Zieleinlauf schließlich ist einer der erstaunlichsten und inspirierendsten Momente im Leben eines Sportlers. Glaubt man einem Werbespruch, so hat es jeder, der auf Hawaii am Ironman-Triathlon gegen Hitzestau, Muskelschmerzen und den inneren Schweinehund angekämpft hat, verdient, damit den Rest seines Lebens zu prahlen. Auf jeden Fall aber gehören alle, die es bis hierher geschafft haben, zu einer auserwählten Gruppe von Sportlern, die sich die Könige der Ausdauersportler nennen. Ihnen sagt man nicht nur einen eisernen Willen und strenge Disziplin nach, sondern man attestiert ihnen auch die Fähigkeit dank dieses Willens und dieser Disziplin, Grenzgänge zu vollziehen. Vom einstigen Spinner-Image der Triathleten ist nicht mehr viel zu merken – der Kampf gegen sich und seinen Körper, Beharrlichkeit und Durchsetzungsvermögen sind quer durch alle Gesellschaftsschichten eine akzeptierte Herausforderung, und Sportlichkeit ist zum Leitwert unserer Gesellschaft geworden. Wer sportlich ist, der ist gesund und leistungsfähig, schön und jugendlich, fair und ehrlich, beharrlich und belastbar. Dem sportlichen Menschen werden gar Merk-

male zugeschrieben, die als Voraussetzung für Erfolg und Zufriedenheit im Alltagsleben gelten. Sport bestimmt darum die Lebensführung von immer mehr Menschen.<sup>2</sup>

## **Grenzenlose biologische und ästhetische Gestaltung**

Nach Gunter Gebauer übernahm der Sport als ein »spezielles Feld der technischen Formung des Körpers« (2002: 57f) die Fortschrittsideologie von Wissenschaft und Technik und ist so zu einem Teil des Fortschrittes der Gesellschaft geworden. Zur Verbesserung der sportlichen Leistung werden nicht mehr nur Körpertechniken im elementaren Sinne<sup>3</sup> optimiert, sondern für das effiziente Funktionieren und für die erfolgreiche Konkurrenz im Sport werden alle erdenklichen technischen und technologischen Mittel eingesetzt. Darunter fällt auch das Doping, welches als Ausdruck und Instrument der superlativen technologischen Denkform und somit als konstitutiver Bestandteil des technologischen Sports diagnostiziert werden kann.<sup>4</sup> Sportler, Trainer und Funktionäre sind getrieben von einem Machbarkeitswahn, und für den Sieg wird immer häufiger das Wirklichkeitsversprechen des Sports auf das Spiel gesetzt.

Aber der Verbesserungs- und Perfektionierungswahn bleibt nicht auf den modernen Hochleistungssport und seine eigentümliche Form der Leistungsmaximierung beschränkt. Kulturelle Beschleunigungsprozesse (Virilio 2001) und die Verflechtung von Sport, Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Technik bewirken nicht nur einen Strukturwandel im Sport, sondern auch tief greifende Veränderungen des Körpergebrauchs im Allgemeinen. Der Körper wird seit einigen Jahrzehnten als etwas angesehen, das jeder einzelne selbst formen und gestalten kann – auch mit Hilfe von technischen und technologischen Mitteln.<sup>5</sup> Das Streben nach einem perfekten Körper führt immer mehr dazu, den Menschen als Ganzes zu verbessern, und seine biologische und ästhetische Gestaltung scheint grenzenlos. Das Heer von Namenlosen, deren Lebensführung immer mehr bestimmt wird vom Streben nach Gesundheit, Schönheit und Leistungsfähigkeit, wird stetig größer. Ihr Körper erfährt dabei eine Erhöhung bis in das Unerreichbare, und Sport ist Instrument und Manipulant für diese Körperstilisierung geworden.<sup>6</sup> Verfechten die einen die

---

2 Vgl. zur paradoxen Gleichzeitigkeit von Körperaufwertung und Körperdistanzierung in unserer Gesellschaft Bette (1989).

3 Vgl. Mauss (1978: 199-220).

4 Vgl. König (1996).

5 Dabei stellt sich die Frage, weshalb eine Ideologie hochtechnisierter Körperlichkeit immer wichtiger wird und uns heute überall begegnet. Spannenderweise ist diese Technologisierung aber gleichzeitig negativ konnotiert.

6 Dismorphophobien und Thersites-Komplexe sind die Kehrseite dieses übersteigerten Körperkults. Thersites gilt in der *Ilias* als der hässlichste Mann des grie-

Fruchtlosigkeit des Strebens nach körperlicher Perfektion wie beispielsweise Käthe Meyer-Drawe – »Unser Leib ist mit der Idee einer zunehmenden Perfektion nicht vereinbar, er altert, er ist der Krankheit zugänglich, er unterliegt der Gewalt, er deprivatisiert und depersonalisiert uns unaufhörlich, über ihn werden wir geknechtet und ausgebeutet« (Meyer-Drawe 2001: 224) – so postulieren die anderen die Überwindung von Mangel, Gebrechen und Krankheit dank der Verschmelzung von Mensch und Maschine.

Dem Phänomen des Strebens nach körperlicher Bestform hat John von Duffel mit seinem Bestseller *Ego* ein literarisches Denkmal gesetzt. Sein Protagonist giert nach einer »Alpha-Anatomie«: Jeden Morgen misst er seine Bauchnabeltiefe, und jeden Abend modelliert er seinen Muskelpanzer im Fitness-Studio. Duffel beschreibt Sportlichkeit nicht nur als neuen Leitwert, sondern auch als Zwang in der Gesellschaft: »Natürlich muss man ein Athlet sein. Jeder, der heute ernst genommen werden will, muss absolut Athlet sein, ob er nun in der Computerbranche arbeitet oder als Filialleiter in einem Supermarkt, Athlet sein ist ein Dogma.« (Duffel 2001: 134)

Der Sport als Feld der körperlichen Praxis hat diese gewichtige Bedeutung mitunter erlangt, weil der Körper Ansatzpunkt von Machtausübung ist.<sup>7</sup> Es ist einerseits eine hierarchisch geprägte Machtausübung, die Unterdrückungsfunktion besitzt – beispielsweise wenn der Sport als Mittel zur Lenkung der Individuen durch Staat oder Wirtschaft dient. Andererseits kann das Individuum aber auch selbst Macht erzeugen und über sich ausüben. Solche Machteffekte besitzen eine produktive Funktion und können als Bedingung der Möglichkeit für die Entstehung eines selbstbestimmten Verhältnis des Individuums gegenüber sich selbst interpretiert werden.

## **Formung der Subjektivität als Ansatzpunkt von modernen Machtmechanismen**

Foucault zufolge ist die Formung der Subjektivität einerseits Ansatzpunkt von modernen Machtmechanismen – nämlich indem die Subjekte die herrschenden Verhältnisse als ihre Identität reproduzieren – und andererseits liegt in eben dieser Fähigkeit zur Formung der eigenen Subjektivität auch die Bedin-

---

chischen Heeres: »Der hässlichste Mann vor Ilios war er gekommen: schielend war er und lahm am anderen Fuß, und die Schultern höckerig, gegen die Brust ihm geengt, und oben erhob sich spitz sein Haupt, auf dem Scheitel mit dünnlicher Wolle besäet.« (Homer 1980: 25)

7 Im Sport als Anwendungsfeld von praktischem Körperwissen zeigt sich die Phänomenologie des Körpers explizit. Und gerade weil Sport beispielhaft für Körperlichkeit ist und ähnlich wie der Sex, welcher für Foucault ein grundlegendes Phänomen der »Bio-Macht« (1983: 167) war, am Angelpunkt von Individuum und Bevölkerung steht, eignet er sich so gut für eine Analyse moderner Körpermacht. (Vgl. Foucault 1983: 166f)

gung der Möglichkeit von Widerstandspotenzialen gegen moderne Regierungsformen.

Foucaults »Bio-Macht« ist eine politische Machttechnologie, die auf das Leben der Menschen als ein Objekt der Macht gerichtet ist und die den Körper zum wesentlichen Angriffs- und Kreuzungspunkt von Machtwirkungen macht. Damit stellte Foucault neben die körperliche Disziplinierung der Individuen die »Regulierung der Bevölkerung« (1983: 167), welche das Leben reglementiert und verwaltet.<sup>8</sup> Innerhalb der Machttechnologie der »Bio-Macht« bedeutet die Disziplin nur noch eine mögliche Form von Machtausübung und ist nur noch »ein Aspekt der Kunst der Menschenregierung« (Foucault 1984: 36). Eine der Folgen der »Bio-Macht« war die wachsende Bedeutung, die das Funktionieren der Norm auf Kosten des Gesetzes gewann, denn einer Macht, die das Leben zu sichern hat, kann es nicht wie im traditionellen System der Souveränitätsmacht um die Drohung mit dem Tod gehen. Während die Regel des Souveräns das absolute Gesetz war, ist die Regel der neuen Macht die Norm. Das Subjekt übt sich ein in Verhaltensweisen, die der Norm entsprechen, und genau darauf beruhen die Ordnung und das Funktionieren der bürgerlichen Gesellschaft.<sup>9</sup> Indem die Subjekte an der Norm ausgerichtet, um die Norm herum angeordnet und dadurch sortiert und organisiert werden, wird ihnen vermittelt, wie sie sich selbst und ihr Umfeld beurteilen und wahrnehmen sollen. Diese Transformation des Individuums von außen nennt Foucault »Subjektivierung« (1990: 143).

Während die Analyse der Disziplinen die Transformation des Subjekts durch Disziplinierung und Kontrolle von außen betrachtet, ordnet Foucault in seinen Analysen zur »Gouvernementalität« (2002: 820) Freiheit in die Analyse von Machtverhältnissen ein.<sup>10</sup> Der moderne Staat ist nicht mehr nur eine rechtliche Struktur, sondern »zugleich eine individualisierende und totalisierende Form der Macht« (Foucault 1994a: 248) – die Freiheit der Subjekte und die Macht des Staates sind keine Antipoden, sondern gleichursprünglich und bedingen sich gegenseitig. Nach Foucault besteht die neoliberale Strategie im wesentlichen darin, die Mechanismen der staatlichen Regierung zur Steuerung und Regelung von Individuen und Bevölkerung durch Mechanismen der Selbstregierung zu ersetzen. Die Herrschaftsform des Neoliberalismus diszipliniert in einem ersten Schritt die Individuen mittels Regierungstechniken

---

8 Um beispielsweise Wanderungsbewegungen oder die Wachstumsrate einer Bevölkerung steuern zu können, wurden »eine ganze Reihe von Beobachtungstechniken, unter ihnen natürlich die Statistik, aber auch alle großen Verwaltungs-, Wirtschafts- und politischen Organismen mit dieser Bevölkerungsregulierung beschäftigt« (Foucault 1999: 184).

9 In diesem Kontext spricht Foucault von einer »Gesellschaft der Normalisierung« (1978: 94).

10 Vgl. Foucault (1994a: 255).

und stattet sie mit den richtigen Werten und Einstellungen aus. Danach kontrollieren sich die Individuen – im Sinne ihrer »Subjektivierung« – selbständig und richten ihr Verhalten nach der Rationalität der Macht aus. Dadurch wird politische Macht von jedem Einzelnen freiwillig betrieben. Das moderne Subjekt bestimmt sich also selbst aus quasi-eigener Verantwortung und nach quasi-eigenen Zielen, aber es merkt nicht, dass ihm beides nicht zur Wahl stand und dass es eigentlich ein Produkt von Herrschaftsverhältnissen, von Macht-, Wissens- und Körpertechniken ist.

Wegen der Gleichursprünglichkeit von Macht und Freiheit liegt aber in jeder Machtbeziehung die Möglichkeit zur selbstbestimmten Formung der eigenen Subjektivität. Foucault sah gerade in dieser Fähigkeit zur Selbstgestaltung eine Möglichkeit des Widerstandes gegen die Formen der modernen Macht.<sup>11</sup> Bei diesem Widerstand geht es nicht um eine Befreiung im eigentlichen Sinne, denn Befreiung würde nur ein neues Feld für andere Machtverhältnisse öffnen. Vielmehr geht es darum, »Praktiken der Freiheit« zu definieren, mit denen sich das Individuum annehmbare Formen der Existenz geben und seine Subjektivität formen kann.<sup>12</sup>

### **Selbstbestimmte Formung der eigenen Subjektivität als Möglichkeit von Widerstand**

Bei der Frage nach den »Formen und Modalitäten des Verhältnisses zu sich [...], durch die sich das Individuum als Subjekt konstituiert und erkennt« (Foucault 1989a: 12), geht es darum, wie man sich selbst mittels bestimmter Techniken gestalten kann, ohne dabei auf die Vorgaben zurückgreifen zu müssen, die die Normalisierung und Disziplinierung diktieren<sup>13</sup>. Wie weiter oben beschrieben, fallen unter diese Vorgaben insbesondere Vorgänge, bei denen das Verhältnis des Subjekts zu sich selbst beeinflusst wird, beispielsweise indem Subjekte als Objekte allgemeinen Wissens konstituiert oder deren Körper nach bestimmten Vorgaben geformt werden. Dafür führte Foucault den Begriff der »Technologien des Selbst« ein. Diese sind Technologien, »die es dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, daß er einen gewissen Zustand des Glücks,

---

11 Vgl. Foucault (1993a: 19f) und auch die Herr-Knecht-Dialektik bei Hegel (1988).

12 Vgl. Foucault (1993a: 10f).

13 Dafür analysierte Foucault vorchristliche Ethikkonzepte und zeigte die Entwicklung von den klassisch-griechischen »Künsten der Existenz« über die römisch-hellenische »Kultur des Selbst« zur christlichen »Hermeneutik des Begehrens« (vgl. Foucault 1989a u. 1989b).

der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt« (Foucault 1993b: 26).

Foucault zeigte, dass die Art und Weise, wie man sich führen und verhalten und wie man sich selber als Moralsubjekt konstituieren soll, immer über bestimmte Formen von »Selbstpraktiken« (1993a: 19) funktioniert. Mit diesen wirkt das Subjekt »auf sich selber ein, geht daran, sich zu erkennen, kontrolliert sich, erprobt sich, vervollkommnet sich, transformiert sich« (Foucault 1989a: 40). Diese »Existenzkünste«, »Selbsttechniken«, »Ästhetiken der Existenz« oder »Selbsttechnologien«,<sup>14</sup> wie Foucault sie nennt, haben seit dem Christentum an Bedeutung verloren, da sie in die Ausübung einer Pastoralmacht und später in erzieherische oder medizinische Praktiken integriert wurden<sup>15</sup>. Foucault weist zwar auf die Ähnlichkeit der Probleme in der Antike und in der Gegenwart hin – es sind dies die Sorgen um eine moralische Lebensführung, um die Ethik und um das Verhältnis zu sich selbst und zu anderen – betont jedoch, dass die Übernahme der antiken Selbstführungstechniken keine plausible Antwort auf die Probleme der Gegenwart sein kann. (Vgl. Foucault 1984: 70f) Der Grund dafür liegt im Umstand, dass die Antike keinen Vorbildcharakter für unsere Gegenwart einnehmen kann. Umgekehrt bedeutet die Ablehnung des Vorbildcharakters aber nicht, dass sich jeder Rekurs auf die Antike verbietet: »Aber weil wir sehen, daß bestimmte wichtige Prinzipien unserer Ethik zu einem bestimmten Zeitpunkt mit einer Ästhetik der Existenz verknüpft waren, denke ich schon, daß eine solche Untersuchung fruchtbar sein kann.« (Foucault 1984: 79)

Die Abgrenzung der antiken »Selbsttechniken« gegen wissenschaftliches Wissen und ökonomische oder politische Macht machen sie interessant für heutige ethisch-politische Fragen. Will man den Horizont des Bekannten modifizieren, so ist es aber notwendig, die Möglichkeiten der Selbstkonstitution des Subjekts anders zu denken. Man muss sich fragen, wie zeitgemäße »Selbsttechniken« aussehen und welche Ziele sie verfolgen könnten. In der Antike war die Selbstsorge eine Entscheidung der politischen und ästheti-

---

14 Foucault (1989a: 18f).

15 Die klassisch-griechische Zeit zeichnete sich durch »Selbsttechnologien« aus, die auf einer »Ästhetik der Existenz« und auf Freiwilligkeit basierten. Der Imperativ der Selbstsorge transformierte die griechische Lebenskunst in der römisch-hellenischen Zeit zu einer Kunst der »Selbsterkenntnis«, in der es darum ging, »sich zu erproben, sich zu überprüfen, sich in einer Reihe wohlbestimmter Übungen zu kontrollieren.« (Foucault 1989b: 93) Im Mittelpunkt der christlichen Ethik dagegen steht nicht mehr eine diesseitige ästhetisch-politische Gestaltung des Lebens, sondern diese zielt auf Reinheit und jenseitige Unsterblichkeit ab. (Vgl. Foucault 1989b: 306f) Das Christentum etablierte einen Katalog von Gesetzen und zwang zu deren strikten Befolgung. Mittels der Pastoralmacht werden Individuen nicht nur dazu gezwungen, sich nach bestimmten Vorgaben zu verhalten, sondern sie verlangt auch die Selbsterkenntnis und Selbstwahrheit. (Vgl. Foucault 1994b: 267-277 u. 282f)

schen Wahl. Nun gilt es zu untersuchen, was in der heutigen Zeit ausschlaggebend ist für die Arbeit der Subjekte an ihrem Selbst und unter welchen Bedingungen dies stattfindet.

Der leicht irreführende Begriff des Widerstands, dessen Bedingung der Möglichkeit in den »Selbsttechniken« liegt, muss als eine Möglichkeit der Bewusstwerdung der eigenen Situation vor dem Hintergrund ihrer Entstehung betrachtet werden und nicht als produktive Form des Ausstiegs oder als Widerstandsform gegen bestehende Herrschaftsformen. »Selbsttechniken« dienen nicht zur Formung autonomer Gegenmacht, sondern sie sind ein Gegenmodell im Sinn eines Nachweises der Subjektivitätsentwicklung, woraus allerdings durchaus eine Subjektivität resultieren kann, die nicht bereit ist, bestimmte Zwänge und Zumutungen zu akzeptieren.<sup>16</sup> Zeitgemäße »Selbsttechniken« müssen beginnen mit dem Misstrauen gegenüber der eigenen Subjektivität. Nach Carsten Könen müssten sie »erstens die Mechanismen der Subjektivierung offenlegen, sie müsste zweitens die Technologien der Subjektformation den Individuen zur Verfügung stellen und drittens müssten sie die Subjekte in die Lage versetzen, alternative Rationalitäten gemäß alternativer Bewertungsgrundlagen zu wählen.« (2000: 4)

## **Triathlon: Eine Möglichkeit der Konstituierung des Selbst?**

Im Folgenden soll versucht werden, den Triathlon – stellvertretend für den Extremsport – als ein Übungs- und Anwendungsfeld von »Selbsttechniken« darzustellen. Folgt man den Äußerungen von Triathleten zur Ausübung ihres Sports und den damit verbundenen Effekten, so kann der Triathlon als ein Versuch alternativer Selbstkonstitution gedeutet werden. Auf die Frage nach ihren Motiven für den Triathlon antworten Triathleten häufig mit einem schon immer vorhanden gewesenen Interesse an Sport und körperlicher Bewegung. Andere sagen, dass sie ohne Sport ein diffuses und unbestimmtes Unbehagen an der eigenen Lebensführung verspüren, dass Triathlon eine Leidenschaft sei, ohne die sie sich ihr Leben nicht mehr vorstellen könnten. Ein Triathlet beispielsweise berichtete mir, dass er im Sport Sinn und Stabilität findet, besonders wenn er sich aufgrund seiner Lebenssituation als eingeschränkt und unfrei erfährt. Triathleten wollen sich mit ihrem Sport von ihrem Umfeld und dessen Durchschnittlichkeit distanzieren. Als Mitglied einer außergewöhnlichen Gruppe zeigen sie, dass sie selber nicht der Grund für diese Durchschnittlichkeit sind. Dafür unterziehen sie sich immer wieder einer Probe, nämlich dem Wettkampf. Es scheint, dass Triathleten im Sport eine Möglichkeit sehen, sich gegen die Normalität und Normativität des Alltags abzugrenzen-

---

16 Vgl. Foucault (1994a: 245-250).

zen. Im Sport können sie sich selbst bestimmen und sich nach eigenem Gutdünken lenken. Dadurch empfinden sie eine bestimmte Form von Macht. Diese Macht richtet sich nicht nur gegen den Alltag, sondern auch gegen den Platz des Triathleten im sozialen Raum, gegen Erwartungen und Anforderungen, die an ihn gestellt werden und darum im gewissen Sinne auch gegen sein bestehendes Konzept des Subjekts.

Auf die Frage nach dem Antrieb für die dauernde Arbeit am Körper antworteten viele Triathleten, dass es die Neugier auf ihren Körper sei und nicht nur die Lust am Siegen. Zwar befinden sich Triathleten beim Erbringen von Leistung in Training und Wettkampf häufig auf Grenzgängen, doch diese sind entgegen der geläufigen Meinung nicht dazu da, die (psychischen und physischen) Grenzen hinauszuschieben. Es geht ihnen weder um das Hinausschieben der objektiven Grenze durch neue Rekorde, noch geht es um die Sprengung innerer Grenzen – beides sind allenfalls Nebenprodukte. Den Triathleten geht es hauptsächlich um die Probe auf das Subjekt.

Während ihrer Tätigkeit sind Sportler mit sich selbst beschäftigt und machen sich selbst zum Gegenstand ihrer Bemühungen. Diese Selbstsorge kann in einer extremen Form sogar zu einer Art von Selbstversunkenheit führen. Mihaly Csikszentmihalyi (1999) führte den Begriff »Flow« ein, um dieses Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit zu beschreiben. Darin ist sich der Athlet seiner Handlungen gewahr, aber nicht des Gewahrseins ahistorisch selbst und nicht der Trennung von Handlung und Selbst. Dadurch vergisst er sich selbst, und die Sorgen des Alltags sind aus dem Bewusstsein verdrängt. In dieser Selbstvergessenheit, in diesem intensiven Umgang mit sich selbst, besteht die Möglichkeit einer Selbstgestaltung. Schaut man dem Treiben von Triathleten zu, so erkennt man schnell diejenigen, die sich in dieser Selbstvergessenheit befinden. In der Regel ist deren Blick vermeintlich starr und ausdruckslos, aber er ist nur nach innen gekehrt. Ihre Bewegungen sind von Leichtigkeit und Harmonie geprägt, sie schweben beinahe über den Asphalt, und vom zähen Ringen mit sich selbst oder den Konkurrenten ist scheinbar keine Spur. Auch die Triathleten erzählen von diesem Zustand der Selbstvergessenheit und streichen gleichzeitig die Bedeutung der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper vor allem während des Sporttreibens heraus. Dazu gehört insbesondere das Beobachten sowie das Reflektieren und Analysieren von aktuellen Zuständen und Gefühlen. Ein zentraler Effekt der Triathlon-Praxis ist die Veränderung der eigenen Orientierung. Dabei kommt der Wahrnehmung der eigenen Erfahrungen eine besondere Rolle zu. Ein Triathlet beschrieb dies wie folgt: »Wenn es gut läuft im Wettkampf, wird alles andere unwichtig. Ich habe das Gefühl, dass ich ganz bei mir bin, dass ich ruhig bin und meinen Körper und Willen kontrollieren kann.« Dieses Bewusstsein des eigenen Zustandes und die damit verbundene Potenz, jederzeit darauf Einfluss nehmen zu können, verleihen den Triathleten das Gefühl von Selbstmächtigkeit.

Es werden aber auch alltägliche Sorgen, Bedürfnisse und Wünsche an die Oberfläche gebracht und bearbeitet. Eine Triathletin erwähnte, dass ihr der Sport ein Heraustreten aus den Mühlen des Alltags erlaube und dass sie darum während des Sporttreibens besonders gut über aktuelle Probleme ihres Lebens nachdenken und neu gewichten könne. Gerade materielle Sehnsüchte und Wünsche würden dabei ihre Relevanz verlieren.

Zusammenfassend könnte man sagen: In der Ausübung seiner Praxis erstellt der Triathlet einen anderen Entwurf von sich selbst. Das Subjekt will in der Sportpraxis anders sein als sein Ich. Dabei geht es ihm nicht um die Herstellung eines authentischen Ichs im Sinne des Existentialismus, sondern es geht darum, eine selbstbestimmte Konstitution der eigenen Subjektivität herzustellen, die ihm die Macht gibt, sich selbst zu lenken und zu kontrollieren. Die Selbstgestaltung bleibt in diesen Fällen in der Regel aber auf die eigentliche Triathlonpraxis beschränkt, und die Selbstkonstitution ist nur momenthaft. Bei einigen Triathleten geht die Auseinandersetzung mit dem Körper allerdings weit über die eigentliche Praxis hinaus. Es könnte sein, dass in solchen Fällen ein anderer Entwurf von sich selbst nicht nur in der konkreten Praxis hergestellt wird, sondern dass sich der Athlet durch die konkrete Praxis eine transferrelevante selbstbestimmte Form gibt. Dann hätte der Triathlet eine Subjektivität zustande gebracht, die es ihm erlaubt, sich selbst innerhalb der dadurch erlangten Freiheiten zu gestalten.

Es bleibt zu klären, ob der Sport die Bedingung der Möglichkeit besitzt, Selbstbestimmung im Foucaultschen Sinne auch außerhalb der konkreten Sportpraxis zu ermöglichen und wenn ja, was die konkreten Modalitäten dafür sind. Weiter ist zu beachten, dass die beschriebenen Erfahrungen aus einer empirischen Forschung mit Hobbytriathleten stammen. Inwiefern die daraus gezogenen Schlüsse auch auf Profitriathleten zutreffen, bleibt zu klären. Es ist wahrscheinlich, dass sich sowohl die konkrete Triathlonpraxis als auch die Absichten, Motive, Ziele und Zwecke bei Hobby- und bei Profitriathleten unterschiedlich gestalten. Denn bei Profitriathleten bestimmt der Triathlon mit all seinen Facetten wie Training und Wettkampf, aber auch Ernährung und Regeneration oder etwa Interviewtermine und Verhandlungen mit Sponsoren zu weiten Teilen nicht nur den Alltag, sondern er *ist* Alltag. Dies wird auch Konsequenzen auf Umfang und Intensität der Selbsttechniken haben.

### **Ausblick: Kritik am eigenen Zustand und Möglichkeit des anderen Selbst im Jetzt?**

Der moderne Sport steht zwar im Spannungsfeld von Normierung und Individuation, ob aber die Praxis des Triathlons wirklich mehr vermag als die momenthafte Selbstkonstitution der Individuen, ob am Ende auch außerhalb der konkreten Sportpraxis Selbstbestimmung im Foucaultschen Sinne steht, und

ob die hier beschriebene Sportpraxis eine Möglichkeit des Widerstandes gegen Mechanismen herrschender Macht bietet, diese Fragen sind noch eingehender zu bearbeiten.

Eine erste Zwischenbilanz sieht folgendermaßen aus: Sport besitzt die Bedingungen der Möglichkeit einer Freiheitspraxis im Sinne Foucaults. Mit ihm geben sich die Athleten annehmbare Formen der Existenz und gestalten ihre Subjektivität. Es scheint allerdings, dass die Arbeit des Triathleten am Selbst mehr motiviert ist durch die Kritik des eigenen Zustandes und der Suche nach der Möglichkeit eines anderen Selbst im Jetzt. Die Schaffung eines starken und vermögenden Selbst durch Sport ist der Beweis für die Selbstkontrolle und Selbstkonstitution und darin liegt ein Moment des Hinwegkommens über die eigene Subjektivierung. Doch diese Möglichkeit der Selbstbestimmung ist meines Erachtens sehr eng zu verstehen. Dem Triathleten geht es zwar um eine ganz bestimmte Form der Lebensführung und um die Möglichkeit, etwas an sich selbst zu bewirken im Sinne einer Ästhetik der eigenen Lebenspraxis. Diese Art der Lebensführung ergibt für das individuelle Subjekt einen Sinn und ist eine ganz bestimmte Form der Subjektivierung, bei der es um die Formulierung eigener Lebensprinzipien geht. Der Triathlet will aus seinem momentanen Konzept der eigenen Subjektivität ausbrechen, stellt dabei aber die gesellschaftlichen Verhältnisse nicht in Frage. Indem er beispielsweise sein Training nach aktuellen wissenschaftlichen Gesichtspunkten plant, ausführt und protokolliert, indem er seinen Sport mit dem neuesten Material ausübt und indem er einem Körperkult frönt, kann es sich aller Wahrscheinlichkeit nach nicht um den Widerstand gegen Mechanismen herrschender Macht oder gar um den Versuch ihrer Umstürzung handeln. Seine Lebensführung entspricht den Absichten der Bio-Politik und läuft diesen nicht entgegen.

Weil die durch Sport erzeugten Selbstverhältnisse nur vorübergehend sind, müssen sie durch eine immer wieder zu erneuernde Selbstkonstitution bewiesen werden. Dies gibt dem sportlichen Handeln einen tieferen Sinn. Sportliche Leistung muss, sobald sie vorbei ist, wiederholt werden, denn nur durch die Wiederholung kann gezeigt werden, dass sie immer noch gültig ist. Ein Finisher des Ironman-Triathlons auf Hawaii beschreibt diese Erfahrung folgendermaßen: »Am häufigsten ging mir durch den Kopf, dass ich mir so was nie wieder antun werde. Doch noch im Ziel habe ich meine Meinung geändert. Alle Verzweiflung und alles Leiden waren wie weggeblasen, und ich wurde ergriffen von einem Gefühl der Erhabenheit und Stärke. Deshalb habe ich mich für das nächste Jahr wieder angemeldet«.

## Literatur

- Barthes, R. (1986): Die Tour de France als Epos. In: G. Hortleder & G. Gebauer (Hg.): Sport – Eros – Tod. Frankfurt a.M. S. 25-36.
- Bette, K.-H. (1989): Körperspuren. Zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit. Berlin/New York.
- Csikszentmihalyi, M. (1999): Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart.
- Düffel, J. von (2001): Ego. Köln.
- Foucault, M. (1978): Dispositive der Macht. Über Sexualität, Wissen und Wahrheit. Berlin.
- Foucault, M. (1983): Sexualität und Wahrheit 1. Der Wille zum Wissen Frankfurt a.M. (Zuerst: 1976)
- Foucault, M. (1984): Von der Freundschaft als Lebensweise. Michel Foucault im Gespräch. Berlin.
- Foucault, M. (1989a): Sexualität und Wahrheit 2. Der Gebrauch der Lüste. Frankfurt a.M. (Zuerst: 1984)
- Foucault, M. (1989b): Sexualität und Wahrheit 3. Die Sorge um sich. Frankfurt a.M. (Zuerst: 1984)
- Foucault, M. (1990): Die Rückkehr der Moral. Ein Interview mit Michel Foucault. In: E. Erdmann/R. Forst/A. Honneth (Hg.): Ethos der Moderne. Foucaults Kritik der Aufklärung. Frankfurt a.M. S. 133-145.
- Foucault, M. (1993a): Freiheit und Selbstsorge. Gespräch mit Michel Foucault am 20. Januar 1984. In: H. Becker u.a. (Hg.): Michel Foucault. Freiheit und Selbstsorge. Interview 1984 und Vorlesung 1982. Frankfurt a.M. S. 7-28.
- Foucault, M. (1993b): Technologien des Selbst. In: H. M. Luther/H. Gutman/P. H. Hutton (Hg.): Technologien des Selbst. Frankfurt a.M. (Zuerst: 1988) S. 24-62.
- Foucault, M. (1994a): Das Subjekt und die Macht. In: H. L. Dreyfus/P. Rabinow (Hg.): Michel Foucault. Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik. Weinheim. (Zuerst: 1982) S. 243-261.
- Foucault, M. (1994b): Zur Genealogie der Ethik: Ein Überblick über laufende Arbeiten. In: H. L. Dreyfus u. P. Rabinow (Hg.): Michel Foucault. Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik. Weinheim. (Zuerst: 1982) S. 265-292.
- Foucault, M. (1999): Die Maschen der Macht. In: J. Engelmann (Hg.): Botschaften der Macht. Der Foucault Reader. Diskurs und Medien. Stuttgart. S. 172-186.
- Foucault, M. (2002): Die Gouvernementalität. Vorlesung am Collège de France vom 1. Februar 1978. In: Schriften in vier Bänden – Dits et Ecrits. Bd. III 1976-1979. Frankfurt a.M. (Zuerst: 1994) S. 796-823.
- Gebauer, G. (2002): Sport in der Gesellschaft des Spektakels. Sankt Augustin.

- Hegel, G. W. F. (1988): *Phänomenologie des Geistes*. Hamburg.
- Homer (1980): *Ilias*. Aus dem Griechischen von J. H. Voss. Zürich.
- ITU, International Triathlon Union (2004): *Competition Rules 2004*. [Internet]. Veröffentlichung: 2004. Zugriff am 2. Feb. 2004. Einsehbar unter [www.triathlon.org/rules/index.htm](http://www.triathlon.org/rules/index.htm).
- Könen, C. (2000): *Freiheit, Selbstsorge und Lebenskunst – Michel Foucaults Konzept einer Ästhetik der Existenz*. [Internet]. Zugriff am 5. Okt. 2003: [www.gradnet.de/alt/pomo2.archives/pomo2.papers/koenen00.htm](http://www.gradnet.de/alt/pomo2.archives/pomo2.papers/koenen00.htm).
- König, E. (1996): *Kritik des Dopings: Der Nihilismus des technologischen Sports und die Antiquiertheit der Sportethik*. In: G. Gebauer (Hg.): *Olympische Spiele – die andere Utopie der Moderne. Olympia zwischen Kult und Droge*. Frankfurt a.M. S. 223-243.
- Mauss, M. (1978): *Soziologie und Anthropologie II. Gabentausch – Soziologie und Psychologie – Todesvorstellung – Körpertechniken – Begriff der Person*. Frankfurt a.M./Berlin/Wien.
- Meyer-Drawe, K. (2001): *Leiblichkeit und Sozialität. Phänomenologische Beiträge zu einer pädagogischen Theorie der Inter-Subjektivität*. München.
- Pindar (2002): *Siegeslieder*. Übersetzt von U. Hölscher. München.
- Virilio, P. (2001): *Fluchtgeschwindigkeit*. Frankfurt a.M.

