

## **Trainieren für's Kapital**

*Sport und Fitnesswahn sind nur so scheiße wie die Gesellschaft, die sie hervorbringen*

Man merkt, es ist wieder Frühling. Sonntags 11 Uhr, Mittwochs 18 Uhr, fast egal, wann. Man erkennt sie schon von weitem mit ihren bunten, nicht selten neon-gelb leuchtenden und hautengen Funktions-Klamotten. Man kann kaum Spazieren gehen, ohne dass sie einem den Weg abschneiden und sich mit ihren lautstarken Gesprächen über Trainingsmethoden und richtige Ernährung aufdrängen. Die Parks sind voller joggender Menschen. Und jedes Jahr werden es mehr.

Die Ausübung von Fitness-Sportarten wie Joggen und ein regelrechter Fahrrad-Hype nehmen ungebremsst zu. Davon abgesehen geht ein klarer Trend zu Outdoor-Sportarten wie Wandern, Bergsteigen, Klettern (auch Indoor-Klettern) und Bouldern genauso wie Skitourengängen. Hier kommt der Natur-Komponente eine tragende Rolle zu, für die die Sport-Bekleidungsindustrie in den letzten zwanzig Jahren einen riesigen neuen Zweig geboren hat: den der Outdoor-Klamotten. Dass der übliche Käufer der 600€ Haglöfs-Hardshell seine Jacke eher ins Büro trägt, statt aufs Matterhorn, versteht sich von selbst. Nichtsdestotrotz nimmt die Frequentierung der Berge, die Zahl der Kletterhallen sowie die Mitgliedszahlen der Alpenvereine beständig zu. Erst 2013 hat der Deutsche Alpenverein die Marke von einer Million überschritten, Tendenz steigend.

## **Wahnhafte Normalität**

Welche (Wahn-)Vorstellungen von Normalität und welche Entgrenzung in gewissen Sportarten vorherrschen, soll beispielhaft nur ein Ausschnitt aus der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift *tritime*<sup>1</sup> über den sogenannten Ganzjahrestriathleten verdeutlichen:

»Vorbei die Zeit, als man im September den letzten Wettkampf erledigt hat, vielleicht noch ein kleiner Duathlon im Oktober, aber dann hieß es: Rad einmotten und Pause bis zum ersten Schneeglöckchen machen. Es schießen die weltweiten Ironman-, Challenge- und Extrem-Langdistanzstrecken sprichwörtlich aus dem Boden. Wer was auf sich hält, der startet im November in Thailand, im Dezember in Bahrain und im Februar in Australien. Vorbei die Zeit, als die ersten Trainingslager kurz vor Ostern begannen. Inzwischen sieht man im Januar auf den Kanaren mehr Altersklassen-Athleten als Profis trainieren. Und die ... lassen es kein Bisschen langsamer angehen als diejenigen, die mit unserem Sport ihr Geld verdienen müssen. Vor dem Frühstück das erste Schwimmtraining, spätestens ab 10 Uhr aufs Rad und dann den wilden Passatwinden trotzen, als ginge es den Lanzarote-Ironman zu gewinnen. Abends mit Pudelmütze und Vereinsjacke ans Buffet – schließlich fand ja noch eine zweite lockere Schwimmrunde statt ... Nach dem Carboloadung werden an der Bar beim alkoholfreien Weizen noch die Wettkampfplanungen der kommenden Saison durchgehechelt.«

Und so weiter. Und natürlich gibt es mittlerweile auch von jeder Brauerei ein sportlich beworbenes alkoholfreies Bier – denn die sind ja isotonisch und Alkohol schadet der Regeneration! Das weiß auch Mark Haverkamp, deshalb konnte man schon vor ein paar Wochen im *dschungel* ähnliches lesen:

»Alkohol meide ich wie der Teufel das Weihwasser. Das hat einen einfachen Grund. Langsam kommt der Herbst, also steht ein Marathon bevor. Der bestimmt jeden Tag. Wenn ich nachmittags merke, dass ich wohl erst spät aus dem Büro komme, steigt die Nervosität. Ich muss noch Kilometer reißen. Auf 65 will ich in dieser Woche schon noch kommen. Es ist Donnerstag und ich bin erst bei 17.«<sup>2</sup>

Sicher spiegelt diese kulturelle Verfallsform eine Form der Sportlichkeit wider, die manchen immer noch fremd ist, steht fest: Sport spielt für immer mehr Menschen eine immer größere Rolle.

---

1 *tritime* #2/2015, S. 14

2 *jungle world* #7/2015, »Dreißig plus zwölf«, online unter: <http://jungle-world.com/artikel/2015/07/51449.html>

Oft macht den Menschen der Sport, den sie betreiben, sogar irgendwie Spaß. Aber kaum ein Sport macht einfach so Spaß. Selbst wenn, existieren noch verschiedenste andere Motivationen: »Abschalten« bzw. Ausschalten (des Hirns) oder, mit anderen Worten, Ausgleich zur Arbeitswelt oder, mit anderen Worten, Ablenkung von den alltäglichen Zumutungen; den eigenen Körper stählen bzw. die Bikini-Figur verbessern, die Verbesserung der Gesundheit, in der Gruppe aufgehen, Naturerlebnis und das Erlebnis körpereigener Rauschzustände oder eine diffuse Mischung aus allem, wie etwa beim bereits erwähnten Mark Haverkamp:

»Immer in Bewegung zu bleiben, war mein Ideal. So wie Forrest Gump. Wer läuft, lebt und würde sich möglichst lange am Leben halten. Immer wieder las ich von ehemaligen Drogenabhängigen, Krebs-, Diabetes- und HIV-Patienten, die mit dem Laufen ihre Lebensqualität verbesserten und Körper und Seele kräftigten. Ich war gesund, aber vielleicht lief ich aus den gleichen Gründen. So genau konnte ich das nicht sagen. Jedenfalls wurde ich umso unzufriedener, je mehr ich mich da reinsteigerte.«<sup>3</sup>

Aber neben all dem führt in der Regel eines zu der Auffassung, man müsste sich sportlich betätigen: ein (mehr oder weniger) gewaltiger Dachsaden.

Oder er liegt all dem zugrunde. Denn dass der Fitnesswahn so verbreitet ist, setzt auch eine Masse beschädigter Subjekte voraus, die glauben, sich den Körper- bzw. Schönheitsidealen im Liebesmarkt oder den Leistungsidealen des Arbeitsmarktes anpassen und sich dafür körperlich rüsten zu müssen. Das verweist auch auf triebökonomische Zusammenhänge, die im Laufe dieses Textes noch erörtert werden sollen, und damit vor allem auf das Verhältnis von Unterdrückung und Sublimierung von Trieben. Woher genannte Schönheitsideale eigentlich kommen und sie zu kritisieren ist sicher eine spannende Frage, die hier aber nicht verfolgt werden kann. Ihr Übriges tut in diesem Zusammenhang auch Sprache, »die den Spaziergang in Bewegung und die Speise in Kalorien verwandelt«, wie Horkheimer und Adorno frech bemerkten.<sup>4</sup> Beim Lesen von Schlagzeilen wie etwa »Lauf dich schlank!« und »Sexy in den Frühling« oder »Stark, straff, sexy!«, welche die Cover der aktuellen Ausgaben von *SHAPE* und *Women's Health* zieren, kommt jedenfalls die Frage auf, ob es sich dabei nicht um das handelt, was Herbert Marcuse in *Der eindimensionale Mensch* als repressive Entsublimierung bezeichnet hat<sup>5</sup>.

Dass der Sport und das wozu er dient in aller Regel nur die Beschissenheit der Gesellschaft ausdrücken, in der er stattfindet und dass statt ihm eine befreiende Praxis notwendig wäre, hatte Siegfried Kracauer 1930, also am Anfang vom Ende der Arbeiterbewegung, so beschrieben: »Die Ausbreitung des Sports löst nicht Komplexe auf, sondern ist unter anderem eine Verdrängungserscheinung großen Stils; sie fördert nicht die Umgestaltung der sozialen Verhältnisse, sondern ist insgesamt ein Hauptmittel der Entpolitisierung. Das hindert nicht, daß in der Übersteigerung des Sports sich auch die revolutionäre Massensehnsucht nach einem Naturrecht kundgibt, das wider die Schäden der Zivilisation aufgerichtet werden könnte. Nicht nur der vielen Seen wegen ist in Berlin der Wassersport so beliebt. Tausende junge Angestellte träumen vom Paddeln. ... Der nackte Körper wächst zum Sinnbild des aus den herrschenden gesellschaftlichen Zuständen befreiten Menschen heran, und dem Wasser wird die mythische Kraft zugeschrieben, den Schmutz des Betriebes abzuwaschen. Es ist der hydraulische Druck des Wirtschaftssystems, der unsere Schwimmanstalten überfüllt.«<sup>6</sup>

Sich in der Freizeit noch mit Sport aufreiben und verbleibende Energien verschwenden ist mit Blick auf das Verhältnis der menschlichen Bedürfnisse zur für sie verfügbaren Zeit, nicht viel anders, als

---

3 Ebd.

4 Horkheimer, Max & Adorno, Theodor W.: *Dialektik der Aufklärung. Philosophische Fragmente*. Frankfurt a.M., 2006. S. 250

5 Marcuse, Herbert: *Der eindimensionale Mensch. Studien zur Ideologie der fortgeschrittenen Industriegesellschaft*. Schriften, Bd. 7. Frankfurt a. M. 1979. S. 91ff.

6 Kracauer, Siegfried: *Die Angestellten*. Frankfurt a. M. 1971. S. 100

sich berauscht in Techno-Schuppen zu vergessen oder wie die tausendste eigene Cupcake-Neukreation im Backofen, so selbst im Backwahn aufzugehen oder diese Zeit mit Serien und anderem kulturindustriellen Schund zu verbringen. Sport ist in vielerlei Hinsicht mit der Kulturindustrie, bzw. der Bewusstseinsindustrie, wie sie Hans Magnus Enzensberger<sup>7</sup> begrifflich erweitert hat, innig verflochten. Schon der in der DDR verwendete Begriff Körperkultur legt das nahe. Aber eben vor allem seine mediale Rolle, seine integrierende Funktion für die Individuen und seine enorme, ganze Industriezweige gebärende Verwertbarkeit.

## Empowerment oder Emanzipation

In dem Maße wie entsprechende Apps und Webportale heute das gesamte Alltagsleben und auch den Sport strukturieren, so strukturiert der Sport auch das Leben vieler Menschen. Spannend ist nun die Frage, warum er für die Menschen zu einem immer wichtigeren Teil ihres Lebens zu werden scheint. Genauso wie die Frage, ob Sport nicht auch befreiende Momente hat. Der Eindruck könnte z.B. entstehen, wenn er als Mittel des »Empowerment« benutzt wird. Etwa für Jugendliche, die ihre Freizeit größtenteils mit Computer-Spielen verbringen, könnte das ja eine in gewissem Sinne befreiende Erfahrung sein und ihnen sowohl zu einem Körpergefühl verhelfen, das sie sonst nicht hätten, als auch zu mehr Selbstbewusstsein. Es spielt dann aber eine Rolle, wo der Antrieb herkommt. Fragwürdig wird es, wenn die Aktivierung zum Sport von unternehmerischer oder staatlicher Seite kommt, so wie etwa »als Strategie im Kampf gegen “Dauer-Hartz”«, wie von Arbeitsmarktforschern gefordert. So könnten Arbeitslose »sozial aktiviert« werden: »Beim gemeinsamen Training für einen Marathonlauf könnten Langzeitarbeitslose wieder Ziele bekommen, Selbstvertrauen gewinnen und Netzwerke aufbauen.«<sup>8</sup> Denn, so Gesundheitsexperte Thomas Drabinski von der Uni Kiel in der BILD-Zeitung: »Körperliche Fitness stärkt das Selbstbewusstsein. Arbeitslose für sportliche Aktivitäten zu motivieren, hilft, um wieder fit für den Arbeitsmarkt zu werden.«<sup>9</sup> Hier gehen staatliche Gängelung und Bevormundung sowie der ökonomisch induzierte Leistungswahn eine für Arbeitslose fatale Beziehung ein, die sich glücklicherweise noch nicht praktisch – d.h. gesetzlich – niedergeschlagen hat. Anders für Angestellte in (halb)öffentlichen Einrichtungen. In den größeren städtischen Krankenhäusern etwa stellt die Beteiligung von Ärzt\_innen an Marathons und ähnlichen Volks- und Unternehmens-Läufen fast schon eine Art Pflichtprogramm dar, um das Public-Private-Partnership-Unternehmen angemessen zu repräsentieren – und sich Wochenende und Familien-/Privatleben gänzlich zu versauen. Genauso wie die Knie. Denn wieviele Marathon-Läufer\_innen sich damit schon die Knie zerstört haben, spielt dabei selbstredend genau wenig eine Rolle.

Ein anderes Beispiel, aus Großbritannien, wo sich der institutionelle – und d.h. auch: paternalistische – Aufruf zum Sport schonmal im Gewande des (feministischen) Empowerments gibt: *Sport England*, eine Mischung aus Staat, Lobby und Industrie, hat vor kurzem eine Kampagne mit dem Titel »This Girl Can« gestartet, die mit Bildern von wackelnden Fettpolstern und Slogans wie »I jiggle, therefore I am« darauf abzielt, Frauen zum Sport zu ermuntern. Es stellt sich dabei natürlich die Frage: warum? Machen Frauen keinen Sport? Sollten sie etwa? *Müssen* sie?

*This Girl Can* is here to inspire women to wiggle, jiggle, move and prove that judgement is a barrier that can be overcome.

---

7 Enzensberger, Hans Magnus: *Einzelheiten I. Bewußtseins-Industrie*. Frankfurt a.M. 1964

8 So schlug es jedenfalls der Vizedirektor des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB), Ulrich Walwei vor. Dass seine Ideen noch nicht verwirklicht wurden, ist wohl lediglich Kostengründen geschuldet. *Die Welt*, 2.1. 2014, »Hartz IV wird für breite Schicht zum Dauerzustand«, online unter: <http://www.welt.de/wirtschaft/article123461851/Hartz-IV-wird-fuer-breite-Schicht-zum-Dauerzustand.html>

9 *BILD*, 5.1. 2014, »Hartz-IV-Empfänger sollen Marathon laufen«, online unter: <http://www.bild.de/geld/wirtschaft/hartz-4/empfaenger-sollen-marathon-laufen-34066670.bild.html>

Meet the stars of our campaign  
who are doing what they do,  
and letting nothing (not even sweat)  
stand in their way.

Gegen die Message, dass Frauen selbstbewusst auch traditionell von Männern ausgeübten Sport machen können, sich dadurch in gewissem Maße auch selbst ermächtigen sollen, ist ja prinzipiell nichty einzuwenden. Aber die obigen nötigen Fragen werden dabei schon von vornherein nicht gestellt. Natürlich ist der Sport- und Fitnesswahn auch einfach untrennbar mit den gängigen Körperbildern verbunden, die es ebenfalls an anderer Stelle zu kritisieren gilt. Ausschlaggebend ist hier wohl die Tatsache, dass Frauen, die nicht sportlich aktiv sind, noch enormes zu erschließendes Potenzial für die Sport-Industrie bieten, die man wohl getrost als Korrelat zur Kulturindustrie, wenn nicht gar als einen Teil von ihr betrachten kann.

### **Kitt für's Subjekt**

Über Sport lässt sich natürlich auch gut eine Identität herstellen, bzw. die Zugehörigkeit zu einer Gruppe ausdrücken, sei es der Verein, zu dem man hält oder die Peer-Group, deren Sportart man betreibt. Da Identität immer auch Abgrenzung gegen andere heißt, witzeln die Läufer über die Jogger, Alpinisten verachten Sportkletterer, Skifahrer die Snowboarder, und Mountainbiker verachten Rennradler. Viel von dem, was traditionell über gesellschaftlichen Status vermittelt war, ist im Laufe der Zeit weggefallen. Man will – oder muss – im Sport zeigen wer man ist, wie man sich fit hält und damit für den nötigen Ausgleich zur Arbeit sorgt, die eigene Verwertbarkeit steigert. Die wichtige Funktion und Bedeutung der Gruppen-Identität schlägt sich vermehrt an Haus- und Schallschutzwänden in Form von XYZ-ULTRAS-Schriftzügen nieder, wobei der Verein hierbei jeweils immer völlig austauschbar ist. Die Formel, dass die eigene Peer-Group einzigartig sei und über allen anderen stehe, ist dabei selbstredend bei jeder entsprechenden Gruppe vorhanden. Einzelne Team-Identitäten lassen sich dabei genauso gut gegeneinander abgrenzen wie einzelne Sportart-Identitäten, die Helden als Objekte der Glorifizierung sind ebenso austauschbar wie die Nationen als Kollektive.

Wie marktgetrieben auch nahezu alles im Sport ist, spielt dabei keine Rolle. Die Pässestraßen bei der Tour de France sind jedes Jahr aufs Neue von Fans übervölkert, so wie wöchentlich die Stadien des Fußballspektakels. Und es ist das Spektakel, was zählt. Wen interessiert, um ein aktuelles Beispiel zu bringen, heute noch systematisches Doping im Radsport? Erst vor kurzem hat der Bericht einer Untersuchungskommission zu Tage gebracht, dass Lance Armstrong gezielt zum Helden aufgebaut und vor den ersten, gegen ihn erhobenen Doping-Vorwürfen systematisch geschützt wurde, da sich der Tour de France-Sieg eines geheilten Krebskranken hervorragend vermarkten ließ. Die Doping-Kultur, hieß es, habe sich hin zu individueller statt systematischer Nutzung geändert. Die SZ stellte jedoch passend fest: »Es sähe so aus, als hätten die Fahrer heute die Wahl, zu dopen oder nicht – während sie es früher tun mussten, wenn sie erfolgreich sein wollten. Was sich da geändert haben soll, bleibt weitgehend unklar.«<sup>10</sup>

Es ist auch nicht unbedingt anzunehmen, um noch ein anderes Beispiel anzuführen, dass zur WM 2022 noch irgend ein Hahn nach den Rechten der Arbeiter in Qatar kräht. Die WM wird genauso ein Riesen-Spektakel wie alle Fußballweltmeisterschaften auch, denn das Prinzip »Brot und Spiele« funktioniert heute so gut wie vor zweitausend Jahren und wird verkörpert durch die Olympischen Spiele, die genau genommen ein antikes Relikt in modernen Zeiten darstellen. Auch in dieser Hinsicht ist unklar, was sich geändert hat. Außer vielleicht, dass im Wettkampf heute die Konkurrenz des Marktes simuliert wird und man dem Widersacher schon bald im Arbeitsverhältnis gegenüberstehen und ihm sportlich eines auswischen könnte, in welcher Sphäre auch immer. Gleichwohl sich im Sport die Verhältnisse von Erfolg und Misserfolg der sich gegenüberstehenden

---

10 *Süddeutsche Zeitung*: »Armstrong und seine Freunde«, 10.3. 2015

Individuen umkehren können, »denn als Sportgrößen können es zahlreiche Leute zu Ansehen bringen, die sonst anonyme Gemeine in der Angestelltenarmee blieben«, so stellte auch Siegfried Kracauer fest<sup>11</sup>.

## Körper und Libido

Wer kennt sie nicht, die Leute, die im Fitness-Club, beim Pumpen oder beim Spinning, ihr Spiegelbild sich gegenüber anblicken, verkrampft oder gar hasserfüllt, als würden sie es gleich zerreißen wollen. Tatsächlich äußern sich im Leiden, das man sich in einigen Formen des Sports antut, gegen das eigene Selbst gerichtete und unsublimierte Aggressionen. Der Körper wird zum Instrument des eigenen Ichs. Dem liegt die »Spaltung des Lebens in den Geist und seinen Gegenstand« zugrunde, wie sie sich in der Aufklärung vollzieht und mit der der Körper zum Anhängsel wird. Als eine Haßliebe bezeichneten Max und Teddy dieses Körperverhältnis in der Dialektik der Aufklärung: »Die Haßliebe gegen den Körper färbt alle neuere Kultur. Der Körper wird als Unterlegenes, Versklavtes noch einmal verhöhnt und gestoßen und zugleich als das Verbotene, Verdinglichte, Entfremdete begehrt. Erst Kultur kennt den Körper als Ding, das man besitzen kann, erst in ihr hat er sich vom Geist, dem Inbegriff der Macht und des Kommandos, als der Gegenstand, das tote Ding, „corpus“, unterschieden.«<sup>12</sup>

Diese Spaltung wird im Kapitalismus zugespitzt. Der Körper, das »Hinzutretende«<sup>13</sup>, ist gestaltbar und flexibel und das muss er auch sein, um der Flexibilisierung des gesamten Arbeitslebens, wie sie mit der neoliberalen Form des Kapitalismus Einzug in die modernen Gesellschaften hält, gerecht zu werden. Man muss sich um ihn kümmern, wie um ein Haustier, ein Anhängsel, ein Tamagochi. Er stellt eine Grenze dar, die erweitert und überwunden werden muss, zumal im Leistungssport. Er wird aber ebenso zum Instrument der Selbstermächtigung, dazu, wenigstens in *einer* Hinsicht das Gefühl zu haben, das man sonst nicht hat: stark zu sein, selbst wenn es die Macht über den eigenen Körper ist, der dem Geist ohnehin äußerlich ist. Macht heißt in diesem Sinn auch Unterwerfung – die Unterwerfung des eigenen Körpers als einer Form der Naturbeherrschung, denn der Körper ist die innere Natur. Das hat seine psychische Entsprechung in der Triebunterdrückung durch Kultur bzw. Gesellschaft.

Diese Triebunterdrückung durch die Herrschaft des Realitätsprinzips über das Lustprinzip stellt, Freuds Triebtheorie zufolge, die Grundlage der Kultur dar: »Das Realitätsprinzip materialisiert sich in einem System von Institutionen«, deren Gesetze das Individuum seelisch verinnerlicht.<sup>14</sup>

Wichtigster Prozess ist hier die Sublimierung, also die Ablenkung oder Umwandlung der Triebenergie, von ihrer direkten Befriedigung zu »höheren« Zielen. Der dem Individuum durch die Gesellschaft aufgenötigte Triebverzicht wird dabei umgemünzt in eine kulturelle Leistung und diese Sphäre der Kultur »schließt Desexualisierung in sich«<sup>15</sup>. Dabei differenzierte Freud durchaus zwischen verschiedenen Trieben und innerhalb ihrer – Libido ist nicht per se mit Sexualität gleichzusetzen. So maß er neben der Sexualität den Aggressionstrieben im *Unbehagen in der Kultur* eine große Bedeutung für die Kulturbildung bei, da vor allem *deren* Befriedigung das menschliche Zusammenleben gefährdet und sie daher zu unterdrücken sind<sup>16</sup>. Zu den Selbsterhaltungstrieben (Ich-Trieben) hingegen gehört beispielsweise Hunger, aber auch andere sinnliche Triebe. Diese, im Verlauf seines Werkes uneindeutige Differenzierung der Triebe, habe Freud, Marcuse zufolge, schließlich hin zu einer grundlegenden Trennung allgemeiner Lebensprinzipien – in Eros und Thanatos (Lebens- und Todestrieb) – gewissermaßen verallgemeinert.<sup>17</sup> Eine problematische Grundannahme war dabei die Naturalisierung der Triebe, die

11 Kracauer: Ebd. S. 99

12 Horkheimer/Adorno.: *Dialektik der Aufklärung*, S. 247

13 Adorno, Theodor W.: *Negative Dialektik*. Frankfurt a.M. 1982, S. 358

14 Marcuse, Herbert: *Triebstruktur und Gesellschaft*. Schriften. Bd. 5, Frankfurt a. M. 1979, S. 22

15 Ebd. S. 75

16 Freud, Sigmund: *Das Unbehagen in der Kultur*. Wiesbaden. 2010. S. 67

17 Ebd. S. 31

letztlich zur Rationalisierung von Herrschaft beitragen, gleichwohl seine Theorien gleichzeitig Elemente zum Durchbrechen dieser Rationalisierung beinhaltet.

Marcuse zeigte nun, dass sich Gestalt und Verhältnis der Triebe entgegen Freuds Auffassung historisch unterschiedlich ausprägen. Die Organisationsweise der Bedürfnisbefriedigung entspricht immer der jeweils aktuellen Rationalität der Herrschaft. Die historisch geltende Form des Realitätsprinzips sei in Gesellschaften, die auf der Ausbeutung von Arbeitskraft basierten, das Leistungsprinzip, »das herrschende Prinzip einer auf Erwerb und Wettstreit ausgerichteten Gesellschaft im Prozeß ständiger Ausdehnung«. In kapitalistischen Gesellschaften etabliert sich eine spezifische Form der Triebökonomie, innerhalb derer Libido zu sozial nützlichen Zwecken umfunktioniert wird. So wird Libido etwa auf Fortpflanzung ausgerichtet und damit auf die genitalen Körperregionen beschränkt wird, also ein »Primat der Genitalität« erzeugt, damit »der ganze übrige Körper zum Gebrauch als Arbeitsinstrument frei wird«. <sup>18</sup> Vor allem wird das Triebleben zeitlich wie funktional am Arbeitsleben orientiert, libidinöse Beziehungen zur Arbeit bzw. zu ihren Produkten unterbunden, die Arbeit als entfremdete reduziert zu einer leidvollen Tätigkeit. Allgemein gesprochen heißt das: die Triebunterdrückung zum Zwecke der Aufrechterhaltung der Ordnung in seiner historisch-spezifischen Form – der kapitalistischen Gesellschaft – muss maximiert werden und in einer über das notwendige Maß weit hinausgehenden Zurichtung der Subjekte resultieren, die sich sowohl durch Mechanismen von Macht und Kontrolle durch Institutionen, als auch durch entfremdete Arbeit selbst herstelle. <sup>19</sup> Die Kanalisierung von Libido in Sexualität und der Zwang sie zu sublimieren beinhaltet auch, dass Aggressionsabbau gegenüber dem Außen den Aufbau von Aggressionen nach innen richtet, dass also Sublimierungsarbeit das »Freiwerden der Aggressionstriebe im Über-Ich« zur Folge hat. <sup>20</sup>

Sportliche Leistungen können nun durchaus als kulturelle Leistungen und somit als Ziele für die Ablenkung von Triebenergie und daher der Sport als Sphäre der Sublimierung betrachtet werden. Wie oben bereits angedeutet kommen jedoch in der sportlichen Tätigkeit auch gegen das eigene Selbst gerichtete Aggressionstriebe direkt und unsublimiert zum Ausdruck, bis hin zu selbstverletzendem Verhalten. Schmerz bzw. Leiden – und seine Verklärung als Leidenschaft – gehört zum Sport wie das Wasser zum Surfen. Wenn ihm im restlichen Leben ganz selbstverständlich aus dem Weg gegangen wird, so wird er im Sport gesucht und oftmals geradezu verherrlicht, man denke nur an das Stemmen von Gewichten »bis es wehtut« oder die Qualen beim Bewältigen von Anstiegen im Radsport, wenn einem »so richtig die Oberschenkel brennen«. In einer Radsport-Zeitschrift sogar einmal behauptet: »Leiden ist die Garantie, die uns der Radsport gibt. Es ist die Grundlage seiner Identität. Aber wenn dem so ist, warum tun wir uns das an?« <sup>21</sup> Der berühmt gewordene und unter Radfahrern beliebte Ausspruch »Quäl dich du Sau!«, mit dem Udo Bölts bei der Tour de France 1997 seinen Team-Kollegen Jan Ullrich den Berg hinauf und Richtung Tour-Sieg antrieb, drückt genau das aus. Das Vorhandensein von Schmerz und seine Glorifizierung lassen sich sicher nicht auf die genannten »sportiven Praxen« beschränken, es handelt sich wohl eher um ein allgemeines Verhältnis. Und nicht von ungefähr sind Essstörungen wie Magersucht bei vielen sportler\_innen, z.B. Langstreckenläuferinnen verbreitet. Die Beschädigung des Subjekts, die eben auch eine psychische ist, wird von diesem sportlich noch einmal gegen sich selbst angewandt.

---

18 Ebd. S. 48

19 Gleichzeitig stellt Marcuse fest, dass die Möglichkeiten der Kultur und d.h. insbesondere der Technik, diese Unterdrückung aufzuheben und eine freiheitliche »Ordnung« der Triebe sowie eine neue, »spielerische« Art des Austausches mit der Natur (d.h.: der Arbeit) zu errichten, im Verlaufe der Kultur ebenso angestiegen sind und dies weiterhin tun, wie diese Unterdrückung selbst; dass, mit anderen Worten die fortschreitende Entfremdung das Potential der Freiheit erhöht – was also ein Verhältnis darstellt, das ökonomischen Theorien des Kapitalismus und des wachsenden Widerspruchs zwischen materiellen und technischen Möglichkeiten einerseits und Wachstum, Ausbeutung und Irrationalität andererseits entspricht.

20 Ebd. S. 52

21 *RoadBIKE* #6/2013, »Die Wahl der Qual«, S. 134

## Selbsterhaltung und Leistungssteigerung

Kracauer sah den Sport 1930 noch vornehmlich als Gegengewicht zur Arbeit: »Zweifellos erfüllt die systematische Durchbildung des Körpers die Mission, das lebensnotwendige Gegengewicht gegen die vermehrten Anforderungen der modernen Wirtschaft herzustellen. Die Frage ist aber, ob es beim heutigen Sportbetrieb nur um die freilich unerläßliche Durchbildung geht. Ob nicht am Ende dem Sport auch darum heute ein so ausgezeichnete Platz in der Hierarchie der Kollektivwerte angewiesen wird, weil er den Massen die willkommene und von ihr voll ausgenutzte Möglichkeit der Zerstreuung bietet.«<sup>22</sup>

Wie aktuell diese Feststellung ist, zeigt die allort anzutreffende Rede von Ausgleichssport, also von Sport als Teil der Reproduktion der Arbeitskraft. Mit anderen Worten: als Trainieren für den Kapitalismus. Dabei ist zwar klar, dass sozial schwächer gestellte Menschen viel weniger Möglichkeiten haben, Sport als Ausgleich oder zur Aufwertung ihres Status zu betreiben – sie haben ohnehin meist einen körperlich anstrengenderen Job. Andererseits ist Muckis aufpumpen wohl ebenso ein Unterschichten-Phänomen.

Allerdings hat sich der für die arbeitende Bevölkerung noch so angenehme und freiwillige Aspekt der Zerstreuung zu einem regelrechten Zwang erweitert. Man kann den gesellschaftlichen Druck zu sportlicher Betätigung schon daran erkennen, dass es bei einigen großen Unternehmen Fitness-Studios und andere Freizeit-Angebote gibt, sodass man auch seine Freizeit dort verbringen kann.

Gleichzeitig wird durch sportliche Aktivität aber auch Leistungsfähigkeit symbolisiert.

Der Drang in die Natur, der Trend zum sich-selber-quälen und der Hype um Fitness zeigen, dass die vom Leistungswahn beseelten Mitglieder der kapitalistischen Gesellschaft sich die Zwänge ihres Arbeitslebens auch noch erweitert in ihrer Freizeit glauben antun zu müssen: als Arbeit am eigenen Körper. In ihr wird die soziale Disziplinierung als körperliche ausgeübt. Sie bedeutet sowohl die Anpassung an soziale Körperrnormen, als auch an die Anforderungen der Arbeitswelt, denn körperlich vermittelte Tugenden, wie Jugendlichkeit, Sportlichkeit, Gesundheit – als Teil dessen, was Bourdieu als symbolisches Kapital bezeichnet hat<sup>23</sup> – korrelieren insofern mit Leistungsfähigkeit und Erfolg im Beruf.<sup>24</sup>

## Befreiendes Potenzial: Fehlanzeige

Der Sportwahn nimmt in manchen Fällen eine eigene Dynamik an und kann dazu führen, dass er im Widerspruch zum Arbeitsleben und dem dortigen Zwang zu Produktivität steht, nämlich wenn Subjekte ihrem Sport einen Stellenwert einräumen, der ihre Fähigkeit zur Arbeitsleistung einschränkt. Doch am Ende siegen immer die ökonomischen Gesetze und der Mensch ist unter diesen austauschbar. Das beweisen auch die zahllosen prekär beschäftigten oder gar ökonomisch gescheiterten Existenzen des Profi- bzw. Leistungssports. Vielleicht sind gerade deshalb so viele Leistungssportler\_innen bei der Bundeswehr angestellt. Und die Bindung an Sponsoren mit der dafür nötigen Knüpfung an entsprechende sportliche Leistungen, die den Einzelnen auch schonmal zur Verzweiflung und zum Burnout treiben kann, ändert an der Art des Anstellungsverhältnisses nur wenig. Die Leistung – die Überwindung der Grenzen des eigenen Körpers oder der menschlichen Natur im Allgemeinen – wird zum Aushängeschild des Sponsors und Teil von dessen Marketing also, nur eben mit den Menschen als Werbeträgern. Damit wird sie eingesponnen in die Maschinerie der Produktion von Normen und Bildern und damit einer weiteren Unterwerfung der Menschen. Deswegen liegt wohl auch kein befreiendes oder subversives Potential darin, einen Sport als

22 Kracauer: Ebd. S. 99

23 Vgl. Bourdieu, Pierre: *The Forms of Capital*. In: Richardson, J. (Hrsg.): *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York 1986, S. 241-258

24 Degele, Nina & Sobiech, Gabriele: *Fit for life? Soziale Positionierung durch sportive Praxen*. In: *beiträge zur feministischen theorie und praxis*. #69, 2008, S. 109-117

Selbstzweck zu betreiben und das soweit, dass man keine Energie mehr für die Lohnarbeit übrig hat. Das stellt nicht in Abrede, dass es auch einfach Spaß machen kann, Fußball zu spielen, zu laufen, zu klettern, zu schwimmen usw.

Eine andere Frage, die hier vorerst unbeantwortet bleiben soll, ist, ob es nicht bei manchen Sportarten, wie dem Surfen, Bergsteigen, Turnen, Eiskunstlauf, Turmspringen auch durch ein ästhetisches oder künstlerisches Moment etwas Emanzipatorisches, etwa in der Anschauung der Natur gibt, bzw. in dem, was Kant als das Erhabene bezeichnet hat.

Ausdruck einer Art von mentaler Stärke – und Selbstermächtigung – wäre es, gegen die Gesellschaft, mit der Scheiße einfach aufzuhören und nicht hinzuhören, wenn man wieder mit »Ich (oder wer auch immer) bin zu dick« oder »Ich müsste mal wieder was machen« vollgequatscht wird, ob im persönlichen Umfeld oder von den Ausgeburten der Kultur- und Bewusstseinsindustrie. Befreiung wäre es hingegen, dem ganzen Dreck nicht länger ausgesetzt zu sein. Und das heißt auch die Aufhebung dessen, was Marcuse als »zusätzliche Triebunterdrückung« bezeichnet hat, zugunsten einer neuen Ordnung der Triebe, in der ihre Unterdrückung nicht die menschlichen Möglichkeiten des Glücks und der Freiheit einschränkt. Dazu ist Selbstermächtigung womöglich der erste Schritt und er besteht nicht in sportlicher Betätigung, sondern in ihrer Verweigerung.

[Marlon]

Der Autor betreibt seit 2011 das blog [naturedomination.wordpress.com](http://naturedomination.wordpress.com), auf dem er über Entwicklungen vor allem des Bergsports sowie über den Outdoor-Wahn, seine Formen und seine gesellschaftlichen Entstehungsbedingungen berichtet.