

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 2 (1995)  
**Heft:** 13

**Artikel:** Erleuchtung im Fitness-Studio  
**Autor:** Riklin, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-885881>

### **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:** 14.01.2026

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

# THEMA

Text: Adrian Riklin   Fotos: Leo Bösingher

Ein bescheidener Philosophieprofessor entdeckt seinen Körper. Die Bekanntschaft mit einer Barkeeperin lockt ihn immer tiefer in die geheimnisvolle Welt eines Fitness-Studios. Was vorerst nach harmlosen Körpertraining aussieht, entpuppt sich als tiefgreifende Persönlichkeitsveränderung: Innert kürzester Zeit verwandelt sich der Denker in ein monströses Wesen...



## ERLEUCHTUNG im FITNESS-STUDIO

«Es war an einem wunderschönen Frühlingmorgen um zehn, als sich eine Horde bleichgesichtiger Philosophiedozenten vor dem Hörsaal einer kleinen, unbedeutenden Universität in einer mitteleuropäischen Kleinstadt versammelte, um den mit Spannung erwarteten Vortrag von Professor Sternkopf *Über das Bild des menschlichen Körpers im Denken des Michel Foucault* zu hören», beginnt Rudi Kirsch, ein älterer, kleiner, dicklicher Philosophieprofessor, und geniesst die Neugier, die er in den Gesichtern seiner philosophischen Kollegen lesen kann. Sie sitzen in einer Hotelbar und feiern gerade

**«Was dem Teile nützt, nützt auch dem Ganzen, und was dem Leibe zuträglich ist, frommt auch der Seele.»**  
*Aristoteles*

ihre Pensionierung. Kirsch gilt zwar auf seinem Gebiet, der logischen Propädeutik, als miserabler Pädagoge, geniesst aber als Erzähler in den philosophischen Kreisen einen hervorragenden Ruf. Dies wissend, nimmt er einen grossen Schluck von seinem Roten, ein Bordeaux aus dem Jahre 1996, und lehnt sich zurück. Er ist schon ziemlich betrunken.

«Die Philosophiedozenten warteten und warteten, philosophierten und fachsimplen, doch von Sternkopf war keine Spur zu sehen.»

«Sternkopf?», fragt Lutz, ein junger Assistent. «Wie bitte? Sie kennen Sternkopf nicht? Sternkopf, einen der grössten und tragischsten Philosophen der Postmoderne? Da haben sie aber was verpasst. Sternkopf ist tot!» «Sternkopf?» Prosinек runzelt die Stirn: «Sternkopf tot? War das nicht der mit der hohen Stimme?»

Kirsch nickt.

«Gibt es denn keine Bücher von ihm?», fragt Lutz.

«Bücher? Sternkopf und Bücher!? Sternkopf ist einer der seltenen Denker unserer Zeit, die nichts hinterlassen haben ausser ein paar flüchtigen, meist unlesbaren Notizen. Meine These über Sternkopf geht davon aus, dass im Kopf von Sternkopf ein Stern leuchtete. Ich werde ein dreibändiges Werk über ihn schreiben.» Allgemeines Gelächter.

«Sternkopf?», fährt Kirsch unbeirrt weiter, «Sternkopf, so glaube ich, hatte im Angesicht des Todes eine ungeheure Erleuchtung.»

Erneut allgemeines Gelächter.

«Wie wollen sie das beweisen?», fragt der

fleissige Assistent. «Überhaupt nicht! Hören sie gut zu: Als es schon elf war an jenem wunderschönen Frühlingmorgen - wir befanden uns damals noch im 20. Jahrhundert, also unmittelbar vor der grossen Weltrevolution -, und Sternkopf noch immer nicht erschienen war, begab sich die Gesellschaft enttäuscht in ein nahegelegenes Hotel. Ich entschloss mich, über Nacht in jener Provinzstadt zu bleiben und bestellte an der Reception ein Zimmer. Als der Receptionist meinen Namen in die Zimmerliste eintrug, konnte ich den Namen *Sternkopf* neben der Zimmernummer 307 erkennen. Ich stieg in den Lift, fuhr in den dritten Stock und klopfte an die Tür. Es meldete sich niemand. Erfasst von einer ungeheuren Neugier, öffnete ich die Tür. Auf dem Schreibtisch entdeckte ich ein paar flüchtige Notizen, auf dem Nachttischlein den Prospekt eines Fitnessstudios namens APOLLO. Das waren die Indizien, die mich auf die Spuren der letzten Tage im Leben des Alfred Sternkopf führten.»

Kirsch trinkt genüsslich aus seinem Rotweinglas. Es ist eine bekannte Tatsache: Kirsch erzählt desto besser, je mehr er getrunken hat.

«Es muss sich ungefähr so zugetragen haben: Ein paar Tage vor jenem legendären, nie gehaltenen Vortrag sass Sternkopf an der Hotelbar und nippte lustlos an einem Wodkaglas. Die Klänge aus dem roten Plastikpiano erschütterten ihn. Wehmütig dachte er an George zurück, jenen Pianisten, dessem melancholischen Spiel er einst gebannt zugehört hatte. Als das Mädchen hinter der Theke dem Professor die Zigaretten brachte, die er bestellt hatte (Gaulois bleu, filterlos), nutzte er die Gelegenheit, sie mit seiner ungewöhnlich hohen Stimme - man sagt, er hätte als junger Klosterschüler Sopran gesungen und sei nicht mehr heruntergekommen - nach dem Erfolgsgeheimnis ihrer aussergewöhnlichen körperlichen Vorzüge zu fragen.

<Training... Nichts als Training>, ant-

wortete das Mädchen, tänzelte elegant zur Kasse, öffnete eine Schublade und zog einen Prospekt heraus, den sie dem Professor vor die Nase knallte. APOLLO FITNESSSTUDIO stand in grossen Lettern. Sternkopf blätterte im Prospekt, bewunderte, so denke ich, die perfekt gebauten Männer- und Frauenkörper, die ihm mit strahlenden Gesichtern entgegenlächelten, studierte das Angebot, versank in den Versprechungen einer Krankenkasse, steckte den Prospekt in die Kitzeltasche, legte eine 20er Note auf die Theke, liess das Wodkaglas halbvoll stehen und steuerte geradewegs zur Lifttür. In seinem Hotelzimmer warf er den Kitzel aufs Bett, zog Hemd und Hosen aus und stellte sich, nur mit seiner Unterhose bekleidet, vor den Spiegel. Seinen nackten, unbehaarten, unförmigen und schlabbrigen, bierbauchigen und runzelhäutigen Körper betrachtend, erinnerte er sich - so könnte ich es mir lebhaft vorstellen - an einen Satz von Blaise Pascal: *Die Übel des Leibes sind eine Strafe und ein Abbild für die Übel der Seele.* Ein Satz übrigens, der auch mir immer wieder durch den Kopf geht, wenn ich ein bisschen zu lange in den Spiegel geschaut habe.»

«Dicksein ist keine physiologische Eigenschaft - das ist eine Weltanschauung», zitiert Wolff Tucholsky.

Allgemeines Gelächter.

«Erschöpft warf sich Sternkopf aufs Bett», fährt Kirsch weiter. «Er dachte an

**«Nur in einem gesunden Körper entwickelt sich ein gesunder Geist.»**  
*Juvenal*

seine Studienzeit. An George, mit dem er nächtelang gezecht und den Mädchen mit seinem Bewegungen auf der Tanzfläche imponiert hatte, erinnerte sich, wie er ab und zu einen verstohlenen Blick auf die Spiegel hinter der Tanzfläche ge-

## **FitnesS - Ein Begriff**

«Fitness» kommt vom englischen «fit» (leistungsfähig, gesund, wohlaufl, tauglich, fähig). Ursprüngliche Bedeutung: passend, geeignet. Im Mittelenglischen hiess «fitten» soviel wie «in Ordnung bringen». In altnordischen Sprachen heisst «fitja» zusammenknüpfen.

Der *Sport Brock Haus* definiert Fitness als «die optimale Leistungsfähigkeit in harmonischer Ausgewogenheit aller Komponenten sowie mit hohem psychischem und sozialem Wohlbefinden.», der Sportsoziologe *Roething* als «die Leistungsfähigkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen».



## Von Herkules bis Schwarzenegger

### Kurze Geschichte der starken Männer

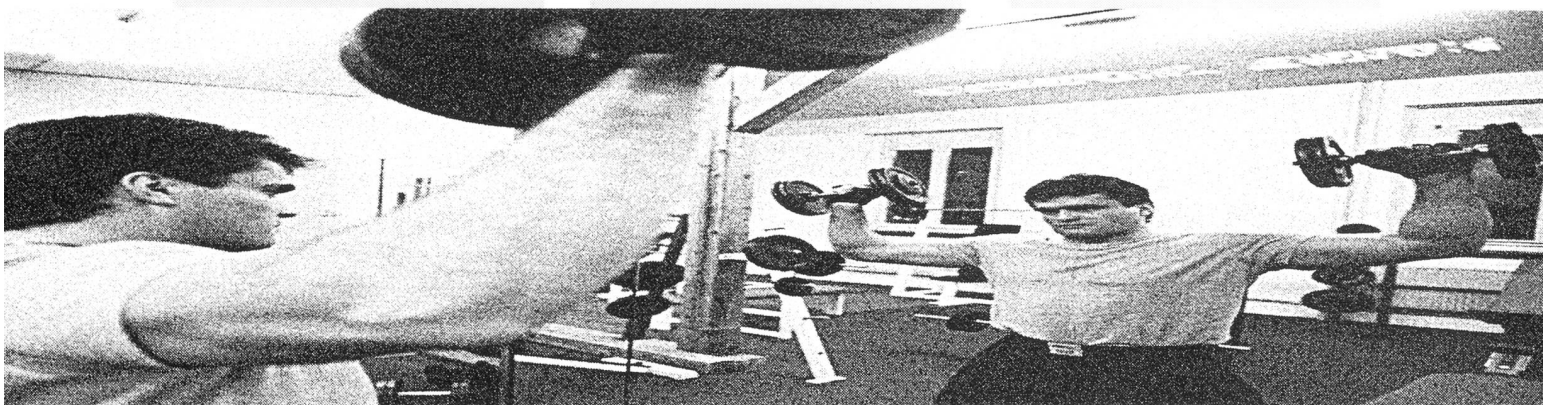
Fitness ist ein uralter Brauch. Davon zeugen die architektonischen Meisterbauwerke der alten Ägypter (3000 v. Ch.): Sportstätten mit Bädern, Saunen und Solarien. Der erotische Bezug, den die ÄgypterInnen zum Sport hatten, wird aus bildbegleiteten Hieroglyphen ersichtlich: Die partnerschaftlich

ganzheitliche Sichtweite von Geist und Körper, nach der man an den heutigen Universitäten vergeblich sucht. Aus jener Zeit stammen auch die ersten Berufssportler. Es gab mehr und mehr skurrilere Disziplinen (wie z.B. Dauerschlafen und Küssen). Aufgrund ihres zeitraubenden Trainings waren die Sportler nicht mehr in der Lage, ihren Lebensunterhalt zu verdienen.

Hauptamtliche Leitgestalt aller breitschultrigen Eisenbieger ist Herkules, ein Sohn des Zeus. Seit er einen Löwen niedergeschlagen

dem Widerstand gegen Napoleon. Nachdem Napoleon bezwungen wurde, verfasste Jahn *Die deutsche Turnkunst* (1816). Aus diesem militärischen Geist sind fast alle heute noch bestehenden Turnvereine gegründet worden («frisch, fromm, fröhlich und frei, das ist die deutsche Turnerei.»).

Mit dem wirtschaftlichen Aufschwung durch den deutsch-französischen Krieg (1871) begründeten Turner und Kraftakrobaten den modernen Kampfsport: 1879 wurde in Hamburg der erste Athletenclub,



ausgeübte «Rumpfbeuge»-Übung war besonders beliebt. Schon damals hatte eine attraktive Frau schlank, sportlich und (von der Wüstensonne) gebräunt zu sein - fast wie heute. Umso erstaunlicher, als sich das Idealbild des weiblichen Körpers - im Gegensatz zum männlichen - fast pausenlos geändert hat. Selbst der Pharaos hatte dem Körperideal möglichst zu entsprechen. Ein Helmut Kohl hätte damals wohl keine Chance gehabt, schon eher ein Typ wie Jimmy Carter, der in den USA der 70er und 80er Jahre ein rührendes Vorbild der Jogging-Welle war und dabei fast einem Herzstillstand erlag.

Der erste systematisch trainierende Bodybuilder der Weltgeschichte war Milon (6000 v. Ch.), ein Schüler des Mathematikers Pythagoras. Auf seinem Rücken soll er ein Kalb getragen haben, das sich mit der Zeit zu einem stattlichen Stier auswuchs.

Auch die grossen griechischen Gelehrten hatten sich dem herrschenden Körperideal unterzuordnen, ansonsten sie keine Chance gehabt hätten, ihre heiss begehrten Jünglinge um sich zu scharen: Eine

hatte, lässt er sich in der Öffentlichkeit nur noch mit Keule und Löwenfell blicken.

Bei den Römern wurde das Körperideal vom Slavenhandel beherrscht, der menschliche Körper wurde zum Objekt degradiert, Sklavkörper waren Arbeits- und Rüstungsmaterial, Lustobjekt und Spekulationsware. Die Soldaten mussten fit sein, während die Bonzen in den Thermalbädern herumschwitzten.

Auslöser des Niedergangs der Körperkultur war die römisch-katholische Kirche. Im Mittelalter betete das Volk den leidenden Körper an - ein Abbild Jesu Christi.

Trotz ihrer Liebe zum alten Griechenland hat die Renaissance in der Geschichte der Athletik keine grossen Spuren hinterlassen. Im Barock wurde wohl alles Fleischliche vergöttert, doch galt ein athletischer Körper als minderwertig: «gut gebaut» zu sein, war Zeichen von körperlich harter Arbeit.

Erst die Aufklärung brachte den Umschwung: *Jean-Jaques Rousseau* (1712 - 1778) forderte Sporteinrichtungen für alle Schulen. Die vom Turnvater Jahn gegründete deutsche Turnerbewegung basierte auf

1891 der *Deutsche Athletenverband* gegründet. Der Kraftathlet *Eugen Sandow* gilt als eigentlicher Begründer des modernen Bodybuilding. Mit seinem Buch *Body Building or Man in the Making* hat er einen neuen Begriff geprägt.

Unter den Nationalsozialisten wurde das athletische Körperideal staatlich verordnet. Der Sport rückte in den Mittelpunkt schulischer Erziehung, der blonde, blauäugige Hüne wurde zum Grundmodell einer geistlosen Herrenklasse. Unter dem vielsagenden Begriff *Kraft durch Freude* wurde den Werktätigen ein umfassendes Fitnessprogramm angeboten. Derart geködert liessen sich die sportiven Deutschen gleichschalten.

Die Krafthelden der Nachkriegszeit (Jonny Weismüller, Steve Redds, Bill Pearl oder Arnold Schwarzenegger) verdanken ihren durchgestählten Körpern die Aufnahme in die Gilde der Filmschauspieler. Schwarzenegger, der bestbezahlte Schauspieler aller Zeiten, steht seit seiner Einheirat in die Kennedy-Familie gar auf dem Sprungbrett zu einem der mächtigsten Männer der Welt...



worfen und die Eleganz und Geschmeidigkeit seines jugendlichen Körpers bewundert hatte...

Es war kurz vor neun, als Sternkopf anderntags mit einem nigel-nagel-neuen gelben Trainingsanzug vor dem Apollo-Studio stand. *Terminator wird man nicht mit Babybrei*, schrie es ihm schwarz auf weiss entgegen. Beim genauen Hinsehen stellte er fest, dass es sich um einen Slogan für *Mascula* - ein beliebtes Kraftgetränk der 90er Jahre - handelte.

<Herr Sternkopf, der Professor?>

Eine kräftige Hand packte ihn von hinten an der Schulter. Erschreckt wandte sich der Professor um. Vor ihm stand ein grossgewachsener, athletischer Mann, der ihn mit seinem schneeweissen Gebiss angrinste: <Klaus, der Geschäftsführer... meine Freunde nennen mich auch Apollo.>

Apollo?! Apollo, der strahlende Gott des Lichtes und der Jugend? Ungläubig starrte der Professor ihn an. Er war enttäuscht. Er hatte sich Apollo ganz anders vorgestellt, viel knabenhafter, feiner, verspielter. Doch bevor der Professor danach fragen konnte, woher dieser Apollo wusste, wer er sei, öffnete dieser die Tür und führte ihn in eine Eingangshalle. Aus einem Raum hinter verschlossener Tür konnte Sternkopf ein polyphones Schnauben, Stöhnen und vereinzelte Schreie vernehmen. Doch schon öffnete Apollo eine weitere Türe und sagte stolz: <Karibik-Ganzkörper-Bräuner mit Wasserbett.>

Für die Bruchteile einer Sekunde sah der Professor den aufgescheuchten Körper eines älteren Herrn. Während Apollo väterlich den Arm um seine Schultern legte und ihn durch die Eingangshalle führte, versuchte der Professor krampfhaft her-

auszufinden, an wen ihn der Mann im Ganzkörperbräuner-Raum erinnert hatte. Inzwischen standen sie erneut vor einer Tür: <Die Garderobe>, sagte Apollo und öffnete sie.

<Jetzt ziehen sie sich mal schön brav um. Ich erwarte sie dann im Maschinenpark.>

*Maschinenpark?!?* Der Professor schloss die Garderobentür hinter sich und suchte ein Plätzchen. Da schritt aus dem dampfenden Duschraum ein Schwarzenegger nach dem andern und versperrte ihm den Weg. Es war, als würden sie ihn schlicht und einfach übersehen. Vorsichtig versuchte sich Sternkopf bemerkbar zu machen, indem er sich räusperte. Doch erst als er ein Hüsteln von sich gab, reagierten die Herkulesgestalten: Aufgescheuchten Vögeln gleich flüchteten sie sich hysterisch aufschreiend in den Duschraum.

<Ein Infizierter>, zischte einer, <eine Katastrophe... Wenn der mich jetzt angesteckt hat. Jetzt, wo ich in der wichtigsten Phase meines Trainingsprogrammes stecke!>

<Ein Fall für die Versicherung>, fauchte ein anderer, <du musst unbedingt Schadenersatz verlangen. Am besten, du telefonierst gleich heute noch mit deinem Anwalt... Ist er noch da?>

Augenblicklich wurde es totenstill, zu hören nur noch das Tröpfeln aus einer Duschbrause. Als der Professor vor den Duschraum trat und erklären wollte, dass sie keine Angst haben müssten, da er nicht krank sei, sondern nur gehüstelt habe, um sich bemerkbar zu machen, schrien die apollonischen Ungeheuer erneut auf und flüchteten sich splinternackt in die Damengarderobe, worauf ein entsetzliches Krakeel von Frauenstimmen zu vernehmen war.»

«Woher wollen sie das alles wissen?», fragt Lutz.

## Fitness in der Schweiz

Im Gegensatz zu anderen Ländern ist die Fitness-Welle in der Schweiz nicht vom Bodybuilding her entstanden. Sie kam etwa 1982 aus den USA in die Schweiz, wo es heute etwa 800 Studios gibt. Im Schnitt hat ein Studio etwa 800 Mitglieder, die einen durchschnittlichen Jahresbeitrag von Fr. 1'000.- zahlen: 700'000 SchweizerInnen zahlen also rund 700 Millionen Franken jährlich für den Besuch von Fitness-Studios.

Vor allem unter den kleineren Studios herrscht ein relativ grosser Konkurrenzkampf. So haben sich zahlreiche Studios spezialisiert, um alle Bedürfnisse abdecken zu können. Der grosse Boom der Neueröffnungen hat sich Ende der 80er Jahre gelegt, besonders in den Stadtgebieten.

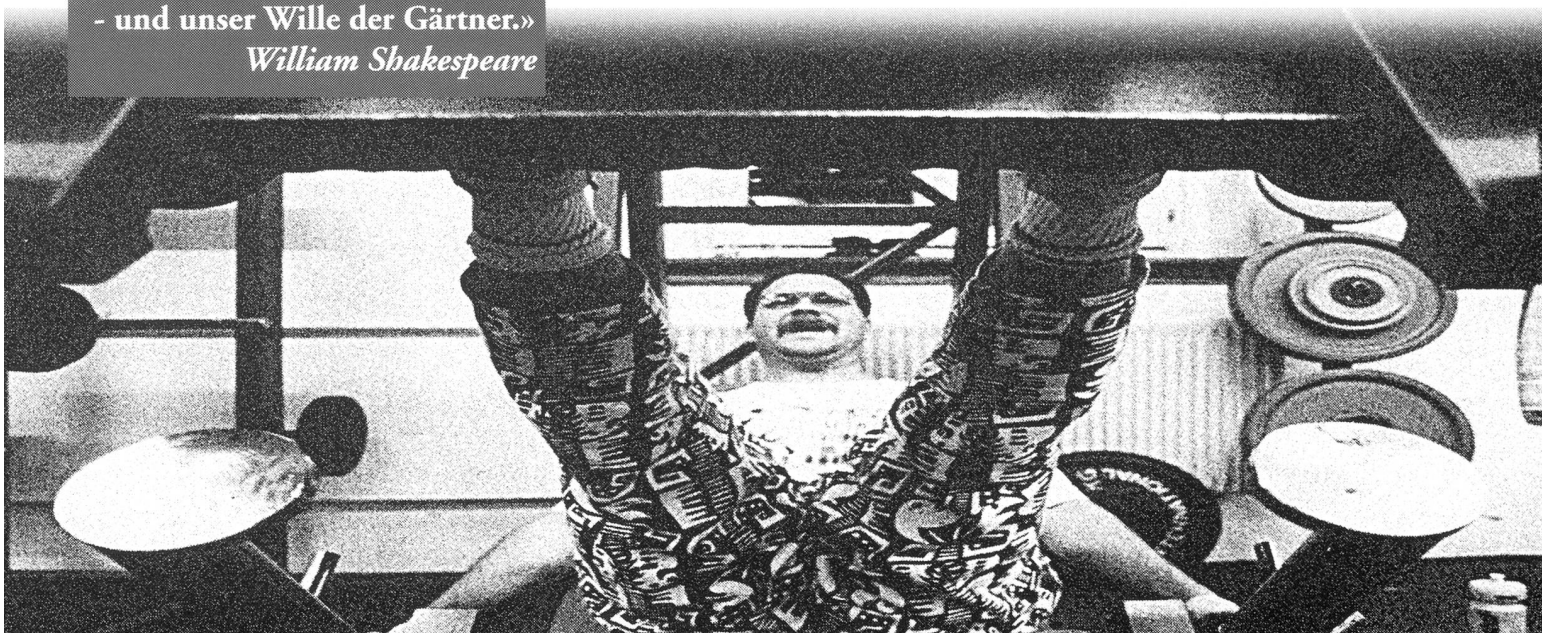
«Non vero, ma bon trovato», sagt Semantiker Rosenzweig, worauf der Assistent beleidigt an seinem Colaglas nippt.

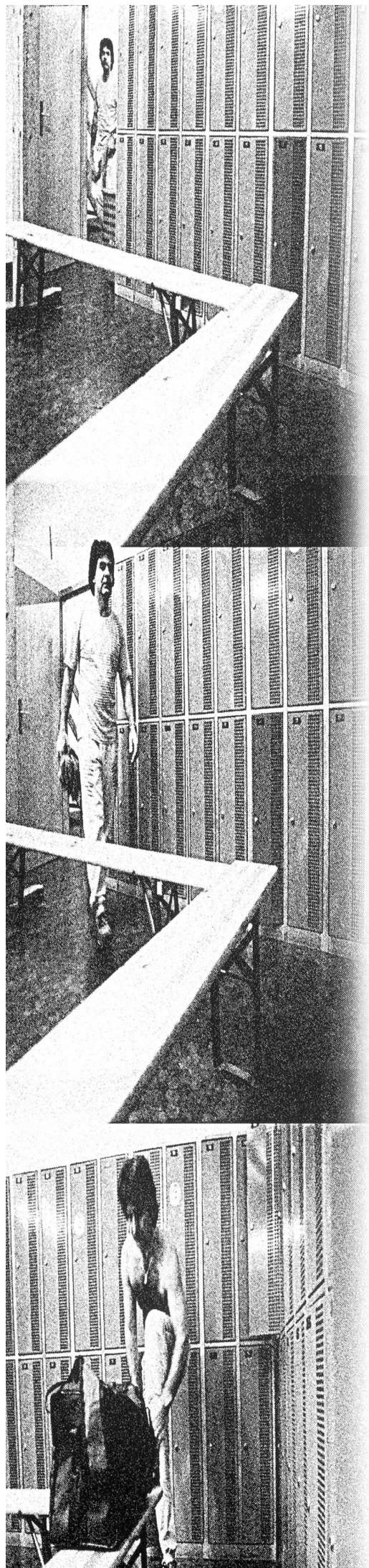
Kirsch giesst sich etwas vom Roten ins Glas, nimmt genüsslich einen Schluck und fährt weiter: «Nichts wie raus hier, dachte der Professor, steckte seinen Kopf in die Eingangshalle und raste, nachdem niemand zu sehen war, zum Ausgang, rannte und rannte, über den Vorplatz die Strasse hinunter, über eine dichtbefahrene Hauptstrasse - Autos hupten, Passanten blieben stehen und schüttelten ihre Köpfe -, lief und lief, bis er nicht mehr konnte und sich erschöpft auf eine Bank setzte. Die Sonne brannte erbarmungslos auf seine Glatze, wo sich tausend kleinste Schweissperlen bildeten.

Eine halbe Stunde später, frischgeduscht

**«Unser Körper ist unser Garten  
- und unser Wille der Gärtner.»**

*William Shakespeare*





im gelben Trainingsanzug auf seinem Hotelbett liegend, fühlte er sich wieder besser. Beim Betrachten der Zimmerdecke, inspiriert durch den ätherischen Jasmin-Duft seines Shampoos, erinnerte er sich an die letzte Philosophentagung: Professor Lehner tanzte damals richtiggehend aus der Reihe. In seiner schamlosen Gesundheit und mit seinem braungebrannten Gesicht wirkte er wie ein Exot unter den bleichen, steifen Philosophen. Etwas kränklich zu sein oder zumindest einen leidenden Gesichtsausdruck zu haben, gehört in den Kreisen, in denen Philosophen verkehren, bekanntlich zum guten Ton. Wer sich von einer allzu gesunden oder unbekümmerten Seite zeigt, macht sich augenblicklich verdächtig. Der wahrhaftige Denker, so sagte einst Kollege Niermeyer, an den ihr euch wohl alle erinnern könnt, ein wirklich ernstzunehmender Philosoph ist so etwas wie eine körpergewordene Sammelstelle des allgemeinen Kummers. Er hat die Besorgtheit und den Kummer zu bewahren und zu pflegen.»

«Niermeyer ist und bleibt ein unverbesserlicher Romantiker», spöttelt Wolff, ein spastischer Sprachphilosoph, und zündet sich mit zitternden Händen eine Zigarette an: «Lehner hingegen ist die ideale Verkörperung einer neuen Philosophen-Generation. Er schreibt nicht nur hervorragende Arbeiten über das Geist-Körper-Ideal bei den alten Griechen, er lebt es auch...»

Lutz nuggelt an der Zitrone, Rosenzweig zuckt mit seinem linken Mundwinkel, Wolff studiert das Tapetenmuster und Prosinек nickt leise vor sich hin.

«Das kann man wohl sagen», lallt Kirsch in die Stille und fabuliert weiter: «Der Mann im Ganzkörperbräuner-Raum, dieses verängstigte, wie auf frischer Tat ertappte Stück Fleisch, erinnerte Sternkopf an Professor Lehner. Was ihn beunruhigte, war die Feststellung, dass er sich dabei vorkam, als hätte er einen Einblick in eine nicht für ihn bestimmte, geheime und gefahrenumwitterte Intimsphäre gewagt. Wieder vor dem Spiegel stehend, sah er - wie ihm schien - zum ersten Mal mit dem unerbitlich objektiven Blick des Diagnostikers seinen Körper: Ausdruck und Inkarnation eines frustrierten, vernachlässigten, unförmigen Menschen, der einen grossen Teil seiner bisherigen Lebensenergie dafür verschwendet hat,

## FITNESS AUS DER SICHT DES SPORTSOZIOLOGEN

«Vom Menschen in der modernen Arbeitswelt wird immer mehr Spezialisierung verlangt, wodurch nur noch die Leistung, losgelöst von der Person, anerkannt wird», glaubt der Sportsoziologe G. Heinemann. Dadurch wachse das Bedürfnis nach Anerkennung. Das bevorzugte Feld zur Verwirklichung dieser von der Arbeitswelt versagten Wünsche und Erwartungen sei der Sport: «Fitnesscenter können die Probleme des Anerkennungsverlustes bis zu einem gewissen Grad kompensieren.» Heinemann meint, dass Fitnesscenter auch soziale Bedürfnisse erfüllen können: «Der Verein erhält in modernen Gesellschaften eine Bedeutung, da er sich als Mittelstruktur sowohl gegenüber dem familiären Privatbereich als auch gegenüber den formal organisierten Strukturen im Bereich von Wirtschaft, Politik und Verwaltung behaupten kann.»

Die Motive des Sporttreibenden sind bislang unzulänglich erforscht. Folgende Tendenzen scheinen sich abzuzeichnen: Etwa zwei Drittel der Fitnesscenter-BesucherInnen beabsichtigen eine zweckgebundene Funktionssteigerung der sportmotorischen Aktivität. Nur etwa 5 Prozent wollen in erster Linie Fun. Noch weniger gehen ins Fitnessstudio, um soziale Kontakte zu knüpfen.

jeder Heilslehre kritisch gegenüberzustehen und sich von keiner noch so verführerischer Lebensphilosophie vereinnahmen zu lassen. Mit einer ihm bislang unbekannten Gelenkigkeit sprang er auf den Schreibtischstuhl und notierte feierlich... Ich zitiere...»

Kirsch kramt, inzwischen seltsam erregt, ein vergilbtes Notizblatt aus seiner Innentasche, nimmt einen hastigen Schluck vom Roten, stellt das Glas feierlich auf den Tisch und liest mit erhobener Stimme: «Doch jetzt, da ich diesen üblen Körper vor mir sah, wie er - einem Mahnmal gleich - in erbärmlicher Pose und mit stummer Hilflosigkeit vor mir stand, war mir alles egal. Es war die Sekunde, da ich den fundamentalen Irrtum der klassischen Philosophie erkannte. Mein jahrzehntelanger Krieg mit all den Heilslehren dieser Welt zeigte sich meinem gei-



stigen Auge in seiner ganzen Sinnlosigkeit.  
28. April 1998.»

Allgemeines Schweigen.

«Das ist ja... ein richtiges Dokument ist das», haucht der Assistent.

«Sie sagen es», spricht Kirsch: «Sternkopf glaubte damit wohl auch die Antwort auf die Frage gefunden zu haben, die Foucault 1972 in einem Interview mit der Zeitschrift *Quel Corps* aufgeworfen hatte: *Es bleibt zu untersuchen, welchen*

**«Wer zwischen Leib und Seele  
einen Unterschied sieht, besitzt  
keines von beiden.»  
Oscar Wilde**

*Körper die augenblickliche Gesellschaft  
braucht.»*

«Ungeheuerlich», murmelt Prosinek, ein äusserst kritischer Religionsphilosoph: «Dieser Sternkopf war ein Grössenwahnsinniger!»

Wolff nickt heftig.

### **«MACHEN SIE MAL EINE HANDBEWEGUNG, DIE SICH AUSZAHLT!»**

Rund 80 Prozent der Schweizer Bevölkerung leidet unter Rückenschmerzen. Die «Dienstleistungs-nation» Schweiz hat mit ihren vielen Sitzberufen das Entstehen der Zivilisationskrankheiten (Fettleibigkeit, Haltungsschäden, hoher Blutdruck etc.) nachhaltig gefördert. Schon 1960 waren bei zahlreichen Rekruten Veränderungen an der Wirbelsäule festgestellt worden (v.a. bei Stadtkindern). In der Jahres-Statistik einer Schweizer Versicherung aus dem Jahre 1989 liegen die ausbezahlten Leistungen für Arbeitsunfähigkeit durch «Erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke» klar an der Spitze (über 26 Prozent). Der geschätzte Heilungsaufwand und Erwerbsausfall beträgt nach vorsichtigen Schätzungen über 3 Milliarden Franken. Immer mehr Krankenkassen arbeiten mit Fitness-Studios zusammen. Am offensivsten gebärdet sich diesbezüglich die *SWICA Gesundheitsorganisation*, die Fitness geradezu als ihre Grundphilosophie verkauft - mit allem drum und dran: «Wir unterstützen die Versicherten im aktiven Bestreben fit zu bleiben und leisten einen jährli-

«Mag sein», fährt Kirsch weiter, «doch es war ihm ernst. Als er in seinem gelben Trainingsanzug erneut die Eingangshalle des *Apollo* betrat und wiederum das mehrstimmige Schnaufen, Schnauben, Stöhnen und Schreien hörte, näherte er sich furchtlos der Tür, auf der klar und deutlich *Maschinenpark* stand. <Das ist er>, schrie ein Rambo mit Schnurrbart, als der Professor die Tür öffnete, worauf sämtliche Körper, die gerade noch von spiegelblanken Chromstahlapparaten durchgerüttelt worden waren, in entsetzlichen Stellungen verharrten und den Professor - begleitet von unregelmässigen muskulären Zuckungen - mit offenen Mäulern anglotzten.

<Ich bin nicht krank>, sprach Sternkopf mit bestimmter Stimme in die plötzliche Stille des Maschinenparks, <ich habe nur gehüstelt, um mich bemerkbar zu machen.>

<Schon gut, sie müssen wissen, es handelt sich bei meinen Jungs um hochsensible Naturen. Harte Schale, weicher

chen Präventionsbeitrag von 50 Prozent bis maximal Fr. 500.- aus der Completa-Versicherung und zusätzlich 90 Prozent bis maximal Fr. 300.- aus der Privata-Versicherung.»

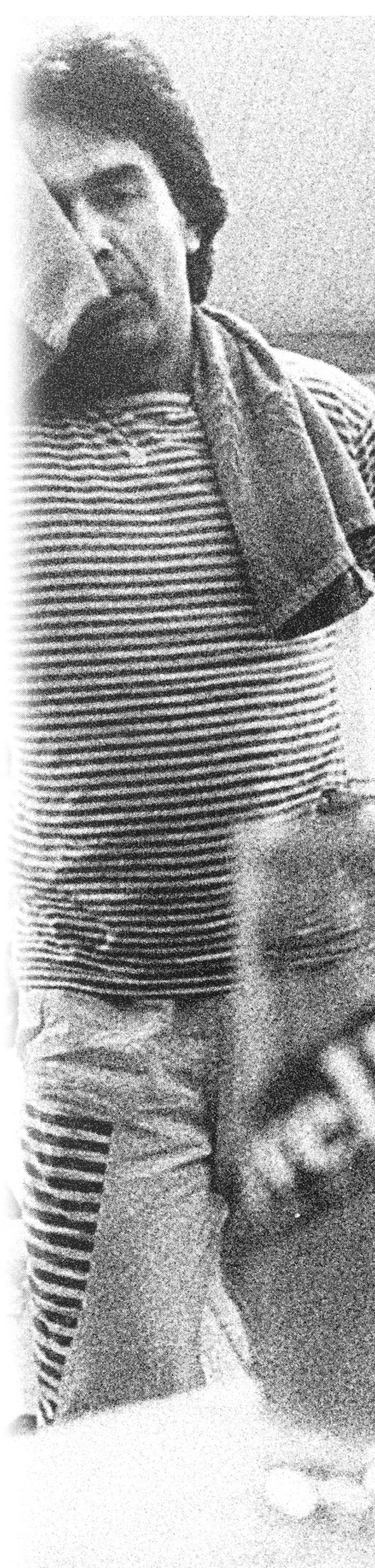
Ähnlich «fit» gibt sich neuerdings die *Artisana*, «die Krankenkasse, die für Sie da ist». Mit der Aufforderung: «Machen Sie mal eine Handbewegung, die sich auszahlt» verweisen sie auf ihre «grosszügige» Unterstützung von fitnesstreibenden Kunden (Fr. 300.- pro Jahr).

Auch die *Basler Versicherung* und die *Eidgenössische Gesundheitskasse* leisten umfassende Präventionsangebote und bestätigen, dass ein grosser Teil der Kunden davon Gebrauch macht.

Die *Christlich-soziale Krankenkasse* unterstützt ebenfalls Fitness, allerdings liegt ihr Schwerpunkt eher in der Rehabilitation, ähnlich wie auch bei der *Konkordia-Versicherung*.

Eher zurückhaltend geben sich *Evidenzia* und *Helvetia*: Erstere arbeitet grundsätzlich nicht mit Fitness-Studios zusammen, unterstützt die Kunden jedoch im Besuch von Rückenturnen oder Heilgymnastik, zweitere zahlt nur, «wenn unbedingt nötig».

Mit Studios im Gespräch sind inzwischen auch die *KFW Winterthur* und die *Supra*.



## «DER MENSCH WÄCHST AM WIDERSTAND»

Werner Kieser ist - zumindest in der Schweiz - der Pionier des Krafttrainings. Ziel des von ihm entwickelten *Kieser-Trainings* mit dem vielsagenden Motto «Der Mensch wächst am Widerstand» ist die präventive Stärkung des Bewegungsapparates. Inzwischen gibt es in der Schweiz 13 Kieser-Studios mit insgesamt 25'000 MitgliederInnen. 1990 wagte Kieser den Sprung nach Deutschland: Kürzlich wurden in Frankfurt, Hamburg und Köln grosse Studios eröffnet. Die Kieser-Studios unterscheiden sich auffallend von den meisten anderen Fitness-Studios. Da gibt es keinen Schnick-Schnack, keine Drinks, keine Musik, keine Stoffbärchen, es liegen auch keine Fitness-Zeitschriften auf, und es werden keine isotonischen Getränke verkauft. Auch Saunas und Solarien sucht man hier vergeblich. Diese spartanische Einrichtung mit der Reduktion aufs Wesentliche - auf die Kraftmaschinen - betrifft auch das Kieser-Studio an der Merkurstrasse in St.Gallen: «Wir wollen den Kunden nichts vormachen. Krafttraining ist harte Arbeit und ein zweckmässiges Fitness-Studio nichts anderes als eine Werkstatt, kein Vergnügungszentrum», sagt Stefan Martin, der Betriebsleiter. Der neueste Coup, den Kieser landete, sind die sogenannten MedX-Maschinen: Mit diesem Wundergerät aus den USA, dessen Generalvertreter für ganz Europa Werner Kieser heisst, soll der Kampf gegen die weit verbreiteten Kreuzschmerzen, chronischen Rückenbeschwerden und Schleudertraumas aufgenommen werden - bereits fürchten einige Allgemeinpraktiker, Rheumatologen und Orthopäden um ihre Patienten. Kiesers Liebe zur Arbeitswelt drückt sich in einem schweizerischen Unikum aus: Als erstes Unternehmen hat *Eternit AG* in Niederurnen, einer der wichtigsten Baumaterialhersteller der Schweiz, auf ihrem Firmengelände für ihre MitarbeiterInnen ein haus eigenes «Kieser-Krafttraining-Zentrum» eingerichtet. Die Investition wird sich vor allem für die Geschäftsleitung auszahlen: Gut funktionierende Arbeitskräfte kommen insgesamt billiger und bringen bessere Leistungen.

Kern», lachte Apollo und schrie: «Weitermachen!», worauf die apollonischen Ungeheuer ihre Foltergeräte sogleich wieder in Betrieb setzten und - als wäre nichts geschehen - , in ihrem Martyrium weiterführen.

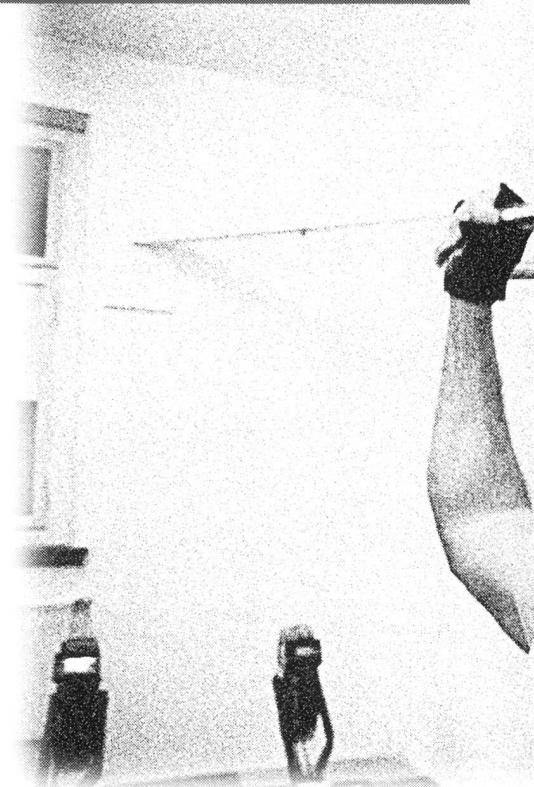
Apollo führte den Professor zu einer über zwei Meter grossen blitzblanksaubergrell aufleuchtenden Nautilus-Maschine, die ihn erwartungsvoll anstarrte: «Wenn sie regelmässig mit dieser Maschine arbeiten», schrie Apollo, den Radau rundherum übertönend, «dann werden sie noch Wunder erleben. Ihr Körper wird sich verwandeln!», drückte auf einen Knopf, und schon begann sich das Ungetüm in Bewegung zu setzen. Pressluft zischte, Spulen ratterten, Zahnräder spulten wie wild, Gewichtsteile fuhren rauf und runter, Stangen bogen sich ein- und auswärts, Fussablagen kippten hin und her. Nie im Leben hätte der Professor gedacht, dass so ein Kunstwerk, das ihn an die Maschinen von Jean Tinguely erinnerte, irgendwie von Nutzen sein könnte, setzte sich auf den eingebauten Ledersessel, versuchte die Bewegungen nachzuvollziehen, fand allmählich den Rhythmus, seine Beine, Arme, sein Rücken und Nacken drehten, kreisten, schüttelten und bogen sich, er spürte, wie sich die Maschine seinem Körper anpasste, wie sie auf seine Schwächen einging, je länger er mit ihr tanzte, desto grösser wurde seine Zuneigung zu ihr, er schloss die Augen, das Tempo verschärfte sich, sein Atem wurde schneller, schwache Stöhnlaute kamen aus seinem offenen Mund, Laute, die er nie zuvor von sich gehört hatte, die immer lauter, heftiger und tiefer wurden; zum erstenmal in seinem Leben glaubte er die *Stimme des Leibes* zu hören, die Leidenschaft, dachte er, das ist sie nun also, die Leidenschaft, über die ich soviel nachgedacht habe und die Erleuchtung, dachte er, die Augen geschlossen, die Erleuchtung, für deren Erreichen ich jahrzehntelang geschuftet habe, ist also nicht das Resultat geistiger Arbeit, sondern die unvermeidliche Folge einer durch Körpertraining verbesserten Hirndurchblutung, welche wiederum eine gesteigerte bioelektronische Hirnaktivität bewirkt, die Philosophie, dachte er, hat sich einen Schutzmantel aus falschen Mythen um sich geworfen, indem sie das Einfache möglichst kompliziert und unverständlich formuliert.»

«Das ist ja lächerlich», wettet Prosinek und macht eine abschätzige Handbewegung. Kirsch aber, als hätte er vergessen, wo er sich befindet, steht auf und erzählt

- seine Ausführungen mit theatralen Gesten unterstützend - weiter: «Wieder im Hotelzimmer, nackt vor seinem Spiegel stehend, entdeckte er zu seinem grossen Erstaunen Ansätze von Haaren an seiner Brust. <Incroyable>, murmelte der Professor und erschrak über die tiefe seiner Stimme. In seinen Augen konnte er den latenten Stolz eines Tieggers erkennen, und auf seiner Zunge spürte er noch immer den Himbeergeschmack, den das Kraftpulvergetränk, das ihm Apollo an der Fitnessbar verabreicht hatte, hinterlassen hatte: *Körperbeherrschung und Körperbewusstsein*, las er bei Foucault, *können nur durch die Vereinnahmung des Körpers durch die Macht erworben werden. Die Macht ist in den Körper vorgedrungen, sie sieht sich im Körper selbst Angriffen ausgesetzt.* - <Quatsch>, fluchte der Professor und schlug mit geballter Faust auf den Schreibtisch: <Ich werde ihn widerlegen, diesen Foucault.>»

Kirsch knallt seine Faust auf das Tischlein, worauf es wackelt und klirrt und sich die zuhörenden Philosophen irritierte Blicke zuwerfen, während Kirsch, nachdem er im Stehen vom Roten nachgefüllt hat, mit schwerer Zungen weiterphantasiert: «Wieder in der Hotelbar, ge-

**«Der Leib ist ein Zelt in dem wir kampieren.»  
Joseph Joubert**





## Wie hält sich UNSER Stadtrat fit?

Stadträte sitzen viel: «Herr Christen ist gerade an einer *Sitzung*. Kann er ihnen zurückrufen?», fragt die freundliche Sekretärin. Sitzberufe fördern das Entstehen von Zivilisationskrankheiten. Müssen wir uns ernstliche Sorgen um den Gesundheitszustand der Stadtregierung machen?

«Ich gehe mindestens einmal täglich meinen Arbeitsweg zu Fuss», beruhigt uns Stadtmann Christen. So versuche er die vielen Essen, zu denen er eingeladen werde, einigermassen zu verdauen sowie einen ökologischen Beitrag zu leisten. Ausserdem spiele er Tennis, «allerdings mit relativ kleinem Erfolg.»

Da hätte er in Dr. Franz Hagmann einen geeigneten Partner. Hagmann spielt zweimal wöchentlich Tennis. Einmal die Woche tschuttet er. Ausserdem langläuft er, und auch das Wandern ist des Hagmanns Lust.

Erich Ziltener langläuft zwar auch gerne, aber nicht mit seinen Ratskollegen. Nicht weil er etwas gegen sie hätte, nein, Ziltener versteht sich als «einsamer Läufer»: «Der Gleichklang von Herzschlag, vorbeiziehender Landschaft und Laufrhythmus macht meinen Kopf leer und frei und

versetzt mich in einen meditativen Zustand». Ziltener beabsichtigt die Engadiner Marathonstrecke zu laufen - natürlich allein. Er nimmt auch regelmässig am Dreilinden- und am Altstadtlauf teil. Früher war er passionierter Fussballer (Teamstütze des FC Gemeinderat): «Doch wenn die Beine nicht mehr ausführen, was der Kopf befiehlt, macht es keinen Spass mehr.» Von Fitness-Studios hält Ziltener wenig - wie alle seine RatskollegInnen.

Auch Frau Dr. Helene Kaspar ist eine vielseitige Sportlerin: Täglich geht sie zu Fuss ins Büro und übt sich auf ihrem Heimweg über den Rosenberg im Treppensteigen. Im Winter langläuft sie, im Sommer geniesst sie das Segeln: «Dort kann ich abschalten.»

Dr. Peter Schorer geniesst vor allem den wöchentlichen Saunabesuch. Sofern die Zeit es ihm erlaubt, fährt er auch Ski und wandert.

Sorgen um den stadträtlichen Gesundheitszustand sind also nicht angebracht. Der Stadtrat ist nicht nur erstaunlich polysportiv, ökologisch und naturverbunden, er lässt es nicht nur beim Sitzen bleiben, sondern läuft, geht und wandert - und wenn es im Rathaus keinen Lift gäbe, dann wäre er vielleicht *noch* fitter.

noss er es, die Pose einnehmen zu können, gegen die er sich zeitlebens gewehrt hatte: Die Halbstarkenpose! Die Kellnerin zwinkerte dem Professor schelmisch zu: <Kennen sie MLO Hardbody Protein?>

<MLO Hardbody Protein?!?>

<Das ist ein verzweigkettiges Aminosäure-Protein, das speziell für Kraftathleten entwickelt wurde. Es verringert das Kör-

perfett, ohne Muskelkraft und Muskelgrösse abzubauen.>

<Geben sie mir einen>, sagte der Professor. Das sofortlösliche Pulver schmeckte ausgezeichnet. Sternkopf spürte, wie seine Muskeln brannten. Die Hypertonie!, dachte er. Jetzt störte ihn auch nicht mehr das cremige Spiel des Plastikpiano-players, im Gegenteil, der Professor fühlte sich mit den elektronischen Klängen

auf geheimnisvolle Weise verbunden, stürzte sich auf die Tanzfläche und gab einen wilden Tanz von sich, sodass ihn die Kellnerin, als er wieder an die Bar zurückkehrte, voller Bewunderung betrachtete.

<Wie heissen sie?>, fragte der Professor mit sonorem Tenor.

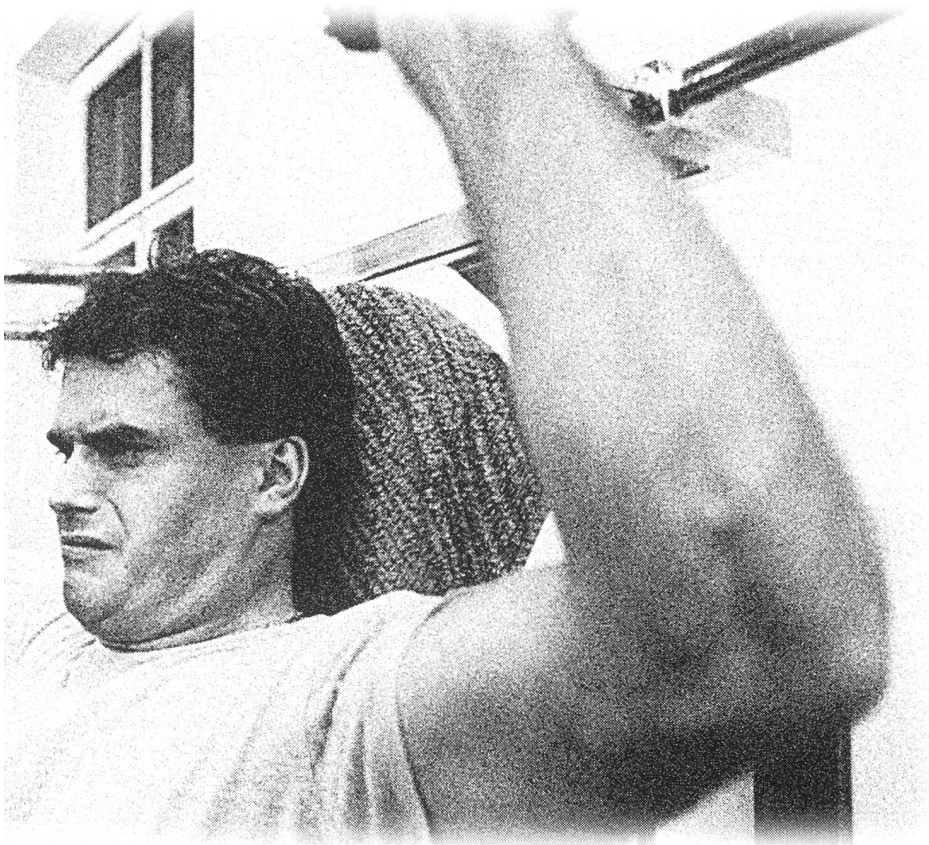
<Angela.>

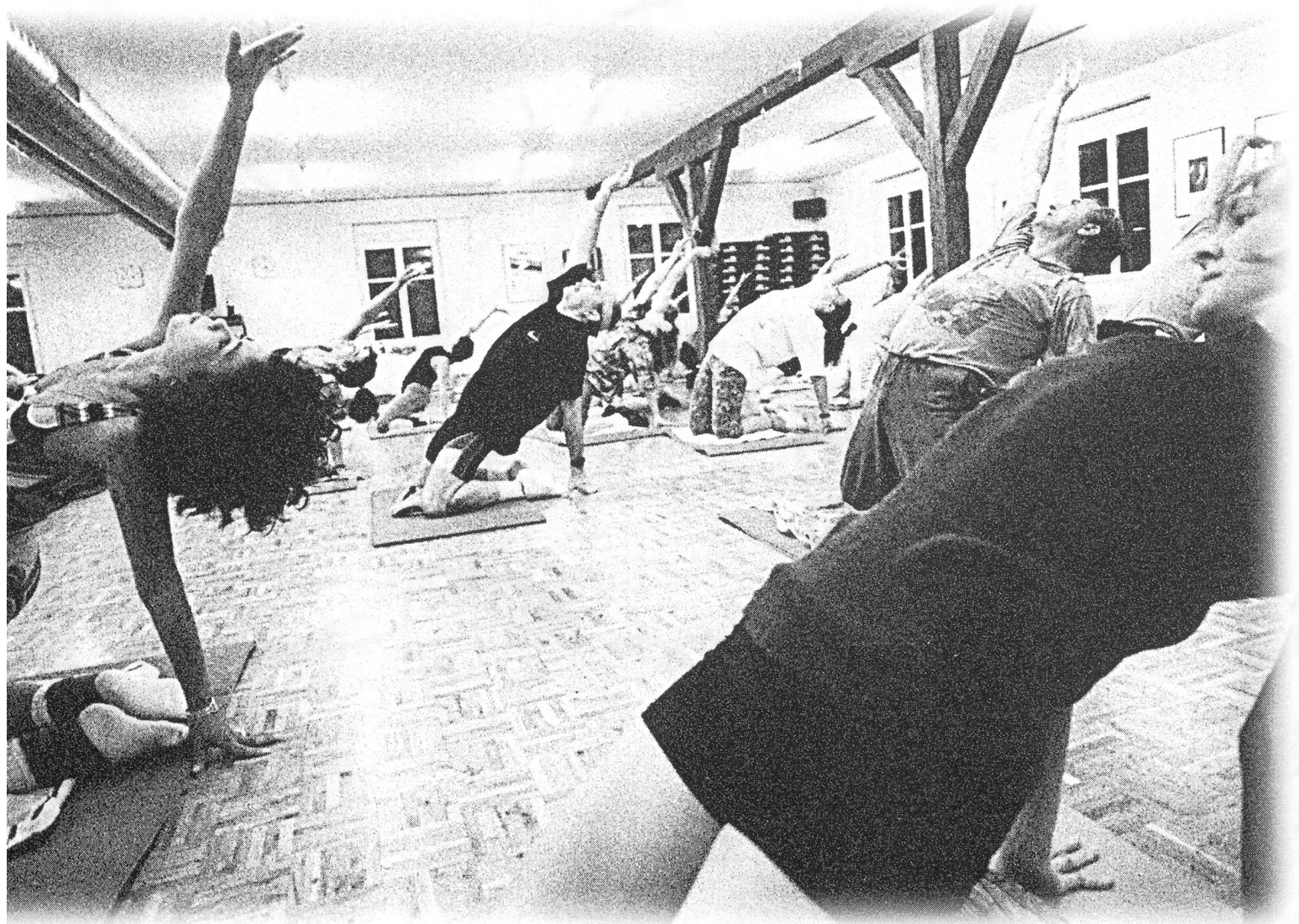
<Wann bist du fertig?>

<Um zwei Uhr.>

<Zimmer 307>, murmelte der Professor, zahlte und betrat den Lift.»

Kirsch hält inne. Als hätte er für kurze Zeit die Orientierung verloren, stützt er sich an einen Pfosten. Er überlegt. Dann setzt er sich und spricht mit leiser Stimme weiter: «Jemand musste an der Tür seines Hotelzimmers geklopft haben. Noch ganz benommen von seinem Traum, rieb sich der Professor die Augen, setzte sich die Brille auf und kontrollierte die mitteleuropäische Zeit: 2 Uhr 18. Angela!, dachte er, sprang auf und stand vor dem Spiegel. Tatsächlich: Dieses Ungeheuer, das ihn aus dem Spiegel ungläubig anstarrte, konnte niemand anderer als er selbst sein. Das Krafttraining, vor allem aber die Kraftgetränke, die er eingenommen hatte, mussten, während er geschlafen hatte, ihre Wirkung um ein Vielfaches vergrössert haben. Die Brust dichtbehaart, war ihm, als wäre er über Nacht mit einer Überdosis Testosteron aufgepumpt worden, derart vaskulös war er, dass die Venen und Arterien überall hervorquollen. Mit dem Gefühl, eine viel zu enge Haut zu tragen, riss er die Tür





auf. Angela legte sich, ohne Notiz von der Unordnung in seinem Zimmer zu nehmen, geradewegs aufs Bett und räkelte sich lustvoll.»

Kirsch seufzt.

«Die Erleuchtung, über deren Erscheinungsformen Sternkopf soviel nachgedacht hatte, war da: Ihn blendete ein überhelles Licht, als er den Saft, den er zwanzig Jahre zurückgehalten hatte, von sich gab. Dann, als das Licht allmählich nachliess, öffnete er die Augen: Neben ihm lag ein grosses Stück Menschenfleisch, ein nackter, geschlechtsloser Körper. Da waren sie nun, die Muskeln, schamlos und unverhüllt, zuckten sinnlos vor sich hin, der Biceps und Triceps und wie sie alle heissen, der Deltoideus beim Schulterblatt, der Trapezius, Rhomboideus, Latissimus dorsi und Erector spinae am Rücken, der Gluteus maximus am Hintern... Angewidert riss Sternkopf seinen Blick vom Hintern los, und stürzte, leise, um den einsam vorsichhinzuckenden Fleischkloß nicht zu wecken, in seinen Trainingsanzug.»

Kirsch zittert.

«In der Hotelbar war noch Licht. An einem Tischlein hinter dem Plastikpiano konnte Sternkopf die Umrisse eines breitschultrigen Mannes erkennen, dessen Oberkörper sich über einen Teller beugte. Ohne vom Teller aufzublicken, schrie der Fremde: <Keine Interviews!> <Ich bin rein privat hier>, stotterte der Professor und trat vorsichtig näher. <Das sagen sie alle>, antwortete der Fremde und schob sich eine Gabel mit Hühnerbrustfilet in den Mund. <Wissen sie, ich habe gerade etwas sehr Seltsames erlebt>, begann der Professor unsicher und setzte sich an den Tisch. <Das kommt in den besten Familien vor>, schmatzte der Fremde und putzte sich mit einer Papierserviette die letzten Fleischresten von den Mundwinkeln: <Nachdem mir bei der Arnold Classic 1994 ein grosses Missgeschick passierte, habe ich mir vorgenommen, nie mehr knapp an die Untergrenze der täglichen Nahrungszufuhr zu gehen>, polterte der Fremde mit mechanischer Stimme, ohne

## **FITNESS AM COMPUTER**

Die Computer-Technologie hat auch die Fitnessbranche schon voll im Griff: Trainingsprogramme werden mit dem PC erarbeitet, auch die Geräte im Kraft- und Ausdauerbereich werden immer mehr zu Computern. So gibt es z.B. Ruderergometer, mit denen Wettrennen in verschiedenen Stärkeklassen gefahren und auf dem Bildschirm verfolgt werden können. Bald schon wird es eine Kraftmaschine geben, in welche der Trainierende nur noch seine Code-Karte einschieben muss und daraufhin vom Computer mit Namen begrüsst wird und sein Programm erklärt bekommt. Während der Ausführung der Übungen wird jede «falsche» Bewegung erkannt und sofort korrigiert.



Sternkopf dabei anzublicken. Der Fremde redete und schmatzte und frass, wobei er unablässig einen Barhocker fixierte. Dann plötzlich, nachdem er einen letzten Fleischbrocken zwischen die Zähne geschoppt hatte, packte er den Professor an der Schulter und sprach seltsam gerührt: <Wissen sie, mein Leib ist nur die Erscheinung der Seele. Ich muss zugeben, dass ich stolz war, als ich zufällig ein Gespräch meines Sohnes mit seinen Freunden erlauschte. Es gab mir ein gutes Gefühl, zu wissen, dass ich in den Augen meines Sohnes der stärkste Mann der Welt bin. Es ist die Art, wie seine Augen strahlten. Sie können sich gar nicht vorstellen, wie glücklich ich bin>, schluchzte der Fremde, während der Professor krampfhaft versuchte, sich aus der Umklammerung zu befreien und seinen Blick von dem halb durchgekauften, mit Speichel eingeschnittenen Fleischstück im offenen Mund des Fremden loszureissen. <Entschuldigen sie, ich...>, hauchte der Professor.

<Ich gebe keine Interviews, hergott-nocheinmal!>, schrie der Fremde: <Ge-

hen sie!>

Das nackte Fleischstück war verschwunden, als Sternkopf sein Zimmer betrat. Erleichtert setzte er sich aufs Bett. Ein flüchtiger Blick zum Spiegel liess keinen Zweifel darüber bestehen, dass sich die Wirkung der Kraftpulver inzwischen erneut vervielfacht hatte: Sein Körper war inzwischen über und über mit Haaren bedeckt. Bei jeder noch so geringen Bewegung bildeten sich grosse, kugelförmige oder hügelige Muskeln, der Rectus abdominis erzitterte, Tibialis anterior spannte und der Gastrocnemius streckte sich, der Biceps brachialis... ja, der Biceps brachialis: Stolz und aufreizend langsam liebkoste er mit seiner rechten Pranke dem linken Oberarm entlang, während sich seine Haut immer enger anfühlte, sodass er sie sich am Liebsten vom Leibe gerissen hätte.

Es war eine klare, frische Vollmondnacht. Bekleidet nur mit eben dieser sich fortwährend verengenden Haut war ihm, als wirke eine seltsame elektromagnetische Anziehungskraft auf seinen stetig sich

ausbreitenden Körper und weise ihm den Weg. Die Tür zum Apollostudio war weit offen, ein heller Lichtkegel fiel über den grosszügigen, leerstehenden Parkplatz. Bereits konnte Sternkopf das überschwingliche, jauchzende, einsame Stöhnen und Schreien einer losgelöst in der Eingangshalle schwebenden Frauenstimme hören. Als er den Maschinenpark betrat, sah er, wie das nackte Stück Menschenfleisch, beleuchtet vom hellen

### «Der Leib ist nur die Erscheinung der Seele.» Carl Gustav Carus

Mondlicht und eingeschnürt in fettglänzenden Ketten, an einer Nautilus hing und sich - wie Sternkopf nun mit Erstaunen feststellte - zu einer Fleischkugel verformte, einer Fleischkugel, die stetig zuckte und pulsierte, während die stöhnende Stimme allmählich aus diesem zusammengeknüllten Körper drang und zur Decke stieg, ja, dachte der Professor und hob seinen Kopf zur Decke, so

## FITNESS-STUDIOS IN ST.GALLEN

In der Stadt St.Gallen gibt es etwa zehn Fitness-Studios mit durchschnittlich 600 Mitgliedern: ca. 6000 St.GallerInnen (rund 8 Prozent der Bevölkerung) besuchen regelmässig ein Fitness-Studio. Die Jahresmitgliedschaft in einem Studio kostet im Schnitt rund Fr. 1000.-. Der Umsatz der St.Galler Fitness-Studios allein aus Mitgliederbeiträgen beträgt also jährlich rund 6 Millionen Franken.

Im Westen der Stadt befindet sich die *B3 Sport AG* (Walenbüchelstrasse 11, Tel: 28 48 42), ein relativ neues Studio, das Kraft- und Ausdauertraining anbietet, in erster Linie für ernsthafte Bodybuilder und ehrgeizige SportlerInnen. Das Studio versteht sich dementsprechend eher als «Club» und beschränkt sich auf höchstens hundert MitgliederInnen. Die *B3 Sport AG* vertreibt ausserdem Sportnahrung. Das *Säntispark-Freizeitzentrum* (Wiesenbachstrasse 9, Tel: 31 28 31) bietet Krafttraining, Aerobic, Sauna und Solarium an, eine ähnliche Angebotspalette wie sie auch das *Freizeit- und Fitness-Center Stocken* (Kräzernstrasse 10, Tel: 27 77 66) vorzuweisen hat.

Im *Olympia Fitness-Studio* (Stückelbergstrasse 10, Tel: 27 25 25) erwartet den Besucher ein junges, dynamisches Team. Die Angestellten sind locker drauf und pflegen zu den Kunden ein ausgesprochen kollegiales Verhältnis: Es wird geduzt. Einmalig für St.Gallen ist das *Circuit-Training* (Intervall-Kraft-Ausdauer-Training). Weitere Angebote: Cardio-fit-Training, Aerobic, Gymnastik und Stretching.

An der Burgstrasse 106a befindet sich seit 1983 in den Räumlichkeiten einer ehemaligen Schreinerei das *Sunny Bodyfit* (Tel: 27 27 40). Unter der Leitung des ehemaligen Kunstturners Mario Rupp werden Krafttraining, Ausdauertraining, Aerobic, Stretching, Solarium, Karibikganzkörper-

bräunung und Bodystyling angeboten.

Das *TCG Trainingscenter*, «die Adresse für seriöses Training» (Geltenwilerstrasse 4, Tel: 23 34 66) lockt die Kunden mit dem Motto «Damit ihr Körper erhält, was er braucht» zu Kraft- und Ausdauertraining, Aerobics, Stretching, Gymnastik und Solarium, wogegen sich das *Kieser Training* (Merkurstrasse 2, Tel: 22 02 42) gemäss seiner konsequenten Philosophie (vgl. «Der Mensch wächst am Widerstand») ganz dem Krafttraining verschrieben hat.

Im dritten Untergeschoss des Neumarkt 5 befindet sich das *Nippon-Training-Sportcenter* (Kornhausstrasse 28, Tel: 22 36 63): Neben Kraft- und Ausdauertraining, Aerobic, Schongymnastik, Sauna, Solarium und Dampfbad besteht hier auch die Möglichkeit zu Zweikampfsportarten (Judo, Aikido, Karate).

Das *Beauty-Fitcenter Slender You* (Lämmlibrunnstrasse 18, Tel: 22 50 22) richtet sich vor allem an Leute mit Rückenproblemen oder sonstigen spezifischen Beschwerden (Gelenke, Hüften etc.). Eine «sanfte» Behandlungsmethode mit motorisierten Tischen steht zur Verfügung.

Der *TREV-X* an der Heiligkreuzstrasse 2 (Tel: 25 43 25) versteckt sich in einem grossen Geschäftshaus unweit des Fussballstadions Espenmoos. Angeboten werden Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, Aerobic (Kräftigungsgymnastik, Step, Slide) sowie Sauna und Solarium.

An der *Migros-Klubschule* (Oberer Graben 35, Tel: 22 48 64) können Fitness-Kurse in Tanz, Sport und Bewegung belegt werden, während der *Body Designer* (Poststrasse 18, Tel: 23 22 77) Stoffwechselkreislauf- und Beweglichkeitstraining, Weisslichtsolarium und Ernährungsberatung anbietet.

Einige Fitness-Studios weisen auf ihre Parkplätze hin - und denken auch an die Kinder: «Die vergnügen sich im Kinderparadies, während Sie in aller Ruhe trainieren.» (TCG)

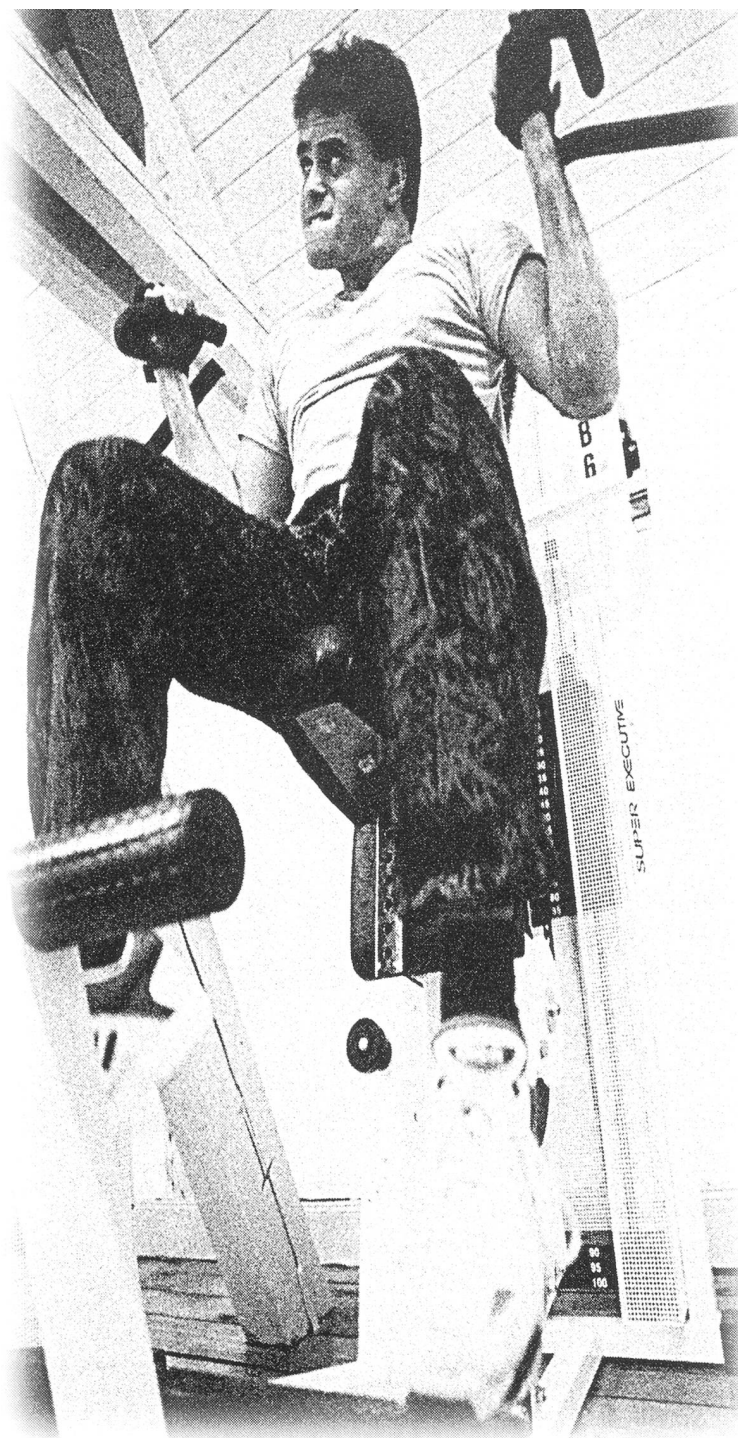
## FITNESS - EINE ALTERNATIVE ZUR ATOMENERGIE?

Als der Mensch noch auf die Jagd gehen musste, um sich ernähren zu können, kam er um die körperliche Bewegung gar nicht herum. Bis ins letzte Jahrhundert hinein wäre es dem grössten Teil der Menschheit nie im Leben in den Sinn gekommen, Fitness zu betreiben: Die Arbeit selbst, der tägliche Kampf ums Überleben, erforderte schon genug körperliche Anstrengungen. Heute - 150 Jahre nach der industriellen Revolution - hat sich die körperliche Arbeit bei einem Grossteil der Menschen auf ein Minimum reduziert. Was während der Arbeit nicht mehr gebraucht wird, muss in der Freizeit nachgeholt werden: Im Fitness-Studio.

Unzählige Menschen, die sich freiwillig in enge Räume begeben und sich an komplizierten Maschinen herumquälen, ohne dass dabei ein sichtbares Produkt entsteht - einem Durchschnittsbürger aus dem 17. Jahrhundert müsste sowas geradezu grotesk erscheinen. Würde ihm jemand erklären, dass Sinn und Zweck dieser Tortur die Arbeit am eigenen Körper sei, hätte er vielleicht eine Idee: Warum nicht einfach den Spiess umdrehen?, würde er sich vielleicht fragen: Früher war die körperliche Kräftigung eine natürliche Nebenwirkung der Produktion. Warum soll heute nicht die Produktion eine natürliche Nebenwirkung des Körpertrainings sein?

Es wäre tatsächlich eine volkswirtschaftlich höchst interessante Sache, wenn all die Kraft, die während der kollektiven Kraftübungen in Bewegung gesetzt wird, in Energie umgesetzt werden könnte. Fitness - eine Alternative zur Atomenergie?

sieht also eine Stimme aus, während sich die Maschine neben ihm ebenfalls in Bewegung setzte, sodass sich der Professor nur noch auf den mit einem frischen gelben Frottiertüchlein bedeckten Ledersessel setzen musste, wirklich



## STIMULIERENDE KONTROLLE

Der französische Philosoph *Michel Foucault* hat sich besonders kritisch mit dem Verhältnis zwischen der Macht und dem menschlichen Körper auseinandergesetzt: «Sowie die Macht die Vereinnahmung des Körpers geleistet hat, taucht unvermeidlich der Anspruch auf, den eigenen Körper als Eigentum zu fordern gegen die Macht, Gesundheit und Ökonomie, Lust gegen die moralischen Sexualnormen (...) Die Macht ist in den Körper vorgedrungen, sie sieht sich im Körper selbst Angriffen ausgesetzt (...) Wie antwortet die Macht? Durch ökonomische (und vielleicht ideologische) Ausbeutung der Erotisierung, vom Sonnenschutzmittel bis zum Pornofilm (...) Als Antwort auf die Revolte des Körpers findet die Macht eine erneute Vereinnahmung, die sich nicht mehr in Form von repressiver Kontrolle, sondern als stimulierende Kontrolle präsentiert: *Entkleide dich...aber sei schlank, schön, gebräunt...* (...) Wenn die Macht nur Unterdrückungsfunktionen wahrnähme, wenn sie nur auf negative Art ausgeübt würde, wäre sie sehr zerbrechlich. Wenn sie stark ist, dann deshalb, weil sie auf der Ebene des Begehrens positive Wirkungen produziert.»

Aus einem Interview mit der Zeitschrift *Queer Corps*



## IN EINEN KÖRPER EINGESPERRTES BEWUSSTSEIN

«Der Erleuchtung ist es egal, wie man sie erlangt. Manche üben ein Leben lang vergeblich in klösterlicher Abgeschiedenheit, andere trifft die Tiefe der Erkenntnis über Leben und Tod absichtslos beim Geschirrspülen (...) Die Propheten von den Wichtigtuern und Geldschneidern zu unterscheiden, ist nicht immer leicht. Die wahren Erleuchteten stehen vor der schweren Aufgabe, ihre Erfahrungen so zu beschreiben, dass sie für andere Menschen etwas bedeuten können.

(...)

Der Augenblick, in dem ich erfahre, dass ich sterben muss, ist der Moment, der mir die Wahrheit unbarmherzig wie ein Spiegel vorhält; die Wahrheit, dass ich allein bin - in einen Körper eingesperrtes Bewusstsein. (...) Es ist der Augenblick, der zeigt, dass alles kein Spiel war (...) Der unter dem Sterblichkeitswahn leidende Mensch, der sein Leben lang alles dazu getan hat, dass er sich selbst nicht zur Kenntnis nehmen musste, erfährt nun unter der Wucht der Wirklichkeit, dass er mehr als allein ist, dass er sich schon vor längerer Zeit in die schrecklichste Einsamkeit manövriert hat, die sich denken lässt. Es ist die Einsamkeit dessen, der sich selbst verlassen hat.»

aus *Die Sucht unsterblich zu sein* von Angelika Aliti, Kreuz Verlag, 1991

hygienisch, dachte er, schloss die Augen, spürte, wie sein Körper allmählich eingeschnürt wurde, wie das Brennen in seinen Muskeln immer heisser wurde, ein schönes Gefühl, dachte er, *es ist das Gefühl, einen verpackten, kompakten, aufs Wesentliche konzentrierten, verkaufsfertigen Körper zu haben*, dies ist mein Leib, den ich der Gesellschaft zur Verfügung stelle, die Zahnräder surren und die Spulen rattern, der Duft von Schmieröl und Desinfektionsmitteln liegt in der Luft, während er sein eigenes Stöhnen hört, als käme es gar nicht aus meinem Körper, denkt er, als hätte es sich selbstständig, dieses tiefer und

immer noch tiefer werdende Stöhnen, und doch, daran besteht kein Zweifel: *Das Stöhnen*, mein Wesen, meine Seele, meine Leidenschaft, mein Leben, wie es auftaucht und aufsteigt aus den Tiefen meiner Existenz, ach ja, denkt er, die Seele, die hab ich vergessen, ich werde sie rekonstruieren, die Seele, ich werde mir einen nigelnagelneuen psychischen Hochleistungsapparat kaufen, die Stöhnlaute werden immer kürzer, lauter, tiefer und leidenschaftlicher, bilden ein Duett mit dem Stöhnen von nebenan, während sich die Maschinen immer schneller, ruckartiger und wilder bewegen, und Sternkopf sieht wieder das Licht der Erleuchtung, zuerst ganz klein, dann immer grösser werdend, Apollo!, denkt er, das ist er!, ein schöner Knabe, jung, hoffnungsvoll und vor einer glänzenden Zukunft stehend, denkt er und erinnert sich an den Vortrag, den er in ein paar Stunden an der Universität zu halten und überhaupt noch nicht geschrieben hat. Sokrates' Rede, kurz bevor er das tödliche Gift einnehmen musste, schiesst ihm durch den Kopf, es bereitet ihm immer mehr Mühe, seine Gedanken zu kontrollieren, fragt sich, wie er heisst, Name, Beruf, Adresse, woher er kommt, weiss er nicht mehr, auch nicht, ob er verheiratet oder gar schon geschieden ist, während das Brennen immer noch heisser wird und er darauf wartet, bis er verdampfen wird, er ahnt, dass es sich bei der zunehmenden Einschnürung, der Erleuchtung also, um eine sich steigende Bewusstlosigkeit handelt, ja, dass die Bedingung für eine hundertprozentig reine Erleuchtung nur der gleichzeitig eintreffende Tod sein könne, er hätte jetzt ungeheure Lust eine Zigarette zu rauchen, wie immer, wenn er gerade einen grossartigen Gedanken fasste, ärgert sich masslos darüber, diese bahnbrechende Erkenntnis nicht mehr in seinen Vortrag einbauen zu können, da er zu dieser Zeit, wie er nun annimmt, bereits tot sein wird, nur noch eine Zigarette, denkt er und spürt, wie sein Körper immer enger eingeschnürt wird, die Verdampfung!, denkt er und weiss nicht so recht, ob er nun an die Reinkarnation glauben solle oder nicht, ob die Weltrevolution vielleicht doch kurz bevorsteht, ob er den Brief an seine Geliebte, damals vor dreissig Jahren, auch wirklich abgeschickt hatte, hört sich schreien und stellt mit Erstaunen fest, dass er bereits tot ist.»

Kirsch schweigt. Alle schweigen. Lutz starrt auf sein leeres Colaglas, Rosenzweig kratzt sich am Hinterkopf, Wolff zieht nachdenklich an seiner Zigarette, Prosinek denkt an die Pensionierung und daran, wohin das Leben ihn wohl noch führen wird...

Kirsch ist der erste, der die andächtige Stille bricht: «Zahlen bitte!», ruft er dem Mädchen hinter der Theke zu. Es ist

**«Die Übel des Leibes sind eine Strafe und ein Abbild für die Übel der Seele.»**

**Blaise Pascal**

unübersehbar, dass es Kirsch, nachdem er einen Blick auf seine Rolex geworfen hat, sehr eilig hat. Ohne Worte des Abschieds, wankt er aus der Bar, torkelt in den Lift, öffnet seine Zimmertür und stürzt sich in einen gelben Trainingsanzug. Vor dem Hotel steht gerade ein Taxi. Kirsch öffnet die hintere Wagentüre, knallt sie mit letzter Kraft hinter sich zu: «Apollo Fitnessstudio», wiederholt er angestrengt, nachdem ihn der Chauffeur nicht auf Anhieb verstanden hat. Der Fahrer nickt und fährt los.

Ein entgeisterter Kirsch starrt auf das leere Rotweinglas, dass - wie er nun feststellt - noch immer zwischen seinen Fingern klebt, nach Luft ringend kurbelt er das Fenster hinunter und schmettert das Glas auf den Asphalt.

## WELLNESS - WOHLBEFINDEN IM ZEITALTER DES WASSERMANNES

Nach *Fitness* scheint sich ein neuer Begriff zu etablieren: *Wellness*. Unter dieser Bezeichnung bieten immer mehr Hotels und Reisebüros eigene Pauschalen für Gesundheits-, Schönheits- und Fitnessferien an.

*Wellness*, so glauben die Marketingstrategen, hat etwas mit dem Zeitalter des Wassermannes zu tun. Als amerikanisch-neudeutsche Wortkreation steht's zwar noch in keinem Wörterbuch, wird sich wohl aber schnell einbürgern: Die Sehnsucht nach Wohlbefinden hat Hochkonjunktur.





“zu wissen was  
läuft, hält mich  
fit”,  
keucht boris.

Ich möchte SAITEN ab sofort ein Jahr lang per Post zugesandt bekommen, da die öffentlich aufliegenden Exemplare immer so schnell vergriffen sind.

☐ Ein Jahresabo ist mir Fr. 20.- wert, denn dieser Betrag deckt sozusagen nur das Porto.

☐ Ein Jahresabo ist mir Fr. 50.- wert, denn ich finde SAITEN eine unterstützungswerte Sache und löse ein Unterstützungs-Abo.

Ausschneiden und einsenden an:

**SAITEN**  
**Abonnentendienst**  
**Johannes Widmer**  
**Falkensteinstrasse 27**  
**9000 St.Gallen**

Name:.....

Vorname:.....

Strasse:.....

PLZ/Ort:.....

Unterschrift:.....

**Saiten**

St.Galler Kultur- und Musikkalender