

Zeitschrift: FRAZ : Frauenzeitung

Band: - (1996-1997)

Heft: 3

Artikel: Fit for fun? : oder: was hat die Fitnesskultur mit der computergestützten Kommunikation gemeinsam?

Autor: Sobiech, Gabriele

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1053728>

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: 27.01.2026

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

Fit for Fun?

oder: Was hat die Fitnesskultur mit der computergestützten Kommunikation gemeinsam?

Fitness, eingebettet in einen gesunden Lebensstil, ist trendy, wie nicht nur die Medien glaubhaft zu vermitteln wissen. Der Körper steht im Zentrum der Aufmerksamkeit – ganz im Gegensatz zur entkörperlichten Kommunikation mit Hilfe neuer Technologien. Also zwei Welten, die aufeinandertreffen?

Gabriele Sobiech*

In der FRAZ 96/1 mit dem Schwerpunkt «Im Netz» ist vom «Verstummen» oder gar von einer «Abwehr» des Körpers durch die Kommunikation im Internet die Rede. Die wesentlichen Charakteristika des körperlosen Dialogs sind: Begrenzung auf Schrift- und Symbolzeichen sowie Anonymität, aber auch die Eröffnung von Spielräumen einer beliebig wählbaren Identität. Zugleich werden unterschiedliche Kommunikationsstile konstatiert: Während Frauen sich zurücknehmen, den Bedürfnissen und Wünschen ihrer KommunikationspartnerInnen einen hohen Wert beimessen, zeigen Männer eine hohe Bereitschaft zur Konfrontation mit sexistischen Äusserungen bis hin zu aggressiven Angriffen.

Ist die marktorientierte Fitnesskultur nun eine Gegenbewegung zur entkörperlichten Kommunikation im Internet, da sie den Körper ins Spiel bringt und die Beteiligten ihre eigene Lebendigkeit spüren lässt? Oder setzt sie zwar andere, aber vergleichbare Zeichen innerhalb des sozialen Austausches? Existieren «weibliche» und «männliche» Strategien in der Arbeit am Körper und wenn ja, worauf zielen sie ab?

Literatur:

- Baudrillard, Jean: Der schönste Konsumgegenstand: Der Körper. In Gehrke, Claudia (Hg.): Ich habe einen Körper. München 1981. S. 93-128.
- Foucault, Michel: Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. Frankfurt a.M. 1977.
- Honer, Anne: Beschreibung einer Lebenswelt – Zur Empirie des Bodybuilding. In: Zeitschrift für Soziologie. Jg. 14 Heft 2/1985. S. 131-139.
- Klein, Michael (Hg.): Sport und Körper. Reinbek bei Hamburg 1984.
- Schmidt, Doris: «Schöner – Schlanker – Straffer». Überlegungen zu Gesundheit und Fitness. In: Palzkill, Birgit/ Scheffel, Heidi/ Sobiech, Gabriele (Hg.): Bewegungs(t)räume. Frauen Körper Sport. München 1991. S. 75-85.
- Sobiech, Gabriele: Grenzüberschreitungen. Körperstrategien von Frauen in modernen Gesellschaften. Opladen 1994.

Die Entwicklung der Fitnesskultur

Die Herausbildung des individualisierenden Leistungsprinzips, die Wettbewerbs- und Erfolgssemantik moderner Gesellschaften und die sich daraus entwickelnde Körper-, Bewegungs- und Sportkultur steht in engem Zusammenhang mit der Disziplinierungsgeschichte des Körpers. Foucault (1977) zeigt auf, dass die neu entstehende «politische Ökonomie» des Körpers seine Kräfte intensiviert, seine Fähigkeiten und Tauglichkeiten zu steigern sucht, indem seine Energien entsprechend den Bedürfnissen kapitalistischen Wirtschaftens in verwendbare und ausnutzbare transformiert werden. Diese Entwicklung produziert in der Gegenwart neuartige Bedürfnisse um den Körper: der Körper wird zum Objekt lebenslanger Arbeit, da er, öffentlich sichtbar und damit allgemeinen Bewertungskriterien und Vergleichsmassstäben zugänglich, die Autonomie des Individuums repräsentieren soll.

Ins Zentrum tritt eine Nutzung des Körpers zur Herstellung von Gesundheit, definiert als physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden, Entspannung und Lebensfreude, die des Wettkampfgedankens des Leistungssports nicht mehr bedarf. Gesundheit erscheint in einer stressgeplagten Gesellschaft nicht mehr als selbstverständliches Gut, sie muss erarbeitet werden. Gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote, unterstützt von Krankenkassen und Gesundheitsämtern, gehören inzwischen zur Angebotspalette unterschiedlichster AnbieterInnen: kommerzielle Fitness-Studios, Volkshochschulen und sogar die traditionellen Sportvereine können sich diesem neuen Trend nicht länger entziehen. Gesundheit erschließt sich durch Vorstellungen wie «nur wer schlank und durchtrainiert ist, ist fit und gesund, nur wer gesund ist, kann auch aktiv sein». Aktivität bedeutet eine schnelle Verfügbarkeit von Energien, das flexible Gestalten von Situationen. Effizienz und Durchsetzungsvermögen, Leistungsbereitschaft und Handlungswille, für komplexe Gesellschaften unabdingbare Fähigkeiten, lassen sich am modellierten Körper ablesen. Die Botschaft lautet: Der Mensch hat nicht nur seinen Körper im Griff, sondern auch die tagtäglichen vielfältigen Anforderungen. Fitness ist demnach nicht nur eine physiologische Eigenschaft, sondern auch

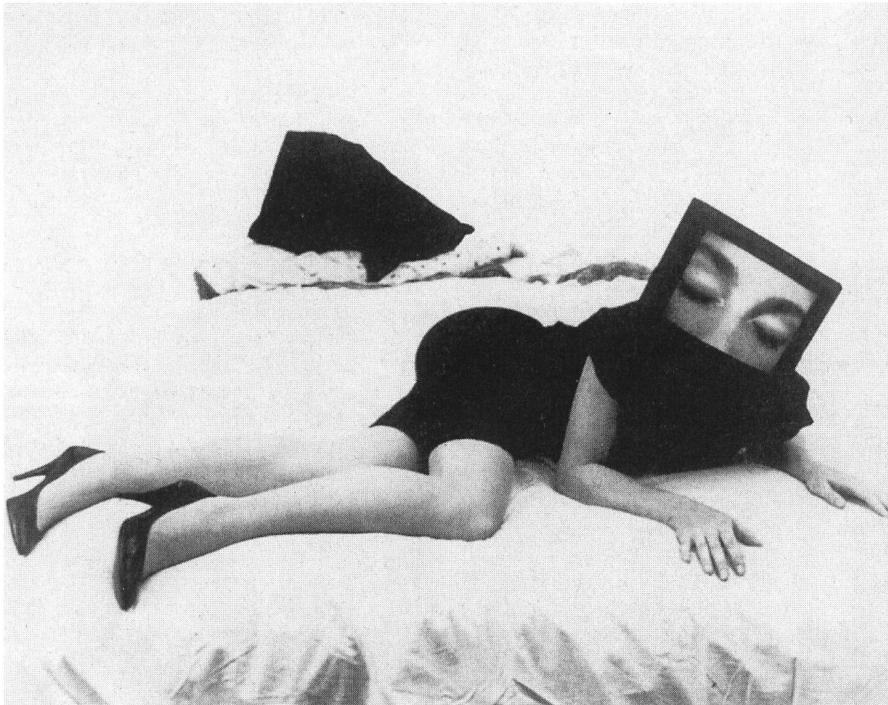
eine soziale Kompetenz, die sowohl bei Beanspruchungen im Arbeitsprozess als auch in Intimsituationen einsetzbar scheint. Die Disziplinierung und Funktionalisierung des Körpers in der Arbeitswelt und der Freizeit greifen mit dem Ziel der Leistungssteigerung ineinander, der Körper soll als Störfaktor ausgeschaltet werden.

Symbolwerte des sportiven Körpers

Die neuartig entstehende «Ethik der Beziehung zum Körper» (Baudrillard 1981) zielt darauf ab, eigene Bedürfnisse um den Körper in rationell berechenbare Bahnen zu lenken. Halten sich die beteiligten Frauen und Männer im Computernetz ihre KommunikationspartnerInnen mit Hilfe von Symbolzeichen buchstäblich vom Leib, dienen die am und um den Körper geschaffenen Gegenstände/Zeichen dazu, die Kraft der eigenen Begierde rational zu kontrollieren und zu manipulieren.

In diesen Zusammenhang ist die Herstellung und Demonstration des sportiven Körpers einzuordnen, der zugleich über sportliche Bewegungsaktivitäten hinausgeht und sich z.B. in der «Versportung» der Mode niederschlägt. Zum sportlichen «Out-Fit» gehören neben Sportschuhen, -hemden, -pullover, -hosen in den bevorzugten Neonfarben auch eine entsprechende biodynamische Vollwerternährung, Körperpflege und Kosmetika und nicht zuletzt der in Sonnenstudios gebräunte Körper, der nur noch symbolisch den in der Natur bewegten Körper repräsentiert.

Diese modische Stilisierung sportlicher Orientierung geht über alle Generationengrenzen hinweg, das Leitbild ist «Jugendlichkeit». Die mit dem jugendlichen Körper verbundenen Assoziationen wie Vitalität, Spontaneität, Erotik und Undisziplinarkeit bilden ein Gegenbild zu den im gesellschaftlichen Modernisierungsprozess entstehenden Forderungen nach disziplinierter Leistung und Funktionstüchtigkeit. Auch die älteren Erwachsenen werden dazu angehalten, Jugendlichkeit und Beweglichkeit im umfassenden Sinn zu zeigen, wenn sie nicht auf das gesellschaftliche Abstiegsgeschehen werden wollen. Die neuen Zwänge offenbaren sich «plastisch» in den Techniken der kommerziellen Schönheitschirurgie, die insbesondere Frauen als das «schöne Geschlecht» immer häufiger in Anspruch nehmen.



Körper und Computer setzen Zeichen

Durch die Vorstellung von einem möglichst lange zu erhaltenden leistungsfähigen Körper wird nicht der Körper schlechthin abgewehrt, wie es Ursula von Arx in der FRAZ 96/1 für die entkörperlichte Kommunikation mittels des Computers feststellt. Die Abwehr ist weniger offensichtlich, sie richtet sich auf die Aussparung von Körpertexten, die an die Endlichkeit menschlicher Existenz erinnern wie Krankheit, Tod, Altern und körperlicher Verfall. Es ist letztlich das unbeirrbare Festhalten an einem Fortschrittwahn, der zum Ziel hat, die «Natur» um jeden Preis zu beherrschen.

«Weibliche» und «männliche» Arbeit am Körper

Die Zeichen in der neuen Ethik der Beziehung zum Körper sind zwar für Männer und Frauen gültig, sie unterscheiden sich jedoch, ähnlich der Kommunikationsstile im Internet, in einen «männlichen» und «weiblichen» Pol. Die Körperstrategien, die diese hervorbringen, möchte ich für den «männlichen» Pol mit «Expansion» (Ausdehnung) und für den «weiblichen» mit «Reduktion» (Verringerung) bezeichnen.

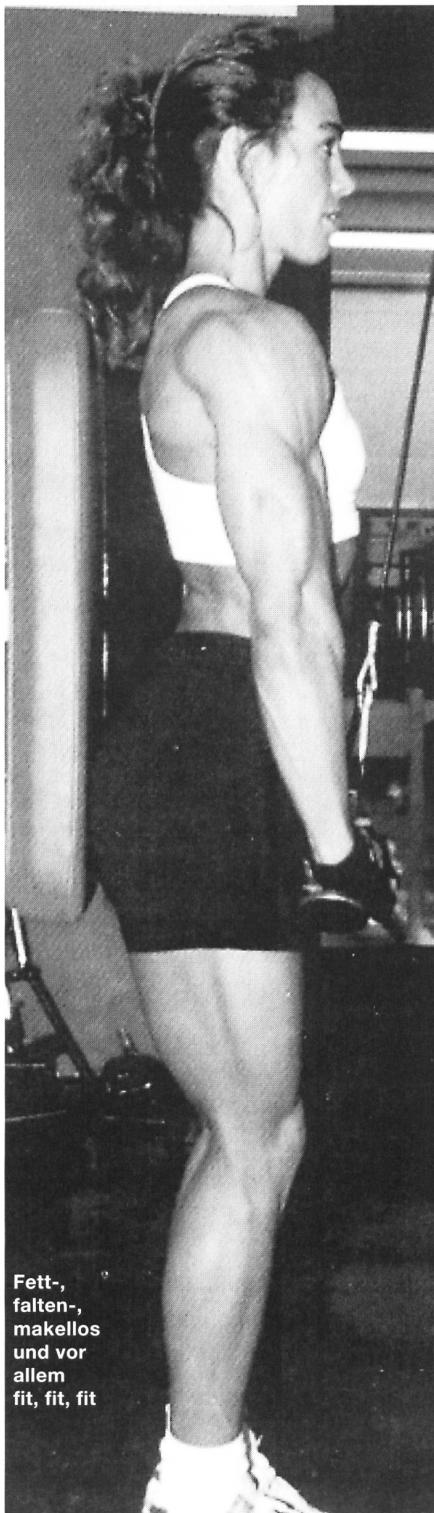
Das Bodybuilding eignet sich hervorragend zur Illustration dieser Strategien, da dieses sich explizit als Praxis definieren lässt, «in der spezielle technische Verfahren angewandt werden, den Körper – nicht nur irgendwie sondern nach bestimmten Kriterien – zu verändern» (Honer 1985). «Echte» BodybuilderInnen trainieren alle Muskeln ihres Körpers maximal, sie «machen Masse», das bedeutet, sie erhöhen ihr Körpergewicht und das Muskelvolumen. Bodybuilding bezieht Impulse aus der Bildhauerei der griechischen Hoch- und Spätklassik und der Skulptur und Malerei der italienischen Renaissance, die insbesondere den athletischen «männlichen» Körper abbilden wollten: Muskelmasse und harmonische Proportionen sind Kriterien der Schönheits- und Erfolgsidale der «echten» BodybuilderInnen.

«Unechte» BodybuilderInnen, zu denen in der Mehrzahl Frauen gehören, suchen einfach ihrer Figur oder der Gesundheit zu liebe ein Studio auf, in der Erwartung einer zumeist schnellen Gewichtsabnahme. Die Devise des hier anvisierten Körpertrainings lautet: «Schöner – Schlanker – Straffer»

(Schmidt 1991). Sie bedeutet, dass nicht nur «überflüssige» Pfunde verschwinden sollen, sondern auch gewisse Rundungen des Körpers, die noch im frühen 19. Jahrhundert als Inbegriff «weiblicher» Schönheit galten: grosse Brüste, ein runder Bauch und runde Schenkel. In der Absicht von BodybuilderInnen, Fettgewebe und unerwünschte Rundungen zu reduzieren, kann eine Parallele zu magersüchtigen Frauen gesehen werden, die nur wenig mit Gesundheit zu tun hat, sondern ganz im Gegenteil ein Zeichen für fehlende psychische Gesundheit und weit davon entfernt ist, Frauen zu «befreien».

Selbst wenn Frauen zur Gruppe der «echten» BodybuilderInnen zu rechnen sind und auf Muskelaufbau trainieren, verfolgen sie dennoch die Strategie der Reduktion: Der erhebliche Fettabbau bewirkt wie bei anorektischen Frauen das Schrumpfen der Brüste und das Ausbleiben der Menstruation, da der Frauenkörper nur bei ausreichender Fettschicht die dafür notwendigen Hormone produzieren kann.

Ein anderes Beispiel für die Strategien der «Expansion» und «Reduktion» ist die Raumaneignung von Frauen und Männern. Frauen sind eher auf den Körperraumbereich fixiert, während sich Männer intensiver über Außenaspekte ihres Körpers definieren, ihre Aktivitäten sind stärker auf motorische Raumerweiterung angelegt. Die Parallele zur Organisation der Arbeitsfelder im «kulturellen System der Zweigeschlechtlichkeit» liegt nahe: trotz Öffnung der privaten Sphäre für Frauen im Zuge der Individualisierung der Moderne, bleiben sie dennoch auf die «private Alltagsarbeit» verwiesen. Diese Tatsache erklärt auch, warum zunehmend Frauen Eingang in die neue Fitnessbewegung finden: Die Sporträume der Fitnesscenter sind im Gegensatz zu den üblichen Sporthallen klein und intim, sie sind vorrangig auf individuelle Bewegungen am Ort angelegt, grossräumige Bewegungen sind zumeist nicht vorgesehen. Der individuelle Leistungsvergleich entfällt, und nur auf Wunsch kann individuelle Betreuung und Beratung in Anspruch genommen werden, was einen relativ anonymen Raum entstehen lässt. Auch in der «digitalen Welt» verbleiben Frauen gemäss Dickel (FRAZ 96/1) in einem gewissermassen geschützten Raum durch ihre relative Unsichtbarkeit im Netz.



Geschlechterinszenierung als Kommunikation

Die wichtigsten Leitmotive der neuen Ethik in der Beziehung zum Körper sind Schönheit und Erotik. Sie stellen Gebrauchswerte des Körpers dar, sind eine Form des individuellen Kapitals, die ebenso als Werte/Zeichen in der Kommunikation der Geschlechter funktionieren. Frauen wird in der Herstellung von Schönheit eine Vorrangstellung zugesprochen, da sie durch diese ihre «Weiblichkeit» verkörpern sollen. Diese Tatsache ist mit der Konsequenz verbunden, dass Frauen vielmehr über ihr äusseres Erscheinungsbild definiert werden, Männer hingegen über ihr subjektives Handeln. Während Frauen ihre «Weiblichkeit» durch die Produktion von Aussehen am Körper oder an Körperteilen demonstrieren (sollen), verweisen Männer durch die Arbeit am Körper auf Eigenschaften, die gesellschaftlichen Erfolg repräsentieren wie Autonomie, Handlungswille, Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit.

Frauen sind nur dann begehrte Objekte, wenn sie sich entsprechend der Weiblichkeitsnorm verhalten und der Forderung nach physischer Attraktivität nachkommen. Da erst die Wertschätzung und Anerkennung von Männern Frauen als Frauen sozial sichtbar werden lässt, bedeutet dies, die Frau darf sich zwar Muskeln antrainieren, dies aber möglichst wenig sichtbar und möglichst rücksichtsvoll gegenüber männlichen Empfindlichkeiten. Das Körpertraining erhält in diesem Kontext einen faden Beigeschmack: Es scheint, als ob der Frauenkörper als «besondere Delikatesse» für den «männlichen Verzehr» hergerichtet werden soll. «Sexualität», so hält Baudrillard (1981) fest, ist «heute überall richtungsweisend für die 'Wiederentdeckung' und den Konsum des Körpers». Zwar hat die Disziplinierungsgeschichte des Körpers für beide Geschlechter Auswirkungen auf Sinnlichkeit, Genuss und Begierde, aber: Während in der Regel Männer als die Profiteure und Konsumenten auf dem Sexualitätsmarkt erscheinen, besonders deutlich in der Pornographie und in der Prostitution, stellt der Frauenkörper die Ware dar, die konsumiert wird. Das bedeutet, die Zeichen der Erotik, die Frauen auch durch die Modellierung ihres Körpers ausdrücken, liegen nicht im eigenen Begehr, im eigenen Lustgewinn, in einer eigenen Lebendigkeit, vielmehr

herrscht im «erotisierten» Körper die Funktion des sozialen Austausches vor.

Was bleibt...

In bezug auf die Ausgangsfrage bleibt festzuhalten, dass im kulturellen System der Zweigeschlechtlichkeit an Frauen und Männer spezifische Handlungsaufforderungen geknüpft sind, die auf die permanente Inszenierung der Geschlechtszugehörigkeit abzielen. Sei es nun innerhalb der Kommunikation im Internet oder in der Arbeit am Körper: Es werden Zeichen gesetzt, die den funktionalen Bezug der Geschlechter untereinander zementieren. Die Anerkennung des anderen und damit ein wahrhaftiger Austausch können dadurch nicht stattfinden. Was bleibt, ist die Hoffnung auf die Füllung der Zwischenräume einer virtuellen Identität, die im Spiel mit einer variablen Inszenierung der Geschlechter die Härte der Konturen aufweicht und damit Bewegung und Raumaneignung im umfassenderen Sinne für Frauen und Männer möglich macht.

***Gabriele Sobiech, Dr. phil, geb. 1957, Lehramtsausbildung (Sek.I/II) für die Fächer Deutsch und Sport, 1986-1991 Wiss. Mitarbeiterin an der Universität Münster im Arbeitsbereich Sportsoziologie mit dem Schwerpunkt Frauenforschung, Forschungsschwerpunkt: Körper-, Bewegungs- und Raumaneignung von Mädchen und Frauen, z.Zt. Lehrerin an einer Dortmunder Gesamtschule.**

Inserat

Vollkontakt SELBSTVERTEIDIGUNG für Frauen

**Selbstverteidigung
Selbstvertrauen
Selbstbestimmung**

Lerne Grenzen zu setzen und NEIN oder JA zu sagen wann *Du* willst. Lerne effiziente Selbstverteidigungstechniken, um Dein Leben und Deine Integrität zu schützen. Lerne mit professioneller Unterstützung und Anleitung einer Trainerin in realitätsnahen Szenarien unter Stress handlungsfähig zu bleiben. Erlebe Deine Kraft in Übungskämpfen gegen einen Angreifer in Schutzrüstung.

Kurse in Zürich, Samedan, Bern und St. Gallen. empfohlen durch die Kontaktstelle Opferhilfe des Sozialamtes der Stadt Zürich

Beratung und Anmeldung: Verein **IMPACT** Selbstverteidigung Dufourstrasse 32, 8008 Zürich, Tel. 01/261 24 23