

Faszinosum *„Fitness* *Schönheitsversprechen für Frauen*

4

Die 15 schnellsten Bauch-weg-Methoden. Flach und fest in zwei Wochen! Ohne Hungern, aber mit viel Spaß ...“ „Der Traum von der perfekten Figur: schmale Taille, flacher Bauch, fester Busen, knackiger Po und sportlich schlank Beine.“ So oder ähnlich werben Frauenzeitschriften Monat für Monat um ihre Leserinnen. Zusammen mit den Fotos junger, sportiver, strahlender Models wird hier auf den Punkt gebracht, worauf es ankommt, wenn heute eine Frau anerkannt sein will: Ihr Körper muß dem gängigen weiblichen Schönheitsideal entsprechen. Und anscheinend kommt die Botschaft an – viele Frauen greifen zu, orientieren sich an den in den Me-

dien und der Werbung präsentierten ästhetischen Leitbildern, glauben an die Glücksbotschaft von Fitnessexperten und tun ihr möglichstes, das Schönheits- und Schlankheitsziel zu erreichen.

Fitnesscenter sind Orte, die versprechen, den Wunsch nach dem idealen Körper verwirklichen zu können. In den Städten genauso wie auf dem Land entstehen immer mehr solcher Stätten des Körperkults. Während das Trimmen zu Hause nach kurzer Zeit immer wieder an der alltäglichen Bequemlichkeit oder an den Umständen scheitert, während im schulischen Sportunterricht schon die Aufforderung zum Warmlaufen als Zumutung erscheint, während der Drop-out-Anteil weiblicher Jugendlicher bei den Sportverei-

nen besonders hoch ist, haben die kommerziellen Unternehmen im allgemeinen eher keine Existenzsorgen. Sie scheinen einen nicht geringen Anteil daran zu haben, daß Frauen Body-Styling faszinierend finden; die Modellierung des Körpers ist sozusagen untrennbar verbunden mit dem Szenario „Fitness-studio“.

Von den ca. 4 Millionen Menschen in 5500 bis 6000 Studios in Deutschland sind im Schnitt etwa 55% Frauen, in vielen Studios jedoch 65 bis 70% . Die meisten Besucherinnen von Sportstudios wollen etwas für ihre Gesundheit und Schönheit tun.

Was suchen junge Frauen, die ansonsten im schulischen Sportunterricht lieber auf der Bank saßen oder sich „regelmäßig“ ent-

center“

schuldigt haben, in diesen Tempeln der Selbstdisziplin? Was ist an der „Körperarbeit“ dort so faszinierend für sie, die von ihren Sportlehrerinnen häufig als „Schlaffis“ bezeichnet wurden, die im Schulsport jeden Schweißtropfen ängstlich vermieden? Was finden sie für sich inmitten chromblitzender Maschinenparks und blanker Spiegelwände, für das sie bereit sind, sich freiwillig zu schinden und soviel Geld zu bezahlen?

Szenario „Fitnesscenter“

Im Prinzip ist das Angebot überall ähnlich: Die Kundinnen der Sportstudios trainieren zum einen an Kraftgeräten, am Stepper und am Laufband, um Muskelaufbau, Koordination und Herz-Kreislauf-System zu verbessern. In neueren Studios sind diese Maschinen sogar elektronisch gesteuert, mit künstlicher Intelligenz ausgestattet, haben ein Sprachmodul und Namen wie Harry, Wally oder Pierre. Sie speichern die persönlichen Daten der Kundinnen und treten in Dialog mit ihnen. „Hallo Mensch, ich bin dein neuer Trainer. Wie heißt du?“ Nach Eintippen des Codeworts: „Hallo Barbara, schön, dich zu sehen.“ Vor dem Training wird das Gewicht kontrolliert: „Seit dem letzten Training hast du zwei Pfund zugenommen“ (Hartmann-Tews/Petry 1996, 127). An die Ausdauergeräte (Stepper, Laufband, Ruderanlage, Fahrrad) sind häufig Bildschirme angeschlossen, auf denen Landschaftsaufnahmen - Flüsse, Berge, Schneehänge - die Illusion

der Bewegung in freier Natur vermitteln.

Neben den Computern und dort, wo solche virtuelle Betreuung (noch) nicht möglich ist, gibt es freundliche, geduldige, sportive Trainerinnen oder Trainer, die Neulingen helfen, ihr persönliches Trainingsprogramm zu entwickeln: Je nach körperlichen Voraussetzungen (Trainingszustand, chronische Schmerzen) und individuellen Wünschen (welche „Problemzonen“ sind lästig, sollen verschwinden oder sich ändern, z. B. Bauch, Schenkel, Busen) wird die Anzahl der Wiederholungen und der Sets (z. B. 20mal dieselbe Übung) für gewöhnlich sechs bis zwölf Wochen festgelegt. Die Absicht dabei ist, die Leistung allmählich, aber permanent zu steigern, so daß nach einer gewissen Trainingsphase die Gewichte erhöht, die Sets erweitert, die Übungszeit verlängert, das Tempo erhöht werden können.

Während der ca. zwei Stunden, die eine Frau im Studio verbringt, ist ständig leichte Musik im Hintergrund zu hören, auf dem Stepper und Laufband kann man sich über Kopfhörer die Musik lauter stellen.

Neben den Apparaten haben Kundinnen auch die Möglichkeit, an unterschiedlichen Gruppenangeboten teilzunehmen. Diese tragen Namen wie Aerobic, Callanethics, Problemzonengymnastik, Fat-burner-gymnastics, Floorwork und Hanteltraining mit Steps. Hier ist die Musik natürlich lauter, rhythmischer, mitreißender. Eine Trainerin, jung, fit, gut gelaunt,

steht vorne, das Mikro am Anzug befestigt, und gibt - vormachend und mitmachend - den Rhythmus, das Tempo, die Übungen an.

Alle Teilnehmerinnen stehen mit Blick zur Spiegelwand und können sich selbst und die anderen permanent beobachten, korrigieren, bewundern - oder verachten, je nachdem. Nicht mehr das „Spieglein an der Wand“, die ganze Wand als Spiegel wird pausenlos befragt, reflektiert unerbittliche Antworten, dominiert das Geschehen im Raum.

Nach der aktiven Bewegungsphase besteht die Möglichkeit, in der Sauna zu entspannen, sich im Sonnenstudio Urlaubsbräune zu holen, an der Saftbar zu sitzen und Erfahrungen auszutauschen, Informationen über richtige Ernährung zu erhalten - alles ist im Abonnementpreis inbegriffen.

Der äußere Rahmen der Studios signalisiert einen bestimmten Stil und suggeriert eine besondere Art von Wohlbefinden: klare Linien, einfache Materialien [Chrom, Glas, (Kunst-)Lederbezüge], Teppichböden, Pflanzen, Zimmerbrunnen, eine Getränkebar - sachlich, schnörkellos, modern. Für Kinder, die noch nicht im Kindergarten oder in der Schule sind, gibt es eine Spielstube mit Aufsicht, so daß die Kleinen gut versorgt sind, während die jungen Mütter sich trimmen.

Einen wesentlichen Anteil an der Inszenierung des Studios hat die Kleidung der Anwesenden. Das Betreuungspersonal zeigt sich im Habitus derer, die es geschafft haben - muskulöser Körper, braun-

gebrannt, hautenger Aerobic-Dress - und gibt den Trend vor. Bei den Kundinnen ist zwar grundsätzlich alles erlaubt und möglich, vom dicken Trainingsanzug zum hautengen Glanzbody. Aber den Erfolg des Trainings signalisiert frau gern dadurch, daß sie mit fortschreitender Veränderung der Figur bunte, jugendliche Fitnessmode trägt. Die stilgemäße Sportkleidung ist häufig im Vorraum des Studios ausgestellt und kann gleich dort käuflich erworben werden.

„Es ist wie eine Sucht“

Was bewegt Frauen, ihren Körper so systematisch und konsequent modellieren zu wollen? Sind nicht viele frustriert, wenn sie den „Super-body“ nicht erreichen, von dem sie nur träumen können, weil Welten liegen zwischen ihrem persönlichen Erscheinungsbild und den Figuren der Vorbilder, der Models, Medienstars, Fitnesstrainerinnen?

Ellen ist eine von ihnen, die ich danach befragte. Sie geht seit einem Jahr ins „Lady-Fitness-Studio“, ein Center nur für Frauen. Ihre Antwort: „Man freut sich, wenn sich die Figur positiv verändert, ich hatte noch nie eine so gute Figur - ganz andere Proportionen sind das jetzt: Ich hab endlich einen Hintern, der auch ein Hintern ist, einen starken Rücken und fast keine Cellulitis mehr. Ich habe eine Bombenkondition, gehe ganz anders als vorher, auch Treppen hinauf. Beim Bergwandern neulich hab ich keinen Muskel gespürt. Ich fühle mich ein-

fach saustark. Es befriedigt mich kolossal, mich stark und gut zu fühlen, schön zu sein.“

Unterschiedliche Frauen besuchen die Fitness-Studios: schlanke und kräftige, die auch sonst Sport treiben, solche, die „bodymäßig toll sind“, aber auch weniger gut aussehende, unbewegliche genauso wie Bewegungsgeschickte. Beruflich kommen die meisten Frauen aus dem Dienstleistungsbereich, sind also Unternehmerinnen, Angestellte, Beamtinnen, aber es gibt auch Friseurinnen, ältere Schülerinnen, Studentinnen, junge Mütter und ältere Frauen, die schon in Rente sind. Junge Frauen zwischen 18 und 35 Jahren bilden das Hauptsegment in der Altersstruktur der Besucherinnen; diejenigen, die vor allem Aerobic-Kurse oder ähnliches besuchen, sind noch jünger, bis Mitte zwanzig im Schnitt.

Die Trainingszeit kann flexibel gewählt werden. Vormittags, nachmittags oder abends, meist auch am Wochenende ist geöffnet. Egal wie oft man hingehet, die Apparate stehen bereit, ein/e TrainerIn ist da, irgend ein Kursangebot gibt es fast immer. Man kann also nicht zu spät kommen und braucht sich nicht zu entschuldigen, wenn man fehlt, man kann ja das nächste Angebot wahrnehmen. So individuell wie die Zeiteinteilung ist auch die Belastung, der man sich unterzieht, nach dem Motto: „Was tut mir gut?“ Andererseits herrscht aber auch eine gewisse Verpflichtung zur Leistung und Leistungssteigerung, so daß die Versuchung, es sich zu einfach

zu machen, gering ist. Schließlich hat man ja auch dafür bezahlt, hat sozusagen damit den Anspruch auf einen gewissen Erfolg erworben. Beruhigend ist dabei das Gefühl, sich in professionellen Händen zu befinden: TrainerInnen korrigieren falsche Haltung und zu schwere Gewichte, elektronische Geräte messen Pulsschlag, Atemfrequenz, Kraftaufwand und melden eine drohende Überforderung bzw. leistungsmindernde Unterforderung unmittelbar zurück. Die Folge dieser Kontrolle ist, daß kaum Verletzungen, kaum Muskelkater oder Zerrungen auftreten - das ist verglichen mit dem üblichen Freizeitsport ein nicht zu leugnender Vorteil. Die Zeiten, wo Studios mit billigen Aushilfskräften die schnelle Mark machen konnten, sind längst vorbei - es gibt inzwischen ein anerkanntes Gütesiegel „RAL“, mit dem sich honorige Studios bezüglich der hohen Qualität ihres Angebots ausweisen können.

Angenehm ist für viele Frauen auch der Umstand, daß sie im Studio vom Wetter und seinen Unwägbarkeiten unabhängig sind: Man muß nichts planen, nichts packen, braucht keine teure Ausrüstung, weder Ozon noch schädliche UV-Strahlen gefährden hier die Gesundheit, man wird nicht schmutzig, kann nicht stürzen oder erfrieren. Frau geht einfach hin, in der Mittagspause, nach Feierabend, am Wochenende die Erwerbstätigen, wenn der Mann arbeiten ist, bevor die größeren Kinder von der Schule kommen, die Hausfrauen, kleine Kinder können mitgenommen und

untergebracht werden - und das für alle, die ein Abonnement haben, sooft sie wollen.

Auch soziale Kontakte kommen nicht zu kurz. Beim Training an den Geräten bleibt immer Zeit für eine kleine Bemerkung zur Nachbarin, einen Blick in die Runde, einen Scherz, in der Erholungsphase bieten Sauna und Ruheräume auch die Chance für Gespräche und Austausch - für diejenigen, die das wünschen. Keine muß sich darauf einlassen.

Nach dem Training wirkt das sichere Gefühl, etwas getan zu haben, als Belohnung; die meisten spüren sich deutlicher. Den aus eigener Kraft errungenen Fortschritt nimmt man also unmittelbar und subjektiv am eigenen Leib wahr, kann ihn selbst sehen und den anderen mitteilen durch die veränderte Figur und Kleidung. Das macht stolz und glücklich, hebt das Selbstwertgefühl, erhöht die Selbstachtung.

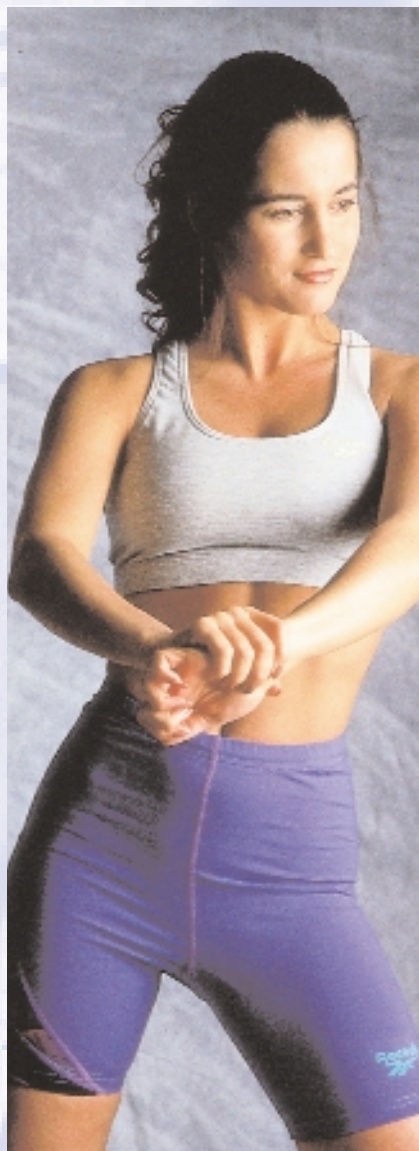
Aber nicht alles ist nur angenehm - auch durchhalten, Zähne zusammenbeißen und hart zu sich selbst sein gehören zum Übungsprogramm. „Bei absolut grausligen Übungen denke ich, hoffentlich ist es bald vorüber.“

Weibliche Identität und Leiblichkeit

Wie kann die hohe Motivation vieler, vor allem junger Frauen, sich solcher Mühen regelmäßig zu unterziehen, erklärt werden? Vermutlich ergänzen und verstärken sich bei ihnen Prozesse, die schon für sich allein von lebensbestimmender Wirkung sind - die indivi-

duelle Entwicklung der Persönlichkeit und gewisse gesellschaftliche Strömungen.

Die Tatsache, daß 90 Prozent aller Frauen angeben, Schlankheitsdiäten durchzuführen oder durchgeführt zu haben, daß 70 Prozent aller Frauen mit ihrem Körper unzufrieden sind, daß 10 Prozent schon einmal Abführmittel oder Erbrechen als Methode der Gewichtsabnahme benutzt haben (Gröne 1995, 34), zeigt, wie wichtig ein positives Körperselbstbild für die Identität von Frauen ist. Vor allem aber weibliche Jugendliche in der Pubertät oder kurz danach sind durch die Veränderungen ihres Körpers häufig besonders stark



verunsichert, aus dem äußeren und inneren Gleichgewicht geraten. Welche Leitbilder, welche Vorbilder sind der Anlaß für ihre Minderwertigkeitsgefühle? Sind es nicht Phantome, an denen sich Mädchen und Frauen orientieren, wenn sie Kalorien zählen, statt auf Geschmack und Ernährungswert der Lebensmittel zu achten, wenn sie unglücklich sind über zu große oder zu kleine Brüste, wenn sie ihre Schenkel oder Hüften als zu dick empfinden, ihre Haut zu unrein, zu blaß oder zu rosig erscheint, wenn der tägliche Gang zur Waage und der kritische Blick in den Spiegel zum masochistischen Morgenritual werden? Warum wählen sie unerreichbare Vorbilder, im Vergleich mit denen sie immer mangelhaft erscheinen müssen? Warum erkennen sie nicht, wie weit ihre Wirklichkeit von der Welt der in den Medien gezeigten Modelle entfernt ist?

Hinter der Vorstellung, einen schönen, gesunden Körper durch isoliertes Muskelkraft- und Konditionstraining erzielen zu können, stehen mechanistische Bewegungstheorien und Menschenbilder, deren Grundlage statt des lebendigen Leibes ein funktionsfähiger, manipulierbarer, beherrschbarer Körper ist, der Mensch als Maschine. Analog zum Auto herrscht die Auffassung vor, daß die Gesundheit - beim Auto die Leistung - umso besser sei, je stärker das Herz-Kreislauf-System - der Motor - ist. Kraftübungen scheinen in diesem Verständnis vor allem dazu benötigt zu werden, die „äußere“ und „innere“ Natur beherrschen zu

lernen. Sensibilität, Genuß, Schwächen passen nicht zu der Vorstellung von einem der Fitness verpflichteten Leben.

Schlankheits- und Schönheitsvorstellungen sind zwar historisch wandelbar, gleichwohl gelten sie in der Gegenwart als unveränderlich und „wahr“. So sind sie Ausdruck des gemeinsam geteilten „Wissens“ darüber, wie Frauen in unserer Kultur dargestellt und gesehen werden: jung, straff, glatt, sexy, nicht zu intelligent, dem männlichen Blick ein Wohlgefallen (ob die meisten Männer wirklich Partnerinnen wollen, die diesen Klischees entsprechen, spielt dabei keine Rolle). Modelle, Vorbilder sind dazu da, dieses Frauenbild zu bekräftigen, weil sie das „typisch Weibliche“ verkörpern. Jede Frau weiß, wie schwierig es ist, sich diesem Weiblichkeitsdiktat zu entziehen. Die Entwicklung individueller Ausgestaltungen von Frausein im Alltagsleben erfordert gerade in leiblicher Hinsicht viel Widerstandskraft und verlangt ein starkes Selbstbewußtsein.

Unterschiede im Outfit gibt es sicher, abhängig vom Geldbeutel, von der sozialen Schicht, vom Alter, von der Bildung. Aber auch Frauen, die sich von den traditionellen Weiblichkeitsbildern emanzipieren möchten, die beruflich erfolgreich und in der Öffentlichkeit aktiv sind, unterliegen dem Schönheitskult. Gutes Aussehen ist zwar nicht unbedingt notwendig, um ernstgenommen zu werden in einer männerdominierten öffentlichen Welt, erleichtert es aber un-

gemein. Die Verletzung des gesellschaftlichen Schlankheits- und Sportlichkeitszwangs wird Männern in der Öffentlichkeit im allgemeinen eher verziehen als Frauen.

Schönheitsgebot: gesellschaftlicher Weiblichkeitszwang

Indem Frauen geltenden Schönheitsnormen nachstreben, indem sie sich gefühlsmäßig mit jugendlich-schlanken Leitfiguren identifizieren, nehmen sie die gesellschaftlichen Weiblichkeitsbilder an und verinnerlichen sie. Das schwächt auf Dauer und trägt dazu bei die herrschende Geschlechterordnung, die Hierarchie zwischen Männlichem und Weiblichem immer neu herzustellen und aufrechtzuerhalten.

Das Dilemma besteht doch darin, daß jede Frau anders ist, weil Größe, Gewicht, Alter und Aussehen, weil der ganze „Habitus“ Ausdruck individueller Lebensgeschichten und individueller Persönlichkeit sind. Die meisten Frauen entsprechen den idealen Maßstäben nicht. Solange aber Schönheit das Zentrum des weiblichen Ichs ausmacht, ist die gesamte Persönlichkeit von dem „Mangel“ betroffen, wenn sie fehlt. Das Selbstwertgefühl ist gestört.

Da Frauen dazu neigen, Mißerfolge der eigenen Unfähigkeit zuzuschreiben, statt äußere Bedingungen kritisch zu betrachten, verstärkt sich das Gefühl der Unzulänglichkeit. Die Folge ist Unzufriedenheit, Selbstverachtung, Ablehnung des eigenen Körpers.

Eßstörungen, Depression, Drogensucht sind verbreitete Folgen dieser Gefühle der Unzulänglichkeit.

Im regelmäßigen Besuch eines Fitnesscenters scheint nun für viele eine realistische Chance zu liegen, den sehnächtigen Wunsch nach dem Vorzeigekörper zu erfüllen und damit - endlich - mehr Selbstachtung zu gewinnen und höhere Anerkennung durch die anderen zu erhalten.

Freude an der Bewegung, Spaß am eigenen Körper, Selbstsicherheit im Alltag - all dies sind unaustauschbare Faktoren für Lebensqualität und Gesundheit. Fitnesscenter können Frauen dabei unterstützen, dies zu erreichen. Doch sollten die Frauen genau hinschauen und (selbst-)kritisch prüfen, ob es wirklich das ist, was sie suchen. Wer setzt die Maßstäbe für „richtige“ Anstrengung und „richtiges“ Aussehen? Liegen die Ursachen für Lebensprobleme nicht oft tiefer als in der Unzufriedenheit mit dem Äußeren?

Der Bauch als Nabel der Welt? Da gibt es doch Wichtigeres.

Prof. Dr. Claudia Kugelman lehrt Sportpädagogik und -didaktik an der Universität Erlangen-Nürnberg; Mit-herausgeberin der Zeitschrift „sportpädagogik“, Sprecherin der Kommission Frauenforschung in der deutschen Gesellschaft für Sportwissenschaft.

L I T E R A T U R

- Gröne, M.: Die Bulimie verhungern lassen. In: Psychologie heute. 22. Jg. (1995) H. 1, 32 - 37
- Hartmann-Tews, I./ Petry, K.: Ladies first! In: Fitness-Studios, Volkshochschulen und Krankenkassen. In: Pfister, G. (Hrsg.): Fit und gesund mit Sport. Frauen in Bewegung. Berlin 1996
- Kugelman, C.: Starke Mädchen, Schöne Frauen? Weiblichkeitszwang und Sport im Alltag. Butzbach-Griedel 1996