Zeitschrift: Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen
Herausgeber: Emanzipation
Band: 9 (1983)
Heft: 3

Artikel: Aerobics : Terror oder Ermutigung?
Autor: Stebler, Edith
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-359905

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Aerobics: Terror oder Ermutigung?

Jane Fondas Fitness-Buch "Ich fühle mich gut!"

Strahlende junge Frauen, gertenschlank und lebensfroh in farbig asssortierten Strumpfhosen, sexy Tricots und den unvermeidbaren Stulpen reissen die Beine in alle Richtungen, verrenken alle Glieder und haben die Frechheit, dazu auch noch zu lächeln. Wird hier den Frauen wieder ein neues Sexsymbol vorgeführt, müssen wir jetzt nach 45 aussehen, als wären wir noch 25 Jahre jung? Will die Bekleidungsindustrie den Markt für Trikots, Strumpfhosen und Stulpen ausweiten, oder soll dem langweiligen Discosound zu neuen Absatzmärkten verholfen werden? Das waren Gedanken, die mir durch den Kopf gingen, als ich den Boom der neuen Fitnesswelle zur Kenntnis genommen hatte. Ein neuer Gag der Freizeitindustrie, so lautete mein Urteil. Als Turnlehrerin hatte ich mich allerdings etwas näher mit dem Buch zu befassen. In der Meinung, meinen Schülerinnen klarzumachen, welchen Terror die Unterhaltungsindustrie gegen die Frauen betreibt, las ich das Buch und testete das Programm, um es in einer der nächsten Lektionen durchzuführen.

WAS SCHREIBT JANE FONDA?

Jede erinnert sich an ihre Kindheit und Jugend, an die Normen, die ihr als Frau in Amerika vorgesetzt wurden: die weiblichen Idealfiguren, vollbusig, schlank, blond. Sie erzählt von ihren Kämpfen mit ihrem Körper, ihren Qualen mit Hungerkuren und Essgelüsten.

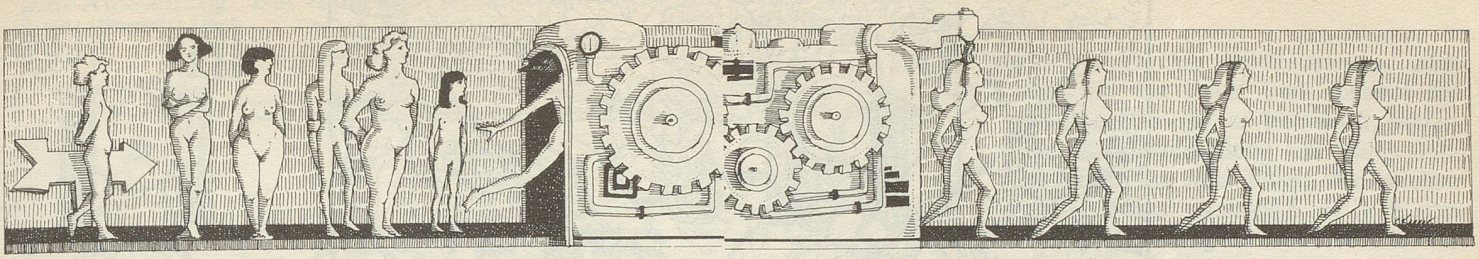
"Hätte ich nur schon vor zwanzig Jahren begriffen, welche Sinnlosigkeit, Entmenschlichung und Selbstentwertung in dem Versuch stecken, sich an ein Ideal anzupassen! Ich ging mit mir um, als sei ich keine Person, sondern ein Produkt. Ich musste erst noch lernen, dass die faszinierendste Schönheit und die erfüllteste Lebensweise daraus resultieren, die eigene Persönlichkeit zu akzeptieren und das Bestmögliche daraus zu machen. Die Ausstrahlung und Energie einer gesunden Frau ist die vollkommenste Schönheit, und es ist die einzige Schönheit, die Bestand hat."

Diese Einsicht entsprang einerseits ihrer Schwangerschaft und andererseits ihrem Engagement gegen den Vietnamkrieg. Das Bild einer Vietnamesin in der Pose des Playboy-Häschens machten ihr klar, dass auch sie, wie die Asiatinnen ihre Körper zu verleugnen hatten, um einem aufgezwungenen Schönheitsideal gerecht zu werden. Konsequent verfolgte sie nun die Linie, ihren Körper nicht mehr mit Medikamenten zu traktieren, sondern mit Ballett, Gymnastik und Lauftrainig sowie einer gesunden Ernährung fit zu halten. Sie greift das Vorurteil vom "schwachen Geschlecht" an und propagiert die

Stärke der Frauen, ihr Recht auf physische, ökonomische, politische und soziale Gleichstellung. Gesundheit und Vitalität hängen damit zusammen, wie intensiv wir unseren Körper fordern und trainieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir Gymnastik treiben, Schwimmen, Springen, oder sonst eine Sportart betreiben, wichtig ist, dass wir den Körper ganzheitlich brauchen, d.h. dass wir Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit des Körpers schulen.

Das Gymnastikprogramm

Jane Fonda rät den Frauen, ein Gymnastikprogramm zu absolvieren, Aerobics. Was ist das? Die Übungen sind zum Teil aus dem klassischen, dem modernen Ballett und dem Yoga entnommen. Die Zusammensetzung der Übungen gewährleistet, dass der gesamte Muskelapparat trainiert wird, für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Die Schwierigkeit besteht darin, dass die Übungen bereits ein gutes Bewegungsgefühl voraussetzen. Werden die Bewegungen falsch ausgeführt, schadet frau dem Körper mehr, als sie ihm nützt. Ich möchte deshalb alle Frauen warnen, die Übungen einfach nach dem Buch auszuführen. Kontrolle durch eine Fachkraft ist unbedingt nötig, bis die Bewegungen beherrscht werden.



Die Frauennormfabrik

"ANGRIFFE AUF UNSEREN KÖRPER"

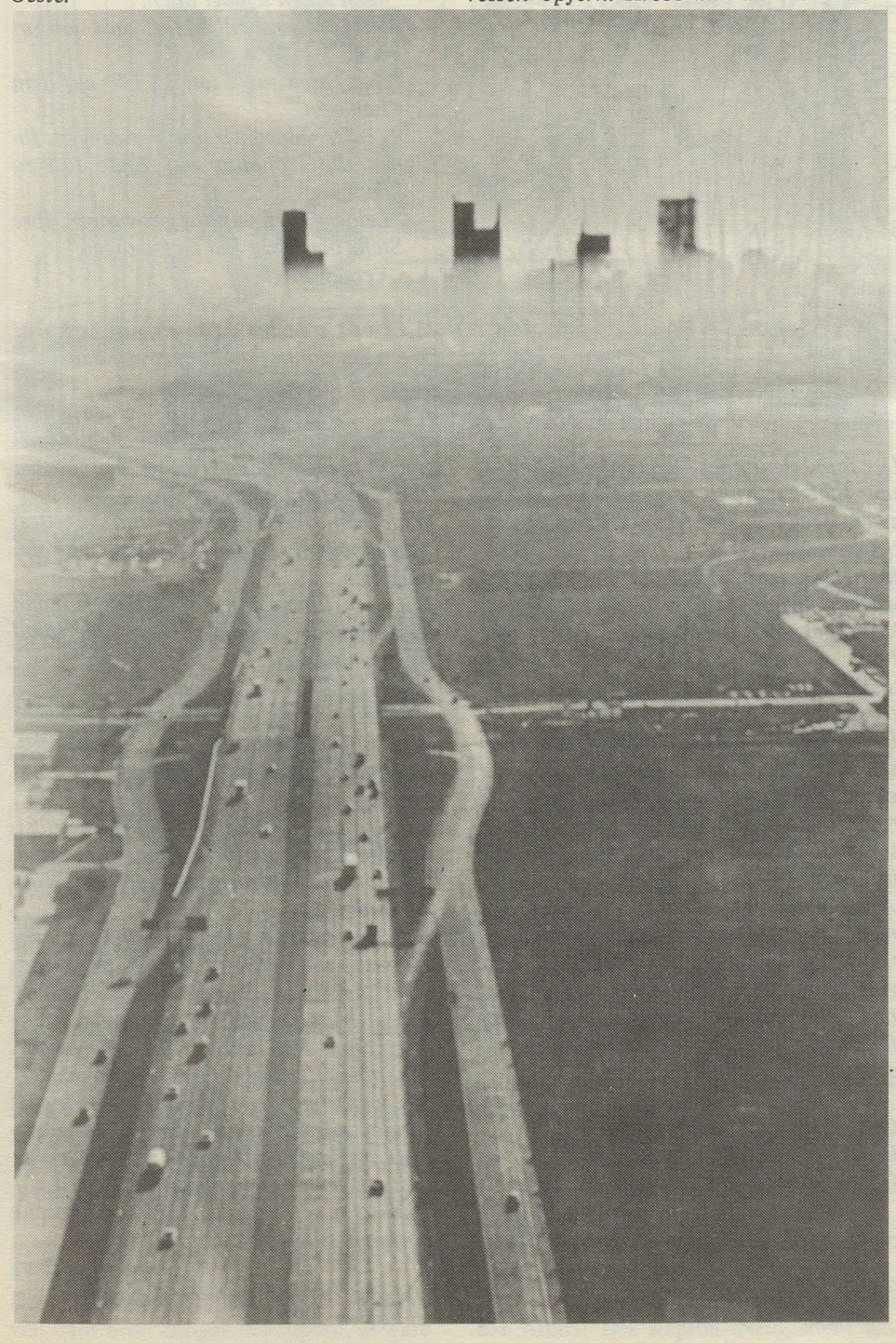
..."aber es ist unbestreitbar, dass wir nur so gesund sein können wie unsere ökologische Umwelt – das System, das uns alle am Leben erhält. Wenn es aus dem Gleichgewicht gerät, ist unsere individuelle Entscheidung für einen bestimmten Lebensstil lediglich eine gutgemeinte Geste."

Jane Fonda ist politisch denkend, deshalb endet ihr Buch nicht mit dem Gymnastikprogramm, sondern mit der Aufforderung, gegen die Herrschaft der Monopole, die uns Giftmülldeponien, AKWs, Fast Food und ungesunde Arbeitsplätze aufzwingen, zu kämpfen.

"Wir müssen unsere Gesundheit nicht auf dem Altar der Effizienz- und Profitinteressen opfern. Krebs und andere Krankheiten sind keine unvermeidlichen Nebenerscheinungen des Fortschritts." (...)

"Es liegt an uns. Als Individuen können wir uns für richtige Mahlzeiten und gegen Schnellimbisslokale entscheiden; wir können unsere Ernährung mit naturbelassenen und gesundheitsfördernden Nahrungsmitteln bereichern, und wir können unseren Körper täglich trainieren. Soll aber unsere private Entscheidung für ein gesundes Leben wirklich Sinn haben, müssen wir uns aktiv, kämpferisch und systematisch mit den umfassenden Problemen der nationalen Politik auseinandersetzen. Denn letztlich hängt es von politischen Entscheidungen ab, wie sicher und gesund unsere Nahrung, unsere Umwelt und unsere Arbeitsplätze sind."

... "Es liegt an uns. Wer sollte etwas verändern, wenn wir es nicht tun?"



WO BLEIBT DIE BEWEGUNGSPHANTASIE?

Aus meinem Vorurteil gegenüber der neuen Fitnesswelle, meiner Ablehnung, ist nun fast ein Jubelartikel entstanden. Dies gilt es nun zu korrigieren. Ein wesentlicher Punkt des Körpertrainings fehlt im Gymnastikprogramm von Jane Fonda: die Bewegungsphantasie. Erst in Improvisationsaufgaben kann die Übende die physischen und psychischen Zusammenhänge erfassen um die eigenen Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern. Dazu gehören auch Atemübungen, Übungen mit der eigenen Stimme, Objekten, verschiedensten Rhythmen sowie Bezüge zum Raum, der Partnerin und der Gruppe. Ohne diese Elemente bleiben die Techniken aufgesetzt und die erwartete Persönlichkeitsfindung bleibt aus. Aber es gibt viele Wege zu einem starken Selbstbewusstsein. Körpererfahrung ist ein möglicher Weg. Den eigenen Körper zu akzeptieren ist allerdings für jeden Menschen grundlegend wichtig, weil es nur selten einem gelingt, ihm zu entrinnen. Vielleicht ist Aerobics eine Möglichkeit, den eigenen Körper nicht mehr als Geisterbahn zu erleben. Das kann jede letztlich nur in der Praxis erproben. In diesem Sinne soll die neue Fitnesswelle nicht ein neuer Terror sein, sondern die Ermutigung, den Körper zu fordern, zu brauchen und zu akzeptieren.

Edith Stebler