

**Aus:**

MISCHA KLÄBER

## **Moderner Muskelkult**

### Zur Sozialgeschichte des Bodybuildings

April 2013, 276 Seiten, kart., 28,80 €, ISBN 978-3-8376-2376-5

Bodybuilding polarisiert: Die einen sehen in Bodybuildern spleenige Freaks und keine Sportler. Andere hingegen begeistern sich für die extremen Muskelfetischisten. Unterdessen sehen sich die Bodybuilder selbst als wahre Vollblut-Sportler und darüber hinaus als Künstler, Asketen und Helden. Mittels Bodybuilding-Techniken wird der Körper zum Distinktionsinstrument – bis hin zur Sinninstanz.

Doch wie ist die Entstehung des Bodybuildings vor dem Hintergrund der Moderne einzuordnen? Mischa Kläber zeigt: Die Sozialgeschichte des Bodybuildings – mitsamt ihrer Ausstrahlungseffekte auf andere Sportarten – ist mindestens so faszinierend wie die Körper seiner Akteure.

**Mischa Kläber** (Dr. phil.) arbeitet als Ressortleiter für Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement beim Deutschen Olympischen Sportbund. Zudem ist er Lehrbeauftragter für Sportsoziologie an der Technischen Universität Darmstadt.

Weitere Informationen und Bestellung unter:

[www.transcript-verlag.de/ts2376/ts2376.php](http://www.transcript-verlag.de/ts2376/ts2376.php)

# Inhalt

---

## **Einleitung** | 7

### **I. Soziale Evolutionstheorie als Analyseraster** | 31

- 1 Gesellschaftliche Differenzierungstypen | 40
- 1.1 Segmentäre Gesellschaftsformationen | 46
- 1.2 Stratifikatorische Gesellschaftsordnungen | 50
- 1.3 Funktional ausdifferenzierte Gesellschaften | 54

### **II. Vormoderne Formen des Krafttrainings** | 69

- 2 Körperkraft und Kraftkörper | 75
- 2.1 Kräftigungspraktiken in den Athletikschulen der Antike | 79
- 2.2 Kraftproben in Militär und Erziehung des Mittelalters | 92
- 2.3 Körperlichkeit im Kontext der aufkommenden Moderne | 102

### **III. Bodybuilding und funktionale Differenzierung** | 117

- 3 Frühformen des Bodybuildings | 121
- 3.1 Herkunftsmilieu: Zirkus und Varietee | 124
- 3.2 Bodybuilding in der Lebensreform | 131
- 4 Orte des Kraftsports: ›Muckiebuden‹ und High-Tech-Studios | 141
- 4.1 Kommerzialisierung der Fitness-Studios | 151
- 4.2 Vergemeinschaftung in Studios jenseits der Sportvereine | 159
- 4.3 Trainingsmaschinen vs. Freihanteln | 166

### **IV. Binnendifferenzierung im modernen Bodybuilding** | 179

- 5 Identität der Kraftsportler – vom Pluralisten zum Spezialisten | 183
- 5.1 Ein- und Abgrenzungen im Kraftsportsektor | 187
- 5.2 Ausbildung einer ›Hardcore‹-Szene | 197
- 5.3 Antriebsmotive zeitgenössischer Bodybuilder | 205

## **Resümee: McDonaldisierung des Bodybuildings** | 231

## **Abbildungs- und Tabellenverzeichnis** | 249

## **Siglen** | 251

## **Literatur** | 253

## Einleitung

---

Die eindrucksvolle Aufwertung des Körperlichen, wie sie mit unterschiedlicher zeitlicher Konsistenz und sozialer Wirksamkeit primär in Gestalt des Bodybuildings, aber auch des Bodyshapings, des gesundheits- oder fitnessorientierten Hanteltrainings, des Aerobics, des dazugehörigen Bräunungskults und anderer Formen der Inanspruchnahme des Körpers in den Hallen der Fitness-Studios erfolgt, ist typischerweise auf ein bestimmtes Idealbild der »Körperästhetik« ausgelegt. Mit jenem Ideal ist zugleich ein jugendlicher sowie sportiv wirkender Körper untrennbar verbunden. Eine derartige Körperoptik gilt es möglichst (sozial-)wirksam zu inszenieren. Der Körper kann dabei jedoch auch dadurch eine gesellschaftliche Aufmerksamkeit auf sich ziehen, indem man ihn bewusst gegen hoch gehandelte Werte wie Gesundheit, Schönheit oder Natürlichkeit verstoßen lässt. Dies geschieht in den zumeist kommerziell wirtschaftenden Fitness-Studioeinrichtungen der (westlichen) Industrienationen in vielfacher Weise. Im Bodybuilding macht sich dieser Umstand daran fest, dass ab einem überdurchschnittlichen Leistungsniveau das Körperpanorama eines Bodybuilders in eine für den externen Beobachter hypermutierte Monstrosität abdriftet und der daran gekoppelte Lebensstil als der Gesundheit nicht mehr unbedingt zuträglich gilt.

Neben der weit reichenden Versportlichung von Mode und Alltagskleidung, dem durch unzählige Sonnen-Studios geschürten Bräunungskult oder der allgemeinen Fitness-Bewegung – Lauf-Bewegungen u.Ä. – stellt insbesondere das traditionelle Bodybuilding ein Beispiel par excellence für eine weitere Erscheinungsform der Körperaufwertung dar, die in funktional ausdifferenzierten Gesellschaften simultan zu einer

modernitätsbedingten Körperdistanzierung verläuft (vgl. Bette 1989).<sup>1</sup> Mit Blick auf ein Ideal körperlicher Vollkommenheit und perfekter Proportioniertheit kommt es, wie der Begriff BODYBUILDING bereits verrät, zu einer Herstellung erkennbarer Muskulatur im Rahmen zweckrationaler Trainingsmaßnahmen. Das äußere Erscheinungsbild, das man umgangssprachlich als Figur bezeichnet, wird überaus zeit- und energieintensiv mit Hilfe neuester Trainingsgerätschaften sowie konspirativer Erkenntnisse aus den Bereichen der Ernährungs- und Diätgestaltung, aber auch diverser Pharmazeutika aufpoliert und neudimensioniert. Der individuelle Körper wird zum Fetisch, an dem wie an einem hochgezüchteten Rennwagen der Formel 1 fleißig herumgebastelt sowie -experimentiert wird. Generell scheint für den körpermodellierenden Kraftsportler der »perfekte Körper« als Endziel unerreichbar zu sein; daher ist nach dem Selbstverständnis von ambitionierten Bodybuildern der Weg bereits das Ziel.

Gewissermaßen als ein Gegenprogramm zur Technisierung, Körperverdrängung und die dadurch hervorgerufene Atrophie des Muskelapparats erfolgt in Gestalt des genuinen Bodybuildings in einer zum gesellschaftlichen Differenzierungsprinzip komplementär ablaufenden Weise eine milieuspezifische Fixierung – teilweise sogar eine »kollektivierte Verherrlichung« – des Körperlichen (vgl. Schimank/Volkman 1999: 6f.). Unter dem fiktiven Leitbild einer ganzheitlichen Behandlung des Körpers kommt es zu einer beispiellosen Einseitigkeit. Denn der Körper wird paradoxerweise explizit nicht in seiner »Ganzheit« bearbeitet; vielmehr wird er in einzelne Muskelgruppen aufgegliedert und entsprechend mit Hanteln oder Geräteapparaturen mit unterschiedlichen Belastungswinkeln isoliert trainiert: Rücken-, Arm-, Bauch-, Schulter-, Brust-, Beinmuskulatur etc. Das im Zivilisationsprozess für die middle-

---

1 Die Entdeckung des Bodybuildings als »Forschungsgegenstand« der Wissenschaft kann als ein Indiz für einen enormen Bedeutungswandel dieses lebensweltlichen Kommunikations- und Handlungsfelds begriffen werden. Erst eine durch prominente Einzelpersonen forcierte und durch spezifizierte Umweltbezüge aus den Massenmedien, der Wirtschaft, dem Gesundheitssystem etc. flankierte soziale Aufwertung konnte zumindest vereinzelt ein etwas regeres wissenschaftliches Interesse geweckt werden (vgl. Bednarek 1984, 1985; Honer 1985a, b).

ren und oberen Gesellschaftsschichten langsam verloren gegangene Attribut der Körperkraft wird im Bodybuilding veräußert und auf die Spitze getrieben. Die »Körperkraft« wird über einen stark hypertrophierten Muskelkörper sichtbar gemacht und als »Kraftkörper« wirkungsvoll präsentiert – nicht zuletzt mit Hilfe einer Bekleidung, die besonders »gut« modellierte Körperpartien betont. Hemden ohne Ärmel oder die szenetypischen Muscle-Shirts, die die Unterarm- und Oberarmmuskeln freilegen, sind Garanten für eine bizarre Inszenierung im sozialen Umfeld. Eine korrespondierende körperbetonende Kleidungsweise erlaubt den Blick auf ein ungemein imposantes Muskelpanorama und provoziert die Attraktion eines Optik-Spektakels.

Der »Bodybuilderkörper« wird in seinem Muskelapparat anhand des Codes dick/dünn oder auch hart/weich systematisch-planvoll überarbeitet, und nicht etwa, wie das Voluminöse der äußeren Erscheinung oberflächlich andeutet, dem Schematismus stark/schwach entsprechend. Wer eine markante Körperkraft zu erlangen gedenkt, muss nach anderen Krafttrainingsprinzipien trainieren, als es körperoptifizierte Bodybuilder zu tun pflegen (vgl. Darden 1997: 147f.). Die Annahme, Schönheit und Harmonie per Bodybuilding-Techniken herstellen und sogar in einem Wettbewerb durch ein Juryvotum messen und vergleichen zu können, ähnelt den Machbarkeits- sowie Vergleichsvorstellungen, die auch in anderen Lebensbereichen zu beobachten sind, so zum Beispiel in der Anti-Aging-Bewegung des Gesundheitssystems (vgl. Viehöver/Wehling 2011).

Die Majorität der Menschen, die sich in Fitness-Studios anmeldet, nimmt am Raster gewisser Körpervorbilder aus den Bereichen Profisport, Kinofilm, Highsociety oder des Modellbereichs einen »Kampf« auf, der eine Beseitigung der in den individuellen Körper eingefrästen »Folgen« (subkutane Fettpölsterchen oder abgeschlafftes Gewebe) der zivilisatorischen Wandlungen zur Zielsetzung hat. Der Muskelapparat soll aus dem Zustand der Atrophie herausgeholt und in Spannung versetzt werden: gegen ein oftmals nicht geringes Entgelt, unter mehr oder weniger kompetenter Anweisung, umgeben von verchromten, blitzenden und mancherorts computertechnisch aufgerüsteten Trainingsmaschinen, angeregt durch gedämpfte – oder auch lautstarke – melodische Endlosmusik, gilt es, das »träge« und »unwillige« Fleisch des individuellen Körpers wieder und wieder zu traktieren. Dass das Bodybuild-

ding eine Angelegenheit der unteren Gesellschaftsschichten sei – mit eklatanten Ausnahmen, auf die später noch detaillierter eingegangen wird –, hängt mit dem Alltagsverständnis vom unterschiedlichen »Gebrauch« des Körpers im modernen Arbeitsprozess zusammen.<sup>2</sup> Dabei scheint zumindest auf den ersten Blick das zuzutreffen, was Bourdieu (1982: 339) in seiner Habitusforschung konstatiert:

»Das instrumentelle Verhältnis zum eigenen Körper, das die unteren Klassen in allen Betätigungen und Praxisformen zum Ausdruck bringen, in denen der Körper wesentlich beteiligt ist – Ess- und Trinkverhalten, Körperpflege, Verhältnis zu Krankheit und Gesundheitspflege –, schlägt sich unter anderem auch in der Wahl solcher Sportarten nieder, die höchsten Krafteinsatz und – wie Boxen – eine bestimmte Schmerzunempfindlichkeit erfordern oder sogar den Einsatz des ganzen Körpers.«

Die rohe Körperkraft als genuines Attribut der Unterschicht wird durch die sich in den letzten Jahrzehnten drastisch vermehrenden Fitness-Studios, die sich über ihre durchschlagenden Kommerzialisierungsbestrebungen sowie Spezialisierungstendenzen auszeichnen, auch anderen Sozialschichten oder -kategorien als stark viril geprägtes Körperangebot unterbreitet. Dabei wird dieses Körperangebot – wie es scheint – nicht nur von Männern, sondern auch von Frauen in zunehmendem Maße akzeptiert. Das einst starre Verhältnis von Schicht und Körpernutzung geht mehr und mehr verloren, »wenn die physische Formwelt der Unterschicht von unten nach oben diffundiert, um dort als Medium der Sichtbarmachung des modernen Subjekts zum Einsatz zu kommen« (Bette 2005: 117). Prozesse der Binnendifferenzierung führten in diesem extrem körperorientierten Kraftsportmilieu dazu, dass sich ein Normal- und ein Leistungssektor (konkreter: Freizeit- und Wettkampfbuilder oder auch Natural- und Hardcorebuilder) ausdifferenzierte, wobei der hauptsächlich für den Wettkampf getrimmte Bodybuilderkör-

---

2 Zum physischen Körper als Basiskategorie einer soziologischen Handlungstheorie vor dem Kontext einer Auseinandersetzung mit der historischen Gewachsenheit der Körpersoziologie als Teildisziplin der Soziologie vgl. Gugutzer (2004).

per bei denjenigen, die im Normalsektor trainieren, gelegentlich sogar Abscheu und Ekel hervorruft.

Der Körper wird in dem vom Wettbewerbsgedanken bestimmten Leistungsbereich im Sinne einer ständigen Leistungssteigerung versportlicht. Das bedeutet: der Körper wird durch Körperfettreduktion zum ausdefinierten, in seine einzelnen Muskelstränge abgegrenzten sowie gleichsam filetierten Muskelkörper. Die individuelle Körperhülle wird für die zu antizipierende »externe« Bewertung durch die Öffentlichkeit oder eine objektive Jury transformiert. Es ist ernüchternd und erschreckend zugleich, dass in diesen finanziell uninteressanten Sportbereichen – wie es von Insidern immer wieder berichtet wird – auch die Anwendung einer Vielzahl an Dopingsubstanzen in keinsten Weise verpönt ist (vgl. Kläber 2010). Dopingpräparate finden in den Fitness-Studios seit langem einen nicht abreißenden Absatzmarkt. Und »wer als Studiobesitzer diese Kraftnahrung nicht anbieten will oder kann, hat am Markt gegenüber denjenigen, die sie unter dem Tisch anbieten, gravierende Wettbewerbsnachteile« (vgl. Bette 2005: 118). Selbst Freizeitbodybuilder, die keine Wettkampfabitionen aufweisen, bleiben diesbezüglich nicht abstinent.

Dieser Befund, der hauptsächlich eine eklatante Dopingaffinität der Bodybuilder anzeigt, wird von betroffenen Insidern meist reflexhaft als Unterstellung abgetan. Bereits Honer (1985b: 155ff.) sprach die zur Mutmaßung degradierte Hypothese eines flächendeckenden Dopings aus. Gemeint ist die Unvermeidbarkeit eines Medikamentengebrauchs – oder konkreter: Medikamentenmissbrauchs – im Bodybuilding.<sup>3</sup> Heute stellt es kein Geheimnis mehr dar, dass sich viele körpermodellierende Kraftsportler in den pleomorphen Fitness-Studios bereitwillig verschreibungspflichtiger Dopingsubstanzen bedienen (vgl. Müller 2004: 97ff.). Dessen ungeachtet liegt der Schwerpunkt dieser Studie auf der Sozialgeschichte des Bodybuildings und nicht auf der interessanten wie auch meistens dominanten Facette des Dopings. Auffallend ist, dass der (sport-)wissenschaftliche Erkenntnisstand über Bodybuilding inklusive seiner Variationen in Gestalt des Fitness- oder Gesundheitssports zu wünschen übrig lässt. Obgleich man einräumen muss, dass einige Sach-

---

3 Zum (kollektivierten) »Medikamentenmissbrauch im Bodybuilding« vgl. ausführlicher Kläber (2008).

verhalte vergleichsweise gut erforscht sind, andere hingegen kaum oder gar keine Beachtung fanden (vgl. Gomer 1995: 134ff.).

### **Zum aktuellen Stand der Forschung**

Studien gemäß einem quantitativ soziologischen Empirie-Verständnis legte Bednarek (1984, 1985) vor. Er hat u.a. verschiedene Aspekte eines zumeist angestrebten körperlichen Idealzustands empirisch untersucht und offen gelegt, wie ein »perfekter Körper« nach dem Selbstverständnis von Bodybuildern zu gestalten ist. Auch Emrich und Pitsch (1992) beschäftigten sich im Rahmen einer empirischen Untersuchung mit dem Bodybuilding, das sie als (die) Keimzelle des kommerziellen Sport-Studiobereichs und des in ihm stattfindenden »Körperkults« interpretiert sehen möchten.<sup>4</sup> Ihr empirisches Datenmaterial basiert auf standardisierten Befragungen von ca. 500 aktiven Bodybuildern, die sowohl aus dem deutschen Wettkampf- als auch dem Freizeitsport rekrutiert wurden. Emrich und Pitsch (1992: 73ff.) untersuchten Variablenbereiche, wie etwa »Motivation zum Bodybuilding, soziale Vermittlung, Fragen zum Studio, Bodybuilding als spezifischer Lebensstil, gruppenspezifische Aspekte des Bodybuildings, Selbst- und Idealbild von Bodybuildern und ökonomische Aspekte des Bodybuildings«. Die vergleichsweise geringe Anzahl an empirisch-quantitativ motivierten Studien, die gegenwärtig vorliegen, hat den Erkenntnisstand hinsichtlich des Bodybuildings und damit auch im Hinblick auf jedwedes körperoptisch orientiertes Krafttraining schleppend vorangebracht. Dennoch wurden bestimmte Aspekte, wie beispielsweise »Entwicklungsgeschichte, Organisationsstruktur, ökonomische Aspekte, Freizeitfunktionen und sportwissenschaftliche Dimensionen des Bodybuildings, als Indikatoren [sichtbar], die es uns bereits erlauben, von einer Teilzeit-Kultur im Kontext aktueller Körper- und Fitness-Kulte zu sprechen« (Honer 1995: 182).

Zwar liegen noch weitere empirisch-quantitative Studien mit den unterschiedlichsten Zielsetzungen zum Bodybuilding vor, allerdings sind diese meist der Psychologie zuzuschlagen und für eine soziologi-

---

4 Aufgrund forschungsmethodischer Mängel ist diese Untersuchung nur begrenzt generalisierbar. Allerdings konstatiert auch Gießing (2002b: 23f.) für das Bodybuilding einen flächendeckenden Dopinggebrauch.

sche Bearbeitung des Bodybuildings weniger von Nutzen. Außerdem handelt es sich dabei nicht selten um überaus aufwändig und kompliziert konzipierte Untersuchungspläne, was auf ein äußerst anspruchsvolles, aber meist auch einseitig quantitatives Methodenverständnis der federführenden Forscher rückschließen lässt. Der Vollständigkeit wegen gilt es, zumindest einige dieser Untersuchungen zu nennen. Hierfür bietet sich eine Einordnung in Querschnitt- und Längsschnittuntersuchungen an. So liegen Querschnittuntersuchungen von Leithwood (1987), Thirer und Greer (1981), Darden (1972) oder Fuchs und Zaichkowsky (1983) vor. Längsschnittuntersuchungen wurden von Tucker (1982), Trujillo (1983) sowie Melnick und Mookerjee (1991) durchgeführt.

Rein subjektive Erfahrungsberichte, die »wissenschaftlichen« Ansprüchen nicht genügen, liegen beispielsweise zur Beziehung zwischen einem systematisch-planvoll betriebenen Bodybuildingtraining und ersehnten Persönlichkeitsveränderungen oder zu gewissen Aspekten des Selbstkonzepts in größerer Anzahl vor (vgl. Lyon/Hall 1983; Schwarzenegger 1982; Strzeletz 1982). Diese Berichte zeichnen ein einseitiges Bild einer charakteristischen Bodybuilderpersönlichkeit, weil sie lediglich »positive Erfahrungen« berücksichtigen. Nur Bednarek (1985) hat sich in wissenschaftlichen Analysen »objektiv« – in Form eines empirisch-quantitativen Forschungsverständnisses – mit psychischen Effekten eines regelmäßig betriebenen Bodybuildingtrainings auf das subjektive Körperbewusstsein und die Selbstdarstellungsfähigkeit der Athleten auseinandergesetzt. Unabhängig davon weisen viele wissenschaftliche Publikationen zum Bodybuilding stereotype Züge auf. Meistens wird dabei das Bodybuilding ohne Einbeziehung empirischen Datenmaterials – weder qualitativer noch quantitativer Art – in Zusammenhang mit psychischen Effekten gebracht, wie beispielsweise der Verarbeitung, Kompensation sowie ggf. Überkompensation von Minderwertigkeitsgefühlen (vgl. Harlow 1951; Thirer/Greer 1981; Würzberg 1987).

Zum Bodybuilding in Verbindung mit Themen wie z.B. »Identitätsbewusstsein«, »Arbeit in der Freizeit«, »Enteignung von Körper und Geist« oder »Kulturindustrie« liegen ebenfalls Analysen vor, die vornehmlich auf (inter-)subjektive Erfahrungsberichte von Spitzenbodybuildern rekurrieren (vgl. Kirchhoff 1980; Bednarek 1984; Honer 1985a, b; Würzberg 1987). Besonders Honer und Würzberg erhoben zur Bodybuildingthematik exorbitante Mengen an empirischem Daten-

material. Beide Autoren begaben sich unabhängig voneinander und in Form einer teilnehmenden Beobachtung – aber als ›Externe‹ wahrgenommen – direkt ins Fitness-Studiomilieu. Honer (1985a; 1995) plante, die Akteure des Bodybuildings unmittelbar in ihrem Lebensmilieu, also in den Räumlichkeiten der Fitness-Studios und in ihren entsprechenden Netzwerken, zu beschreiben sowie zu analysieren, wozu sie zusätzlich zu den zweijährigen Beobachtungen mehrere Dutzend – primär narrativer – Interviews durchführte. Ihre Klassifizierungskriterien beinhalten in erster Linie motivationale Aspekte (vgl. Honer 1985a: 133ff.). Inwiefern das tradierte Krafttraining einen Einfluss auf gewisse psychische Dispositionen hat, bleibt unzulänglich beantwortet, ist jedoch für eine soziologische Studie auch nur von marginaler Bedeutung.

Aus der subjektiven Perspektive der Kraftsportakteure rekonstruiert Honer (1985b) die »soziale Veranstaltung« Bodybuilding als eine Sinnprovinz neben vielen anderen in den Lebenswelten von heute. Konkret hebt sie auf jenen – von allen in die Sinnprovinz Bodybuilding Inkludierten geteilten – Wissensvorrat ab, der dem individuellen Akteur zu Eigen ist. Gemäß Honer lassen sich durch eine ganze Reihe stark divergierender Sinngebungen, wie Riten, Verhaltensstandards, Normen oder Konventionen, deutliche Grenzen zwischen »der Sinnprovinz Bodybuilding« und anderer Sinnprovinzen moderner Gesellschaften ziehen. Derartige Sinnstrukturen können in recht unterschiedlicher Weise expliziert werden. So wird beispielsweise Bodybuilding als eine Art sinngenerierender (Meta-)Ideologie – »hier verstanden als System von Aussagen mit handlungsleitendem Charakter sowie verschleiern dem Effekt« (Emrich 1992: 12ff.) – mit den folgenden Analysefacetten konstruiert: Bodybuilding als Sport, Bodybuilding als Arbeit, Bodybuilding als Kunst und Bodybuilding als Religion. In Anlehnung an Honer (1985a, b) gilt es im Rahmen der Skizzierung des aktuellen Forschungsstandes zum Bodybuilding diese Facetten detaillierter zu diskutieren und dabei in einen übergeordneten Sinnzusammenhang zu stellen.

### **a) Bodybuilding als nicht-sportlicher Sport**

Frappierenderweise haben Dietrich und Heinemann (1989) das genuine Bodybuilding in die Kategorie des »nicht-sportlichen Sports« eingeordnet. Während sich Bodybuilder in ihrem soliden Selbstverständnis zweifelsohne als originäre Sportler begreifen, möchten Kritiker dem

Bodybuilding gerne jeglichen Sportcharakter absprechen. Ganz unbegründet scheint eine Negierung des Bodybuildings als »echte« Sportart auch nicht zu sein. So gehören die hiesigen Bodybuildingverbände, wie etwa der Deutsche Bodybuilding und Fitness-Verband (DBFV) oder die German Natural Bodybuilding and Fitness Federation (GNBF) nicht dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) an und Bodybuilding stellt derzeit keine olympische Disziplin dar. Trotzdem wird das Bodybuilding meist der Kategorie Sport zugeschlagen, da es in allen wichtigen Punkten mit dem konventionellen Verständnis von Sport übereinstimmt. Zudem definiert sich eine Sportart als Sport nicht allein darüber, ob sie eine olympische Disziplin ist oder einem bestimmten Verband angehört. Sonst wären neben Bodybuilding auch weitere Sportarten, wie z.B. Kick-Boxen, Tanzen, Surfen oder Baseball, nicht als Sport zu deklarieren.

Nach Krockow (1974) kann immer erst dann von Sport die Rede sein, wenn Menschen gezielt dafür trainieren, dass sie (»individuelle«) Höchstleistungen erbringen, um sich dann wiederum in Wettkämpfen oder unter wettkampfähnlichen Konkurrenzbedingungen gegenseitig zu messen. Weiterhin müsse das »Prinzip der Gleichheit« gegeben sein. Streng genommen wäre daher ein schlichter Waldlauf, bei dem es keinen unmittelbaren Gegner (bzw. Konkurrenten) gibt und bei dem nicht selten auch keine bestimmte Zeit intendiert ist, ebenfalls nicht als Sport aufzufassen.

Im Bodybuilding gibt es aber durchaus eine überdeutliche Orientierung an Höchstleistungen. Auch existieren dort klare Regelungen zur Vergleichbarkeit von Leistungen sowie zum Konkurrenzdenken. Selbst das »Prinzip der Gleichheit« hat dabei seine Gültigkeit. Jeder Bodybuilder ist stets bestrebt Höchstleistungen zu erbringen – einerseits im Trainingsalltag und andererseits im Hinblick auf die Trainingseffekte (Muskelmasse, Körperfettanteil etc.). Bei Bodybuildern manifestiert sich die sportliche Leistung direkt über ihre Körperoptik. Die Hauptintention des Bodybuildings liegt darin, größtmögliche Muskelmasse bei möglichst niedrigem Körperfettanteil zu erlangen, wobei eine symmetrische Entwicklung einzelner Körperpartien niemals vernachlässigt werden darf. Jeder Bodybuilder, der seinen Sport ernsthaft betreibt, wird während jedes Trainings bis an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit gehen, um so den optimalen Hypertrophiereiz zu setzen. Das permanente

Streben nach Höchstleistungen, das sich im Training in besonderer Weise darin äußert, dass stets bis zum absoluten Muskelversagen trainiert wird, ist unterdessen nicht nur bei Profibodybuildern zu beobachten, sondern auch bei immer mehr Freizeitbodybuildern.

Krockow (1974, zit. nach Honer 1985: 158ff.) gemäß ist jedoch nicht die freiwillig erbrachte Leistung per se als Sport zu begreifen; vielmehr konstituiert sich eine Sportart erst durch einen Vergleich der erbrachten sportspezifischen Leistungen. In diesem Sinne erweist sich das Aufzeigen einer objektivierte Vergleichbarkeit von Leistungen für das Bodybuilding als ziemlich schwierig, denn in diesem Sport geht es nicht um eindeutig messbare oder errechenbare Leistungen, wie es sich etwa in der Leichtathletik mit deren stringenten Zentimeter-Gramm-Sekunden-Orientierung (ZGS-Sportart!) verhält; vielmehr werden sportliche Leistungen im Bodybuilding nach qualitativen Merkmalen unmittelbar am zu beurteilenden Körper festgemacht und lassen sich demzufolge nicht ohne weiteres operationalisieren. Neben einer möglichst voluminösen Muskelmasse bei geringem Körperfettanteil – von oft weniger als sechs Prozent – steht im klassischen Bodybuilding die harmonische sowie symmetrische Muskelentwicklung im Vordergrund. Erst im Wettkampfgeschehen auf einer entsprechenden Bühne wird der individuelle Körper durch das sog. Posing<sup>5</sup> vor einer (qualifizierten) Jury zum Besten gegeben. Dabei präsentieren sich die Wettkampfbuilder in heroisch wirkenden Posen auf einer imposant dekorierten Wettkampfbühne, stets untermauert durch eine die Gesamtheatralik des Auftritts optimierende Liedsequenz.

Leistungsindikatoren wie Definition, Harmonie oder Symmetrie lassen aber automatisch subjektive Momente des Entscheidungsfindungsprozesses der Wettkampfjury in Bezug auf Sieg oder Niederlage erahnen. »Eben darin aber, in der Frage nach objektiven Kriterien zum Vergleich sichtbarer, messbarer oder errechenbarer Leistungen, liegt auch die sportliche Problematik des Bodybuildings« (Honer 1985: 158ff.).

---

5 Das sog. Posing der Bodybuilder erinnert an die kraftvollen Posen der antiken griechischen Statuen und zeigt zugleich starke Parallelen zwischen dem antiken Körperideal und dem der heutigen Bodybuilder. Doch scheint das Körperideal der modernen Bodybuilder in den letzten Jahren in wahnwitzige Sphären abzurufen (vgl. Bednarek 1984: 52f.).

Allerdings sehen sich viele andere Sportarten – und davon nicht wenige Olympische, wie beispielsweise Turnen, Eiskunstlauf, Ringen, Judo etc. – ebenfalls mit dieser Problematik einer objektiven Leistungsbewertung nach qualitativen – und damit oft automatisch subjektiv durchdrungenen – Gesichtspunkten konfrontiert. Konsequenz: »Die Willkür von Nominierungsentscheidungen und Kampfrichterurteilen erzeugt auf Seiten der betroffenen Sportler und Sportlerinnen oftmals das Gefühl des Ausgeliefertseins und der Ohnmacht« (Bette 2002: 143f.), was wiederum dazu führen könne, dass Akteure gewisser Sportarten in einem größeren Ausmaß zum Doping gedrängt werden. Vielleicht sollten die Tugendwächter des »klassischen Sports« mit ihrer Kritik am Bodybuilding nicht bei der zugegebenermaßen problematischen Quantifizierung der sportlichen Leistungen ansetzen, sondern bei der offensichtlichen Unmöglichkeit ohne einen Verstoß gegen die geltenden Anti-Doping-Bestimmungen des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) auch nur bei der kleinsten Regionalmeisterschaft zu reüssieren (vgl. Honer 1985: 156f.).

Um dem Bodybuilding auf eine legitime Weise jeglichen Sportcharakter abzuspochen, bedarf es folglich mehr, als die im Lager der Kritiker tradierten Argumente offerieren. Denn Bodybuildingmeisterschaften weisen meist alle Merkmale konventioneller Sportveranstaltungen auf. Im Bodybuilding gibt es eine stringente Einteilung in Alters- und Gewichtsklassen, eine klare Trennung in Frauen- oder Männerklassen, strenge Bekleidungs Vorschriften sowie exakte Zeitvorgaben für die Gesamtdauer der einzelnen Präsentationsrunden – Pflicht und Kür in je zwei Wertungsrunden. Die Bewertung der Athleten erfolgt durch ein detailliertes und hochdifferenziertes Punktesystem, das eine intersubjektive Bewertung von Einzelleistungen erlaubt und zur Errechnung der jeweiligen Gesamtleistung dient (vgl. Bednarek 1984: 54). Durch die strikte Aufteilung der Gesamtpräsentation in einerseits vorgeschriebene »Pflichtposen« und andererseits in eine vom Athleten selbstständig zu performenden »Kür« liegt da capo ein sportartübergreifender Vergleich mit dem Turnsport nahe (vgl. Honer 1985: 158ff.). Resümierend ist zu konstatieren, dass es sich als diffizil herausstellt, dem Bodybuilding seinen Sportcharakter in Abrede zu stellen, ohne dabei auch andere Sportarten in große Verlegenheit zu bringen.

## **b) Bodybuilding als Wiederkehr körperlicher Arbeit**

In der systematischen und zielgerichteten Einwirkung auf den individuellen Körper in Gestalt eines mühsamen Bodybuildingtrainings könnte man versucht sein, einen Reimport der Arbeit in die moderne Gesellschaft zu sehen. Denn die harte körperliche Arbeit wird in den durch Maschinen, Computer, Roboter u.Ä. hochtechnisierten (westlichen) Industrienationen zunehmend an den Rand gedrängt und erfährt nicht selten nur noch über bestimmte Entwicklungen innerhalb des Sports eine Art Renaissance. Analysiert man Bodybuilding in Zusammenhang mit dem heutigen Profibodybuilding, erscheint eine Betrachtung des Bodybuildings als eine Form der gewerblichen Arbeit als evident. Professionelle Bodybuilder verdienen sich ihren Lebensunterhalt (ausschließlich) über den körpermodellierenden Kraftsport und gehen nur selten weiteren existenzabsichernden Arbeiten nach. Berufsbuilder dienen der nationalen und internationalen Fitness-Industrie als Werbeträger für Szene-Bekleidung, neue Trainingsgeräte oder Nahrungsergänzungspräparate. Die Anzahl derjenigen, die ihren Lebensunterhalt via Profi-Wettkampfbodybuilding erwerben, ist allerdings weltweit verschwindend gering. Selbst wenn es auf den ersten Blick etwas verwunderlich zu sein scheint, dass auch das Bodybuilding auf Freizeit- sowie Breitensportebene Arbeit ist, muss man Bodybuilding durchaus als »Arbeit an und mit dem eigenen Körper« interpretieren (Honer 1985: 156). Hierbei ist der Bodybuilderkörper immer nur Mittel zum Zweck.

Da unter Bezugnahme auf die phänomenologischen Darstellungen von Schütz und Luckmann (1984) die Grundform jeder »herkömmlichen Arbeit« das planvolle Handeln des Menschen ist, muss auch die intentionale Handlung des Bodybuilders im Fitness-Studio als Arbeit gewertet werden. Dabei soll aus dem individuellen Körper, der immer nur so ist, wie ihn die Natur geschaffen hat – zumeist schwächig und schwach –, oder aus einem sozial deformierten Alltagskörper, der nach Ansicht der Kraftsportler aus tragem und fettem Fleisch bestehe, ein athletischer, muskulöser wie auch kraftvoller Körper geformt werden (vgl. Honer 1985: 156f.). Um diese Zielsetzung zu erreichen, ist harte körperliche Arbeit vonnöten. Es darf dabei durchaus von Arbeit gesprochen werden, wenn gegen die eigene träge Masse und den – zumindest in der Regel – »unwilligen Geist« angekämpft wird (vgl. *Kapitel 4.3*).

Der Bodybuilderkörper mutiert in der Folge sowohl zum Werkzeug als auch zum Roh- und Endprodukt.

Das Endprodukt dieser Arbeit (des Bodybuildingtrainings), also der gewünschte Körperbau bzw. die Figur, wird – wie oben bereits umschrieben – durch eine Zergliederung des Körpers in seine einzelnen Muskelpartien erreicht, die möglichst isoliert voneinander zu trainieren sind (vgl. Bette 1989: 113f.). Bodybuilder zergliedern ihren Körper nahezu vollständig, um eine effektivere Bearbeitung der separierten Körperteile, wie etwa der Brust, dem Rücken, der Arme, der Beine, der Waden etc., zu gewährleisten (vgl. Würzberg 1987: 67ff.). Da viele Athleten das Bodybuilding in der Öffentlichkeit gewöhnlich durch ein sog. ganzheitliches Training zu legitimieren versuchen, drängt sich an diesem Punkt eine erste Paradoxie auf. Pointiert formuliert: »Unter dem fiktiven Leitbild einer ›ganzheitlichen‹ Behandlung des Körpers kommt es zu einer neuen Einseitigkeit« (Bette 1989: 113), die es noch detaillierter herauszuarbeiten gilt.

Fernab von einer ganzheitlichen Bearbeitung hat sich das Prinzip einer Zergliederung des Körpers im Bodybuilding flächendeckend durchgesetzt und ist zugleich eine gute Metapher für die Partialisierung der Arbeitsprozesse im Alltag moderner Groß-Industrien. Damit ist gemeint, dass sich das Individuum in einer »Organisationsgesellschaft« verflüchtigt und nur noch in spezifischen Teilbereichen – oder isolierten Arbeitsschritten – von Bedeutung ist (vgl. Schimank 2001: 280ff.). Daher steckt in der rigiden Zergliederung des Körpers in kleinste Muskelgruppen oder sogar einzelne Muskelstränge eine Parallele zu dem nach seinem Erfinder (Entdecker) benannten »Taylorismus«. <sup>6</sup> Dieser Gedankengang untermauert wiederum bestimmte Teilsegmente einer Analyse

---

6 Als Taylorismus wird das von dem US-Amerikaner Frederick Winslow Taylor (1856 bis 1915) begründete Prinzip einer Prozesssteuerung von Arbeitsabläufen bezeichnet. Im Taylorismus strebt man eine Steigerung der Produktivität menschlicher Arbeit an, indem man den gesamten Arbeitsprozess in isolierte Arbeitsschritte aufteilt. Als Grundlage für eine »adäquate Aufteilung der Arbeit« dienen zumeist Zeit- und Bewegungsstudien (vgl. Esser 1999: 303ff.).

von Rigauer (1969),<sup>7</sup> nach der eklatante »Strukturähnlichkeiten« von Arbeit und Sport bestünden sowie das Primat des Leistungsprinzips als vorherrschende Norm der Arbeitswelt auch im Hochleistungssport zu finden sei.

Der gegenwärtige Sport übernehme generell »eine für die Industriegesellschaft typische Anpassungsfunktion« und sei schon »längst zu einem Sektor der Arbeitsrationalisierung geworden« (vgl. Rigauer 1981: 11f.). Ein derartig gnadenloses Leistungsprinzip lässt sich insbesondere beim Bodybuilding aufzeigen, da sich Bodybuilder auf Grund der unmittelbaren Sichtbarkeit ihrer Körper fortwährend mit Leistungsbewertungen durch ihre Studiokollegen – und andere Umfeldakteure – konfrontiert sehen und daher ständig unter Leistungsdruck stehen. Kein Kraftsportler, der als Bodybuilder etwas auf sich hält und von seinem Umfeld auch als solcher wahrgenommen werden will, kann es sich erlauben, seinen Körper »außer Form« geraten zu lassen. Und hierbei ist es irrelevant, ob sich der betreffende Bodybuilder als Freizeit-, Breiten- oder Hochleistungssportler versteht. Bodybuilder sind zu einem Sinnbild eines für den modernen Sport charakteristischen Leistungsindividualisten geworden, den es in dieser strikt körperorientierten Form in anderen Gesellschaftsbereichen nicht mehr zu geben scheint.

### **c) Bodybuilding als Ausdruck einer höheren Kunstform**

Die meisten Bodybuilder reduzieren ihren Sport nicht darauf, (nur) eine Sportart zu sein, sondern interpretieren Bodybuilding als hohe »Kunstform«.<sup>8</sup> So beharrt beispielsweise Lisa Lyon – seinerzeit die erste (regu-

---

7 Rigauers Exkurs über den Warencharakter des Sports zeigt die Defizite bei der Gegenüberstellung von traditioneller und kritischer Sporttheorie auf. Inwiefern die industriellen Produktionsverhältnisse den Sport strukturieren und was dies möglicherweise für den Handlungs- und Erfahrungsraum des Sportlers bedeutet, von diesen »abhängig« zu sein, werde nur unzureichend erörtert. Zudem werden seiner Auffassung nach die Einflüsse aus der Wirtschaft auf den Hochleistungssport generell weitgehend verkannt (vgl. Rigauer 1981).

8 Lenk (1985: 111f.) möchte den Sport neben den sieben griechischen Künsten – der Grammatik, Rhetorik, Dialektik, Arithmetik, Geometrie, Musik und Astronomie – generell zur »achten Kunst« befördern. Dies gelingt ihm

läre) Weltmeisterin im Frauenbodybuilding – auf dem Standpunkt, dass es wahrhaftige Kunst sei, »was sie vermittels ihres Körpers präsentiert: eben Körper-Kunst« (Honer 1985: 159). Sie und weitere namhafte Bodybuilder sehen sich in einer geradezu überschwänglichen Weise nicht nur als »ultimative Athleten«, sondern vor allem als darstellende Künstler. Die Majorität der Bodybuilder teilt indessen diese als anmaßend erscheinende Auffassung mitnichten und relativiert sie unmissverständlich sowie mit großem Nachdruck. Trotz allem versteht sich »ein erheblicher Prozentsatz der Bodybuilder (wenn auch oftmals in funktionaler Weise) als Künstler, als Bildhauer und Architekt des [eigenen] Körpers« (Klein 1991a: 193f.). Den body-gebildeten Körper gilt es in Bestform oder auch Wettkampfform zu bringen und sodann möglichst lange in besagter Form einzufrieren, wobei diesbezüglich ausschließlich optische Gesichtspunkte von Interesse sind und konditionelle Aspekte regelrecht in der Bedeutungslosigkeit verschwinden.

Oft haben Bodybuilder am Ende eines jahrelangen Trainingsprozesses einen weitgehend dysfunktionalen Körper ausgebildet, durch den selbst die simpelsten Alltagsbelastungen – etwa Treppensteigen – zu einer körperlichen Tortur ausarten können. Solche doch sehr gravierenden physiologischen Defizite konzentrieren sich nicht nur auf Ausdauerleistungen, sondern darüber hinaus auch auf statische Kraftleistungen. So haben Bodybuilder oftmals Probleme mit dem Föhnen der eigenen Haare oder dem Streichen einer Wanddecke, da die Schultermuskeln durch die statische Haltearbeit der Arme über dem Kopf in solchem Maße mit Blut zulaufen, dass ein Verharren in diesen Positionen nur kurze Zeit möglich ist. In dieser Beziehung lässt sich beobachten, dass sich mit steigender Muskelmasse auch obige Symptome intensivieren. Durch unterstützende Maßnahmen, wie Solariumgänge, Bräunungscreme, Posingöl etc., bekommt das Gesamtkunstwerk, also der Athletenkörper, den letzten Schliff, bevor er im Wettkampf vor einem voyeuristischen Publikum in eleganten Posen präsentiert wird (vgl. Bednarek 1984: 54f.).

Als richtungweisendes Vorbild oder Ideal in Zusammenhang mit dem Bodybuildingsport als Kunstform werden häufig Männerkörper

---

aber nur bedingt, was vor allem daran liegen dürfte, dass er sich dem älteren Verständnis von Kunst als »techne« bedient.

von antiken Statuen angebracht. »Von derlei entrückten Vorbildern ist es dann natürlich auch nicht mehr weit bis zum prinzipiellen Anspruch von Bodybuildern, ihre selbstbewusste Körpergestaltung sei auch, ja im Grunde sogar vor allem Kunst« (Honer 1989: 69). Doch sind diese antiken Kunstwerke zumeist weniger unter den Einflüssen authentischer Körpervorlagen zu Stande gekommen als durch eine künstliche oder künstlerisch überspitzte Vorstellung oder durch tradierte Körperidealfiktionen der entsprechenden Zeitepoche. Dennoch bedient sich die globale Bodybuildinggemeinde dem ungemein archaisch, heroisch sowie überaus virilen Körperideal insbesondere der griechischen Antike, um ihren Sport in der öffentlichen Reputationshierarchie nach vorne zu bringen (vgl. Honer 1985: 159ff.).

»Körperzustände werden im Bodybuilding als Resultat technisch umgesetzter Willensanstrengung aufgefasst, als sportlich-künstlerische Bearbeitung von Rohmaterial« (Honer 1989: 70). Jedoch steckt hinter der Anpreisung des Bodybuildings als eine höhere Kunstform vorwiegend eine instrumentelle Zielsetzung. So strebt man mit Hilfe der Gleichsetzung des Bodybuilderkörpers mit einem authentischen Kunstwerk eine höhere Toleranz sowie Akzeptanz für das Bodybuilding an – besonders in der allgemeinen Kommunikationssphäre der Gesellschaft. Es darf aber nicht der Eindruck entstehen, als könnten Bodybuilder an der Gesellschaft, also an spezifischen Kommunikationszusammenhängen, nicht teilhaben.<sup>9</sup> Vielmehr ist man speziell auf der Funktionärsseite bemüht, Bodybuilding ›salonfähig‹ zu gestalten. Unter dem Vorwand – gesellschaftlich zumeist positiv konnotierte – Kunst zu sein, wird die »Andersartigkeit« der Bodybuilder in einem vorteilhaften Sinne relativiert und damit die Abnormalität und partielle Perversion der gegenwärtigen Bodybuilderkörper aufgewertet. So polierte auch Schwarzenegger (zit. nach Kirchoff 1980: 7f.) das damalige Bodybuildingimage mit der folgenden Erklärung auf: »Für mich ist Bodybuilding zweifelsohne eine Kunstform – ›Bildhauerei‹ ohne Hammer und Meißel, am eigenen Körper«. Doch auch wissenschaftliche Analysen hauen in diesel-

---

9 »Teilhaben« ist hierbei im systemtheoretischen Sinne als Störung oder Irritierung von Kommunikation durch die einzelnen Bewusstseinssysteme von Anwesenden zu verstehen (vgl. Kneer/Nassehi 2000: 81f.).

be Kerbe und befördern Bodybuilding zu einer aparten Form der modernen Kunst.

In einer provokanten wie auch amüsanten Weise spricht Scheller (2010) in seiner umfassenden Abhandlung zum Ursprung und Sinngehalt des klassischen Bodybuildings, die den Titel »No Sports! Zur Ästhetik des Bodybuildings« trägt, dem Bodybuilding (implizit) den Status einer Sportart ab; vielmehr sieht er in Bodybuildern postmoderne Bildhauer, die an einer »kulturellen Leitidee« andocken – und zwar an der der autarken Selbstgestaltung des (modernen) Subjekts. Dabei könne sich der Mensch – der Bodybuilder! – selbstbestimmt formen und dadurch in gewisser Weise auch völlig neu erschaffen. Geistige Arbeit an der inneren Statue werde mittels Bodybuilding durch eine künstlerische Arbeit an der äußeren Statue ersetzt. Der Sportcharakter des Bodybuildings sei dabei lediglich ein Mittel zum Zweck, um die individuelle Existenz auf unbestimmte Zeit in ein lebendiges Kunstwerk zu transformieren.

#### **d) Bodybuilding als Lebensstil und Ersatzreligion**

»Was Menschen tun, wie sie sich kleiden, welche Nahrungsmittel sie bevorzugen, welchen Sport sie treiben, bezeichnet man in der Lebensstilforschung als Performanzen. Diese informieren über Mentalität, über die Art und Weise, wie Personen über Angelegenheiten des täglichen Lebens denken. Performanzen und Mentalitäten sind Indizien für einen Lebensstil.« (Schlicht/Strauß 2003: 6)

Die von Bodybuildern an den Tag gelegten Performanzen sprechen eindeutig dafür, dass Bodybuilding als ein spezifischer Lebensstil, wenn nicht sogar als eine Ersatzreligion, zu interpretieren ist. Viele Bodybuilder oder zumindest jene, die ihren Sport passioniert betreiben, »leben« sprichwörtlich Bodybuilding. Das bedeutet, sie sind 24 Stunden am Tag Bodybuilder. Sie empfinden das Bodybuilding nicht nur als Hobby, als Sport oder als Kunst, sondern vielmehr als eine Art Wegweiser bzw. als eine Lebensphilosophie. Ihr gesamter Tagesablauf dreht sich lediglich um das eine Thema, nämlich um den Bodybuildingsport. Man darf in diesem Zusammenhang nicht dem Irrglauben aufsitzen, dass sich Bodybuilding lediglich auf das schweißtreibende Training im Fitness-Studio

reduziert. Vielmehr setzt diese Form des Kraftsports einen bis ins kleinste Detail geplanten Tagesablauf voraus.

Jede umfassendere körperliche Aktivität – meist sogar der Sexualakt – wird zeitlich mit den Trainingseinheiten abgestimmt, so wie jede noch so kleine Mahlzeit. Um das intendierte Muskelwachstum zu erlangen, müssen Bodybuilder pedantisch auf ihre Ernährungsweise achten. Gewöhnlich werden dazu sechs bis acht üppige sowie besonders eiweißreiche Mahlzeiten pro Tag verzehrt. Jede Mahlzeit wird sorgfältig abgewogen und in Hinblick auf ihren Nährstoffgehalt ausgewählt. Zudem haben Bodybuilder auf genügend Schlaf zu achten, um Regenerationsprozesse zu optimieren. Dazu werden üblicherweise acht bis neun Stunden Schlaf pro Tag veranschlagt – und wenn möglich, ein kleines Nickerchen am Nachmittag. Zudem wird meistens auf den Konsum von Alkohol und Nikotin verzichtet.

Bodybuilder sind im Prinzip zwölf Monate im Jahr auf Diät – entweder als eine konventionelle Diät, also zum Abbau des Körperfettanteils, oder als Aufbaudiät in der sog. Massephase. In der entbehrensreichen Wettkampfvorbereitung der Bodybuilder, durch die die ohnehin ungemein beherrschte Lebensweise der Athleten weiter intensiviert wird, manifestiert sich die enorme Verzichtsbereitschaft der Athleten. Demzufolge kann man dem Lebensstil der Bodybuilder einen asketischen Charakter zusprechen.<sup>10</sup> Auch nehmen viele Bodybuilder den immerzu angestrebten Pump (eine stark durchblutete Muskelpartie) während des über die Schmerzgrenzen hinausgehenden Trainings als eine Art Euphorie wahr. Der qualvolle Trainingsprozess wird aber bei weitem nicht als Horrortrip empfunden. Die partiell schmerzliche Askese eines Bodybuilders wird vielmehr zur »gesuchten Ekstase« (vgl. Caysa 2002: 46f.).

Nach religionssoziologischen Erkenntnissen kommt dieser asketische und ekstatische Charakter des Bodybuildings sogar einer »religiösen Funktion« nahe. Religiosität ist eine spezielle Erfahrungsmodalität. Als eine »Einübung und Einzwängung in ein das Einzeldasein transzendierendes Sinngefüge« bezeichnet Luckmann (1980: 176) die soziale

---

10 »Man fühlt sich durch das Training nicht nur physisch fitter, sondern auch psychisch wohler, und vor allem fühlt man sich als überaus disziplinierter, charakterstarker, selbstbestimmter Willensmensch.« (Honer 1989: 65)

sowie individuelle Funktion von Religion und bezeichnet religiös als »jene Schichten der gesellschaftlichen Wirklichkeitskonstruktionen, die Transzendenzerfahrungen entspringen und mehr oder minder nachdrücklich als auf eine nichtalltägliche Wirklichkeit bezogen erfasst werden« (ebd.: 176). Die großen Konfessionen spielen in modernen Gesellschaften als normbildendes sowie normgebendes Wertesystem eine stetig geringer werdende Rolle. Zwar prägt das Christentum noch immer die Wertvorstellungen hinsichtlich Recht und Unrecht – kurzum: unser Moralverständnis –, allerdings wird das Bedürfnis nach traditioneller Religiosität, durch die der Mensch Eindrücke jenseits des unmittelbar und rational Erfahrbaren erleben will, nicht mehr nur allein durch die traditionellen Institutionen der Kirchen befriedigt.

Durch Prozesse der Profanisierung und Säkularisierung, die mit Beginn der Aufklärung<sup>11</sup> in weiten Teilen Europas einsetzten, konnten die großen Kirchen ihre ehemals monopolistische Verbindlichkeit bezüglich ihrer sozial vermittelten Weltdeutungen nicht länger aufrecht erhalten. Folglich ist Religiosität nicht mehr auf explizit dafür spezialisierte Institutionen, wie die katholische oder die evangelischen Kirche(n), beschränkt (vgl. Honer 1985: 164). Mit dem »tendenziellen Verschwinden der Religion«<sup>12</sup> ist jedoch auch eine hochmoralische und sinnstiftende Instanz verloren gegangen, für die unsere Gesellschaft (noch) keinen adäquaten Ersatz ausgebildet zu haben scheint. Dabei darf es als unumstritten angesehen werden, dass der Mensch immerwährend nach festen Normen und Werten verlangt, die seinem meist als »Verdammtsein zur Existenz« empfundenen Dasein – um es mit Sartres (1993) Worten zu sagen – ein wenig Sinn einhauchen. Folglich ist in funktional differenzierten Gesellschaften das Einzeldasein, das sich mit einer erschlagenden Vielfalt an Sinnangeboten konfrontiert sieht, individuell zu organisieren.

---

11 Aufklärung ist gemäß Kant als der Ausgang des Individuums aus einer selbstverschuldeten Unmündigkeit zu interpretieren, indem das Individuum lernt, sich seines eigenen Verstandes zu bedienen. Zur Kritik an der Epoche der Aufklärung vgl. Horkheimer und Adorno (2001).

12 Der Prozess der Säkularisierung lässt sich mit dem wohl bekanntesten Diktum Nietzsches auf den Punkt bringen: »Gott ist tot.«

Das moderne Subjekt ist darauf angewiesen, seine »religiösen Bedürfnisse« privat zu befriedigen, da kein sozial unumgängliches, religiöses Modell mehr vorzufinden ist (ebd.: 165ff.). Damit lassen sich auch viele der in den letzten Jahren festzustellenden Trends, wie der einer Hinwendung etlicher Menschen zu Sekten oder der einer stark boomenden Esoterik, plausibel erklären. Zudem findet in modernen Gesellschaften eine quasi-religiöse Behandlung von an sich Profanem statt, was z.B. durch den sakralen Charakter der Olympischen Spiele transparent wird. Große Sportwettkämpfe ähneln nicht selten religiösen Zeremonien. Im Zuge besagter Beobachtungen wurde von Bellah (1967) explizit der Begriff »Zivilreligion« geprägt. Sport und somit auch Bodybuilding sind demnach vor einem Kontext säkularisierter Gesellschaften durchaus als Ersatzreligion<sup>13</sup> zu deuten.

»Dabei wird die Art und Weise der körperlichen Zurichtung, also Bodybuilding und Fitness-Sport, sowie dessen Endprodukt, also muskulöse Körper, zunehmend als Ersatzphilosophie und als sinnstiftende Lebenswelt empfunden, dessen Regeln Halt geben sollen in einer entzauberten Gesellschaft, in der sinngebende Instanzen wie Religion oder Familie angeblich im Schwinden begriffen sind.« (Wedemeyer 1999a: 411)

Konform zu den Betrachtungen von Aufmuth (1996: 121f.) zum Extrembergsteigen als eine Abenteuersucht kann man auch fürs Bodybuilding festhalten, dass es sich dabei nicht nur um einen Sport handelt, sondern in erster Linie um eine »Lebensform«. Man kann diese Lebensform nicht nebenher betreiben. Vielmehr absorbiert Bodybuilding die gesamte Lebenszeit sowie -energie seiner Akteure. Anders formuliert: »Es ist existenzbeherrschend. Alle anderen Lebensbereiche – Gelderwerb, Partnerschaft – sind nachgeordnet« (Aufmuth 1996: 121). Bodybuilding beinhaltet – einer Religion gleich – ein komplettes Lebenspro-

---

13 Vgl. hierzu auch Weis (1995): Sport als Religion. Sport als soziale Institution im Dreieck zwischen Zivilreligion, Ersatzreligion und körperlich erlebter Religion. In: J. Winkler und K. Weis (Hrsg.): Soziologie des Sports. Theorieansätze, Forschungsergebnisse und Forschungsperspektiven. Opladen: Westdeutscher Verlag, 127-152.

gramm, quasi einen ›roten Leitfaden‹ fürs gesamte Leben. Dabei wird durch konkretisierte Leitvorschläge und Regeln, deren Einhaltung für den erhofften Erfolg als essentiell anzusehen ist, grundlegend Einfluss auf das Leben eines jeden einzelnen Bodybuilders ausgeübt. Deshalb gibt Bodybuilding dem Leben des individuellen Athleten – wenn auch zumeist implizit – Sinn und Halt und ermöglicht so dessen Identitätsfindung.

Ein frappanter Unterschied zu den (konventionellen) Religionen besteht dahingehend, dass jene ihre Erfüllung im Jenseits sehen, wohingegen Bodybuilder die Erfüllung in ihrer Körperlichkeit im Diesseits suchen. Bodybuilding ist somit einer Religion in vielerlei Hinsicht ähnlich, dennoch orientiert sich die Operationslogik des Bodybuildings nicht etwa an der binären Codierung Immanenz/Transzendenz des Religionssystems (vgl. Luhmann 2000: 77f.), sondern weitestgehend am Sieg-/Niederlage-Code des Sportsystems. Die soeben angestellten Reflexionen zum Bodybuilding als Lebensstil oder Ersatzreligion lassen sich mit Honers Worten (1985: 164) in treffender Weise zusammenziehen:

»Alltagstranszendenter Lebenssinn wird über allerlei politische, ökonomische, sexuelle und andere Großideologien zur jeweiligen Anhängerschaft transportiert. Aber auch die kleineren gesellschaftlichen Formationen, kleine soziale Lebens-Welten wie das Bodybuilding, vermitteln sich, wie wir gesehen haben, über die begrenzte pragmatische Thematik hinaus als handlungs-legitimierende symbolische Sinnsysteme.«

### **Ausgangsthese: Sinngenerierung durch Bodybuilding**

In funktional differenzierten Gesellschaften, in denen den Massenmedien eine zunehmend größere Relevanz zugeschrieben wird,<sup>14</sup> bekommt das Individuum die »Nichtigkeit des Seins« und die Machtlosigkeit, et-

---

14 Die ›Medien‹ sind es, die unser Wissen über die Welt bestimmen. Dabei wechseln die Fernsehanstalten immer häufiger aus der Rolle der passiven Übertragungsinstanzen in die Rolle des aktiven Ereignisinszenierers. Sie berichten über eine Wirklichkeit, die sie selbst mitkonstruiert haben (vgl. Bette/Schimank 2000: 92ff.). Vgl. auch Luhmann (1996).

was an der Welt verändern zu können, insbesondere über die Nachrichten der TV-Sender, des Hörfunks oder der Printmedien unaufhörlich ins Bewusstsein gerufen. Dem modernen Subjekt mangelt es an konkreten Machbarkeitserfahrungen.<sup>15</sup> »Positive Veränderungen«, die beispielsweise durch die heutige Politik als nicht mehr machbar erscheinen, gelingen im Bodybuilding zwar nicht mühelos und schlagartig, aber immerhin doch in kleinen und kontrollierbaren Schritten. Daher kann man den gegenwärtigen »Körperkult« durchaus als einen Ruf nach Athletik statt (nutzloser) Politik deuten (vgl. Apraku/Nelles 1988: 9). Das Subjekt – auf der Suche nach Sinn und Halt im eigenen Leben – verliert sich häufig gänzlich in modernen Gesellschaften. Durch eine systematisch-planvolle Modellierung des individuellen Körpers nach einem »persönlichen Idealbild« sind im Bodybuilding Machbarkeitsphantasien auslebbar. Kurz: »Du kannst heute an der Welt nicht mehr viel ändern – also veränderst du dich selbst« (Arne, Fitness-Sportler, 28 J., zit. nach Würzberg 1987: 9).

An die Stelle der zuvor Sinn und Halt generierenden Instanzen, wie der Familie, dem Beruf oder der Religion, tritt für passionierte Bodybuilder in zunehmendem Maße das Bodybuilding. Der hiermit korrespondierende Lebensstil sieht den individuellen Körper als festen Bezugspunkt in einer sich permanent verändernden Welt. Etwas anders formuliert:

»Wahr ist, was fühlbar ist. Der Körperkult wird so zu einer Form der Zurückweisung des tristen und illusionslosen Alltags, zu einem Lebensstil, in dem sich Bilder der Massenmedien – Film, Fernsehen, Werbung – untrennbar mit der Unmittelbarkeit sinnlicher Körpererfahrung verschränken.« (Apraku/Nelles 1988: 8)

Bodybuilder konstituieren ihren (persönlichen) Sinn und Halt durch Bodybuilding und machen es dadurch zu einer sozialen Sinnprovinz. In

---

15 In Zusammenhang mit der »Erziehung zur Mündigkeit« spricht Adorno diesbezüglich von einer Ohnmacht des modernen Individuums gegenüber den gesellschaftlichen Zwängen, die für das jeweilige Individuum automatisch in geringeren Machbarkeitserfahrungen resultieren (vgl. Adorno/Kadelbach/Becker 1981).

dieser Subsinnwelt Bodybuilding ist der Körper nicht mehr nur ein klares Indiz für eine wie auch immer geartete »Befindlichkeit« des Subjekts und auch nicht lediglich Ausdrucksform kommunikativer Zeichen. Vielmehr ist der Körper zugleich sowie intendiertermaßen ein Symbol eines unkonventionellen und nicht alltäglichen Bewusstseinszustands (vgl. Würzberg 1987: 13f.). Es darf in besagtem Zusammenhang durchaus davon ausgegangen werden, »dass in dem Maße, in dem sich ein Mensch als Bodybuilder begreift, ihm auch das Bodybuilding zu einem relevanten Wissenssystem, ja zu einer symbolischen Subsinnwelt, mithin zu einer umfassenden und bedeutungsträchtigen Ordnung und Erklärung von Welt schlechthin« (Honer 1985: 156f.) wird.<sup>16</sup> Mit dem Bodybuilder-Sein geht immer auch eine Internalisierung einer besonderen Wirklichkeitssicht einher, in der der Körper zum absoluten Mittelpunkt avanciert ist.

Nachdem der aktuellste Stand der vorwiegend soziologischen, aber z.T. auch anderweitig orientierten Forschung aufgezeigt wurde, ist nunmehr die Gliederung der vorliegenden Studie zu erörtern. Unabhängig von der in die Bodybuildingthematik einführenden Einleitung definiert *Kapitel I* konkrete Vergleichsgesichtspunkte und Epochenbegriffe, die für eine Auseinandersetzung mit der historischen Gewachsenheit des Kraftsports (bzw. des Bodybuildings) unverzichtbar sind. Die »soziale Evolutionstheorie« à la Niklas Luhmann dient dabei als Analyseinstrumentarium und historische Kategorisierungsschablone. *Kapitel I* behandelt im Anschluss die gesellschaftlichen Differenzierungstypen im Detail. Da diese Studie hauptsächlich in der Sportsoziologie angesiedelt ist, und nicht »nur« im Bereich einer vorwiegend personen- und datenorientierten Sportgeschichte, wird als Leitorientierung auf Erkenntnisse aus der soziologischen Differenzierungstheorie zurückgegriffen.

*Kapitel II* hat dagegen die Zielsetzung, die wechselnde Bedeutung von Körperkraft und Kraftkörper in Analogie zum Differenzierungsmodus moderner Gesellschaften – von segmental differenzierten Gesellschaftsformen über stratifizierte bis hin zur Entstehung funktional differenzierter Gesellschaften – zu explizieren. Hierbei wird analytisch darauf vorbereitet, dass die als »Gegenreaktion« auf Technisierung, Kör-

---

16 »Auch die Bodybuilding-Welt ist, solange man sich ihr zuwendet, in ihrer eigenen Weise real.« (Schütz 1972; zit. nach Honer 1985: 156)

perverdrängung, Verstühlung sowie die dadurch hervorgerufene Atrophie des Muskelapparates entstandene Bodybuildingbewegung in einer verhüllten Art komplementär zum gesellschaftlichen Differenzierungsprinzip verlief – und noch heute verläuft. Ein analytischer Dauerbezug auf Luhmanns Vorschlag zu einer für die Systemtheorie anschlussfähigen Theorie des sozialen Wandels (soziale Evolution) kann allerdings im Rahmen der hier intendierten Anwendung seiner Gesellschaftstheorie nicht kontinuierlich durchgehalten werden.

Es ist zwar das primäre Anliegen dieser Studie, durch Luhmanns sozialer Evolutionstheorie den Kraftsport und ab *Kapitel III* und *Kapitel IV* explizit das Bodybuilding – inklusive seiner historischen Vorformen – analytisch zu erhellen, doch soll dabei das Analyseinstrumentarium, also die soziale Evolution, nicht zu sehr ins Zentrum der Betrachtungen gerückt werden, sondern weitestgehend im Hintergrund mitlaufen. In *Kapitel 2* geht es schwerpunktmäßig um das Beziehungsgeflecht von Körperkraft und Kraftkörper. Dabei werden die historischen Entwicklungsetappen von frühen Kraftsportformen zum Bodybuilding nachgezeichnet. Die Zeitepochen, die in diesem Zusammenhang behandelt werden, reichen von den Athletikschulen der griechischen sowie römischen Antike über die sog. Kraftproben vor dem Kontext mittelalterlicher Militär- und Erziehungspraktiken bis hin zum Krafttraining der Neuzeit. Erste Vorformen des Bodybuildings verortet *Kapitel 3* in Zirkus und Varietee sowie in den ungemein körperkraft-fixierten Praktiken der Lebensreformbewegung um 1900. Als Orte und Organisationen des Kraftsports behandelt im Anschluss *Kapitel 4* zunächst die ›Muckiebuden‹ vergangener Tage und danach die ›High-Tech-Studios‹ der heutigen Zeit. Mit Ausführungen über die Identitätsarbeit der Kraftsportler und die in diesem distinktionsfreudigen Sozialmilieu vorfindbaren In- und Outgroupdefinitionen rundet *Kapitel 5* die Gesamtanalyse ab. Das Ende dieser Studie zur Soziogenese des Bodybuildings bildet das Resümee, das sich unter Bezugnahme auf Ritzers (2006) sog. McDonaldisierungsthese an einer Prognose versucht.