

06. JUNI 2023 • GESUNDHEIT

»Der Körper ist inzwischen ein Objekt, das man aktiv gestaltet«

11 Millionen Deutsche sind in Fitnessstudios registriert. Was suchen sie dort? Der Soziologe Robert Gugutzer spricht im Interview über die Sucht nach einem schöneren Körper, die kapitalistische Logik der Hantelbank – und den großen Imperativ unserer Zeit: gesund sein zu müssen.

Interview: Astrid Wenz

SZ-Magazin: Herr Gugutzer, Sie beschäftigen sich in Ihrer Forschung ausgiebig mit unserem modernen Körperbild, unter anderem forschen sie auch zur Sportsucht. Ab wann muss man sich Gedanken machen?

Robert Gugutzer: Wenn man das Gefühl hat, unbedingt Sport machen zu müssen. Vielleicht sogar, wenn man das gar nicht möchte oder das eigentliche Sportprogramm schon erledigt hat, aber immer

noch der starke Drang dazu da ist – und man dem auch nachgibt. Das ist ein Hinweis, dass der Sport offensichtlich mehr als nur eine Leidenschaft ist.

Der Sport hat einen im Griff und nicht umgekehrt.

Ja, man kann nicht länger kontrollieren, wie viel man machen möchte oder wann man aufhört. Ich erinnere mich an ein Interview mit einer jungen Frau, die täglich 10 Kilometer laufen geht. Sie erzählte mir, dass sie am Vortag nach ihrer Einheit unter der Dusche stand und auf einmal überkam sie der unbändige Drang, nochmal laufen zu gehen. Ihr war klar, dass sie ihr Pflichtprogramm schon erfüllt hatte, aber sie ging trotzdem raus aus der Dusche, zog sich an und lief erneut.

Gibt es weitere Kriterien?

Ein anderes ist, dass man unter diesem Zwang leidet und Sport oft keine Freude mehr bereitet. Man leidet entweder, weil man Sport macht, obwohl man das gar nicht möchte, oder wenn man keinen Sport machen kann, obwohl der Drang da ist. Dann geht es einem hundsmiserabel schlecht, psychisch und körperlich, man wird unruhig, zappelig, gereizt, hat Magen-Darm-Probleme oder Schlafstörungen.

Gibt es ein Limit an Wochenstunden Sport, die einen Hang zu Sucht zeigen?

Die bloße Häufigkeit ist nicht das entscheidende Kriterium. Klar ist jemand, der nur zwei Mal die Woche Sport macht, wohl nicht gefährdet, in eine Sucht abzurutschen. Wichtiger ist, welche Bedeutung der Sport für den Menschen hat. Wenn sich das ganze Leben um Sport dreht, wenn man ständig das Bedürfnis oder den starken Drang hat, Sport zu machen, wenn man sich ständig mit der konkreten sportlichen Aktivität und auch mit der Ernährung auseinandersetzt – wenn man schlichtweg versucht, sein ganzes Leben um den Sport herum zu organisieren.

Ist Sportsucht vergleichbar mit einer Essstörung, bei der man auch sein ganzes Leben rund um seine Ernährung ausrichtet?

Genau, der Fokus gilt einem bestimmten Thema, dem Essen oder dem Nicht-Essen – so ist das auch bei der Sportsucht. Der Sport dominiert das Leben, gedanklich und in der Praxis, aber ohne, dass es unfassbar viele Stunden umfassen muss.

Haben Sie dafür ein konkretes Beispiel?

Ich erinnere mich an ein Interview mit einer Frau, die sagte, dass sie frühmorgens aufwacht und vor dem Aufstehen im Bett schon einmal fünfzehn Minuten lang Sit-ups macht. So etwas machte sie bei jeder Gelegenheit. Wenn sie zehn Minuten überbrücken muss, hat sie ein Seil dabei, damit sie Seilspringen kann. Sie war ständig in Bewegung, aber nicht stundenlang. Wenn das für sie nicht möglich war, ging es ihr schlecht und sie hatte Entzugserscheinungen.

Wie kommt man da wieder raus?

Das ist wirklich schwierig. Eine konkrete Therapie gibt es nicht, denn es ist keine anerkannte Krankheit. Daher gibt es wenig Erfahrung, wie man damit umgeht. Man kann nur Rückschlüsse ziehen aus dem Verhalten der Menschen, die sportsüchtig sind. So betrifft es meist Individualsportarten – Schwimmen, Radfahren, Kraftsport, Extremsportarten. Es geht um das eigene Ich. Eine Möglichkeit wäre also den Leuten – oder sich selbst – zu empfehlen, Mannschaftssportarten auszuüben. Dort ist die Wahrscheinlichkeit, eine Sportsucht zu entwickeln, geringer. Man sollte auch darüber nachdenken, welche Bedeutung der Sport für das eigene Leben hat. Denn ich bin überzeugt, dass es Sportsüchtigen letztlich gar nicht um Sport geht. Der Sport ist ein Mittel zum Zweck.

Worum geht es eigentlich?

Um die eigene Identität, Selbstsicherheit, Kontrolle, Überlebensstrategien. Auf diesem Weg kommt man idealerweise

dahinter, dass der Sport eine Art Coping-Strategie für etwas anderes ist und es gesündere Wege gibt, damit umzugehen.

Kann man sagen wie viele Menschen von Sportsucht betroffen sind?

Man kann es nur schätzen. Es ist vor allem ein Phänomen im Breiten- und Freizeitsport, den ja sehr viele Menschen betreiben. Ich würde daher allgemeiner sagen, dass es mehr sind, als man meint. Das habe ich in den letzten Jahren festgestellt. Wann immer ich das Thema zum Beispiel gegenüber Studierenden erwähne, sagen viele, dass sie jemanden kennen oder es sogar bei sich selbst sehen. Es ist auch kein Phänomen, dass nur unter jungen Menschen existiert. Das erstreckt sich über das ganze Lebensalter, auch 50-, 60- oder 70-Jährige können unter einer Sportsucht leiden. Das macht es noch schwieriger, Zahlen zu nennen.

Haben wir ein zu positives Bild von Sport?

Das ist die Schwierigkeit bei der Sportsucht. Es gibt einige, die damit kokettieren. Sport ist ja etwas Positives, viel Sport zu treiben ist gut. Daher geben viele damit an, dass sie sehr viel Sport machen und nennen sich dann womöglich selbst sportsüchtig, obwohl sie es im wissenschaftlichen Sinn nicht sind.

Gibt es einen Zusammenhang mit Männlichkeitsidealen und dem Drang, viel Muskelmasse aufzubauen?

Das würde ich pauschal nicht sagen. Es gibt verschiedene Felder der Sportsucht. Triathleten, Extremradfahrern, Ultraschwimmern oder Abenteuersportlern geht es nicht um einen schönen Körper oder Muskeln. Nur ein Teil der Sportsüchtigen pflegt diesen Körperkult und gerät über die Auseinandersetzung mit dem Körper in eine Sucht. Mein Eindruck ist, dass die von Sportsucht betroffenen Bodybuilder, mit denen ich gesprochen habe, eher Natural Bodybuilding machen. Dabei verzichten sie explizit auf Doping- oder Aufputschmittel und grenzen sich von anderen Bodybuildern ab. Es kann ihnen aber passieren, dass sie in eine Essstörung rutschen, weil

Essen gerade im Bodybuilding-Bereich extrem wichtig ist. Daneben gibt es ganz bestimmt auch im Bodybuilding-Bereich Sportsüchtige, dort findet man wohl auch den Missbrauch von Aufputzmitteln und Stereoiden. Das ist aber nur ein kleiner Ausschnitt aus der Welt der Sportsüchtigen.

Ist dieses Muskel-Ideal bei Männern noch vorhanden? Oder gibt es hier einen Wandel zu einem fitten Körper, der nicht unbedingt muskelbepackt sein muss?

Muskeln sind sicher noch wichtig für die männliche Identitätsfindung, primär in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter. Aber in der Tat sind diese wirklich dicken Muckis, für die Arnold Schwarzenegger der Vorreiter war, unter Sportsüchtigen und auch allgemein nicht sehr verbreitet. Ein athletischer, gut durchtrainierter Körper ist heute eher das Ideal. Muskeln sind aber immer noch ein Synonym für Männlichkeit. Im Übrigen gibt es aber auch bei Frauen den Trend zu mehr Muskeln. Nicht in dieser extremen Form, aber Krafttraining und Muskelaufbau werden von einigen Frauen sehr positiv gesehen. Ihr Motto lautet: »Strong is the new skinny.«

»Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Werbung, Pornographie – der Körper ist sehr präsent in unserer Gesellschaft«

Glauben Sie, dass manche Menschen es vorziehen, sich mit ihrem Körper zu beschäftigen, um sich nicht mit sich selbst beschäftigen zu müssen?

Ich finde ihre Formulierung interessant. Denn der Körper gehört doch eigentlich schon zum eigenen Selbst. Ich bin hier

wertschätzender gegenüber Menschen, die sich um ihren Körper kümmern und ihn »bilden«. Man könnte auch sagen, sie leben Werte, die in unserer Gesellschaft hoch anerkannt sind. Das sind sehr disziplinierte Menschen, fleißig, leistungsstark und kontrolliert.

Viele leben sehr gesund.

Ja, kein Alkohol, keine Zigaretten, keine anderen Drogen – die wenigen Bodybuilder ausgenommen, die Steroide nehmen. Man sollte Menschen nicht vorschnell abwerten, weil sie sich viel mit dem eigenen Körper beschäftigen. Ich denke, dass der Körper ein Recht hat, dass man sich mit ihm auseinandersetzt. Wenn sich dann noch zeigt, dass diese Auseinandersetzung mit dem Körper letztlich eine Lösungsstrategie ist, um mit dem eigenen Leben klarzukommen, dann verbietet es sich erst recht, hier eine Abwertung vorzunehmen.

Sollte man Körper und Geist also nicht getrennt voneinander betrachten?

Einerseits leben wir in einer Zeit, in der der Körper einen hohen gesellschaftlichen Stellenwert hat. Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Werbung, Pornographie – der Körper ist sehr präsent in unserer Gesellschaft. Zugleich ist es immer noch so ein moralischer Diskurs. Unterschwellig schwingt mit, dass der Körper weniger zählt als Vernunft und Verstand, weshalb man sich lustig über die macht, die viel Körpertraining betreiben. Das ist eine moralische Haltung, die dahintersteht: Wer sich mit dem Körper beschäftigt, ist minderwertig, wer ein Buch liest oder künstlerisch tätig ist, macht alles richtig und ist ein besserer Mensch. Das ist ziemlich schräg, es gibt einfach unterschiedliche Talente, das kann man anerkennen. Man muss es auch erst einmal schaffen, einen Marathon zu laufen. Die Motivation und das Training, das man hier aufbringen muss, kann nicht jeder aufbringen. Aber diese Talente werden weniger wertgeschätzt als die geistigen.

Fitnessstudios sind heute wahnsinnig beliebt, gleichzeitig fühlen sich viele nicht wohl, wenn um einen herum alle durchgestylt und zurechtgemacht sind. Gab es hier einen Wandel? Von einem Ort, an dem man an seinem Körper arbeitet, zu einem Ort, an dem man sich präsentiert?

Ich weiß gar nicht, ob das ein Wandel ist oder nicht vielmehr von Anfang an parallel lief. Die dort verrichtete Körperarbeit ist immer auch etwas, das hergezeigt und inszeniert werden soll.

Fitnessstudios sind in den 1980er und 90er Jahren richtig explodiert. Das ist auch die Zeit, in der der Körperkult in der Gesellschaft allgemein zugenommen hat. Der Körper wurde zum Mittel, um an der eigenen Identität zu arbeiten. Und das wiederum hieß auch, dass man diese Identitätsarbeit auch zeigt. Es ist wichtig für die Identität, Anerkennung und Rückmeldung zu erhalten, daher hat es ein Stück weit zugenommen, den eigenen Körper – und dazu zähle ich auch die Kleidung – zu inszenieren, um eine positive Rückmeldung zurückzuerhalten.

**»Das ist ein Imperativ unserer Zeit:
Wir müssen alle etwas für unsere
Gesundheit tun«**

Hat sich der Körper also von einer physischen Hülle zu einem Teil der eigenen Identität gewandelt?

Ganz klar: Der Körper wird nicht mehr nur als Schicksal angesehen – der eine hatte Glück, die andere Pech. Der Körper ist inzwischen ein Objekt, das man aktiv gestaltet. In der Soziologie spricht man von einem reflexiven Identitätsprojekt: Man macht etwas bewusst, geplant, rational, indem man beispielsweise ins Fitnessstudio geht. Man nimmt die Zufälligkeit, ob man einen »guten Körper« hat oder nicht, nicht mehr hin, sondern arbeitet daran und damit an sich

selbst. Vielleicht gibt es auch mehr und mehr die Notwendigkeit dafür. Das ist vielleicht die Kehrseite, Körper-Identitätsarbeit wird mittlerweile auch erwartet. Aber Besucher von Fitnessstudios wollen nicht alle primär einen schönen Körper. Viele gehen dorthin, weil sie einen gesundheitlichen Schaden reparieren oder präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Das ist ein Imperativ unserer Zeit: Wir müssen alle etwas für unsere Gesundheit tun. Wir sollten sportlich sein und an unserem Körper arbeiten. Eben weil er kein bloßes Schicksal ist, sondern in der Verfügungsmacht der Menschen selbst steht.

Würden Sie sagen, in Fitnessstudios lässt sich etwas über den Zustand der Gesellschaft ableiten?

Ja, ich denke schon. Es gibt diese kapitalistische, neoliberale Logik, den Körper als Ware zu sehen und eine Selbstverantwortung für einen gesunden Körper zu haben. Hinzu kommt, dass Fitness in unserer Gesellschaft ein Wert an sich geworden ist, und zwar auch jenseits von dem sportlichen Verständnis von Fitness. Wir sollen ja für alles Mögliche fit sein – fit für die Arbeit, fit für die Liebe, fit fürs Leben.

Kreiert das nicht einen ziemlichen Druck?

Bei manchen sicher. Nicht jeder oder jede, der Sport macht, macht das aus intrinsischer Motivation. Heute braucht man eine Begründung, wenn man nicht sportlich aktiv ist. In Fitnessstudios sieht man das auch daran, dass Leute offenkundig auch hingehen, weil es erwartet wird und nicht, weil es ihr eigenes Bedürfnis ist. Das wird an der hohen Drop-Out-Quote bemerkbar. In Deutschland sind mittlerweile über 11 Millionen Menschen in Fitnessstudios als Mitglieder registriert. Das heißt aber nicht, dass die alle regelmäßig in ein Fitnessstudio gehen. Vielleicht gehen sie einmal hin und merken dann, dass es doch nicht das Passende für sie war. Sich dem gesellschaftlichen Druck zu entziehen, fit und athletisch und gesund zu sein, ist schwierig.

Fitness ist mittlerweile die beliebteste Sportart in Deutschland – hat sie damit Mannschaftssportarten wie Fußball abgelöst?

So weit würde ich nicht gehen, es ist eher eine Ergänzung geworden. Viele, die einen Mannschaftssport betreiben, gehen parallel dazu auch ins Fitnessstudio. Aber bei Mannschaftssport geht es natürlich um etwas anderes: um das Spielerische, das Gemeinsame, den Spaß. Beim Fitnessstudiobesuch steht eher das Funktionale im Fokus. Der ästhetische Aspekt kommt dazu: Das ist mein Körper, ich will fit sein und auch für mich gut aussehen. Es ist also eher eine Kombination aus beidem mit unterschiedlichen Motiven, mit unterschiedlichen Ideen dahinter, die sich zugleich wunderbar kombinieren lassen.

»Das Entscheidende ist, genau dieses Gefühl zu haben: Hier bin ich bei mir«

Sie bezeichnen Fitness auch als »Diesseitsreligion«.

Zumindest bei einer Teilgruppe der Fitnessaktiven geht es darum, den Körper zur zentralen Sinninstanz zu machen. Ich glaube generell, dass es einen gegenläufigen Zusammenhang zwischen Körperkult und der Religion gibt. Kirchenreligion hat insgesamt gesellschaftlich betrachtet an Bedeutung verloren und der Körper hat gleichzeitig an Bedeutung gewonnen. Das hängt miteinander zusammen. Worum geht es in der Religion? Da werden mich jetzt viele verteufeln, aber letztlich geht es um Sinnstiftung. Irgendetwas, das mir Sinn gibt, an das ich mich halten kann, was mir hilft mein Leben zu bewältigen. Ich glaube, dass Menschen immer noch ein Sinnbedürfnis haben, aber wenn die Religion nun einmal nicht mehr der Bereich ist, in dem Menschen diesen Sinn finden – was ist es dann? Offensichtlich ist der Körper eine Möglichkeit, Sinn aus sich selbst zu schöpfen. Das ist im Gegensatz zur Religion

diesseitsorientiert, denn der Körper ist im Hier und Jetzt verankert. Die Funktion, die Religion erfüllt, erfüllt heutzutage auch der Körperkult.

Ist diese »Versportlichung« der Gesellschaft durch Social Media noch verstärkt worden?

Man kann nie einen kausalen Zusammenhang herstellen, das ist immer multifaktoriell, aber Social Media, Instagram und Fitness-Influencer haben sicher eine Wirkung. Man kann auch nicht abstreiten, dass viele Menschen dort Vorbilder sehen.

Interessanterweise obwohl fast alle, die Fitness-Influencern folgen, wissen, dass dort idealisierte und manipulierte Körper gezeigt werden. Gleichzeitig ist die Versuchung, dem nachzueifern, doch so hoch, dass viele es trotzdem tun.

Wenn sich jemand motivieren will, Sport zu machen: Hilft es da, sich ein neues Sportoutfit oder neue Turnschuhe zu kaufen?

Letztlich muss man es selbst wollen. Man muss Freude daran haben. Neue Sportkleidung hilft kurzfristig. Man ist zwei, drei Wochen motiviert, aber dann sind die Turnschuhe auch schon wieder schmutzig und man stellt fest, dass auch die neuen Schuhe nicht dazu führen, dass man sich leicht fühlt und dahinschwebt. Freunde können auch ein Anreiz sein, dass man etwas Neues anfängt und mitmacht, aber das sind alles externe Faktoren. Um dabei zu bleiben, muss man das von sich aus gerne machen.

Wie findet man die Sportart, die einem so viel Spaß macht, dass man von innen heraus motiviert ist?

Unter Umständen muss man viele Sachen ausprobieren, manchmal hat man aber auch Glückstreffer. Ich war kürzlich auf einer Reha und habe dort Tai Chi angeboten bekommen. Das habe ich davor noch nie gemacht und ich wäre auch nie auf die Idee gekommen, aber das war super! Vielleicht ist es Glück, irgendwo etwas ausprobiert zu haben und genau ins Schwarze getroffen zu haben. Aber das

Entscheidende ist, genau dieses Gefühl zu haben: Da bin ich ich und muss mich nicht verbiegen. Hier bin ich bei mir.

Süddeutsche Zeitung Magazin



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie-Policy](#)

[Vertrag mit Werbung kündigen](#)

[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)

[Widerspruch](#)

[Kontakt und Impressum](#)