

Fitness – Selbstvergötterung oder Identitätsermöglicher?

Körperpraktiken aus christlicher Sicht

Zehn Millionen Deutsche treiben in 8600 Studios Fitness. Und es ist noch Luft nach oben – 21% der Schweden besuchen Fitnessstudios, und damit ein fast doppelt so hoher Anteil wie in Deutschland. Ketten wie McFit, FitX, Fitness First oder Clever Fit brauchen also den Vergleich mit den Zahlen der Gottesdienstbesucher nicht zu scheuen. Fitness ist keine elitäre Angelegenheit für sonnengebräunte Mittdreißiger mit Waschbrettbauch mehr, sondern Volkssport. Von der »Muckibude« für Bodybuilder hat sich das Feld geweitet für Büroarbeiter mit Haltungsschäden und Senioren, die den Gang zur Rheumaliga herausschieben möchten. Die Bandbreite der Erwartungen an Fitness reicht von Reha über Leistungssport bis zur genussvollen Steigerung der eigenen Vitalität.

Zwischen Kirche und Fitness liegen Welten. Härte und Leistungsorientierung, die zudem ostentativ zur Schau gestellt werden, stehen quer zu einer kirchlichen Grundstimmung, die auf Annahme und Bestätigung aus ist. Dabei gibt es durchaus Anknüpfungspunkte zwischen der Arbeit am eigenen Körper und dem christlichen Glauben.¹ Bereits Luther hat in seinem Traktat »Von der Freiheit eines Christenmenschen« drei Gründe genannt, warum die Freiheit des inneren Menschen nicht genüge: Bereits Adam und Eva hätten körperlich arbeiten müssen. Zudem solle der Leib der Seele gleichförmig gemacht werden, der Leib sei Ausdruck der inneren Verfasstheit eines Menschen. Drittens habe der innere Mensch den äußeren, also den Körper, in Dienst zu nehmen, um diesen als Instrument der Nächstenliebe einsetzen zu können. Später hat Friedrich Schleiermacher in seiner Philosophischen Ethik auf den sittlichen Wert der »Gymnastik« hingewiesen, weil sich im trainierten Körper zugleich innere und soziale Natur des Menschen ausdrückten. Im 18. Jhd. hebt Johann Gottfried Herder hervor, dass die menschliche Bestimmung zur Selbstbildung auch den Leib betreffe. Denn die Entfaltung der im Menschen angelegten Potentiale umfasse nicht nur geistige Aspekte, sondern auch kulturell-soziale sowie leibliche. Selbstbildung sei auch durch Sport möglich, der Selbstüberwindung und Selbststeigerung umfasse. Der Umgang mit dem eigenen Körper sei mithin relevant für das Verhältnis zu sich selbst, zur Sozialwelt und zu Gott.

¹ Vgl. Lienau, Detlef und von Scheliha, Arnulf, Fitnessstudio und Gesundheit, in: Korsch, Dietrich/Charbonnier, Lars (Hg.), Der verborgene Sinn. Religiöse Dimensionen des Alltags, Göttingen 2008, 118–128.

Fitness zwischen Gesundheit und Selbstformung

Ist Gesundheit die wesentliche Motivation zur Fitness? Das mag für diejenigen gelten, die Schäden vorbeugen, Schmerzen reduzieren oder elementare Körperfunktionen wieder herstellen müssen. Oft geht es aber darüber hinaus um eine Steigerung des Wohlbefindens. Dann soll nicht ein neutraler Nullpunkt erreicht werden, sondern ein immer höheres Maß an Vitalität und Wohlbefinden. Dieses Streben ist prinzipiell unabschließbar, Gesundung wird zu einem Prozess kontinuierlicher Optimierung. Fitness als Arbeit an sich selbst wird zu einem Indikator des sich wandelnden Gesundheitsverständnisses. Gesundheit ist nicht negativ als Abwesenheit von Krankheit, sondern positiv der »Zustand eines vollkommenen körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen Wohlbefindens« (Gesundheitsdefinition der WHO von 1948). Gesundheit beschreibt nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern einen Zustand, in dem man voller Energie und Vitalität ist. War Gesundheit in der

Es wird deutlich, dass Fitness mehr als rein körperlich orientiert ist und sich ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele bezieht.

Vergangenheit meist ein unbewusster Zustand (das Fehlen von Schmerzen gibt keinen Anlass, über sein Befinden nachzudenken), wird sie nun zu einem »aktive(n) Sichwohlfühlen, das Bewusstsein entspannt zu sein, die Verwandlung eines spontanen Zustandes der Leibvergessenheit in eine methodisch anzugehende Aufgabe«². Ziel ist das immer stärkere Ausschöpfen der Potentiale zu höherer Lebensqualität. Darin wird deutlich, dass auch Fitness mehr als rein körperlich orientiert ist und sich ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele bezieht.

Wie diese Stärkung der eigenen Vitalität abläuft, ist genauer zu betrachten, und auch ihre gesellschaftliche Einbettung wahrzunehmen. Als Bodybuilding zielt Fitness im massiven Aufbau der Muskelmasse nicht auf die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit – sie ist dafür oft sogar dysfunktional. Wettkämpfe der Bodybuilder bewerten nicht die Funktionsfähigkeit, sondern das äußere Erscheinungsbild der Muskulatur. Es geht darum, ein bestimmtes Bild von sich selbst auszuformen, das häufig einem spezifischen Männlichkeitsideal folgt.³

Der Bodybuilder zeigt in seinem äußeren Erscheinungsbild seine Selbstdisziplin als Athleten. Er kann seinen Körper unterwerfen, sich kontrollieren und kann sich selbst seinen Vorstellungen gemäß formen. Nicht nur

2 Greco, Wellness, in: Bröckling, Ulrich/Krasmann, Susanne/Lempke, Thomas, Glossar der Gegenwart, Berlin 2004, 294. Deutlich wird die Nähe zu der von Gerhard Schulze (»Die Erlebnisgesellschaft«) beschriebenen Verschiebung von der Außen- zur Innenorientierung. Wellness zielt nicht auf Aktivitäten oder Eindrücke, sondern auf Empfindungen, wofür erstere allenfalls als Mittel in Frage kommen.

3 Anne Honer versteht den trainierten Körper als ästhetische Nachbildung eines gegebenen Ideals, in: Dies., Bodybuilding als Sinnsystem. Elemente, Aspekte und Strukturen, in: Sportwissenschaft 15/2 (1985), 155–169, hier 160.

die Muskeln, nicht primär physiologische, sondern mentale Kompetenzen, der eiserne Wille, werden trainiert und demonstriert.

»Trainieren heißt vor allem Vergewaltigung, Folterung, Überwältigung des eigenen Leibes, heißt Wüten gegen das schwache Fleisch und gegen den vielleicht unwilligen Geist.«⁴

Ein fitter Körper verweist auf einen freien rationalen Agenten, der sich selbst zu managen weiß. Der athletische Körper wird zum Symbol des Sieges des eigenen Willens, der den Körper unbegrenzt zu formen und zu steigern vermag.

Hilfreich zum Verständnis ist die phänomenologische Unterscheidung von Körper- und Leibbegriff, die Selbst- bzw. Fremderfahrung, Innen- bzw. Außenperspektive beschreiben.⁵ Als Körper betrachte ich mich von außen als Objekt und Instrument, das von mir selbst unterschieden ist. Als Leib betrachte ich mich reflexiv von innen – ich bin dieser Leib.⁶ In der Erfahrung der eigenen Leiblichkeit wird man seiner selbst unmittelbar gewiss. Der Leib wird zum Fundament der eigenen Identität, weshalb in Übungen der Selbstwahrnehmung versucht wird, diese zu intensivieren. An die Stelle des »Schweigens der Organe« tritt das aktive Sich-Fühlen. Im Gegensatz dazu lässt sich ein Umgang mit sich als Körper als Ausdruck der Entfremdung, Instrumentalisierung und Manipulation kritisieren.

Fitness zwischen individueller Selbststeigerung und gesellschaftlicher Norm

Fitness-Training ist eingebettet in das Messen von Gewicht, Muskelumfang und Kreislauffaktoren, die wiederum an Standards wie dem Body Mass Index abgeglichen werden. Quantifizierbare Daten ermöglichen, subjektive Empfindungen in generalisierte Schemata, also objektivierbare Kategorien einzuordnen und sich so in einem (normativ) gegliederten Feld zu positionieren. Fitness ist tätige Selbstverbesserung, die zugleich subjektiv gewollt und an objektiven Vorgaben orientiert ist. Objektiven Status gewinnen die Vorgaben auch dadurch, dass sie von psychologischen, sport- und ernährungswissenschaftlichen und anderen Experten verfasst sind, naturwissenschaftlichen Anspruch erheben und rationale, nachvollziehbare Wege zum Erlangen der Idealbilder nennen können. Der angestrebte und verkörperte Idealtypus des Körpers ist somit zugleich Ausdruck gesell-

⁴ Honer, Bodybuilding als Sinnsystem, 157.

⁵ Ausführlicher – auch zu Prozessen leiblicher Identitätsbildung – vgl. Lienau, Detlef, Religion auf Reisen. Eine empirische Studie zur religiösen Erfahrung von Pilgern, 2015, 71–99 und Ders., Bewegte Religion – Eine Interview-Studie zur religiösen Erfahrung von Pilgern, in: Heuser, Andreas/Hoffmann, Claudia/Walther, Tabitha, Erfassen – Deuten – Urteilen. Empirische Zugänge zur Religionsforschung, Zürich 2013, 117–140.

⁶ Vgl. Böhme, Gernot, Leibsein als Aufgabe: Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht, Zug 2003, 13.

schaftlich geprägter vorgegebener Muster wie auch des eigenen Wollens und Könnens. Der eigene Körper ist Produkt der Selbstformung und verinnerlichter gesellschaftlicher Normen, die aber meist nicht als solche erkannt werden.

Fitness verinnerlicht im Selbstverständnis und veräußerlicht im greifbaren und demonstrierten Körper die Botschaft: Du kannst deinen Körper (und damit dich selbst) im Griff haben, ihn manipulieren und kontrollieren, du bist autonomer Herr deiner Selbst. Dies geschieht nicht mehr aufgrund heteronomer Anordnung und Kontrolle (etwa durch einen Arzt), sondern selbstverantwortlich. Damit folgt Fitness der Logik der neoliberalen Risikogesellschaft, die den Einzelnen für immer weitere Bereiche seines Lebens haftbar macht. Die Imperative von Fitness haben eine hohe Plausibilität: Sie sind in der Vielfalt ihrer Ausprägungen flexibel und ermöglichen dem Einzelnen, durch Selbststeuerung seinen gesellschaftlichen Status und sein Wohlfühl selbst zu bestimmen.

Gegen die Pflicht zur Selbstbestimmung ist schwer etwas einzuwenden. Wer sich dem verschließt, weigert sich, als autonomes Subjekt zu handeln und für sich zu sorgen. Autonomie ist dabei verknüpft mit gesellschaftlich vermittelten Körperbildern, die »in performativen Akten der Aufrufung und Re-Inszenierung durch, in und auf den Körpern zur Darstellung gebracht«⁷ werden. Dass sowohl diese Haltung der individuellen Eigenverantwortung wie auch die konkreten Körperbilder gesellschaftlichen Mustern folgen, wird oft übersehen oder sogar bewusst verschleiert.⁸ Möglich ist dies auch durch die Suggestion vermeintlicher Unmittelbarkeit der Leiblichkeit. Gerade der Eindruck von Authentizität leiblicher Erfahrung öffnet die Tür für das unbemerkte Eindringen kultureller Muster. Die leibliche Identitätskonstruktion ist somit ambivalent: Neben dem subjektiven Autonomiegewinn ermöglicht sie kaum kontrollierte Manipulationen.

Fitness, Wellness und Body-Consciousness

Fitness ist Teil einer umfassenderen gesellschaftlichen Orientierung hin zur Körperlichkeit, die Identität stärker in subjektiver leiblicher Erfahrung

7 Duttweiler, Stefanie, Body-Consciousness. Fitness – Wellness – Körpertechnologien als Technologien des Selbst, in: Widersprüche 3 (2003), <http://www.widersprueche-zeitschrift.de/article1027.html> (eingesehen am 06.01.2018).

8 Dieser Mechanismus folgt deutlich dem, was Foucaults Begriff der Pastoralmacht beschreibt, nämlich ein spezifisches Zusammenspiel äußerer externer Reglementierung und innerer eigener Führung. Die Pastoralmacht setzt äußere Disziplinierung so ein, dass sie durch inneres Selbstmanagement ersetzt wird. Zentral ist dabei die Gewissensprüfung, die extern angestoßen wird, um dann eigenständig fortgeführt zu werden, sodass der allsehende Blick zusehends in Subjekte verlagert wird. In dieser Gewissensprüfung wird Wahrheit über sich selbst produziert (Michel Foucault, Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses, Frankfurt 2014).

In der Christentumsgeschichte zeigt sich dies etwa im Pietismus, in dem der Einzelne sich selbst überwacht, ob er den allgemeinen Normen entspricht. Er wird zum Manager seiner selbst, lernt, sich selbst zu formen und zu manipulieren. Identität wird konstituiert durch Selbsterkenntnis und noch mehr durch die wiederholte Aufrufung von Regeln in Re-Inszenierungen.

verankert. Um das Spezifische der Fitness herauszuarbeiten, ist diese zu anderen Körpertechniken ins Verhältnis zu setzen und zu fragen: Wie gehen sie mit der Spannung von innerem und äußerem Menschen, Kontingenz und Freiheit um? Das unübersichtliche Feld kann strukturiert werden durch drei Körpertechniken:

- a) Selbsterfahrung suchende *Body-Consciousness*,
- b) Selbstsorge bzw. Selbstbestätigung thematisierende *Wellness*,
- c) Selbstdisziplinierung betreibende *Fitness*.⁹

a) *Body-Consciousness* nutzt den Körper als Medium der Selbsterfahrung, um sich durch ihn seiner selbst bewusst zu werden. Dem Körper wird dabei zugetraut, etwas über den Menschen auszusagen. Er gilt sogar als Garant der Authentizität, ihm wird Wirklichkeit und Wahrheit unterstellt. Um ihn lesen zu können, bedarf es der Übung, das gewöhnlich unwillkürliche Körpersein zu beobachten, sich bewusst zu machen und intensiv zu spüren. Dies dient der Selbstvergewisserung und der Selbsterkenntnis.

b) *Wellness* geht von einem ganzheitlichen Bild des Menschen aus und möchte Körper, Seele und Geist harmonisieren. Weder der Wille, noch die Gefühle, noch unwillkürliche Körperregungen sollen einseitig dominieren. Denn das als permanenter Normalzustand angestrebte Wohlbefinden besteht in der Harmonisierung dieser Impulse. Erfahrungen der Ganzheitlichkeit sollen gesellschaftliche Fragmentierung kompensieren. Im eigenen Körper frei von fremden Ansprüchen einfach da sein zu können und sich aufgehoben zu fühlen, soll die vielfältigen Rollenerwartungen und Ansprüche des Alltags ausgleichen. *Wellness* tendiert zur regressiven Selbstbestätigung: In meinem Körper kann ich sein, wie ich bin. Die *Wellness*-Praktizierende kann sich selbst von allen Verwundungen erlösen, vertraut mit sich selbst werden und sich als gut und heil bestätigen. Dafür wird – abgeschirmt von störender Irritation – ein reflexives Wahrnehmen des eigenen Sich-Wohlfühlens gesucht und intensiviert.

c) *Fitness* sucht weniger Selbsterkenntnis und -bestätigung als – durch körperliche Selbstformung – eine effektive Steigerung des eigenen Leistungs- und Genussvermögens wie auch der sozialen Wertschätzung. Der Körperausdruck folgt nicht dem Imperativ der Authentizität, sondern ist eine bewusste Inszenierung, um Anerkennung zu generieren. Gezielte Außenwirkungen setzen einen starken Willen zur Selbststeuerung voraus. Man kann sich gegen seinen Körper durchsetzen und will genau dies auch zeigen. Ein fitter Körper zeigt, dass man sich optimal zu managen weiß.

Während *Wellness* und *Body-Consciousness* Selbstwahrnehmung suchen, zielt *Fitness* auf die immer stärkere Steigerung und Formung des Körpers, die aber letztlich wiederum zum Ausweis innerer Qualitäten der

⁹ Die Typisierung folgt Duttweiler. Vgl. Lienau, Detlef, Was macht Körperarbeit evangelisch? Zwischen Selbstbezug und gesellschaftlichem Anspruch, in: forum erwachsenenbildung 4 (2016), 17–21.

Selbstdisziplin wird. Sucht Fitness den Sieg des Willens über den Körper, so findet Body-Consciousness in ihm die eigene Wahrheit und Wellness regressive Selbstbestätigung. Diese typisierende Gegenüberstellung von Selbstwahrnehmung und Handeln, Hedonismus und Askese hat eine eher weibliche Konnotation von Wellness und eine eher männliche Konnotation von Fitness, besonders beim Bodybuilding, zur Folge. In allen drei Körpertechniken Wellness, Fitness und Body-Consciousness geht es um den Umgang mit dem Sich-Gegebensein als körperlichem Wesen. Im Umgang mit der eigenen Körperlichkeit übt der Mensch, zwischen Hybris und Fatalismus, er selbst zu werden. Das tut er

- a) in intensiverer Selbstwahrnehmung und -vergewisserung,
- b) in der Bejahung seines Soseins oder
- c) in der aktiven Durchsetzung des Willens.

Fitness und Glaube – Chancen und Grenzen

Der Mensch ist leiblich verfasst. Darum ist der vermehrte – und auch in der geistlichen Arbeit der Kirche inzwischen selbstverständliche – Einsatz von Körpertechniken unverzichtbar.¹⁰ Nur so kann einem ganzheitlichen Verständnis des Menschen entsprochen werden. Dies wird umso wichtiger, als unser Alltag vermehrt durch Medialisierung geprägt ist. Zugleich ist wahrzunehmen, dass dieser Bereich durch andere Anbieter vom Yogakurs der Volkshochschule bis zum Fitnessstudio bereits professionell bespielt wird. Auch dort wird – bewusst oder nicht – Identitätsarbeit geleistet, die an der leiblichen Verfasstheit des Menschen ansetzt und Sinn-Bildung betreibt, wenn auch weniger mit intentional-rational verlaufenden Akten der Sinn-Findung.

Fitness ist eine Möglichkeit neben anderen. Die Vielfalt der Körpertechniken ist wahrzunehmen und bewusst einzusetzen. Ein breiter Fundus religiöser Praktiken vom Pilgern bis zum sakralen Tanz, vom »Handschmeichler-Kreuz« bis zur spirituellen Kirchenbegehung steht zur Verfügung und könnte sicherlich noch erweitert werden, indem die eigene Geschichte wie auch die Gegenwartskultur aufmerksam sondiert werden.

Die gewohnheitsmäßige Distanz kirchlich-christlicher Spiritualität zur Fitness ist kritisch zu hinterfragen.¹¹ Sind bestätigende Wellness, Selbstwahrnehmung suchende Body-Consciousness dem christlichen

¹⁰ Vgl. Lienau, Was macht Körperarbeit evangelisch?

¹¹ Diese Distanz kann am Beispiel des Pilgerns illustriert werden. Das von mir angebotene »herausfordernde« Pilgern, das Leistungsbereitschaft erfordert und Grenzerfahrungen bis zum partiellen Scheitern programmatisch sucht, begegnet in kirchlichen Kreisen immer wieder Vorbehalten: Es müsse beim Pilgern doch um Ruhe und Entschleunigung, Bestätigung statt Leistungsdruck gehen. In dieser Kritik spiegelt sich eine unreflektierte Nähe zu Funktionen von Wellness und Body-Consciousness wider. Dies schließt aber nicht nur viele Menschen, sondern auch Selbststeigerung als Möglichkeit christlicher Identitätsbildung aus.

Glauben tatsächlich näher als eine in der Fitness erstrebte Herausforderung zwecks Erweiterung des Möglichkeitsraumes? Die oben genannten – und noch ergänzungsbedürftigen – Ankerpunkte in der Kirchengeschichte deuten an, dass auch in der Fitness Potential für den christlichen Glauben steckt. Sicherlich birgt die Logik der Fitness auch Risiken, etwa die Instrumentalisierung des Körpers und eine einseitige Orientierung an der Machbarkeit. Aber auch andere Körpertechniken, gegenüber denen kirchlicherseits kritische Distanz fehlt, bergen ihre Risiken.

Insbesondere ist die Imprägnierung durch gesellschaftliche Normen stärker in den Blick zu nehmen. Der Körper ist nicht unverdorbene Natur,

Der Körper ist nicht unverdorbene Natur, sondern Feld der Auseinandersetzung unterschiedlicher Prägungen, die unsere Kultur und Gesellschaft widerspiegeln.

sondern Feld der Auseinandersetzung unterschiedlicher Prägungen, die unsere Kultur und Gesellschaft widerspiegeln. Naiv sind die Vorstellungen des Unmittelbarkeitskults, wir seien im Körper unvermittelt beim Eigentlichen oder Ursprünglichen. Erfahrung ist immer ein Zusammenspiel von pas-

siv-rezeptiver Wahrnehmung und aktiv-konstruktiver Annahme und Deutung. Sicherlich bietet die Arbeit mit unserem Körper die große Chance, in sehr tiefe Bereiche unserer Identität vorzustoßen – aber gerade darum sind gesellschaftliche Einflüsse so sorgsam zu reflektieren. Auch hier ist daran zu erinnern, dass dies nicht nur für Fitness, sondern für alle Körpertechniken gilt.

Das heißt, dass sowohl das in der kirchlichen Bildungsarbeit zu beobachtende Wohlwollen gegenüber bestätigenden und selbstreflexiven Techniken wie Wellness und Body-Consciousness wie auch die merkliche Skepsis gegenüber Selbsterweiterung, wie sie in der Fitness angestrebt wird, zu überdenken ist. Alle genannten Intentionen sind christlich wertzuschätzen – und alle bergen Risiken der Selbstverzweckung und gesellschaftlicher Normierung. Körpertechniken – auch Fitness – sind nicht per se gut oder böse, sondern aufmerksam einzusetzen, um ihre Chancen für die Menschwerdung zu nutzen.

.....

DETLEF LIENAU, geb. 1967, Dr. theol., ist Pfarrer, theol. Studienleiter bei Mission 21 in Basel, Gründungsmitglied der Kommunität Beuggen und langjähriger Leiter von Pilgerwanderungen. In den Bereichen Religionssoziologie, Spiritualität und Leiblichkeit hat er zahlreiche Publikationen veröffentlicht; u. a. »Religion auf Reisen. Eine empirische Studie zur religiösen Erfahrung von Pilgern« (2015) und »Das Weite suchen. Pilgern – mit Gott auf dem Weg sein« (2018).