

# Auf Biegen und Zerren

(Süddeutsche Zeitung Nr. 277 / 29.11.04)

## Körperwahn und Körperfekt: Eine Ausstellung im Medizinhistorischen Museum der Charité in Berlin über die Geschichte der Fitnessbewegung

Fitnessgedankens liegt in der Lebensreform-Bewegung um 1900 – eine Reaktion auf die zunehmende Industrialisierung und Urbanisierung der Gesellschaft sowie der Technisierung der Umwelt. „Kraft und Schönheit“, so lautete beispielweise der Titel einer Monatsschrift des Vereins für Körpermutterkultur, die um die Jahrhundertwende in Berlin erschien.

Das neue Körperideal war nur durch sportliche Aktivität und Selbstdisziplin zu erreichen, wie die Lebensreform-Anhänger immer wieder betonten. Zu den

Hauptvertretern einer Ästhetisierung des schönen Körpers gehörte neben Heinrich Pudor und Richard Ungethitter vor allem Hans Surén, dem es später gelang, sich dem Nationalsozialismus anzudienen und Elemente der Lebensreform in die nationalsozialistische Körperästhetik zu integrieren. Sein Buch mit dem Titel „Kraftgymnastik“ aus dem Jahre 1935 hatte nicht nur in Kreisen der SS zahlreiche Leser.

Nach 1945 hatten die Menschen in Deutschland zunächst andere Sorgen, als sich um ihre Fitness zu kümmern.

Fitnessstudio ins Fitnessstudio zu lokalisieren, müssen sich angesichts wachsender Konkurrenz, die Betreiber solcher Einrichtungen immer wieder etwas Neues einfallen lassen. „Cardio Striptease“ heißt der neueste Trend aus den USA, bei dem knapp bekleidete Teilnehmerinnen bei gedämpftem Licht vor leeren Stühlen wie bei einem erotischen Tanz ihre Körpe nach hinten werfen und sich imaginäre Dessous abstreifen. Das soll nicht nur die Beweglichkeit fordern, sondern auch helfen, Hemmungen abzubauen, wie die Erfinderin dieses Strip-Aerobics betont. Hemmungen, sich bei Freiübungen entblößt zu zeigen, hatte bekanntlich schon Franz Kafka. Doch verzichtete dieser deshalb nicht auf sein tägliches Fitnesstraining. Er hatte seine eigene Methode: das „Müllern“ (nach dem gleichnamigen schwedischen Bodybuilder benannt). Dazu reichte es aus, die eigenen vier Wände etwas herzurichten, wie er seiner Verlobten Felice Bauer am 25. Mai 1914 schrieb: „Welches Möbel man braucht? Eine spanische Wand natürlich oder eine Matte. Um nackt bei offenem Fenster müllern zu können, ohne dass die Leute gegenüber die gute Gelegenheit benützen und mitzuturnen anfangen.“

Welche Erfolgsmethode sich unter anderem hinter dem „Müllern“ verbirgt, zeigt die Ausstellung „Fitness. Schönheit kommt von außen“, die im Medizinhistorischen Museum der Charité in Berlin zu sehen ist, wo sie die Geschichte der Fitnessbewegung von den Anfängen bis heute anschaulich darstellt. Um dieses Phänomen besser zu verstehen, werden die historischen Wurzeln unseres heutigen Umgangs mit dem Körper beleuchtet. Der Ursprung des modernen

schieres Überleben war damals ange- sagt. Doch bereits in den fünfziger Jahren gelangten erste Ausläufer der von Hollywood ausgehenden Bodybuilding-Bewegung (dank der Kino-Präsenz von Steve Reeves, dem „Mister Universum“ des Jahres 1950) in das Land des aufkeimenden Wirtschaftswunders.

Der eigentliche Fitnessboom ließ aber in der Bundesrepublik noch einige Jahre auf sich warten. Erst Anfang der siebziger Jahre wurde Bodybuilding auch hierzulande populär – Arnold Schwarzenegger, der heute seine nicht mehr ganz so eindrucksvollen Muskelpakte in Maßanzügen verbirgt, sei dank! Und Jane Fonda nicht zu vergessen, die 1982 ihr erstes „Workout-Video“ auf den Markt brachte und in der Folge Aerobic zu einem festen Bestandteil auch der deutschen Sprache machte.

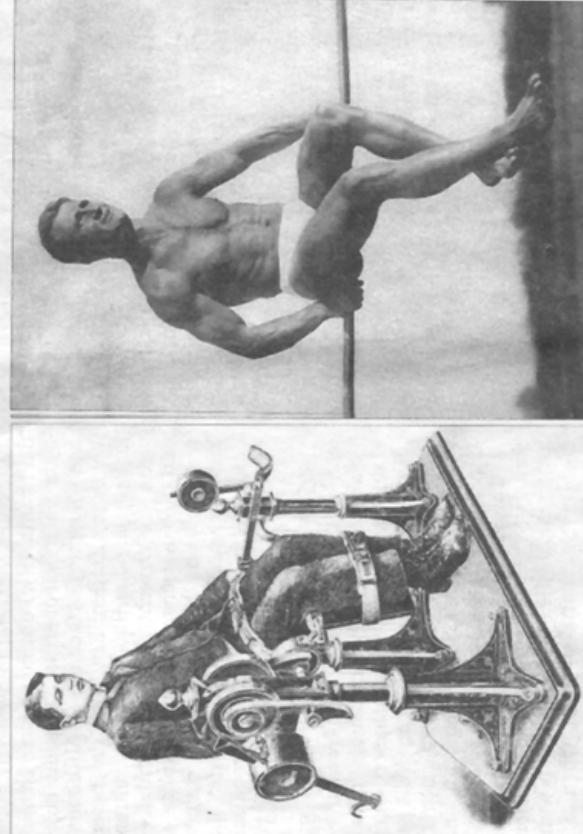
Spätjens beim Anblick der folterähnlichen Trainingsinstrumente und der Büchsen voller Kraftnahrung wird sich der Besucher fragen, warum sich Menschen das antun. Antwort auf die Frage, warum sie jede Woche ein- oder mehrmals ins Fitnessstudio gehen oder gar Bodybuilding zu ihrem Lebensinhalt gemacht haben, geben fünf Personen, deren Horrорspiele für sich sprechen. Solchermaßen aufgeklärt wird der Besucher so schnell mit der Praxis des Fitnesstrainings konfrontiert: Trimmgeräten für den Körper auszuprobieren, sichtlich erleichtert wieder ans Tageslicht und ist um die Zeit um die Jahrhundertwende stehen neben heute gebräuchlichen Trainingsmaschinen, welche die Körperfunktionen überwinden. Auf den Nachbau eines Sonnenstudios, das den heutigen Kult um die braune Hautfarbe sinnfällig gemacht hätte, haben die Ausstellungsmacher wohl aus Kostengründen verzich-

tet. So müssen Farbfotos zur Visualisierung eines Trends ausreichen, der schon um die Jahrhundertwende begann, als körperliche Blässe aus der Mode geriet. Auch das Thema „Hormonpräparate“ und stark eiweißhaltige Ernährung – beide der Gesundheit nicht unbedingt sehr zuträglich – darf in diesem Zusammenhang natürlich nicht fehlen. An den Ausstellungsmodellen appellieren Schaubilder und Statistiken, die etwas über die Soziologie des alltäglichen Umgangs mit dem Körper in der heutigen Zeit aussagen.

Lebensgroße Körperporträts der Schweizer Fotografin Yoki van de Cream rekapitulieren das Thema der Ausstellung. Unwillkürlich fragt man sich, welche Figur man selbst wohl in Badebekleidung abgeben würde. In einigen Fällen gehört schon etwas Mut dazu, sich so in der Öffentlichkeit zu zeigen. Doch auch in einer deutschen Sauna trifft man bekanntlich nicht nur auf durchtrainierte Frauen- und Männerkörper.

Die ungeschönten Ganzkörperporträts von Schweizer Bürgern, die Yoki van de Cream mit ihrer Kamera aufgenommen hat, machen deutlich, dass der Idealkörper etwas ist, was uns die mediale Welt lediglich vorgaukelt. So tritt man, wenn man der Versuchung widerstanden hat, die von Fitness-Ratgebern gesäumten modernen Martergeräten für den Körper auszuprobieren, sichtlich erleichtert wieder ans Tageslicht und ist um die Zeit um die Jahrhundertwende stehen um die Spaziergang an der Spree zwar weniger Kalorien verbrennt als in einem Fitnessstudio, dafür aber viel frische Berliner Luft genießen kann.

ROBERT JÜTTE  
Bis 6. März, Begleitbuch 10 Euro.



Aufsteigen, anschnallen, wohlfühlen: „Krafttraining“ um 1900 und eine Szene aus dem Film „Wege zu Kraft und Schönheit“, 1925.  
Abb.: Palma3