

Rudolf Müllner

Herstellungspraxen des sportiven „fettfreien“ Körpers um 1900

DISCOURSES OF THE CREATION OF THE SPORTIVE “LEAN” BODY IN
EUROPE AROUND 1900

Zusammenfassung¹

Idealbilder schlanker, sportlich assoziierter Körper dominieren die Körperdiskurse der Gegenwart. Sie entfalten eine starke normative Maßstäbe setzende Kraft. In der Folge hat sich unter anderem ein kaum noch überschaubarer Markt mannigfaltiger Herstellungspraxen zur Optimierung des eigenen als defizitär empfundenen Körpers entwickelt. Im folgenden Beitrag wird davon ausgegangen, dass der Körper und seine Bedeutungen in gesellschaftlichen Diskursen hergestellt werden und dass diese Bedeutungen historischen Transformationsprozessen unterliegen. Der schlanke Körper trat mit Durchsetzung des Bürgertums um 1900 sowohl bei Männern als auch bei Frauen auf die historische Bühne. In welchen soziokulturellen Kontexten sich diese Diskurse über ein schlankes Körperbild ausdifferenzieren begannen, soll anhand historischer Belege um die Selbsterstellung eines schlanken Körpers exemplarisch beleuchtet werden. Deutlich wird dabei, dass sich exakt im gleichen Zeitraum der moderne Sport als populäre körperbasierte Leistungs- und Wettkampfpraxis zu etablieren begann.

Schlagworte: Körper – Kultur – Geschichte

Abstract

Ideals of sportive lean bodies are predominant in the public body discourses of the present. They unfold strong normative power. As a result, a unclear market of diverse techniques to enhance the own, as imperfect perceived, body has appeared. This article emanates from the position that physicalness and its meanings are products of socio-cultural discourses that change over time. The lean body appeared for women and men on the “historical stage” with the accrument of the middle classes at the beginning of the 19th century. With the help of historical evidence for the self-creation of a lean body this text explains the socio-cultural contexts in which lean-body-discourses started to emerge. Interestingly, modern sport in terms of popular body-based competitive practice started to emerge concurrently with these discourses.

Key words: body – culture – history

¹ Der Text ist die überarbeitete und aktualisierte Version von Müllner, R. (2014). Discourses on the Production of the Athletic Lean Body in Central Europe around 1900. *The International Journal of the History of Sport*. DOI:10.1080/09523367.2014.913238.

1 Ausgangslage

Die Praxen der Aufrechterhaltung beziehungsweise die Herstellung eines schlanken Körpers haben in den modernen Gesellschaften beachtliche Dimensionen erreicht. Sie sind zu einem eigenen Teilbereich der Wirtschaft mit beträchtlicher ökonomischer Bedeutung geworden und nehmen einen prominenten Platz sowohl in populären als auch in wissenschaftlichen Diskursen ein. Diese Diskurse fokussieren einerseits auf den Körper des Individuums, thematisieren aber auch die Ebene nationalstaatlicher oder transnationaler Interventionsperspektiven (Günter, 2013, S. 2). Als zentrales Problem wird dabei herausgestellt, dass der individuelle Körper den aktuellen normativen gesellschaftlichen Vorgaben nicht genügt. Diese Diskrepanz zwischen Real- und Idealkörper muss durch individuelle Anstrengung möglichst aufgehoben werden (Möhrig, 2011, S. 73; Spiekermann, 2008, S. 47). Mit beachtlichem medialen Aufwand werden ganze Bevölkerungen mit Ernährungs-, Bewegungs- und Abnehmratschlägen von Expert(inn)en unterschiedlichster Fachrichtungen dauerbearbeitet.²

Das Problem wird vor allem unter gesundheitsökonomischen Perspektiven auch auf der europäischen Ebene thematisiert und es findet seinen Niederschlag etwa in Schwerpunktprogrammen zur Bekämpfung von Adipositas bzw. „Fettsucht“ bei Kindern. Weil die europäischen Kinder immer schwerer und inaktiver würden, haben die Regierungen der EU „childhood obesity as one of Europe’s most pressing public health challenges“ deklariert. Die Zahlen, welche die europäische Kommission dazu präsentiert, belegen dramatische Entwicklungen. „Some 22 million children in the EU are considered overweight or obese, with the numbers growing by 400,000 per year. A report by the Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD) showed that 13.3 % of EU children aged 11-15 are overweight or obese.“³

Der postmoderne Markt der Körperselbst- und -fremdtechniken hat dabei einiges an beeindruckenden Interventionsstrategien aufzuweisen. Schönheitschirurgische Eingriffe, Magenverkleinerungen, Magenband, Fettabsaugung, body shaping, genetische Manipulationen an der Körperbasis, Anti-Aging-Produkte, Fatburning, Adipositas-Programme und vieles andere mehr dienen einem anscheinend omnipräsenten Imperativ von Enhancement – und dies nicht nur auf den Körper bezogen. Die Herstellung eines schlanken, möglichst fettfreien und sportlich wirkenden Körpers ist zu einer Großbaustelle der (Selbst-)Optimierung geworden. Eine unüberschaubare Zahl an differenzierten Bewegungspraxen – häufig in Kombination mit einschlägigen diätetischen Maßnahmen – steht dabei im Zentrum von als effektiv erachteten Maßnahmen zur Bekämpfung des als bedrohlich abweichend empfundenen Körperfetts. (Ach & Pollmann, 2006, S. 9-13).

² http://bewusstgesund.orf.at/oe_speckt_ab/ (Aufruf am 8.5.2012). Für Deutschland sei etwa auf die von R. Künast 2004 initiierte Studie mit dem programmatischen Titel: „Die Dickmacher: Warum die Deutschen immer fatter werden und was wir dagegen tun müssen“, verwiesen. Zu zahlreichen weiteren Kampagnen und Studien in Deutschland siehe Günter (2013).

³ Programm of the Congress “Tackling Childhood Obesity in Europe: Comparative Perspectives on Prevention and Policy Implementation, Brussels 3rd April 2012.

Dabei mangelt es aber auch nicht an Kritik an der neuen Schlankeitskultur, die als „anorexisch, normativ“ und als dicke und fette Menschen stigmatisierend, charakterisiert wird. Insgesamt erscheint der Themenkomplex enorm vielschichtig und ist nicht mit einem einzelnen monokausalen Erklärungsansatz nach dem Prinzip eines Ursache-Wirkungs-Zusammenhangs zu verstehen.

Karl-Heinz Bette hat für diese Entwicklung den Begriff der paradoxen Gleichzeitigkeit von Körperaufwertung und Entkörperlichung geprägt (2005). Und nicht nur er benennt mit dieser Gleichzeitigkeit und Widersprüchlichkeit ein Charakteristikum der Spätmoderne, welches sich sowohl im adipösen als auch im sportlich durchtrainierten Körper gleichermaßen symbolisch verdichtet.

Rezente sozialwissenschaftliche Studien zur postmodernen Schlankeitskultur zeigen dann auch, dass deren Herausbildung weit über das Somatische im engeren Sinn hinausreicht und dass Homologien etwa zu den Diskursen vom schlanken Staat oder dem „lean management“ in der Wirtschaft bestehen (Thoms, 2000, S. 281). Es wird eine enge Verflechtung zwischen neoliberalen Politiken und deren Auswirkung auf die individuellen Körper der Bürger(innen) konstatiert. Kreisky (2007, S. 146) geht davon aus, „dass die Metaphern von Schlankeits, Beweglichkeit und Flexibilität, die den idealen Staatskörper im fortgeschrittenen Kapitalismus beschreiben ... zugleich die Anforderungen an die Körper der Staatsbürger“ skizzieren. Die Grundthese dabei ist, dass die Produktionsbedingungen im fortgeschrittenen Kapitalismus Ideale, Werte und Bewertungen hervorbringen, die sich in metaphorischer aber auch realer Form in den individuellen Körpersubjekten realisieren und sich quasi in diese einschreiben.

Eine zentrale Frage ist dabei, auf welche Weise sich die vorgegebenen (Körper-)Ideale in den Subjekten durchsetzen. Kreisky geht, in Anlehnung an Foucault, davon aus, dass die neoliberalen Regierungstechniken sowohl auf die Methoden der Selbstführung der Individuen als auch auf Fremdführung qua traditioneller Macht- und Disziplinartechniken bauen. Dabei würden sich zwei gesellschaftliche Gruppen mit je eigenen „Körperformen“ herausbilden. Erstens jene, die sich „im Griff“ hätten und sich selbst bzw. ihren Körper zu gestalten in der Lage sind, und jene, deren abweichender unkontrolliert auswuchernder Körper diszipliniert und normalisiert werden muss. Die Trennlinie verläuft dabei grob gesprochen zwischen arm und reich. Es ließe sich demnach zwischen denen unterscheiden, die auf dem Attraktionsmarkt der Körper mithalten können, die ihren Körper schlank, sportlich, dynamisch und damit fit, leistungsfähig und jung halten können und denjenigen, die nicht in der Lage sind, den körperbezogenen Anforderungen zu genügen. Die „alternden, überforderten, abgekämpften, übergewichtigen, kranken oder bloß dem allseits indoktrinierten Schönheits- und Schlankeitsideal nicht (mehr) entsprechenden Körper(-Bilder)“ (Kreisky, 2007, S. 156) würden entwertet und letztlich ausgegrenzt.

Weitere auffällige Aspekte eines neoliberalen Körperbildes sind nach Labisch (1998, S. 530) etwa die „Funktionalisierung des Gesundheitsbewusstseins“ bis hin zur „Fetischisierung von Gesundheit“ („Healthism“) oder „muskuläre Aufrüstung“. Der Körper ist in der fortgeschrittenen Moderne aber auch deswegen so bedeutend geworden, weil er als Residuum von Authentizität gilt. Der Körper ist ein Terrain, das dem

Einzelnen permanent verfügbar ist und auf dem das Individuum effizient intervenieren kann. Die Arbeit am eigenen Körper erscheint deshalb, im Vergleich zu gängigen Arbeitskontexten, die vielfach als sinnentleert erlebt werden, in hohem Maße sinn- und identitätsstiftend (Kolb, 2009). In Zeiten der Verunsicherung und des Kontrollverlustes suggeriert die Arbeit am eigenen Körper so etwas wie Autonomie.

All diese genannten Aspekte wurden und werden in sportsoziologischen, -psychologischen, -medizinischen oder gesundheitswissenschaftlichen Subdisziplinen aktuell intensiv beforscht. Körperhistorische Untersuchungen (Sarasin, 2001; Lorenz, 2000) haben diese in den letzten Jahren ebenfalls verstärkt in den Blick genommen. Die Sozial- und Kulturgeschichte des Sports hingegen hat die doch überraschend weit zurückreichenden Wurzeln der Optimierungsdiskurse zur Herstellung des schlanken Körpers bisher nicht ausreichend dargestellt. Das Ziel der folgenden Untersuchung ist es daher, die Entstehung moderner Schlankheits- und Selbstoptimierungstechniken am Übergang zur Moderne im Kontext gesamtgesellschaftlicher Entwicklungen zu analysieren.

2 Fragestellungen

Aus einer historischen Perspektive ergeben sich dazu drei Hauptfragestellungen, die im Folgenden beantwortet werden sollen:

1. Wann sind moderne Schlankheitsdiskurse erstmals feststellbar und ab wann begann sich in den modernen Körperdiskursen der schlanke Körper als Idealbild zu etablieren?
2. Wodurch sind diese Diskurse charakterisiert? Mit welchen Bedeutungen wurden sie unterfüttert?
3. Wie konkretisieren die (Körper-)Subjekte mit Hilfe unterschiedlicher „Selbsttechnologien“ inhärente gesellschaftliche Ordnungen, Werte oder Normen zu Operationen an ihren Körpern?

Das von Michel Foucault entwickelte Analyseinstrument der Selbsttechnologie versucht in diesem Zusammenhang zu klären, wie der/die Einzelne „Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise“ vornimmt, um einen „gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit“ zu erlangen (Foucault, 1993a, 1993b, S. 26, 2004; Günter, 2013). Eine Frage dabei ist auch, welche Rolle sportive Selbstoptimierungstechniken in diesem Kontext spielen.

Sozial- und kulturhistorische Untersuchungen gehen vom Körper (und vom körperlichen (Bewegungs-)Handeln) als kulturell hergestelltem Tatbestand aus. Körperlichkeit und die Diskurse über den Körper werden dabei sowohl als Produkte als auch als Produzenten von Gesellschaft (Gugutzer, 2006, S. 14-20) aufgefasst und haben damit immer auch eine historische Dimension.

Der Körper und dessen Bedeutungen, die Bedeutungszuschreibungen und deren diskursive Herstellungen änderten sich im Laufe der Jahrhunderte massiv. Der Körper hat, so kann man es auf eine knappe Formel verkürzen, eine Geschichte, die nicht unabhängig von den jeweiligen Machtdispositiven einer Gesellschaft zu interpretieren ist.

3 Zur Konstituierung moderner Körpersubjekte um 1900

Wann sind Schlankheitsdiskurse historisch erstmals feststellbar? Einschlägige körperhistorische Untersuchungen konstatieren unisono eine konsequente, wenn auch gesamtgesellschaftlich nicht homogene, Veränderung sowohl männlicher als auch weiblicher Körperideale in Richtung Verschlanung um etwa 1900 (Grauer & Schlottke, 1987; Thoms, 1995; Thoms, 2000; Deak, 2006, S. 210; Spiekermann, 2008, S. 48-50). Das Paradigma, dass Fett- und Fettleibigkeit zu bekämpfen seien, lässt sich im Laufe des 18. Jahrhunderts erstmals nachweisen. Fettleibigkeit, Fettsucht etc. als Problem waren bis dahin nahezu ausschließlich als ein Phänomen der Oberschicht thematisiert worden. Übermäßiges Essen oder Völlerei wurde ab dann nicht mehr nur als individuelles Fehlverhalten charakterisiert, sondern es etablierte sich allmählich die Idee, dass Fettleibigkeit der Gemeinschaft und letztlich der ganzen Nation schaden würde und deshalb zu bekämpfen sei (Thoms, 2000, S. 296). In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts ist (Körper-) Fett allgemein noch kaum negativ konnotiert. Wohlbeleibte Menschen gelten durchaus als gesund und agil. Die Gleichsetzung von fett mit träge, faul und leistungsschwach existiert noch nicht. Ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts zeichnen sich dann jedoch teilweise bereits radikale Veränderungen in den körperlichen Idealbildern ab. Diese betreffen hauptsächlich das Bürgertum und den Adel und sind stark geschlechtsspezifisch konnotiert. Ab etwa 1900 dominiert schließlich allmählich das „Bild von der ‚schlanken Figur‘ und von einer sportlichen Männlichkeit“ (Penz, 2001, S. 19, S. 55).

3.1 Frauenkörper – Männerkörper

Körperideale und Vorstellungen von weiblichen Idealkörpern sind dabei nicht von der sozialen Rolle der Frauen zu trennen. Noch das gesamte 19. Jahrhundert hindurch war die ökonomische Abhängigkeit der Frauen von den Männern stark ausgeprägt.⁴ Dementsprechend sind die Frauenkörper den hegemonialen männlichen Blicken und Interessen der Männer untergeordnet. Das heißt, dass etwa die Betonung der sekundären Geschlechtsmerkmale, wie etwa ein breites Becken oder große Brüste, wichtig waren, um als Frau für den Mann attraktiv zu sein. Galt über lange Perioden die Venusfigur als weibliche Idealfigur, so bediente man sich im 19. Jahrhundert technischer Hilfsmittel um Becken und Brüste zu betonen. Vor allem das Korsett und die Tornüre sollten sich dabei bewähren. Das Korsett unterstreicht als „überoptimale Attrappe“ (Thoms, 1995, S. 245) die sexuell attraktiven Körperteile der Frau.

Ab 1880 kommt es nun zu einem echten Paradigmenwechsel. Frauen werden in der öffentlichen Darstellung, etwa in der Werbung, jetzt nicht mehr ausschließlich sta-

⁴ Zu verweisen ist in diesem Kontext darauf, dass die Institution der Ehe bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts überwiegend einem wirtschaftlichen Kalkül unterworfen war. Die Liebes-
ehe, die unter anderem auf der sexuellen Attraktivität des Körpers des Partners/der Partnerin beruht, kann sich als Modell erst dann etablieren, als im Zuge der Veränderung der Produktionsbedingungen auch vermehrt Frauen in die Erwerbsarbeit eingebunden werden (Penz, 2001, S. 25-28; Grauer & Schlottke, 1987, S. 151).

tisch, das heißt sitzend, stehend, in irgendeiner Pose oder bestenfalls bei der Hausarbeit präsentiert, sondern sie werden in Bewegung gezeigt. Der Frauenkörper wird dynamisiert. Ab etwa 1890 sieht man Frauen vereinzelt bei sportlicher Betätigung oder in Reklamebildern für Fahrräder. Der moderne Lebensstil der bürgerlichen Frau inkludiert ansatzweise schon sportliche Aktivitäten. Die weiblichen Idealkörper werden schlanker und bewegter; die Herstellung des schlanken Körpers wird zu einer neuen Aufgabe der modernen Frau. Die Bekämpfung des Körperfettes wird dabei auch explizit thematisiert: Die Zeitschrift „Die Hausfrau“ etwa empfiehlt körperliche Aktivitäten wie das Jonglieren von Bällen, weil dieses einen „gesteigerten Verbrauch von Nährstoffen zur Folge“ habe. Eine Wirkung dieser Übung sei „ein augenfälliges Schwinden der Fettmassen am Unterleib“ (Die Hausfrau, 1896, Nr. 35, S. 138 f. zitiert nach Thoms, 1995, S. 251).

Erfolgreiche Frauen der Gründerzeit betonten jetzt auch im nichtsportlichen Kontext ihre dünnen Figuren. Eine schlanke, aufrechte, stolz „herumgeführte“ Figur war das neue Ideal der Gründerzeitfrauen, aber nicht nur der Frauen, auch Kinder und Männer sollten die Brust herausstrecken und den Bauch einziehen (Thoms, 1995, S. 253-254).

Öffentlich präsentierte Schlankheit und Aufgerichtetheit waren dabei der körperlich semantische Ausdruck der sich immer stärker etablierenden politischen Klasse des Bürgertums. „Das aufstrebende Bürgertum machte sich die Herrschaftssymbolik des Aufrechten zu eigen und vollzog im aufrechten Gang mit stolz erhobenem Kopf und streifendem Blick seine Emanzipation.“ (Alkemeyer, 2009, S. 49) In der selbst, aus eigener Anstrengung, hergestellten Aufrichtung grenzte sich das Bürgertum symbolisch gegenüber dem körperlich oftmals auf Unterstützung angewiesenen Adeligkörper, aber auch gegenüber den von schwerster Arbeit gebückten ArbeiterInnen- und Bauernkörpern ab. Das war jedoch erst der Beginn einer weiteren radikalen Verschlankeung des Frauenkörpers. Emanzipationsbewegung, radikaler Rollenwandel der Frauen im Zuge einer weiter forcierten Industrialisierung und die Einnahme von Männerrollen durch die Frauen im Ersten Weltkrieg führten zu einer Annäherung von Männer- und Frauenkörperbildern, die ihren vorläufigen Höhepunkt mit dem sogenannten Garconne-Typ der 1920er-Jahre fand. Die Garconne verfügte über einen schlanken, androgynen, beinahe aller „weiblichen“ Attribute entledigten Körper. Sie trug Hosen, einen Kurzhaarschnitt, war sportlich und signalisierte ein Maß an Unabhängigkeit, wie es bis dahin in der Geschichte noch nie zu sehen war (Dorer & Marschik, 2010; Grauer & Schlottke, 1987, S. 121-124).

Männerkörper waren in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts weit weniger als Frauenkörper auf die Präsentation äußerlicher Attraktivität angewiesen. Ein einheitliches, gesamtgesellschaftlich durchgängiges Männerkörperideal ist nicht nachzuweisen. Vielmehr finden sich entlang von Klassendifferenzen divergierende Männer(rollen)bilder. So gibt es die Diskurse vom wohlbestallten, beleibten bürgerlichen Mann in verschiedensten klischeehaften und teilweise auch karikaturhaften Subkategorien, wie etwa dem des reichen Bankiers oder des Industriellen. Der Mann mit Bauch war dabei noch nicht grundsätzlich negativ konnotiert. Bauch stand für „Wohlbeleibtheit“, Wohlstand, Macht und wirtschaftliche Potenz. (Grauer & Schlottke, 1987, S. 151) Subvarianten waren die Topoi vom dicken (Zigarre rauchenden)

Chef, vom dicken Kapitalisten, der das Feindbild für den ausgehungerten, mageren Proletarier darstellte. Der stereotype Proletarierkörper hingegen war abgearbeitet und dürr, konnte aber auch in seiner muskulösen Ausformung etwa als soldatischer Klassenkämpfer dargestellt sein (Thoms, 2000, S. 285). Arbeiter hatten aufgrund der hohen physischen Belastungen oder der teilweise auch herrschenden Mangelernährung aber meist ohnehin kein Problem mit Körperfett (Deak, 2006, S. 211). Daneben können sich Männer, meist aus dem Kleinbürgertum, an soldatischen Körperidealen des Deutschen Turnens orientieren.

Einen Spezialtypus des Bürgers bildete der moderne Angestellte. Seit den 1840er-Jahren konnte man diesen in der uniformen Bekleidung des Anzugs in der Öffentlichkeit antreffen. Der Anzug symbolisiert als Abgrenzung gegenüber dem Adel Einfachheit, Schlichtheit, Rationalität und Effizienz (Penz, 2001, S. 32). Analysiert man historisches Anzeigenmaterial für Schönheitspflege, dann zeigt sich, dass um 1900 allmählich auch die Männer zur Zielgruppe werden. Neben Haarfärbemitteln gibt es nun auch Korsette, um dem aus dem Leim gehenden Männerkörper Einhalt zu gebieten (Thoms, 1995, S. 254). Allerdings sollte der bürgerliche Mann jetzt doch auch selbst aktiv an der Herstellung seines Körpers arbeiten. Die Annoncen um 1900 boten ihm dazu bereits diverse Geräte, wie etwa den „Dr. Phelans-Exerciser“ oder Rudergeräte, an (Thoms, 1995, S. 255).

Eine weitere Subvariante männlicher Körperlichkeit, die sich in der Öffentlichkeit präsentierte, stellten Artisten und Kraftsportler dar. Der wohl berühmteste von ihnen war einer der Urväter des modernen Bodybuildings, Eugen Sandow (1867–1925) (Wedemeyer, 1996, S. 94-106; Sicks, 2008). Er entwickelte eine eigene Form des Muskeltrainings.⁵ Das Idealbild, das Sandow selbst dabei geradezu wortwörtlich verkörperte, war der kräftige, muskulöse, aber dabei schlanke Mann. Ein Spezifikum des Sandow'schen Krafttrainings war, dass der Körper, analog zur tayloristischen Produktionsweise der Industrie, zunächst in einzelne Muskelgruppen zergliedert und diese sequenziell isoliert trainiert wurden (Möhrig, 2011, S. 73). Moderner Kraftsport verschiedenster Ausprägungen „wurde zur Bildung schöner Männerkörper eingesetzt, um im Kampf gegen den Fettleib zu bestehen. Der Mann hatte sportlich, schlank und gleichzeitig kräftig zu sein. Die bis dahin entwickelten Bodybuilding-Schulen mit oder ohne Spezialgerät eigneten sich für die Ausbildung dieser Art der idealen ‚Männerschönheit‘ hervorragend und wurden noch weiter präzisiert.“ (Merta, 2008, S. 340) Das Populärwerden des Bodybuildings in diesem Zeitabschnitt war kein Zufall, passte es doch ideal in die neue Leistungsethik des aufkommenden Bürgertums um 1900. Für Deutschland werden zwischen 1890 und 1914 ca. 50–100 Bodybuildingstudios mit jeweils einigen hundert Mitgliedern angenommen. Diese rekrutierten sich hauptsächlich aus dem Mittelstand (Möhrig, 2011, S. 73).

Die Zurschaustellung eines dicken (männlichen) Körpers erschien allmählich immer problematischer. Der neue Mensch des aufstrebenden Bürgertums sollte über einen

⁵ Im Zeitraum von etwa 1895 bis 1910 entstand sogar ein eigenes Genre von Kraftsportliteratur. Sicks (2008, S. 174 f.) verweist neben Sandow auf zehn weitere einschlägige deutschsprachige Monographien.

schlanken, flexiblen, leistungsfähigen Körper verfügen (Penz 2001, S. 55 f.). Die Verbesserung des Körpers wurde daher um 1900 immer wichtiger. Die neue körperliche Handlungsform des sportlichen Trainings schien unter anderem ein geeignetes Instrument dazu. Die Sozialfigur des Sportlers (mit Einschränkungen auch der Sportlerin) begann sich auszudifferenzieren.

4 Enhancement als Paradigma und individuelle Verpflichtung

All dies vollzog sich in enger Verflechtung mit einem hoch komplexen dynamischen gesamtgesellschaftlichen Transformationsprozess, dem sich kein Individuum in seiner Körperlichkeit entziehen konnte. Diesen Prozess kann man hier kursorisch zunächst nur mit einigen Schlagworten markieren: forcierte Industrialisierung⁶ (Fuchs-Heinritz & Lautmann, 1995, S. 294), Taylorisierung der Warenproduktion, Rationalisierung und Beschleunigung nahezu aller Lebensbereiche, das Bürgertum als neue hegemoniale Klasse mit allen seinen spezifischen Werthaltungen und Einstellungen etabliert sich, radikal veränderte Bewertung von Ehe und Sexualität, beginnende Erosion traditioneller Geschlechterverhältnisse, Wandel der öffentlichen Körperrezeption etwa durch Zunahme von (Körper-)Bilddarstellungen durch die Fotografie und den Film, Aufkommen der Sportbewegung, verstärkte Egalisierungs- und Demokratisierungsprozesse markieren diesen Zeitraum.⁷ Was den Körper betrifft, so ist eine grundsätzliche radikale Abkehr vom Idealbild des fülligen Körpers hin zu einem schlanken dynamischen Körper, der mit Hilfe sich etablierender Selbstkontrollmechanismen, wie etwa Diäten, Badezimmerwaage, Sport und Training erreicht wird, zu konstatieren.

Als Reaktion auf die hier skizzierten Entwicklungen bildeten sich zwei Grundmuster heraus. Es ist dies zum einen das gesamte ambivalente Spektrum der lebensreformistischen Ansätze wie Ausdruckstanz, Licht-, Luft-, Freikörperkulturbewegung, naturheilkundliche Gymnastiksysteme, Wandervögel, Jugend- und Spielbewegung etc., oft in Kombination mit ausdifferenzierten philosophischen Überbauten und diätetischen

⁶ Der komplexe Begriff der Industrialisierung bezeichnet im Wesentlichen zunächst die Transformation einer Gesellschaft mit dominant agrarischer in eine Gesellschaft mit überwiegend industrieller Produktionsweise. Dieser Prozess geht von Großbritannien im 18. Jahrhundert aus und erreicht seinen ersten Höhepunkt in Mittel- und Westeuropa am Ende des 19. Jahrhunderts. Die radikal veränderten Produktionsbedingungen und die technologischen Innovationen resultieren auch in weitreichenden sozialen Umbrüchen und Veränderungen wie etwa der Etablierung des Bürgertums, dem Entstehen der Arbeiterklasse, Rationalisierung aller Lebensbereiche, Spezialisierung oder einer kapitalistischen Prinzipien unterworfenen Leistungsethik (Bayer & Wende, 1995, S. 258; Fuchs-Heinritz & Lautmann, 1995, S. 294).

⁷ Begriffe wie Maschinenzeitalter, Industriesystem, Zeitalter der Technik oder Fabrikssystem verweisen auf eine dynamische, alle Lebensbereiche erfassende Entwicklung, die durch eine Vielzahl weitreichender technischer Innovationen, wie etwa das Telefon, die Schreibmaschine, das Großkaufhaus, das Kino, eine massive Beschleunigung durch die Motorisierung, den Ausbau des Eisenbahnnetzes, die beginnende Luftfahrt, den aufkommenden Tourismus, die Technisierung der Haushalte, Urbanisierung, erhöhte soziale Mobilität, verbesserte hygienische Standards oder Elektrifizierung, charakterisiert war (Eigner & Helige, 1999, S. 55-124).

Konzepten. „Die Problematisierung der Fettleibigkeit durch die Lebensreformer war die historische Vorbedingung für die Entstehung des modernen Schlankheitskults. Fettleibigkeit wurde als ‚widernatürlich‘ identifiziert. Naturheiler setzten ... der modernen Industriegesellschaft Mineralwasserkuren und biologische Entfettungsdiäten entgegen, begleitet von Massagen, Gymnastik-, Tanz- und Sportübungen.“ (Merta, 2008, S. 363) All diese Ansätze gehen, grob vereinfacht gesagt, davon aus, dass der Mensch, dass dessen Körper durch die zunehmende Industrialisierung quasi seiner „natürlichen“ Verhaltensweisen beraubt worden wäre und man deshalb aktiv an der (Wieder-)Herstellung einer wie auch immer definierten Natürlichkeit arbeiten müsse. Der „natürliche“ Körper sei aus dieser Perspektive ein „von Natur aus“ schlanker Körper, dessen Form nur verloren gegangen sei und die es mit „natürlichen“ Methoden wieder herzustellen gelte. Die Hauptrezepte dafür sah man in diätetischen Interventionen häufig in Kombination – hier gibt es Überschneidungen mit dem sozialen Feld des modernen Sports – mit der Gymnastik-Bewegung.

Das zweite Muster zur Optimierung des Körpers ging grob gesprochen davon aus, dass nur diejenigen die Vorgaben der modernen bürgerlichen Leistungsethik zu erfüllen im Stande waren, die ihre Körper etwa durch sportliches Training schlank, fit und leistungsfähig machten und hielten. Beide Ansätze ergänzen und überschneiden sich teilweise, unterscheiden sich aber auch radikal hinsichtlich ihrer argumentativen Abstützung und ihrer Praxen (vgl. dazu auch Sicks, 2008, S. 180; Marschik, 2009; Müllner, 2009; Shorter, 1993).

Um seinen Körper zu verbessern, war es zunächst einmal wesentlich, den Ist-Zustand festzustellen. Dabei griff man auf das Repertoire moderner naturwissenschaftlicher Methoden wie Aufzeichnung, Messung, Quantifizierung oder Vergleich zurück (Windgätter, 2008b, S. 109; Spiekermann, 2008, S. 43-45, S. 47). Als ein effizientes Instrument zur Selbstkontrolle und zur Selbstbeherrschung taucht im privaten Bereich der Spiegel auf (Möhrig, 2011, S. 73). Der Spiegel, jahrhundertlang ein Privileg symbolisch-höfischer Macht oder des Bordells, dringt in die intimen Bereiche der Badezimmer vor. Spiegel, Spiegelschrank oder Standspiegel erlaubten es, das Bild vom eigenen nackten Körper einzurahmen, das eigene Körperbild zu prüfen und zu kontrollieren. Das mächtigste kontrollierende Gegenüber war damit nicht mehr der oder die Andere, nicht mehr „die Gesellschaft“, sondern der intime Blick des Subjekts auf das Spiegelbild des eigenen Körpers. Die Ausbreitung der Spiegel hinein in den privaten Bereich führte zu einer „Demokratisierung der Selbstreflexion“ und somit zu erhöhter Selbstkontrolle (Penz, 2001, S. 34; Wagner, 1989, S. 68-70; Günther, 2013, S. 4).⁸

⁸ Beachtenswert ist in diesem Zusammenhang auch die Dominanz von verspiegelten Flächen in modernen Fitness- und Tanzstudios. Vgl. dazu auch die rezenten Diskussionen um die sogenannte „Quantified Self“-Bewegung, in der Individuen mit modernsten digital-informatrischen Messinstrumenten einen permanenten Datenstrom über ihren aktuellen somatischen Status erheben und daraus Konsequenzen für ihr situatives (etwa Athleten im Leistungssportlichen Training) Handeln ableiten.

Ein weiteres Instrument zur Steigerung der Selbstkontrolle ist ab der Jahrhundertwende die Waage, die entweder im Badezimmer oder im öffentlichen Bereich platziert war. Im städtischen Bürgertum des ausgehenden 19. Jahrhunderts wurde die tägliche Gewichtsmessung allmählich populär (Deak, 2006, S. 211). Sie war Ausdruck eines verstärkten Ernährungsbewusstseins, diente in Kombination mit einem modernen Essregime, das sich bereits auf Kalorientabellen (Merta, 2008, S. 370) stützen konnte, der Selbstdisziplinierung und der -herstellung eines „normalen“ Körpergewichtes (Penz, 2001, S. 56 f.).

Was als Normalgewicht gelten soll, ist bis heute Inhalt heftiger Kontroversen. Die Ursprünge der Diskussion um das Normalgewicht liegen in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. 1868 erfand der französische Arzt und Anthropologe Paul Broca die sogenannte „Broca-Formel“ als ersten Anhaltspunkt zur Bestimmung des sogenannten Normalgewichts. Broca berechnete das Normalgewicht in Kilogramm, indem er von der Körpergröße in Zentimetern den Wert Hundert abzog. Da dieses Instrument jedoch zur Berücksichtigung individueller Varianten viel zu grob war, erfand man in der Folge unzählige Formeln zur Berechnung von Normal- oder Idealgewichten von Männern und Frauen. Ebenfalls bereits in den 1860er-Jahren versuchten etwa Banting und John Hutchinson für eine Versicherungsgesellschaft Normwerte für ein gesundes Körpergewicht zu errechnen. Die Zielsetzung war Risikominimierung und optimierte Kostenkalkulation für die Versicherung (Thoms, 2000, S. 300-301).

Quantifizierung und Messung sind auch im Trainingskonzept des Kraftsportlers Sadow zentrale Steuerungsmethoden. In seinem populären Ratgeber „Kraft und wie man sie erlangt“ (1897) empfiehlt er seinen Lesern, spezielle Messkarten, auf denen Monat für Monat der Muskelzuwachs verzeichnet werden soll, anzulegen. Die Verantwortung über den Leistungszuwachs, die Selbststeuerungskompetenz, war spätestens jetzt zur Aufgabe des Subjekts geworden (Sicks, 2008, S. 180).

Es ist aus heutiger Perspektive erstaunlich, wie ausgeprägt die Utopie, aber auch die Realität der Formbarkeit und der Verbesserungsfähigkeit des Körpers⁹ bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren. So finden sich einschlägige Informationen über schönheitschirurgische Eingriffe etwa bereits in der Berliner Zeitung des Jahres 1907¹⁰.

Parallel zu den lebensreformerischen Praxen etabliert sich mit dem gegen Ende des 19. Jahrhunderts von England kommenden Sport ein neues rationales bewegungskulturelles Paradigma. In ihm realisierte sich ein spezifisches Wissen von der Form- und Optimierbarkeit des menschlichen Körpers. Die Herstellung von Schlankheit war dabei nicht unbedingt das primäre Ziel, der möglichst fettfreie Körper war je-

⁹ Vgl. dazu allgemein den Begriff der Anthropotechnik bei Sloterdijk (2012) und, speziell in Bezug auf den Sport, bei Bockrath (2012) und Caysa (2012).

¹⁰ Einschlägige Techniken zur chirurgischen Entfernung von Fettgewebe werden 1911 in der Fachzeitschrift für diätetische und physikalische Therapie publiziert (Thoms, 1995, S. 279).

doch immer mit intendiert.¹¹ Im Zentrum stand dabei das sogenannte Training. Ende des 19. Jahrhunderts gab es bereits ein differenziertes Wissen davon, dass und wie Muskeln durch große Beanspruchung – etwa durch das Tragen von schweren Gewichten oder durch langandauernde Belastung – verändert, gestärkt, widerstandsfähiger oder ausdauernder gemacht werden könnten, dass man durch externe Reizsetzung den Muskeltonus verändern oder den -umfang vergrößern könne. Das hieß aber noch nicht automatisch, dass damit systematisches körperliches Training eingeführt worden wäre. Das Gegenteil war der Fall. Ermüdung, so wurde vielfach geglaubt, wäre doch ein Anzeichen dafür, dass man sich bereits genug angestrengt habe. Am Punkt der Ermüdung weiterzumachen, wäre demnach gesundheitsgefährdend gewesen. Doch insgesamt setzten sich im Zeitalter des expansiven Imperialismus und der erhöhten industriellen Produktivität die Mechanismen der Steigerung durch Maskulinität und vor allem der männliche Körper werden der Produktionslogik der Maschine unterworfen. Dieses Maschinenverständnis wandelt sich im Laufe der Geschichte. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts dominierte zunächst die Vorstellung des Körpers als Dampfmaschine. Um 1900 wurde dieses Konzept vom Körper als Elektromotor abgelöst (Möhrig, 2011, S. 75; Windgätter, 2008a, S. 17-19). Der Körper wird, wie die Maschine, in den Dienst des Fortschritts Glaubens, der erhöhten industriellen Produktivität gestellt, dem Willen unterworfen und er darf nicht mehr ermüden. Eine der Schlüsselutopien des endenden 19. Jahrhunderts sei demnach die Freisetzung unbegrenzter Kräfte durch den Menschen gewesen (Windgätter, 2008b, S. 108; Gödde, 2008, S. 228-232). Das körperliche Äquivalent war das Hinausschieben der Ermüdungsgrenze des Körpers; die Kräftigung des Körpers durch permanentes systematisches Training, die Steigerung des Wirkungsgrades des menschlichen Körpermotors. Der gestärkte, der trainierte Körper trat in das Zentrum der „bürgerlichen Anstrengungen, durch rationale und produktive Arbeit die Welt zu gestalten und auszubeuten.“ (Sarasin, 2001, S. 315; Sicks, 2008, S. 171f.).

¹¹ Es ist evident, dass der moderne Sport im Laufe seiner Entwicklung vom 19. bis zum 21. Jahrhundert eine immense Diversifizierung erfahren hat, auf die hier im Detail nicht weiter eingegangen werden kann. Die „Logiken“ des modernen Gesundheits-, Freizeit- oder Fitnesports mit seinen spezifischen Subkategorien wie „Bodystyling“ oder „Fatburning“ bilden sich erst später heraus und bedürften in ihrer Genese einer kleinteiligeren Analyse. Vor allem die Entdeckung der physiologischen Fettverbrennung durch die Medizin und die Trainingswissenschaft sowie deren Anwendungen in der Fitnessindustrie wären hier in den Fokus zu nehmen. Zu verweisen ist in diesem Zusammenhang etwa auf Johann Christoph Friedrich GutsMuths' (1759–1839) frühes „trainingswissenschaftliches“ Werk *Gymnastik für die Jugend* (1793), in dem er bereits das „Wegschwitzen des unnützen Fleisches“ zur Optimierung des Trainingsprozesses thematisiert (Stehlik, 2008, S. 40).

Zeitlich liegen hier auch die Anfänge der modernen Arbeits- und Sportmedizin bzw. der Leistungsphysiologie (Sicks, 2008, S. 171 f.).¹² Im Zentrum der klinisch diagnostischen Forschung stand bald die sogenannte Ergometrie. Wobei zunächst noch nicht die Verbesserung der sportlichen Leistung das Interesse der Ärzte weckte, sondern die Messung und Hebung der Leistungsfähigkeit im Arbeitsprozess. Das griechische Wort „ergon“ bedeutet Arbeit und „metron“ ist das Maß beziehungsweise der Maßstab. Für die ersten Experimente zur Messung des Herzkreislaufsystems wurde 1883 das Ergometer (Drehkurbelergometer), 1889 das Laufband- und schließlich 1896 das Fahrradergometer erfunden (Hollmann, 2006, S. 500).¹³

Wie untrennbar dabei die heute so selbstverständliche und kaum mehr hinterfragte Praxis des modernen sportlichen Körpertrainings mit der Ausformung der Industriegesellschaft gekoppelt ist, zeigt ein knapper Blick auf die Entstehungsgeschichte des modernen Sports in England in der Mitte des 19. Jahrhunderts. Eisenberg (1999, S. 91, S. 96) verweist beispielsweise auf die heute überraschend wirkende historische Tatsache, dass bis etwa 1850 britische Gentleman-Sportler nicht nur kein systematisches Training vollzogen, sondern diesem sogar ablehnend gegenüberstanden. Warum? Den britischen Adeligen und Angehörigen der Gentry schien ein zu ambitioniertes Leistungsstreben nicht standesgemäß. Demonstrativ zur Schau gestellte „disinterestedness“ und die Geringschätzung der sportlichen Niederlage dienten – ähnlich wie die Amateurbestimmungen – als effizientes soziales

¹² Ab ca. 1880 beschäftigen sich zahlreiche Arbeiten mit effizienter Energienutzung des Athleten. Studien über Ausdauerleistungsfähigkeit von Rennradfahrern entstehen in Frankreich, Deutschland und Österreich. Eisenberg (1999, S. 97 f.) verweist etwa darauf, dass sich in Deutschland viele Naturwissenschaftler selbst aktiv dem Sport zuwandten und diesen häufig auch zum Untersuchungsgegenstand ihrer wissenschaftlichen Forschungen machten. Mediziner, Chemiker oder Arbeitsphysiologen unterzogen sich dabei häufig Selbstexperimenten, führten anthropometrische, elektrokardiographische, respiratorische oder Röntgenuntersuchungen an sich selbst durch. Aus diesen ersten naturwissenschaftlichen Forschungsansätzen heraus entwickelte sich in Deutschland noch vor dem Ersten Weltkrieg eine neue eigenständige Forschungsrichtung – nämlich eine naturwissenschaftlich orientierte Sportwissenschaft (Court, 2008, S. 36-149). Eine zentrale Rolle erhält in diesem Kontext auch die sich nun entwickelnde moderne (Muskel-)Dynamometrie (Windgätter, 2008b). Die Untersuchung der Leistungsgrenzen des menschlichen Körpers war kurz vor 1900 zu einem zentralen Interessensfokus geworden.

¹³ Ein grundlegendes und immer auch heftig umstrittenes Paradigma der modernen leistungsphysiologischen Forschung bildet beinahe ein Jahrhundert lang das sogenannte Sportherz. Bereits 1899 beschrieb der finnische Arzt Henschen systematisch auftretende Herzvergrößerungen. Er kam durch klinische Beobachtungen von Ausdauersportlern zum „Schluss, dass dieses durch Sport vergrößerte Herz mehr Arbeit verrichten kann als das normale und dass es somit eine physiologische Herzvergrößerung als Folge von Sport gibt...“ (Hollmann, 2006, S. 501). Trotzdem halten beinahe alle Hygieniker bis zum Ende des 19. Jahrhunderts die Belastung der Muskeln bis zur Schmerzgrenze sowie eine stark erhöhte Atem- und Herzfrequenz für gesundheitsschädigend.

Distinktionsinstrument. „Auch in den neuen Körperdisziplinen Leichtathletik, Schwimmen und Rudern war ein gezieltes Training zunächst nicht üblich.“ (ebenda).

5 Sportliches Training als Selbstoptimierungstechnik in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts

Mit dem britischen Sport tauchen in der Hygieneliteratur der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts auf dem Kontinent erstmals auch Beschreibungen über die Inhalte und Zielsetzungen des sportlichen Trainings auf. Detailliert wird dabei etwa die streng geregelte Trainingspraxis in Kombination mit einer Fleischdiät beschrieben. Ziel der „entraînement“ genannten Körperintervention sei es, so der Hygieniker Michel Lévy 1857, das „Gewicht des Körpers zu reduzieren und die Kapazität der Atmung zu erhöhen. [...] Dazu entlastete man den Körper von Fett und überschüssigen Flüssigkeiten mit der Hilfe von Abführmitteln, Diät und einem durch morgendliche Läufe bei nüchternem Magen und anschließendem Teetrinken provozierten Schwitzen“ (Levy zit. nach Sarasin, 2001, S. 332). Nach dieser ersten Intervention und Entschlackung sollten der Körper und die Muskeln durch weitere ansteigende Belastung gestärkt werden. Neben dem körperlichen Training werden spezifische Diäten etwa mit hartem Brot oder Fleisch und sogar Brech- und Abführmittel empfohlen. Die Athletenkörper und deren Herstellungspraxen werden zusehends zum Vorbild für die Allgemeinheit. In Zeitschriften rekurriert man etwa auf den Radweltmeister O. Duncan (Weltmeister 1885 und 1886), der „mit Abführmittel und heißen Bädern vor dem Beginn des Trainings eine eventuelle leichte Verfettung“ bekämpfe (Sarasin, 2001, S. 334). Der österreichische Sportpionier und einflussreiche Publizist Victor Silberer argumentiert in seinem 1883 erschienenen „Handbuch des Bicycle-Sport“ ganz ähnlich. Das wichtigste Anliegen der „Trainingsarbeit“ sei es, „das überflüssige Fett aus dem Körper zu entfernen. Dies kann auf zweierlei Art geschehen, entweder dadurch, dass man es ausschwitzt oder, dass man es herunter arbeitet.“ (Silberer & Georg, 1883, S. 279f.).

Eigenschaft sowohl des modernen Trainings als auch von Diätprogrammen war, dass sie rationalen Zeitregimen und definierten Zielen unterworfen wurden. Die Beobachtung, Dokumentation, das Protokoll der einzelnen Interventionen, die Planung und deren Ergebnisse waren essenziell.

Der individuelle Trainingsplan ist – ähnlich wie ein Diätplan – zentrales Element dieser langfristigen und systematischen Körperbildung, die eine genaue Beobachtung des Körpers und seiner Veränderungen erfordert. Diese müssen im Detail registriert und das Training daran angepasst werden. Muskelzuwachs und Reduktion des Körperfetts werden gemessen und notiert, bisweilen sogar in Trainingstagebüchern ausführlich kommentiert. Sich selbst zum Gegenstand einer solchen Aufzeichnung zu machen und in diesem Sinne gleichsam eine Körperautobiographie zu verfassen, war bereits um 1900 eine verbreitete Praxis. (Möhrig, 2011, S. 75)

Die Körper der Athleten galten zwar als eine Art Ideal von Leistungsfähigkeit, die Umsetzbarkeit der Bewegungspraxen in den anstrengenden Alltag der Bürger und Arbeiter war jedoch nur bedingt möglich. Auch blieben konkret weiterhin große Zweifel darüber, ob zu große körperliche Belastung nicht doch gesundheitsschädi-

gend sei. Auf jeden Fall aber war dieser neue Körpertypus des Athleten damit in die Welt gebracht und nicht mehr wegdenkbar¹⁴ (Eisenberg, 1999).

Diese hier skizzierte Art der Körperdisziplinierung durch Training war jedoch hegemonial männlich konnotiert. Härte gegen sich selbst, Kraft, Wettkampf oder Durchhaltevermögen waren männliche Stereotypen. Männer sollten ihre Körper kräftigen, Frauen sollten sich auf spielerische und rhythmische Übungen beschränken. Für Frauen war vorwiegend Gymnastik vorgesehen, zur Kompensation für ihre sitzende Lebensweise. Reigen, Dehnungsübungen, aber auch Rudern, Radfahren, Märsche oder Tennis wurden für Frauen empfohlen. Im Hygieneklassiker und Bestseller von Anna Fischer-Dückelmanns „Die Frau als Hausärztin“ aus dem Jahr 1901 wird älteren Frauen ab 50 sogar Hanteltraining empfohlen. Was zu bekämpfen ist, ist klar: Körperfett:

Fünzigjährige turnende Männer – sie sind nichts Seltenes, aber Frauen!! Welche Zumutung für eine fünfzigjährige deutsche Frau mit ihrer Behäbigkeit und Schwerfälligkeit, ihren steifen, fetten Gliedern und dem unvermeidlichen Leibesumfang, sich mit einem 25 Pfund schweren Eisenklotz herumplagen zu sollen! Unbegreiflich, was heute nicht alles verlangt wird. ... Die Hausärztin will in der heutigen Frau die Überzeugung wecken, dass sie mit 50 Jahren noch nicht ‚alt‘ ist, sondern körperlich und geistig leistungsfähig sein muss. (zit. nach Sarasin, 2001, S. 341)

Mitzubedenken gilt es, dass Frauen um 1900 dem sich etablierenden Schlankheitsimperativ weitaus stärker ausgesetzt waren als Männer, dass sie aber nur eingeschränkt am modernen Sport partizipieren konnten. Obwohl es einige Fortschritte zu verzeichnen gab, so wird ab ca. 1880 der Turnunterricht auch für Mädchen institutionalisiert, in der britischen Sportbewegung eignen sich zwar Pionierinnen einige wenige Sportarten an, insgesamt waren sporttreibende Frauen jedoch noch rar (Pfister, 1998, 2010).

Das bekannteste Modell einer sportiven Frau um die Jahrhundertwende stellt die österreichische Kaiserin Elisabeth Amalie Eugenie (1837–1898) dar (Praschl-Pichler, 2002). Als die Kaiserin – bereits nach ihrem sechzigsten Geburtstag – mit dem Radfahren begann, war ihr Hauptmotiv wohl die Fettreduktion. In einem Brief an ihren Gemahl Kaiser Franz Josef schreibt sie: „Vergesse nicht mir zu berichten, ob das radeln (sic) ... wirklich entfettet.“ (zit. nach: Praschl-Pichler, 2002, S. 140; Müllner 2013).¹⁵

Aus den bisherigen Ausführungen sollte ansatzweise klar geworden sein, auf welche Weise sich moderne Bewegungspraxen und Schlankheitsregime um 1900 in

¹⁴ Parallel dazu wird in den 1860er-Jahren Turnen in den Schulen etabliert (Strohmeyer, 1980, 1983, 1992) und die Popularisierung des Sports, der sich nach dem Ersten Weltkrieg zu einem Massenphänomen wandelte, eingeleitet (Marschik, 2009; Müllner, 2009).

¹⁵ Ein nahezu identes Bild zeichnet Pfister (2013, S. 621-622) von den modernen Körpersportpraxen der im Wiener Großbürgertum beheimateten bekannten Schriftstellerin Bertha Eckstein-Diener (1874–1948). Auch für sie, eine enthusiastische Sportlerin, war die Herstellung und Aufrechterhaltung eines schlanken, fettfreien Körpers lebenslang handlungsleitend.

enger Verflechtung mit der sich allmählich etablierenden Industriegesellschaft entwickelt haben. Im Laufe des 20. Jahrhunderts erfolgte eine weitere radikale Ausdifferenzierung sowohl der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen als auch der Körpervorstellungen und -praxen. Detaillierte Analysen aus sporthistorischer Perspektive unter Einbeziehung der Methoden und Fragestellungen der rezenten sozial- und kulturwissenschaftlichen Debatten um Enhancement oder „Anthropotechnik“ (Harrasser, 2013) würden dazu sicher aufschlussreiche Ergebnisse liefern, stellen aber nach wie vor ein Desiderat dar. Ausgangs-, aber sicher nicht Endpunkt solcher Analysen könnte etwa ein von Deak (2006, S. 210) skizziertes Periodisierungsmodell sein, in dem er drei Abschnitte¹⁶ der „Verschlankung“ der Gesellschaft im 20. Jahrhundert vorschlägt. Rezente körperhistorische Untersuchungen (Bänziger, 2013; Graf, 2013) dokumentieren dabei, welchen Komplexitätsgrad und welche Ausdifferenzierung die Debatten etwa über postfordistische Herstellungspraxen des schlanken Körpers erreicht haben.

6 Zusammenfassung – Ergebnisse

Die obige Untersuchung zeigt, dass das Ideal des schlanken Körpers im Kontext gesamtgesellschaftlicher Veränderungsprozesse im Prozess der Industrialisierung und Modernisierung ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts entsteht. Es geht einher mit Rationalisierung, Beschleunigung, Flexibilisierung, Taylorisierung, Optimierung etc. aller Lebensbereiche und einer radikalen sozialen und kulturellen Veränderung.

Zentral für die „Logiken“ dieser Transformationsprozesse ist, dass die sich allmählich entwickelnden modernen (Körper-)Subjekte einem Imperativ zur (permanenten) Selbstoptimierung unterworfen werden.

Eine, wenngleich nicht die einzige, effiziente Technik zur Selbstoptimierung, zur Leistungssteigerung, zur Verbesserung der Körpereigenschaften ist ein rational strukturiertes effektives sportliches Training. Dieses wird seit Beginn der Modernisierung unter anderem auch als Mittel zur Selbstherstellung des schlanken Körpers eingesetzt. Dabei differieren Körperoptimierungsdiskurse und Schlankheitsdiskurse am Beginn der industriellen Moderne entlang der Kategorien Geschlecht und soziale Schicht.

Im weiteren Verlauf des 20. Jahrhunderts können einige Schlüsselphasen identifiziert werden, in denen sich die Schlankheitskulturen und die sie konstituierenden Diskurse teilweise radikal verändern. Eine detaillierte Analyse dieser Veränderung und eine Unterlegung mit dichtem empirischen Datenmaterial ist derzeit noch ein Desiderat. Ein Fokus wäre in diesem Zusammenhang etwa auf die Herausbildung der „sport-for-all“- oder auf die Fitnessbewegung ab den 1970er-Jahren zu richten (Dilger, 2008; Haug, 2011, S. 149-151). Es ist darauf hinzuweisen, dass die noch im 19. Jahrhundert wurzelnden Diskurse und Praxen zur Herstellung eines schlanken, sportlichen und/oder fitten Körpers und deren Transformationsprozesse im Laufe des 20. Jahrhunderts hohe Relevanz zum Verständnis gegenwärtiger Erscheinungs-

¹⁶ Phase eins setzt laut Deak um 1900 ein, Phase zwei ab etwa 1925 und Phase 3 beginnt zirka 1960 und dauere bis heute an.

formen, etwa von Techniken der Selbstvermessung oder des „Self-Trackings“, wie sie zur Zeit in der Sportwissenschaft diskutiert werden¹⁷, haben.

Literatur

- Ach, J. S. & Pollmann, A. (Hrsg.). (2006). *no body is perfect. Baumaßnahmen am menschlichen Körper – Bioethische und ästhetische Aufrisse*. Bielefeld: transcript.
- Alkemeyer, T. (2009). Aufrecht und biegsam. Eine politische Geschichte des Körperkults. In M. Marschik, R. Müllner, O. Penz & G. Spitaler (Hrsg.), *Sport Studies. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung* (S. 47-59). Wien: facultas utb.
- Bayer, E. & Wende, F. (1995). *Wörterbuch zur Geschichte*. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag.
- Bänziger, P.-P. (2013). Fordistische Körper in der Geschichte des 20. Jahrhunderts – eine Skizze. *Body Politics*, (1), 11-40.
- Bockrath, F. (Hrsg.). (2012). *Anthropotechniken im Sport. Lebenssteigerung durch Leistungsoptimierung?* Bielefeld: transcript.
- Bette, K.-H. (2005). *Körperspuren. Zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit*. Bielefeld: transcript.
- Caysa, V. (2012). Enhancement: Doping oder Selbsttechnik? In F. Bockrath (Hrsg.), *Anthropotechniken im Sport. Lebenssteigerung durch Leistungsoptimierung?* (S. 107-126). Bielefeld: transcript.
- Court, J. (2008). *Deutsche Sportwissenschaft in der Weimarer Republik und im Nationalsozialismus. Band 1: Die Vorgeschichte 1900-1918*. Münster: Lit Verlag.
- Deak, A. (2006). Schöner Hungern. Über den Zusammenhang von Diät und Wahn. In J. S. Ach & A. Pollmann (Hrsg.), *no body is perfect. Baumaßnahmen am menschlichen Körper – Bioethische und ästhetische Aufrisse* (S. 207-224). Bielefeld: transcript.
- Dilger, E. (2008). *Die Fitnessbewegung in Deutschland: Wurzeln, Einflüsse und Entwicklungen*. Schorndorf: Hofmann.
- Dorer, J. & Marschik, M. (2010). Sportlerinnen in Österreichs Medien 1900-1950. Das „Sportgirl“ als Symbol für die moderne Frau. In M. Marschik & R. Müllner (Hrsg.), *„Sind's froh, dass Sie zu Hause geblieben sind“* (S. 238-247). Göttingen: Verlag die Werkstatt.
- Eigner, P. & Helige, A. (Hrsg.). (1999). *Österreichische Wirtschafts- und Sozialgeschichte im 19. und 20. Jahrhundert*. Wien: Verlag Christian Brandstätter.
- Eisenberg, C. (1999). Der Sportler. In U. Frevert & H.-G. Haupt (Hrsg.), *Der Mensch des 20. Jahrhunderts* (S. 87-112). Frankfurt, New York: Campus Verlag.
- Foucault, M. (1993a). Die politische Technologie der Individuen. In L. H. Martin, H. Guttman & H. Patrick (Hrsg.), *Technologien des Selbst* (S. 168-186). Frankfurt/Main: S. Fischer.
- Foucault, M. (1993b). Technologien des Selbst. In L. H. Martin, H. Guttman & H. Patrick (Hrsg.), *Technologien des Selbst* (S. 24-62). Frankfurt/Main: S. Fischer Verlag.
- Foucault, M. (2004). *Geschichte der Gouvernementalität II. Die Geburt der Biopolitik. Vorlesungen am Collège de France (1978-79)*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.

¹⁷ http://www.uni-frankfurt.de/50808027/Tagungsprogramm_Sich-selbst-vermessen_2014-06-27.pdf (Zugriff am 26.8.2014)

- Fuchs-Heinritz, W. & Lautmann, R. (Hrsg.). (1995). *Lexikon zur Soziologie*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Gödde, G. (2008). Der Kraftbegriff bei Freud. Physiologische und psychologische Verwendungen. In C. H. Windgätter (Hrsg.), *Zeichen der Kraft. Wissensformationen 1800-1900* (S. 228-246). Berlin: Kulturverlag Kadmos.
- Graf, S. (2013). „Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund: Der fitte Körper in post-fordistischen Verhältnissen.“ *Body Politics*, (1), 139-157.
- Grauer, A. & Schlottke, P. F. (1987). *Muß der Speck weg? Der Kampf ums Idealgewicht im Wandel der Schönheitsideale*. München: dtv.
- Günter, S. (2013). Fitness als Inklusionsprämisse? Eine Diskursanalyse zur Problematisierung adipöser Kinder- und Jugendkörper in sportwissenschaftlichen Gesundheitsdiskursen. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 14(1). (Zugriff am 4.6.2013 unter <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1800/3465>).
- Gugutzer, R. (Hrsg.). (2006). *body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*. Bielefeld: transcript.
- Harrasser, K. (2013). *Körper 2.0. Über die technische Erweiterbarkeit des Menschen*. Bielefeld: transcript.
- Haug, W. F. (2011). *Die kulturelle Unterscheidung*. Hamburg: Argument Verlag.
- Hollmann, W. (2006). Herz und Sportmedizin – historische Entwicklungen und Perspektiven. *Herz*, 31(6), 500-506.
- Kolb, M. (2009). Trends der Körperthematization. In M. Marschik, R. Müllner, O. Penz & G. Spitaler (Hrsg.), *Sport Studies. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung* (S. 225-238). Wien: facultas utb.
- Kreisky, E. (2007). Fitte Wirtschaft und schlanker Staat: das neoliberale Regime über die Bäuche. In H. Schmidt-Semisch & F. Schorb (Hrsg.), *Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Adipositas* (S. 143-161). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Künast, R. (2004). *Die Dickmacher: Warum die Deutschen immer fatter werden und was wir dagegen tun müssen*. München: Riemann.
- Labisch, A. (1998). Gesundheit: die Überwindung von Krankheit, Alter und Tod in der Neuzeit. In R. van Dülmen (Hrsg.), *Erfindung des Menschen. Schöpfungsträume und Körperbilder 1500-2000* (S. 507-536). Wien: Böhlau Verlag.
- Lorenz, M. (2000). *Leibhaftige Vergangenheit. Einführung in die Körpergeschichte*. Tübingen: edition diskord.
- Marschik, M. (2009). Transformationen der Bewegungskultur. In M. Marschik, R. Müllner, O. Penz & G. Spitaler (Hrsg.), *Sport Studies. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung* (S. 23-34). Wien: facultas utb.
- Merta, S. (2008). *Schlank! Ein Körperkult der Moderne*. Stuttgart: Franz Steiner Verlag.
- Möhrig, M. (2011). Bodystyling. Körperkonzepte und Körperpraktiken der Fitnessbewegung. In S. Wernsing, K. Matiassek & K. Vogel (Hrsg.), *Auf die Plätze. Sport und Gesellschaft* (S. 73-77). Dresden: Wallstein Verlag.
- Müllner, R. (2009). Moderne und Sport. Historische Zugänge zur Formierung des sportlichen Feldes. In M. Marschik, R. Müllner, O. Penz & G. Spitaler (Hrsg.), *Sport Studies* (S. 35-46). Wien: facultas.wuv.

- Müllner, R. (2013). Sportivität einer Kaiserin. Elisabeth fährt Rad. In B. Hachleitner, M. Marschik, R. Müllner & M. Zappe (Hrsg.), *Motor bin ich selbst. 200 Jahre Radfahren in Wien* (S. 32-33). Wien: Metro Verlag.
- Penz, O. (2001). *Metamorphosen der Schönheit. Eine Kulturgeschichte moderner Körperlichkeit*. Wien: Turia+Kant.
- Pfister, G. (1998). Die Anfänge des Frauenturnens und Frauensports in Österreich. In E. Bruckmüller & H. Strohmeier (Hrsg.), *Turnen und Sport in der Geschichte Österreichs* (S. 86-104). Wien: ÖBV.
- Pfister, G. (2010). Körper, Sport und Geschlecht aus historischer Sicht. In M. Krüger & H. Langenfeld (Hrsg.), *Handbuch Sportgeschichte* (S. 337-344). Schorndorf: Hofmann.
- Pfister, G. (2013). Sir Galahad, Skiing and a Woman's Quest for Freedom. *The International Journal of the History of Sport*, 30 (6), 617-633.
- Praschl-Pichler, G. (2002). *Kaiserin Elisabeths Fitneß- und Diätprogramm*. Wien, München: Amalthea.
- Sarasin, P. (2001). *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765-1914*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- Shorter, E. (1993). Sport, Körper und Körperimage um die Jahrhundertwende. In H. C. Ehalt & O. Weiß (Hrsg.), *Sport zwischen Disziplinierung und neuen sozialen Bewegungen* (S. 15-29). Wien, Köln, Weimar: Böhlau.
- Sicks, K. M. (2008). Muskelmänner. Kraftsport und Sportmedizin um 1900. In C. H. Windgätter (Hrsg.), *Zeichen der Kraft. Wissensformationen 1800-1900* (S. 170-184). Berlin: Kulturverlag Kadmos.
- Silberer, V. & George, E. (1883). *Handbuch des Bicycle-Sport*. Wien: Verlag der „Allgemeinen Sport-Zeitung“.
- Sloterdijk, P. (2012). *Du musst dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- Spiekermann, U. (2008). Übergewicht und Körperdeutungen im 20. Jahrhundert – Eine geschichtswissenschaftliche Rückfrage. In H. Schmidt-Semisch & F. Schorb (Hrsg.), *Kreuzzug gegen Fette: Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas* (S. 35-55). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Stehlik, D. (2008). *Körpergewicht, Training, Ernährung und Fett in historischer Perspektive*. Universität Wien, Wien.
- Strohmeier, H. (1980). Jaro Pawel (1850-1917) – ein österreichischer Wegbereiter der Sportwissenschaft. In H. Strohmeier (Hrsg.), *Beiträge zur Geschichte von Leibeserziehung und Sport in Österreich* (S. 149-169). Wien: Wiss. Gesellschaft für Leibeserziehung u. Sport.
- Strohmeier, H. (1983). Leibesübungen und Leibeserziehung im Prozeß der Modernisierung. *Beiträge zur historischen Sozialkunde*, 1, 3-11.
- Strohmeier, H. (1992). Die Geschichte der Erforschung des Phänomens „Leibeserziehung“ in Österreich. In E. Lechner, H. Rumpler & H. Zdarzil (Hrsg.), *Zur Geschichte des österreichischen Bildungswesens* (S. 315-337). Wien: Verl. der Österr. Akad. der Wiss.
- Thoms, U. (1995). Dünn und dick, schön und häßlich. Schönheitsideale und Körpersilhouette in der Werbung 1850-1950. In P. Borscheid & C. Wischermann (Hrsg.), *Bilderwelt des Alltags. Werbung in der Konsumgesellschaft des 19. und 20. Jahrhunderts* (S. 242-281). Stuttgart: Franz Steiner Verlag.

- Thoms, U. (2000). Körperstereotype. Veränderungen in der Bewertung von Schlankheit und Fettleibigkeit in den letzten 200 Jahren. In C. Wischermann & S. Haas (Hrsg.), *Körper mit Geschichte. Der menschliche Körper als Ort der Selbst- und Weltdeutung* (S. 281-307). Stuttgart: Franz Steiner Verlag.
- Wagner, U. (1989). *Blicke auf den dicken Körper. Gegen die Unterwerfung unter die Schönheitsnorm*. Frankfurt/Main: Brandes & Apsel Verlag GmbH.
- Wedemeyer, B. (1996). *Starke Männer, starke Frauen. Eine Kulturgeschichte des Bodybuildings*. München: C.H. Beck.
- Windgätter, C. (2008a). Euphorie und Erschöpfung. Das Paradigma der Kraft im 19. Jahrhundert. In C. H. Windgätter (Hrsg.), *Zeichen der Kraft. Wissensformationen 1800-1900* (S. 7-23). Berlin: Kulturverlag Kadmos.
- Windgätter, C. (2008b). KraftRäume. Aufstieg und Fall der Dynamometrie. In C. H. Windgätter (Hrsg.), *Zeichen der Kraft. Wissensformationen 1800-1900* (S. 108-137). Berlin: Kulturverlag Kadmos.