

WER BIN ICH?

Von Robert Gugutzer

Zu einem gewissen Teil sind wir auch: der eigene Körper. So geht es los mit der Arbeit an ihm. Wie aus dem Kult Sportsucht werden kann.

Wer dem gegenwärtig vorherrschenden Schönheitsideal entsprechen will, muss zwei Dinge tun: sich richtig ernähren und viel bewegen. Da nur sehr wenige Menschen von Natur aus einen schlanken, athletischen, muskulösen Körper mit straffer Haut haben und auch die Technologie dessen Herstellung lediglich in sehr engen Grenzen ermöglichen kann, ist der und die Einzelne genötigt, durch eigenes Handeln dieses Körperideal zumindest näherungsweise zu realisieren. Um schlank zu werden oder zu bleiben, ist die Ernährung eine notwendige und in vielen Fällen sogar hinreichende Bedingung. Um darüber hinaus jedoch auch athletisch, muskulös und straff zu sein, bedarf es zwingend der Bewegung, vor allem des Sports. Nur wer viel und regelmäßig Sport treibt, hat eine Chance, dem gängigen Schönheitsideal nahezukommen.

Im Mittelpunkt steht dabei weniger der in Vereinen und Verbänden organisierte traditionelle Mannschaftssport als vielmehr der informelle und in kommerziellen Studios angebotene Individualsport. Die paradigmatische Sportform hierfür ist der Fitnesssport. Dessen seit gut drei Jahrzehnten stetig wachsende Popularität – allein knapp elf Millionen Menschen in Deutschland sind Mitglieder in einem Fitnessstudio – resultiert ganz entscheidend daraus, dass er eine ideale Möglichkeit darstellt, selbst etwas für den eigenen Körper zu tun. Der Körper wird längst nicht mehr als Schicksal angesehen, das man schlicht hinzunehmen habe, sondern als ein individuell gestalt- und machbares Projekt. Fitnesssport ist attraktiv. Dabei nutzen ihn die einen für eine funktionale Körperarbeit, die der Gesundheit zuträglich ist,

die anderen für eine ästhetische Arbeit am eigenen Körper.

Unter denjenigen, deren primäres Handlungsmotiv die Ästhetisierung des eigenen Körpers ist, finden sich immer mehr Frauen und Männer, für die diese Körperarbeit zum zentralen Lebensinhalt geworden ist. Sie organisieren ihr Leben so, dass sie mehrere Stunden pro Tag und mehrere Tage pro Woche im Fitnessstudio verbringen können und leiden darunter, wenn ihnen das nicht möglich ist. Sie nehmen Konflikte im Arbeits- und Privatleben in Kauf, um trainieren zu können, was sie auch im Falle von Krankheit oder Verletzung zu tun versuchen.

Die ästhetische Modellierung und Perfektionierung des eigenen Körpers hat für diese Menschen eine so große subjektive Bedeutung, dass es nicht übertrieben ist zu sagen, sie seien abhängig von ihrem Sport. Der Körperkult, den sie betreiben, ist bei ihnen offenkundig in eine Sportsucht übergegangen.

Die Sportwissenschaft versteht unter Sportsucht eine substanzungebundene Form von Abhängigkeit, das heißt eine Verhaltenssucht, deren zentrales Merkmal eine „maßlose“ Beschäftigung mit dem Sport ist. Die Maßlosigkeit bezieht sich dabei sowohl auf den Umfang und die Intensität der sportlichen Aktivität als auch auf die Auseinandersetzung mit Ernährung, Kleidung und Trainingsplänen. Als sportsüchtig bezeichnet die Sportsuchtforschung Menschen, die ihre Sportdosis stetig steigern, die den Zwang verspüren, sich bewegen und Sport treiben zu müssen, die die Kontrolle über ihr Sportpensum verlieren und an Entzugssymptomen wie Schlaflosigkeit, Reizbarkeit und Depression leiden, wenn ihnen die Droge Sport genommen wird.

In der den Diskurs bestimmenden psychologisch-medizinischen Sportsuchtforschung gelten diese sportbezogenen Verhaltens- und Erscheinungsweisen als pathologisch und die Betroffenen daher als therapiebedürftig.

Abgrenzend zu dieser Pathologisierung sportsüchtiger Menschen geht die soziologische Sportsuchtforschung wertfrei davon aus, dass Sportsucht ein deviantes Verhalten ist. Damit ist impliziert, dass es der soziale Kontext ist, der definiert, ob ein bestimmtes Sport- und Bewegungsverhalten normkonform oder normabweichend (sportsüchtig) ist. Auf diese Weise wird zum Beispiel verständlich, dass 25 Stunden Training pro Woche bei einer Hochleistungssportlerin eher keine Sportsucht bedeuten, weil das im Kontext Hochleistungssport üblich ist, bei einem Freizeitsportler hingegen eher schon, da ein solcher Zeitaufwand in diesem Kontext anormal ist. Es ist daher eine wichtige Frage, wer eine Norm aufgrund welcher Kriterien als Richtwert festlegt, anhand dessen die Zuschreibung „normal“ versus „krank“ vorgenommen wird.

Die soziologische Sportsuchtforschung interessiert sich darüber hinaus für die Frage, welchen „subjektiven Sinn“ nach Max Weber Sportsüchtige mit ihrem Handeln verbinden. Da der Mensch ein soziales Wesen ist, sind seine Sinnzuschreibungen wesentlich gesellschaftlicher Art. Folglich sind auch die subjektiven Sinnmuster, die Sportsüchtige mit ihrem Handeln verbinden, keine rein individuellen, sondern sozial geformte Sinnmuster. In Zusammenarbeit mit dem Sportsociologen Karl-Heinrich Bette von der TU Darmstadt haben wir sie in fünf Idealtypen sportsüchtigen Handelns gebündelt. In der Realität können sich diese Typen durchaus überschneiden.

Der Typus „Askese“ repräsentiert ein Sinnmuster, das sich plakativ umschreiben lässt mit:

„Ich leide, also bin ich.“ Den Aktiven geht es hier primär darum, sich durch eine große körperliche Anstrengung, die mit viel Disziplin und Verzicht verbunden ist, in einer Situation zu bewähren, die für die meisten Menschen zu schwierig ist. Man findet diesen Typus daher vor allem in Ausdauersportarten wie Triathlon, Radfahren, Schwimmen, besonders in deren Ultra-Varianten.

Demgegenüber steht der Typus „Ekstase“ für ein Sinnmuster, bei dem es weniger um die körperliche Eigenleistung als vielmehr um ekstatische Grenzerfahrungen und außeralltägliche Bewusstseinszustände geht. „Ich riskiere (mein Leben), also bin ich“, lautet das Motto dieses Typus, das zuvorderst in Risiko- und Abenteuersportarten (Base-Jumping, Downhill-Mountainbiking, Apnoe-Tauchen) zu realisieren versucht wird.

Im Typus „Hedonismus“ wiederum kommt ein Sinnmuster zum Ausdruck, das stark auf das Erleben von Lust, Genuss und purer Freude abzielt. „Ich genieße, also bin ich“, ist die handlungsleitende Maxime, und dafür eignen sich vor allem naturnahe Fun- und Lifestyle Sportarten (Snowboard, Surfen, Klettern). Maximal kontrastierend dazu ist der Typus „Agon“, der ein sportsüchtiges Sinnmuster verkörpert, dessen Kern der sportliche Wettkampf und besonders der sportliche Erfolg bildet. Sein handlungsleitender Sinn lautet: „Ich gewinne, also bin ich.“ Dieser Sinn lässt sich mit jeder Sportart verbinden, solange sie nur wettkampfmäßig ausgetragen werden kann.

Schließlich repräsentiert der Typus „Ästhetik“ jenes Sinnmuster, das explizit auf körperliche Attraktivität abzielt. Sportsüchtige, die sich diesem Typus zuordnen lassen, finden – wie schon erwähnt – den Sinn ihrer sportlichen Aktivität darin, ihren Körper auf das herrschende Schönheitsideal hin zu modellieren. „Ich bin schön, also bin ich“, ist das Identitätsversprechen, das die Gesellschaft ihnen gibt und auf das sie hören. Der Fitness- und Muskelsport (Functional Training, Crossfit, Bodybuilding) ist das dafür prädestinierte Suchtfeld.

Wie diese Leitsätze der Idealtypen sportsüchtigen Handelns andeuten, ist für Sportsüchtige der Sport weniger Selbstzweck denn Mittel zum Zweck, der darin besteht, eine Antwort auf die Identitätsfrage zu finden: Wer bin ich? Aufgrund seines hohen gesellschaftlichen Stellenwerts eignet sich der Sport dafür augenscheinlich besonders. Sport zu treiben gilt in wertevermittelnder, gesundheitlicher und geselliger Hinsicht als „gut“. Wer viel Sport treibt, ist nicht nur nicht verdächtig, sondern darf mit sozialer Anerkennung rechnen. Anerkennung wiederum ist eine wichtige Bedingung für eine gelingende Identität.

So wie der Sport aufgrund seines positiven Images ein gesellschaftlich unverdächtiges Suchtfeld ist, genießt auch die darin praktizierte ästhetische Arbeit am eigenen Körper weithin soziale Akzeptanz. Man denke nur an die zahlreichen Fitnessapostel auf Instagram und ihre vielen Follower. Aber auch außerhalb der sozialen Medien werden gutes Aussehen und ein schöner Körper goutiert, wobei der schöne Körper heutzutage eben der fitte, athletische, muskulöse Körper ist.

Sichtbarer Ausdruck davon ist nicht nur die enorme Popularität von High-Intensity-Trainingsprogrammen (HIT) in der Welt des Sports, sondern ebenso die zunehmende Etablierung der Weiblichkeitsnorm „strong is the new skinny“ sowie das Männlichkeitssyndrom der

Muskeldysmorphie. Frauen wie auch Männer wollen und sollen stark, muskulös, fit sein und aussehen – mit der Folge, dass manche darunter leiden, wenn das bei ihnen nicht so ist.

In einer Studie zu den biografischen Bedingungen sportsüchtigen Handelns und Erlebens, die zur Zeit an der Goethe-Universität Frankfurt läuft, hat sich gezeigt, dass die Arbeit am schönen Körper von Sportsüchtigen oft als normative Erwartung empfunden wird, die ihnen zu schaffen macht beziehungsweise gemacht hat.

So berichten einige der Interviewpartner unserer Studie davon, dass die herrschenden ästhetischen Körnernormen der entscheidende Grund für ihren Einstieg in die Sportsucht waren. Weibliche wie männliche Sportsüchtige erzählen von ihrer Unzufriedenheit mit dem eigenen

// Sport zu treiben gilt in wertevermittelnder, gesundheitlicher und geselliger Hinsicht als gut. Wer viel Sport treibt, darf mit sozialer Anerkennung rechnen. Und Anerkennung ist eine wichtige Bedingung für eine gelingende Identität. //

körperlichen Erscheinungsbild als Jugendliche, die vor allem durch negative Kommentare Gleichaltriger hervorgerufen und verstärkt wurde, aufgrund derer sie begannen, regelmäßig Sport zu treiben oder ihn zu intensivieren.

So wie am Beginn einer Sportsuchtkarriere nicht selten die Erfahrung einer körperlich bedingten Identitätskrise steht, lässt sich diese typischerweise durch die personalen und sozialen Erfolge bewältigen, die aus der stetig steigenden sportlichen Aktivität resultieren.

Die Transformation eines „dicklichen“, „moppeligen“, „schwabbelligen“, „schwächlichen“ Körpers in einen „sportlichen“, „athletischen“, „(nicht zu) muskulösen“ und „starken Körper“ (alles Zitate aus den Interviews) erfüllt die Sportsüchtigen erstens mit Stolz, da sie diese sicht- und spürbare körperliche Verwandlung allein mit harter und disziplinierter Arbeit erzielt haben. Damit einher geht zweitens das Gefühl der Selbstermächtigung, resultierend aus der Selbstgewissheit, aus eigener Kraft Dinge bewirken zu können, die früher für unmöglich oder unerreichbar gehalten wurden.

Drittens empfinden die Sportsüchtigen die wiederkehrenden positiven Rückmeldungen (vor allem des anderen Geschlechts) zu ihrem ästhetisch ansprechenden Körper als eine Selbstbestätigung, die guttut.

Solche biografischen Erzählungen lassen erkennen und machen verständlich, dass der schöne Körper ein süchtig machendes Identitätsprojekt sein kann. Der Körperkult wird zur Sportsucht mithin dann, wenn er Identitätsgewinne zu erzielen erlaubt. ◀

Der Autor ist Professor für Sozialwissenschaften des Sports an der Goethe-Universität Frankfurt.

