euangel | magazin für missionarische pastoral 1| 2026

Das Zeitalter der Fitness

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen der Fitnesskultur



Dr. Tobias Kläden ist Referent für Evangelisierung und Gesellschaft der Katholischen Arbeitsstelle für missionarische Pastoral.

Sport zu treiben gehört zum guten Ton in unserer Gesellschaft. Zwar wird niemand gezwungen, sich sportlich zu betätigen (einmal abgesehen vom schulischen Sportunterricht, vgl. den Beitrag von Jasmin Hack). Und trotzdem ist es irgendwie begründungspflichtig – vor der Hausärztin, vor Familienmitgliedern, vor allem aber auch vor sich selbst –, wenn man seinen Körper nicht fit hält. Während zu früheren Zeiten und in vormodernen Kulturen Speckpolster als Zeichen von Wohlstand und Gesundheit galten, hat sich das Bild heute umgekehrt: Dicksein wird als Ausweis von Armut und/oder Faulheit angesehen, vielleicht sogar als eine Zumutung für die Gesellschaft, die die gesundheitlichen Folgekosten dafür tragen muss.

Wie sehr Sport und Fitness auf gesellschaftlichen Erwartungen aufruhen und wie sich dies geschichtlich entwickelt hat, zeigt der Erfurter Historiker Jürgen Martschukat in seinem Essay „Das Zeitalter der Fitness“ (2019) auf. Er vertritt damit vielleicht keine völlig überraschenden Thesen, doch sind die historischen Linien und Querverbindungen, die Martschukat zieht, informativ und anregend und sollen daher im Kontext dieser euangel-Ausgabe in Kürze vorgestellt werden.

Vor den 1970er Jahren, so Martschukat, wäre die heutige sportliche Betätigung als Massenbewegung nicht denkbar gewesen. Der gegenwärtige Fitnesstrend drückt sich aus in regelmäßigem Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen, dem Training in Fitnessstudios oder sogar der Teilnahme an einem Marathonlauf, also weniger in Vereinen oder als Wettkampfsport – es sei denn, man meint den Wettkampf gegen sich selbst. Das Ziel ist nicht der Sieg im Wettbewerb gegen andere, sondern ein fitter Körper, der für Fähigkeiten und Ideale steht, die weit über den Sport hinausgehen, also etwa „Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag und Job […], Produktivität und Kampfbereitschaft, Potenz, Schlankheit und normschönes Aussehen“ (8; Zahlen in Klammern beziehen sich auf Martschukat 2019).

Neben der Kultur der Fitness gibt es spiegelbildlich eine Sorge um die verbreitete Fatness, um Bewegungsmangel und Adipositas. Dahinter steht eine einzige gesellschaftliche Formation, in deren Zentrum das freie und selbstverantwortliche, leistungsbereite und leistungsfähige Individuum steht, dessen Erfolg sich in der Ermächtigung über den eigenen Körper zeigt (vgl. 9).

Historische Entwicklungen: Statische und dynamische Fitness

Historisch gesehen unterliegt der englische Begriff Fitness einem grundlegenden Bedeutungswandel: Fitness ist bis ins 18. und 19. Jahrhundert ein statischer Begriff. Er impliziert eben keine endlose körperliche Aktivität und damit einen Zustand, den es sich mühsam zu erarbeiten und zu erhalten gilt. Vielmehr meint er die „unveränderliche Zweckmäßigkeit der Dinge“ (65), die eingepasst ist in eine starre, unerschütterliche Ordnung. Fitness wäre also mit „Passung“ oder „Schicklichkeit“ zu übersetzen gewesen.

Zu einer Dynamisierung des Begriffs kommt es durch den Impetus der Aufklärung, die Freiheit und Selbstbestimmung propagiert und das Individuum auffordert, Selbstverantwortung zu übernehmen. So verkündet die amerikanische Unabhängigkeitserklärung von 1776 das Recht eines jeden Menschen auf Freiheit und Streben nach Glück, wobei diese *pursuit of happiness* nicht nur als Recht, sondern auch als eine Pflicht verstanden wird. Es geht also nicht mehr darum, den von Gott zugewiesenen Platz in der gesellschaftlichen Ordnung einzunehmen, sondern man entspricht dem Willen Gottes, wenn man aktiv nach Wohlergehen und Lebensqualität, nach Wohlstand und Besitz strebt (vgl. 66).

Im 19. Jahrhundert spielt Charles Darwins 1859 erstmals publiziertes *On the Origin of Species* eine Schlüsselrolle. Seitdem wird Fitness assoziiert mit der Idee eines allgegenwärtigen Wettbewerbs, insofern sie die Voraussetzung dafür ist, in diesem Wettbewerb Erfolg zu haben oder überhaupt darin zu bestehen, sogar zu überleben. Auch wenn Darwin nicht der Erfinder des Wettbewerbsprinzips als Instrument gesellschaftlicher Ordnung ist, so verankert er es in der Biologie und koppelt so Gesellschafts- und Biowissenschaften durch die Idee des Wettbewerbs als naturnotwendiges Ordnungsprinzip (vgl. 72).

Auch bei Darwin ist Fitness allerdings zunächst noch statisch gedacht: Der Fitteste ist schlicht der Passendste, der das ständige Spiel von Variation, Selektion und Anpassung im unbarmherzigen Wettbewerb um knappe Ressourcen und lebensförderliche Bedingungen überlebt. Es ist einfach der Zufall und nicht die Arbeit an der eigenen Leistungsfähigkeit, der über das Überleben oder Sterben entscheidet. Es ist dann nur noch ein kleiner Schritt zur

Vorstellung von einer Fitness, an der man arbeiten kann und muss, um sein eigenes Potenzial gezielt zu optimieren und die Chancen auf Erfolg und Überleben zu erhöhen (vgl. 74).

Es verbinden sich somit der Darwinismus (mit dem Prinzip des Wettbewerbs) und der Liberalismus (mit den Prinzipien von Freiheit und Selbstverantwortung). Es gilt, körperliche und gesellschaftliche Grenzen nicht mehr als starr, sondern als dehnbar und überwindbar anzusehen. Durch den Begriff des Trainings, englisch *exercise*, wird der moderne Glaube an die Machbarkeit und Gestaltbarkeit auf den Bereich der individuellen Lebensführung inklusive der Körperlichkeit übertragen (vgl. 77).

Es lässt sich zusammenfassen, dass im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts das Konzept einer dynamisch gedachten Fitness tief in moderne Gesellschaften eindringt: „Individuelles wie kollektives Fitnessstreben sollten ineinandergreifen und wurden in allen Bereichen, vom Sport über das Militär und die Wirtschaft bis zu Technik und Wissenschaft, als Teil eines globalen ‚Kampfes ums Dasein' gedacht" (79).

Differenzen von Fitness

Theodore Roosevelt, späterer Präsident der USA, prägt dafür 1899 den Begriff des *strenuous life*, eines tüchtigen Lebens. Damit angesprochen sind aber vor allem weiße, angelsächsische, protestantische und männliche Amerikaner. Die Rede von der Fitness schafft also Differenzen: zwischen denjenigen, die als leistungsfähig Anerkennung finden, und denjenigen, denen dies nicht gelingt – oder nicht zugetraut wird. Obwohl Fitness inzwischen als sehr dynamischer Begriff verstanden wird, bleibt er dennoch von statischen Achsen durchzogen, vor allem der Ethnie und dem Geschlecht (vgl. 83). Ungleichheiten und Ausgrenzungsmechanismen werden dabei bis heute in liberalen Gesellschaften durch die Behauptung von Leistungsgerechtigkeit kaschiert (vgl. 82). In der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert diskutiert man in den USA skeptisch, ob die ehemaligen afroamerikanischen Sklaven, die Indigenen, die Frauen oder die südosteuropäischen, bäuerlich geprägten Einwanderer tatsächlich ausreichend Pflichtbewusstsein und Zielstrebigkeit mitbringen, um mit ihrer Freiheit gut umgehen und sie produktiv nutzen zu können.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts glaubt man, in modernen Gesellschaften einen Mangel an körperlichen Anforderungen diagnostizieren zu müssen, im Fall der USA etwa durch die nahezu vollständige Besiedelung des Kontinents und damit des Wegfalls der *frontier* im Westen, an der sich weiße amerikanische Männerkörper stählen konnten und die Wildnis in Zivilisation umwandelten. Dafür wird nun eine Kompensation gefordert aus Angst vor einer Verweichlichung der amerikanischen Männer, die sich z. B. in der Krankheit der Neurasthenie ausdrückt: „Die Neurasthenie war für ihren spezifischen historischen Kontext symptomatisch und damit im *fin de siècle* das, was im späten 20. und frühen 21. Jahrhundert die koronare Herzerkrankung oder der Burn-out sein sollten" (85). Die körperliche Aktivität gilt dagegen als beste Therapie und Prävention, ebenso das ‚gute' Essen, die ‚richtige' Ernährung und die ‚gesunde' Diät.

Neben den bürgerlichen weißen Männern gibt es aber auch andere gesellschaftliche Gruppen, die über ihre Körper und ihre Fitness nach gesellschaftlicher Teilhabe und Empowerment streben – die Frauen, die afroamerikanische Community oder die sogenannten „Muskeljuden", die den Vorstellungen von schwächlichen jüdischen Männerkörpern entgegenwirken (vgl. 89).

Fitness in Krise und Konsumkultur

Eine weitere Verschiebung im Verständnis von Fitness ergibt sich in den 1930er Jahren. Im Faschismus steht die Körperbildung im Dienst des Kollektivs der national und rassisch gedachten Volksgemeinschaft und wird nicht mehr als liberale, individuelle Selbsttechnik verstanden. Einen historischen Hintergrund bilden dabei die national und völkisch ausgerichteten deutschen Turner.

Der Nationalsozialismus richtet sich aus am Schönheitsideal des ‚arischen Rassekörpers'. Aber auch in den USA gibt es zur gleichen Zeit Verschiebungen: In der Zeit des New Deal nach der Wirtschaftskrise Ende der 1920er Jahre, aber auch in den Jahren des Krieges und Nachkriegszeit kommt es zu einer „großen Ausnahme" von den politischen und ökonomischen Traditionen des Marktliberalismus (vgl. 95). Es geht in der Mangelsituation nun darum, „die durch die Krise ausgemergelten Körper in gemeinschaftlicher Anstrengung wieder aufzupäppeln. Die Menschen sollten satt und stark gemacht und so wieder zu leistungsfähigen Staatsbürgern geformt werden" (ebd.). Es geht weniger um *self-culture*, sondern um Kollektivgeist; Fitness als liberale Selbstpraktik büßt ihre vorherrschende Stellung ein.

Nach dem II. Weltkrieg gelingt es in den 1950er Jahren in den USA, dann aber auch in den westeuropäischen Gesellschaften, wieder an den Konsumrausch zu Beginn des 20. Jahrhunderts anzuknüpfen. Während weite Teile der afroamerikanischen Bevölkerung noch unter Hunger leiden, wird bereits 1950 die Adipositas als ein zentrales gesellschaftliches Problem wahrgenommen. Es kommt daher bald zu Programmen, die die körperliche und sportliche Betätigung fördern sollten – am besten durch Nudging, also subtile Verhaltensbeeinflussung ohne direkten Zwang, ohne Ge- und Verbote: „Dabei durfte die Arbeit am Körper und an der Gesundheit, selbst wenn sie vom Weißen Haus initiiert war, im freiheitlich demokratischen Amerika keinesfalls staatsgesteuert oder gar totalitär daherkommen. Es durfte nichts an das nationalsozialistische Deutschland oder die UdSSR und die in beiden Staaten propagierten Leistungskörper im Dienste der nationalen Sache

erinnern. Vielmehr sollten Amerikaner und Amerikanerinnen autonom und freiwillig aktiv sein, weil es gesund war, Freude machte und ihrem Selbstverständnis als amerikanische Bürgerinnen und Bürger entsprach“ (100).

Auch hier stehen die männlichen Mitglieder der weißen Mittelschicht im Fokus, die durch gesunde Ernährung vor der Gefahr des Herzinfarkts geschützt werden sollten, damit sie weiterhin für den Wohlstand von Gesellschaft und Familie arbeiten können. Interessanterweise waren gesundheitliche Effekte des Sports zunächst umstritten. Dies ändert sich mit der Fitnesswelle der 1970er Jahre, in der sich das auch heute beobachtbare Dispositiv (Michel Foucault) der Fitness konsolidiert.

Das Dispositiv der Fitness

Fitness bedeutet im 21. Jahrhundert die durch Training stabilisierte Gesundheit. Gesundheit wird so zum Zeichen des Erfolgs und Voraussetzung gesellschaftlicher Anerkennung; durch Nicht-Training wird sie vernachlässigt, kann aber niemals vollkommen stabil sein, sondern ist ein flüchtiges Phänomen (vgl. 19). „Damit ist Gesundheit ein höchst normatives Konzept, das Vorstellungen guter und schlechter Lebensführung prägt. Noch mehr gilt dies für Fitness, da sie ausdrücklich als Scharnier zwischen Lebensführung und Gesundheit fungiert“ (20).

In modernen, freiheitlichen Gesellschaften werden die Menschen über Fitness regiert, nicht durch externen Zwang, durch Verordnung oder Strafe, sondern durch grundsätzlich freiwilliges Mitmachen: Fitness wirkt regulierend über Verwerfungen und Ausschlüsse. „Wer als erfolgreiches Individuum und gutes Gesellschaftsmitglied gelten will, muss produktiv, reproduktiv und kampfbereit sein. Man muss arbeitsam sein, attraktiv und stark“ (21).

Das Zeitalter der Fitness fällt zusammen mit dem Zeitalter des Neoliberalismus, das ausgerichtet ist am Marktmodell und das Leben als Wettbewerbssituation versteht. Die mit dem liberalen Gesellschaftsmodell verbundene Freiheit ist also ambivalent zu verstehen: Sie bedeutet nicht nur Grundrecht und Chance, sondern ist auch mit der Anforderung verknüpft, ebendiese Freiheit möglichst optimal zu nutzen (vgl. 12). Die Notwendigkeit der Optimierung des Körpers und des Selbst ist nicht allein auf den privaten Bereich bezogen, sondern stellt Arbeit am sozialen Selbst dar. Das Konzept der *biological citizenship* (Nikolas Rose) veranschaulicht das Gewicht der Fitness in modernen Gesellschaften, in denen die Sorge um den eigenen Körper und dessen Gesundheit quasi zu einer Pflicht aller Bürgerinnen und Bürger wird (vgl. 29).

Ein wichtiger Aspekt der Fitness ist die ‚gesunde‘ oder ‚richtige‘ Ernährung, der mitten in die Spannungen zwischen Leistungs- und Konsumgesellschaft hineinführt (vgl. 32). Denn auch der Konsum gilt als zentrale Tätigkeit guter Bürgerinnen und Bürger; wird aber zu viel an Nahrungsmitteln konsumiert, vor allem die Hauptübeltäter Fett und Zucker, steht dieser Konsum der Leistungsfähigkeit und Gesundheit im Wege. So folgt in Deutschland auf die Fresswelle der 1950er Jahre die Gesundheitswelle der 1970er Jahre, in der vor den gesundheitsschädlichen Wirkungen überhöhten Fett-, Zucker-, Cholesterin- und Salzkonsums gewarnt wird. Interessanterweise demonstriert das Aufkommen alternativer und ökologischer Lebensentwürfe die Fähigkeit des kapitalistischen Systems, kritische Kräfte zu kooptieren, z. B. indem Bioläden zu Supermarktketten und Bioprodukte zur Massenware werden (vgl. 35).

Die in den 1970er Jahren eingeläutete neoliberale Neugestaltung von Wirtschaft und Gesellschaft bringt in den USA das Ende der New-Deal-Ära mit seiner sozialstaatlichen Fokussierung als auch das *age of cheap* (Bryant Simon) mit Soja und vor allem Mais als zentralen Nahrungsmitteln. Billiges Essen führt dazu, dass Hunger als massenhaftes Phänomen abgelöst wird durch *food insecurity*, die unzureichende Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen (vgl. 37).

Mit der Sozialgeographin Julie Guthmann kann die neoliberale politische Ökonomie als ‚bulimisch‘ charakterisiert werden: Sie fordert schlanke, leistungsfähige Körper, gleichzeitig aber legt sie maximalen Konsum hochkalorischer Lebensmittel zu minimalem Preis nahe. Ärmere Wohngegenden werden zu *food deserts*, in denen gesundes Essen nur schwer aufzutreiben ist. Natürlicher und bewusster zu essen und am besten selbst zu kochen gilt als Praxis guter Staatsbürger, wobei die Unterscheidung zwischen gesund und ungesund, zwischen fit und unfit zur Klassenunterscheidung wird (vgl. 43).

Fatness oder body positivity?

Die gesellschaftliche Bedeutung des biopolitischen Fitness-Dispositivs wird prägnant deutlich in der kollektiven Furcht vor dem Körperfett. Dicksein wird heute sogar als Epidemie verstanden. „Auf einen ersten, flüchtigen Blick hin scheinen Fitness und *Fatness* Antipoden zu sein, dabei bedingen sie sich gegenseitig. Gemeinsam ordnen sie eine Kultur und Gesellschaft, die sich um ein leistungsfähiges, selbstgesteuertes Individuum herum arrangiert“ (21 f.). Politisch sollen Anreize für gesundheitsbewusstes und -förderliches Verhalten gesetzt werden, wobei es immer Diskussionen um Freiheitsrechte vs. Staatsinterventionismus gibt (vgl. aktuell die Diskussion um eine Zuckersteuer).

Seit den 2010er Jahren ist wiederum eine Gegenbewegung zu beobachten: Die Body-Positivity-Bewegung setzt sich dafür ein, Dicksein zu normalisieren und das Verhältnis zum eigenen Körper zu entspannen. Dadurch soll ein größeres Wohlbefinden geschaffen und letztlich die Gesundheit verbessert werden (vgl. 224). Bereits in den 1970er Jahren wendet sich die Bewegung der *Fat Activists* in den USA gegen Zwangsfitness und die Vorstellung, dicke Menschen seien sozusagen *failed citizens*, denen man moralisches Versagen vorwerfen

müsse und die daher als Bürger zweiter Klasse anzusehen seien.

Aktuell weicht das Dogma, dass Fitness und Fatness unvereinbar seien, teilweise auf. Als entscheidend wird der Zusammenhang zwischen kardiovaskulärer Fitness und Gesundheit hervorgehoben, während es Zweifel gibt an der Vorstellung, dass das Körperfett als solches notwendig krank mache (vgl. 225).

Insgesamt lässt sich festhalten, dass die *body positivity* sich zwar als Akt des Widerstands gegen das Fitness-Regime begreift, sich aber, besonders als massenmediales Phänomen, in die körperfokussierte Welt im Zeitalter der Fitness einfügt: Denn es findet erneut eine intensive Beschäftigung mit dem Körper statt und eben keine Nichtbeschäftigung mit ihm.

Fitness ist also tief eingeschrieben in die Leitprinzipien unserer Leistungs- und Wettbewerbsgesellschaft. Das Zeitalter der Fitness wird erst enden, wenn z. B. Ideen wie Postwachstum oder *degrowth* diese Fokussierungen relativieren. Dies würde auch bedeuten, sich nicht gänzlich dem Markt zu verschreiben und mehr auf Gemeinschaftlichkeit und Sozialstaatlichkeit zu setzen. Man bräuchte sich dann dem strengen Regime der Fitness auch gar nicht zu widersetzen, sondern wäre vielleicht gar nicht von ihm affiziert: Man würde nicht aus bewusstem Widerstand Pommes und Süßigkeiten essen, sondern einfach aus Lust und Freude daran – oder genauso aus Lust und Freude sich bewegen und sich körperlich betätigen.

Literatur

Martschukat, Jürgen, Das Zeitalter der Fitness. Wie der Körper zum Zeichen von Erfolg und Leistung wurde, Frankfurt/M. 2019.