

**Körperunzufriedenheit bei männlichen Fitnessstudiobesuchern:
eine qualitative Studie**

Dissertation
zur Erlangung des Doktorgrades
der Sozialwissenschaftlichen Fakultät
der Georg-August-Universität Göttingen

vorgelegt von Peter Kiep
geboren in Eldoret

Göttingen, 2023

Die vorliegende Arbeit wurde als Dissertation mit dem Titel „Über die Bedeutung sportiver Praxen und sozialer Interaktionen für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei männlichen Fitnessstudiobesuchern: eine qualitative Studie“ von der Georg-August-Universität Göttingen angenommen.

Erstbetreuerin: Frau Prof. Dr. Ina Hunger

Zweitbetreuerin: Frau Prof. Dr. Annette R. Hofmann

Drittbetreuerin: Frau Prof. Dr. Renate Zimmer

Tag der mündlichen Prüfung: 31.03.2023

Danke

Wenn man den letzten Punkt am Ende einer Arbeit setzt, die eine Lebensphase geprägt hat, erinnert man sich auf eine besondere Art und Weise an eine Vielzahl wundervoller Menschen zurück, die einen auf diesem langen, steinigen, lehrreichen und prägenden Weg begleitet haben. Dafür möchte ich mich bedanken. Ich bin dankbar für jedes Gespräch, für jeden Hinweis, für jedes offene Ohr und die große Unterstützung, die ich von so vielen Menschen erfahren habe. Ich danke allen Untersuchungspartnern, die mit ihrem Vertrauen und ihrer Offenheit die Arbeit über ein so persönliches Thema überhaupt erst ermöglicht haben. Weiterhin danke ich Prof. Dr. Annette Hofmann für den herzlichen und ermutigenden Austausch im Rahmen der Zweitbetreuung sowie Prof. Dr. Renate Zimmer für die Übernahme des Drittgutachtens.

Darüber hinaus möchte ich drei Menschen an dieser Stelle noch einmal ganz besonders danken. Von ganzem Herzen danke ich meiner Doktormutter Prof. Dr. Ina Hunger, die mich in vielen Gesprächen konstruktiv auf dem richtigen Weg gehalten hat, die auch in den unsicheren Phasen nie Zweifel am erfolgreichen Abschluss dieser Arbeit hatte und die mich von den ersten Zeilen bis zum letzten Tag der Promotion begleitet hat. Weiterhin möchte ich meiner jahrelangen Kollegin Maika Zweigert für die von tiefem Vertrauen und größter Wertschätzung geprägte Freundschaft sowie die vielen kritischen Anmerkungen und inspirierenden Anregungen danken. Zweifelsohne wäre diese Arbeit ohne sie niemals denkbar gewesen. Und natürlich danke ich meiner Mutter für ihre Liebe und den Rückhalt sowie dafür, dass sie mir das nötige Vertrauen in meine Fähigkeiten geschenkt hat, um diesen Weg gehen zu können.

Peter Kiep

Göttingen, im April 2023

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis.....	I
1 Einleitung	1
2 Problemaufriss: Der Kult um den sportiven Körper.....	7
2.1 Körperkult und gegenwärtige Schönheitsideale	7
2.2 Kommerzielle Fitnessstudios	13
2.3 Forschungsstand zur Körperunzufriedenheit bei Männern	15
2.4 Zielsetzung und forschungsleitende Fragen der Untersuchung.....	22
3 Theoretische Rahmung: Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit.....	24
3.1 Theoretische Grundlagen und zentrale Begrifflichkeiten.....	25
3.2 Zur Herausbildung von Wissen und Wirklichkeit.....	29
3.3 Körperwissen als Wissen über den Körper	34
3.4 Wissen innerhalb kleiner sozialer Lebenswelten	38
3.5 Übertragung auf den Forschungsgegenstand	39
3.5.1 Subjektives Wissen und subjektive Wirklichkeit(-en).....	39
3.5.2 Das Fitnessstudio als kleine soziale Lebenswelt.....	43
4 Forschungsmethodische Rahmung: Das qualitative Paradigma	47
4.1 Das narrative Interview.....	49
4.1.1 Der Interviewleitfaden.....	52
4.1.2 Das Arrangement der Interviews.....	54
4.2 Der ethnografische Zugang.....	55
4.2.1 Die beobachtende Teilnahme: 'Mit-Tun' statt 'so tun als ob' als Methode.....	56
4.2.2 Die Protokollierung der Felddaten	58
4.2.3 Kommerzielle Fitnessstudio als Untersuchungsort	59
Exkurs: Kommerzielle Fitnessstudios im Vergleich zu Gesundheits- und Bodybuildingstudios	63
4.3 Die Analyse der Daten	64
4.4 Das theoretische Sampling	72
4.5 Die Reflexion des Forschungsprozesses	77
4.5.1 Reflexion der eigenen Subjektivität.....	77
4.5.2 Reflexion des methodischen Vorgehens	80
Darstellung der Befunde.....	84
Körperunzufriedenheit	86
5 Typische Kategorien von Körperunzufriedenheit	86
5.1 Die ästhetikbezogene Körperunzufriedenheit	87
5.1.1 Unzufriedenheit aufgrund eines als zu dick empfundenen Körpers: „ich habe den Spiegel nicht mehr angeschaut, der war mehr so ‚Ja, Okay, das ist jetzt die Situation, müsstest eigentlich mal abnehmen“	87
5.1.2 Unzufriedenheit aufgrund eines als zu wenig muskulös empfundenen Körpers: „als ich angefangen hab', war ich 77 Kilo schwer und null trainiert. [...] Also ganz traurig sah das Ganze dann aus“	91

5.1.3 Unzufriedenheit aufgrund eines als zu wenig muskulös und zugleich als zu dick empfundenen Körpers: „[Skinny-Fat bedeutet], wenn man einerseits dünn aussieht, aber trotzdem Fett an gewissen Stellen hat“	94
5.2 Die leistungsbezogene Körperunzufriedenheit	95
5.2.1 Alltagsbelastende und gesundheitsbezogene Körperunzufriedenheit: „Ich möchte eine Treppe ohne Atemnot hoch und runter laufen können. Das war eigentlich mit 186 Kilo überhaupt nicht mehr möglich“	96
5.2.2 Leistungsorientierte Körperunzufriedenheit: „angenommen, man macht ein Mal in der Woche halt zum Beispiel Kreuzheben so und ist heute schwächer als letzte Woche so, [...] ja, dann ist der Tag auch gelaufen eigentlich“	99
5.3 Zwischenfazit	100
Die Bedeutung sportiver Praxen und sozialer Interaktionen für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper.....	102
6 Sportive Praxen	102
6.1 Körperunzufriedenheit als sportimmanentes Prinzip: „Weil es gibt nicht den Punkt, wo man fertig ist. Also in diesem Sport auf jeden Fall nicht“	104
6.2 Der Eintritt in die Lebenswelt als Anlass für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper: „Der Tag, wo man anfängt mit Training, wird der Tag sein, wo man sich quasi immer zu klein fühlen wird oder zu wenig fühlen wird“	108
6.3 Spiegel und Körperbild.....	113
6.3.1 Reversiv wahrgenommene körperliche Veränderungen: „[...] ist halt so, dass Du da richtig genervt und frustriert und so sein kannst. Vor allem, wenn Du zugenommen hast“	116
6.3.2 Nicht wahrgenommene körperliche Veränderungen: „Du siehst gar nicht mehr, wie gut Du aussiehst, ja [...] Du kannst vor dem Spiegel stehen und Du siehst es nicht, ja“	120
6.4 Idealverschiebungen: „wenn ich jetzt mir vorstelle, Ok, bei gleicher Form würde ich aber 106 wiegen, ist das jetzt gerade eine supergeile Vorstellung [...], aber ich weiß auch mit 100%iger Sicherheit, dass ich auch dann nicht zufrieden wär“	123
6.5 Sportsucht: „sonst würde das [...] nicht so negative Emotionen in mir hervorrufen, wenn ich Trainingsentzug hab“	126
6.6 Zwischenfazit	132
7 Soziale Interaktionen	134
7.1 Erleben des Körpers als Anerkennungs-Hindernis: „[...] wenn man halt einfach sieht, was so möglich ist, was richtige Männer machen können und man selber blickt darauf aus so 'ner wehmütigen dritten Perspektive“	134
7.2 (Konstruierte) Fremdbewertung und Distinktionsverhalten anderer Männer im Freihandelsbereich	140
7.2.1 Körperbezogene Männlichkeitshierarchien: „Wenn ich [...] sagen würde ‚Gib mal Deine 30-Kilo-Hanteln da, die will ich haben‘, weil ich trainiere, dann würdest Du sie mir ja geben“	141
7.2.2 Gedeutetes und erfahrenes distinktives und persönlich abwertendes Verhalten anderer Besucher: „Du willst dann auch nicht irgendwie die ganze Zeit komisch von der Seite angeguckt werden oder belächelt werden, was durchaus passiert“	144

7.2.3 Offensive Selbstinszenierung anderer Besucher: „Das auf seinem T-Shirt lesbare Motto ‚Go hard or go home‘ [bedeutet] frei übersetzt ‚Geh an Deine Grenzen, oder lass es gleich bleiben““	148
7.3 Zwischenfazit	152
8 Fazit und Ausblick.....	154
8.1 Großer Redebedarf als forschungspraktische Erkenntnis	155
8.2 Das Fitnessstudio als ambivalenter Erfahrungsraum	155
8.3 „Im Endeffekt ist es 'n undankbarer Sport ...“	157
8.4 Unzufriedenheitsförderndes Männlichkeitserleben im Freihandelnbereich.....	158
8.5 Zum Schluss: Die uneingelöste Hoffnung auf Zufriedenheit	159
8.6 Mögliche Ableitungen für die Forschung und die Praxis.....	160
Literatur	166

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Marilyn Monroe (Shaw, 1957)	9
Abbildung 2: Kate Moss (Sims, 1993)	9
Abbildung 3: Kim Kardashian (Kardashian West, 2017)	9
Abbildung 4: Das Ideal des männlich-sportiven Körpers (eigene Fotografie)	11
Abbildung 5: Kodierprozeduren in systematisierter Anordnung	72
Abbildung 6: Kompressionsshirt (tradeinn, 2022)	149
Abbildung 7: Tanktop (Under Armour, 2022)	149
Abbildung 8: Stringer-Shirt (Gymtier, 2022a)	149
Abbildung 9: T-Shirt "Go hard or go home" (Gymtier, 2022b)	152
Abbildung 10: Tanktop „Your workout is my warm up" (Qualityco, 2022)	152
Abbildung 11: T-Shirt „Not here to talk" (dedicated, 2022)	152

1 Einleitung

Fitness und Wellness, Diäten, Tattoos, Piercings, Schönheitsoperationen, eine zunehmende Präsentation des Körpers zur Erlangung von Anerkennung auf millionenfach genutzten Apps wie *Instagram* und *TikTok* oder die zunehmende Zurschaustellung des Körpers bei der Partner*innensuche im Internet sind nur einige Beispiele, um sichtbar zu machen, wie groß die Bedeutung ist, die dem Körper gegenwärtig im öffentlichen Diskurs zukommt. Gleichzeitig kann konstatiert werden, dass auch im wissenschaftlichen Diskurs eine starke Zuwendung zum Körper zu beobachten ist (Hahn & Meuser, 2002a; Bette, 2005; Schroer, 2005 [2012]; Gugutzer, 2006; Keller & Meuser, 2011; Gugutzer, Klein & Meuser, 2017). Insofern der Körper im Handlungsfeld des Sports eine herausragende Rolle spielt, wird ihm auch in der sportwissenschaftlichen Forschung eine immer wichtigere Bedeutung beigemessen. Vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Entwicklungen, die dem Individuum eigenverantwortliches Handeln in allen die Biografie tangierenden Bereichen auferlegen (Beck, 1986), lassen sich in diesem Zusammenhang Gesundheit, Sport und Bewegung als Imperative deuten, die in hohem Maße das Handeln mit dem und Denken über den Körper beeinflussen (Schroer & Wilde, 2016, S. 260)¹. Zum Ausdruck kommen diese Imperative insbesondere in der Aufforderung an das Individuum, sich mithilfe von Bewegung und Sport körperlich zu betätigen und Verantwortung zu übernehmen, um gesund und fit zu bleiben. Als gesichert gilt hierbei, dass Sporttreiben auf der persönlichen Ebene positive Effekte wie die Stärkung des Selbstvertrauens, die Förderung der Gesundheit oder den Abbau von Stress haben kann (Mrazek & Hartmann, 1989; Conzelmann & Müller, 2005). Auch auf der gesellschaftlichen Ebene ist das Sporttreiben oder vielmehr noch das Streben nach dem schlanken, sportiven, muskulösen Körper mit einer Vielzahl von positiven Zuschreibungen verbunden, die beispielsweise soziale Eingebundenheit, Anerkennung, Vorteile im Beruf und in der Liebe versprechen (Hakim, 2010; Graf, 2013).

Die zu erfüllenden gesellschaftlichen Erwartungen auf der einen Seite und das Versprechen positiver Effekte für das Selbst hinsichtlich eines gelingenden Lebens auf der anderen Seite plausibilisieren auch die zunehmende Bedeutung kommerzieller Fitnessstudios, die mit fast 12 Millionen Mitgliedern in Deutschland (Deloitte, 2020) als ein zentraler Ort für die Arbeit am Körper benannt werden können. Hier ist die Thematisierung der Herstellung, Aufrechterhaltung und Verbesserung der Gesundheit und der Fitness sowie die Modellierung des Körpers nach hegemonialen Schönheitsidealen zuhause. Planvoll und eigenverantwortlich ist es den Besucher*innen möglich, sich mithilfe einer Vielzahl diverser Sport- und Bewegungspraktiken

¹ Siehe hierzu auch Bette (2005), der die Zusammenhänge zwischen dem gesellschaftlichen Wandel und der damit verbundenen Bedeutungsaufwertung des Körpers ausführlich analysiert hat und hierbei rekonstruiert, inwiefern der Sport auf die gesellschaftlichen Veränderungen und die 'neuen' Sinnmotive wie Gesundheit und Selbstinszenierung reagiert hat.

zu betätigen und Optimierungsarbeit am eigenen Körper zu verrichten. Mit Blick auf das vielfältige Angebot kommerzieller Fitnessstudios scheint sich dabei für jede*n Besucher*in das passende Angebot zu finden; Ob Yoga oder Pilates, Spinning oder Zumba, Rudern oder Laufen, Rückenschule oder der gezielte Muskelaufbau im Freihantelbereich – die Sinnofferten erscheinen unerschöpflich.

Bemerkenswert ist hierbei, dass das zukunftsgerichtete Versprechen eines besseren und zufriedeneren Lebens durch regelmäßiges Sporttreiben und die Modellierung des Körpers unermüdlich benannt wird (Graf, 2013). Man denke hier beispielsweise an Literaturratgeber wie „Fit for fun“, „Men's Health“ oder „Women's Health“, deren Cover geziert von athletischen jungen Menschen in Sportbekleidung oder bei Männern häufig oberkörperfrei bereits auf eine Vielzahl neuer Diäten und Sportpraktiken hinweisen, um 'endlich' ein neuer und besserer Mensch zu werden. Gleiches gilt für Fernsehsendungen wie das bereits seit 2009 regelmäßig ausgestrahlte Abnehm-Format „The Biggest Loser“, das adipöse Menschen zeigt, die mithilfe von Ernährung und Sport, eisernem Willen und Durchhaltevermögen ihr Leben ändern möchten, welches geprägt ist von Leiderfahrungen durch Stigmatisierungen sowie aus dem Mehrgewicht resultierenden Einschränkungen im Alltag. Die Botschaft ist also klar: Jeder Mensch kann, unabhängig von seiner körperlichen Verfasstheit, ein besseres Leben führen, wenn er nur gewillt ist, an sich und seinem Körper zu arbeiten oder den Status eines bereits zufriedenen Lebens festigen, indem dem Gebot lebenslangen Sporttreibens gefolgt wird. Dass der damit verbundene Fitnesstrend immer mehr Menschen zu sportlichen Aktivitäten animiert und eine Vielzahl neuer Trends das Resultat des Strebens nach den zuvor dargelegten Optimierungsmöglichkeiten von Zufriedenheit, Gesundheit und körperlicher Attraktivität ist, findet Ausdruck in den seit Jahren steigenden Mitgliederzahlen kommerzieller Fitnessstudios.

Die stark gestiegenen Mitgliederzahlen in kommerziellen Fitnessstudios deuten allerdings auch darauf hin, dass nicht nur das Bewusstsein für-, sondern auch die Sorge um den eigenen Körper gestiegen ist. Diese kommt nicht zuletzt darin zum Ausdruck, dass die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper zunehmend steigt (Steins, 2007, S. 38ff; Nuber, 2010). Diese reicht von einer situativen Unzufriedenheit mit einzelnen Körperteilen bis zu psychischen bzw. psychosomatischen Störungen. Dabei ist zu bilanzieren, dass Körperunzufriedenheit – bis auf wenige Ausnahmen – auch heute noch primär als 'Frauenproblem' aufgefasst wird, das in engem Zusammenhang mit der Selbstwahrnehmung von Frauen als zu dick oder nicht (mehr) 'straff' genug steht und Sport neben gesunder Ernährung als Patentrezept gilt, um der Unzufriedenheit zu begegnen.

Mit Blick auf die vergangenen 40 Jahre mehren sich jedoch Statistiken, aus denen hervorgeht, dass Körperunzufriedenheit ein Thema ist, das auch immer mehr Männer betrifft (Wharton et al., 2008). Trotz des zunehmenden Problembewusstseins im öffentlichen Diskurs ist die Studienlage zur Körperunzufriedenheit bei Männern jedoch bis dato weiterhin sehr gering

(Hofstadler & Buchinger, 2001). So wird Körperunzufriedenheit mitsamt den dahinterstehenden Gründen sowie dem Erleben in seiner Komplexität selten weiter ausdifferenziert. Vielmehr verbleibt die Auseinandersetzung mit diesem Thema zumeist auf dem Alltagswissen darüber, dass Männer immer stärker von der Omnipräsenz hegemonialer Schönheitsideale in den (sozialen) Medien beeinflusst den eigenen Körper als deviant erleben. Die Anmeldung im Fitnessstudio scheint daher auch hier die naheliegendste Lösung darzustellen, um sich diesen Idealen anzunähern und auf diese Weise die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper zu verbessern. Die steigenden Zahlen der bereits (hyper-)muskulösen Männer, die unter Muskeldysmorphie² leiden (Pope et al., 2001) sowie die in Teilen auch mit dem Devianzerleben verbundene Zunahme des Steroidkonsums (Kläber, 2010) machen jedoch sichtbar, dass Körperunzufriedenheit nicht ausschließlich mit einer (erlebten) Abweichung von vorherrschenden Idealen begründet werden kann. Insofern diese devianten Erlebens- und Verhaltensweisen besonders im Zusammenhang mit dem sportbezogenen Körperkult und den sportiven Praxen zur Modellierung des Körpers auftreten, stellt sich zudem die Frage, inwiefern dem (regelmäßigen) Besuch im Fitnessstudio unzufriedenheitsförderliche Potenziale innewohnen. Hier fehlt es jedoch an Untersuchungen, die aufschlussreiche Einsichten in das Phänomen der Körperunzufriedenheit bei Männern geben und die Bedeutung (potenziell) unzufriedenheitsförderlicher Einflüsse des fitnessbezogenen Körperkults fokussieren. Diesem empirisch bislang weitestgehend vernachlässigten Bereich wendet sich die vorliegende Untersuchung zu. Das zentrale Erkenntnisinteresse besteht dabei in der Rekonstruktion der Bedeutung der sportiven Praxen und sozialen Interaktionen für die Körperunzufriedenheit bei männlichen Fitnessstudiobesuchern.

Um sich dem Untersuchungsziel zuwenden zu können, wurde ein qualitatives Forschungsdesign gewählt. Dieses setzt bei der subjektiven Perspektive von Körperunzufriedenheit betroffener Fitnessstudiobesucher sowie der Analyse der für sie bedeutsamen Lebenswelt des Fitnessstudios an. Dabei liegt der Untersuchung ein wissenssoziologischer Theorierahmen zugrunde. Für die Datenerhebung wurde ein methodenpluraler Zugang gewählt. Zum einen wurden narrative Interviews mit männlichen Fitnessstudiobesuchern geführt, die mit ihrem eigenen Körper unzufrieden sind oder waren und für die das Sporttreiben im Fitnessstudio in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle spielt. Die methodische Fokussierung auf die subjektiven Perspektiven ermöglichte die Rekonstruktion subjektiver und fallübergreifend ähnlich gelagerter Unzufriedenheitserfahrungen sowie der sozialen Strukturen und Relevanzen, die diese bedingen. Zum anderen eröffnete die ethnografische Datenerhebungsmethode der beobachtenden Teilnahme die Möglichkeit, die für die Untersuchungsgruppe bedeutsame Lebenswelt

² Muskeldysmorphie bezeichnet eine vorwiegend bei Männern auftretende Körperschemastörung, bei der die Betroffenen unter der Vorstellung leiden, nicht ausreichend muskulös zu sein. Dieses Störungsbild tritt insbesondere bei Kraftsportlern, Fitnessstudiobesuchern und Bodybuildern auf, die bereits sichtbar muskulös sind. Ausführlich dazu siehe Kapitel 2.3.

hinsichtlich ihres Einflusses auf die Körperunzufriedenheit verstehen zu können. Die Datenauswertung erfolgte mit dem Ziel, fallübergreifende und das Feld verstehende Einblicke darüber zu geben, welche Formen von Körperunzufriedenheit typisch für männliche Fitnessstudiosbesucher sind, welche sozialen Strukturen und Relevanzen die subjektiven Unzufriedenheitserfahrungen bedingen und welche Bedeutung dem regelmäßigen Besuch im Fitnessstudio hinsichtlich der Körperunzufriedenheit zukommt bzw. zukommen kann.

Die Untersuchung deckt mit Blick auf die sportiven Praxen und sozialen Interaktionen die (potenziell) unzufriedenheitsförderlichen Lebenswelteinflüsse des Fitnessstudios für die Körperunzufriedenheit auf, die bei oberflächlicher Betrachtung des Feldes und aufgrund des zumeist unhinterfragten Narratives der gemeinhin als zufriedenheitsfördernden Wirkung der sportbezogenen Arbeit am eigenen Körper verborgen bleiben.

Der Erkenntniswert der Studie liegt darin, den Forschungsstand zum fitnessbezogenen Körperkult um eine lebensweltnahe, kritische und detaillierte Perspektive auf das Sporttreiben im Fitnessstudio aus der Sicht männlicher Fitnessstudiosbesucher zu erweitern, die es so im deutschsprachigen Raum noch nicht gibt. Die Verwobenheit von Körper, Sport und Geschlecht ist dabei für unterschiedliche Fachdiskurse innerhalb der Sozialwissenschaften des Sports sowie der Geschlechterforschung (und hier insbesondere für die Men's Studies) anschlussfähig. Hier können mithilfe der Einblicke in die Lebenswelt und die Perspektive auf Männerkörper sowie auf stattfindende Konstruktionsprozesse von Männlichkeit Forschungsfragen für weitere Untersuchungen abgeleitet werden. Etwa für Studien, die Körperunzufriedenheit im Kontext des fitnessbezogenen Körperkults bei Frauen oder geschlechtervergleichend untersuchen. Weiterhin zeigt sich die Untersuchung als anschlussfähig, um sich der Unzufriedenheit mit dem Körper in anderen sozialen Kontexten zuzuwenden, etwa im konkreten Bezug auf den sozialen Nahbereich (Freund*innenschaften, Familie, Partner*innenschaften), hinsichtlich der Bedeutung früherer Lebensphasen auf das Körperbild oder im Hinblick auf Auswege aus der Unzufriedenheit. Für die Sportpädagogik tritt unter anderem der ab dem Jugendalter bedeutende Fitnessrend in den Vordergrund. Die mit hoher Praxisnähe verbundenen Einblicke der Untersuchung ermöglichen ein besseres Verständnis des Handlungsfeldes. Sie können für eine pädagogische Sensibilisierung sowie einen getrenntgeschlechtlichen, lebensweltnahen und an die Bedürfnisse von Jungen und jungen Männern angepassten Sportunterricht beim Thema „Fitness“ dienen. Schließlich können die Ergebnisse aber auch für die von Körperunzufriedenheit betroffenen Fitnessstudiosbesucher von unmittelbarem Wert sein, um hinsichtlich der Thematik sensibilisiert zu werden und das eigene Sporttreiben sowie die Sicht auf den eigenen Körper und (die eigene) Männlichkeit vor diesem Hintergrund zu reflektieren.

Zum Aufbau der Arbeit

Der Aufbau der Arbeit folgt einer Darstellungslogik, die es den Leser*innen erlaubt, sukzessive in die Thematik eingeführt zu werden, dem Aufbau der Studie folgen zu können und ihnen im weiteren Verlauf die Möglichkeit zu geben, die Ergebnisse vor diesem Hintergrund einordnen und nachvollziehen zu können. Dazu wird die Arbeit im Anschluss an die Einleitung wie folgt gegliedert:

Kapitel 2 hat die Funktion, eine thematische Einführung in den gegenwärtigen Körperkult, das Sporttreiben im Fitnessstudio und die veränderten gesellschaftlichen Anforderungen an den männlichen Körper zu geben sowie den Stand der Forschung zum Thema Körperunzufriedenheit bei Männern darzulegen. Dem Kapitel kommt die Funktion zu, das für diese Untersuchung anlassgebende Forschungsdesiderat aufzuzeigen sowie das sich daraus ableitende Forschungsinteresse und das Ziel der Untersuchung noch einmal ausführlich zu begründen.

Kapitel 3 umfasst die theoretische Rahmung der Untersuchung. Hierbei wird die sozialkonstruktivistische Perspektive, die als Hintergrundfolie der Untersuchung fungiert, erläutert und auf den Forschungsgegenstand bezogen. Von besonderem Interesse ist hierbei die subjektive Perspektive der von Körperunzufriedenheit betroffenen Fitnessstudiobesucher und die kleine soziale Lebenswelt Fitnessstudio. Der Rückbezug auf die Lebenswelt des Alltags begründet sich dadurch, dass sie „den Wahrnehmungs-, Orientierungs- und Handlungshorizont des Subjekts [umfasst]“ (Hitzler & Eisewicht, 2016, S. 14). Daher wird in diesem Kapitel die Lebenswelt des Alltags und in diesem Zusammenhang die kleine soziale Lebenswelt Fitnessstudio als interessierender Wirklichkeitsbereich beschrieben, um nachvollziehbar zu machen, in welcher Weise das Fitnessstudio das typische Erleben sowie die sich herausbildenden Relevanzen und Orientierungen (mit-)konstituiert. Insofern die subjektive Perspektive zur Erklärung sozialer Wirklichkeit herangezogen wird, wird weiterhin expliziert, wie sich beim Subjekt in der Auseinandersetzung mit seiner Umwelt Wissensbestände herausbilden und wie sich diese auf das Erleben des Selbst auswirken. Im Gesamten wird in diesem Kapitel das Ziel verfolgt, das Zusammenspiel der Herausbildung von Wissensbeständen und der diesen zugrundeliegenden Lebenswelt sichtbar zu machen.

Anschließend an die theoretische Rahmung wendet sich Kapitel 4 der Darlegung des methodischen Vorgehens zu. Methodisch stützt sich die Untersuchung auf die qualitativen Forschungsmethoden des narrativen Interviews (Schütze, 1977) und der beobachtenden Teilnahme (Honer, 1989). Zudem wird das Vorgehen bei der Datenauswertung dargelegt, welche mit dem Kodierparadigma nach Strauss und Corbin (2010 [1996]) erfolgte.

Das Herzstück der Untersuchung stellt der Ergebnisteil dar, der sich in zwei Teile untergliedert. Kapitel 5 setzt zunächst allgemein bei der Frage an, welche typischen Kategorien von Körperunzufriedenheit es bei männlichen Fitnessstudiobesuchern gibt und wie sich diese darstellen. Dem Kapitel kommt die Funktion zu, Körperunzufriedenheit bei Männern über das Alltagsverständnis hinaus zu definieren und die differenzierte Darstellung zum Bezugspunkt zu machen, auf den in der Folge immer wieder zurückgegriffen wird.

Im zweiten Teil der Befunddarstellung wird zunächst die Bedeutung sportiver Praxen für die Körperunzufriedenheit der Untersuchungspartner dargelegt (Kapitel 6). Hierbei stehen die von den Untersuchungspartnern ausgeübten sportiven Praxen, die in diesem Zusammenhang bedeutsamen räumlichen Gegebenheiten, das sich zunehmend ausdifferenzierende Körperwissen und die körperbezogene Selbstwahrnehmung im Vordergrund.

Anschließend wird die Bedeutung sozialer Interaktionen für die Körperunzufriedenheit fokussiert (Kapitel 7). Hierbei wird rekonstruiert, welche Erfahrungen die Untersuchungspartner mit anderen Fitnessstudiomitgliedern gemacht haben, wie sich diese Erfahrungen auf die körperbezogene Selbstwahrnehmung auswirken und welche Bedeutung insbesondere dem Thema Männlichkeit sowohl in Bezug auf das Erleben der eigenen Männlichkeit als auch hinsichtlich der Männlichkeit anderer Fitnessstudiomitglieder zugeschrieben wird. Vor dem Hintergrund der für die Untersuchungsgruppe zentralen Bedeutung des Freihantelbereichs fokussieren die Ausführungen dabei insbesondere auf seine Relevanz im Kontext von Körperunzufriedenheit.

In Kapitel 8 werden die Ergebnisse der einzelnen Kapitel zusammengeführt und auf diese Weise die übergeordnete Forschungsfrage abschließend beantwortet. Mit einer Zusammenfassung der Forschungsergebnisse sowie der Sichtbarmachung ihrer Anschlussfähigkeit für weitere Untersuchungen und die Praxis schließt die Arbeit.

2 Problemaufriss: Der Kult um den sportiven Körper

Anknüpfend an die Einleitung verfolgt dieses Kapitel das Ziel, die der Arbeit zugrundeliegende Problemstellung inhaltlich auszudifferenzieren, um daran anschließend die konkrete Zielsetzung der Untersuchung abzuleiten. Zu diesem Zweck werden zunächst in Kapitel 2.1 die gesellschaftlichen Phänomene des Körperkults und der vorherrschenden geschlechtsbezogenen Schönheitsideale beschrieben, die das subjektive Erleben des eigenen Körpers sozial bedingen.³ Um dies zu konkretisieren, wendet sich Kapitel 2.2 dem kommerziellen Fitnessstudio als sozialem Setting zu, in dem die Modellierung des sportiven Körpers und die Steigerung der Leistungsfähigkeit zu den dominierenden Sinnperspektiven des sportiven Handelns gehören.⁴ In Kapitel 2.3 wird auf den empirischen Wissensstand zur Körperunzufriedenheit bei Männern abgehoben und das diesbezügliche Forschungsdesiderat erörtert. Abschließend wird in Kapitel 2.4 die konkrete Zielsetzung der Untersuchung noch einmal ausführlich dargelegt.

2.1 Körperkult und gegenwärtige Schönheitsideale

In diesem Kapitel geht es darum, den gegenwärtigen Kult um den (sportiven) Körper zu erläutern. Nach einer Einführung der Begriffe „Körperkult“ und „Schönheitswahn“ werden zur besseren Verständlichkeit der Thematik die vorherrschenden weiblichen und männlichen Schönheitsideale beschrieben. Auf diese Weise wird sowohl geschlechterübergreifend als auch spezifisch bezogen auf Frauen und Männer angezeigt, welches Verständnis vom Normkörper gesellschaftlich diskursiv hervorgebracht wird. In diesem Zusammenhang wird zugleich die Bedeutung des Ideals des sportiven Körpers herausgestellt, um beziehungsweise darauf ableiten zu können, welche Körper(-formen) von der gesellschaftlichen Norm abweichen.

Die Aufmerksamkeit, die dem (eigenen) Körper zukommt, ist mittlerweile so stark gestiegen, dass aus einer gesellschaftskritischen Perspektive besonders die Begriffe „Körperkult“ und „Schönheitswahn“ herangezogen werden. Sie beschreiben jene zeitgenössischen Körperpraktiken, die im gegenwärtigen Körperdiskurs eine Vorrangstellung einnehmen (Gugutzer, 2013, S. 67). Nicht zufällig wird hierbei mit dem Begriff des Kults, der sinngemäß aus dem Lateinischen übersetzt „Pflege“ oder auch „Verehrung“ bedeutet, ein Bezug zur Religion hergestellt. Es kann bilanziert werden, dass der Kult um den eigenen Körper und

³ Für eine vertiefte Auseinandersetzung mit der stark gestiegenen Bedeutung des Körpers in der Gesellschaft und in der Wissenschaft empfehlen sich insbesondere die Ausführungen von Markus Schroer aus dem Jahr 2012 und Robert Gugutzer aus dem Jahr 2015.

⁴ Eine über die allgemeine Beschreibung hinausgehende, detailliertere Beschreibung der untersuchten Fitnessstudios findet sich in Kapitel 4.2.3.

damit auch der Kult um das eigene Selbst von immer mehr Menschen zum Zentrum einer Diesseitsreligion erklärt wird (Gugutzer & Böttcher, 2012, S. 14). Hierbei wird das Streben nach Schönheit und Jugendlichkeit zum Ausgangspunkt ritualisierter Körperhandlungen und das Sixpack, die Konfektionsgröße Size Zero oder die Modelmaße 90-60-90 zu Glaubenssymbolen erklärt. Wer sich mithilfe ritualisierter, oftmals täglicher oder zumindest regelmäßiger Arbeit am eigenen Körper diesen Zielen nähert oder diese gar übererfüllt, dem wird versprochen, dass ihm das zukommt, was auch die religiöse Hinwendung zu Gott verspricht: Das Erfahren von Halt und Orientierung durch eine sinnstiftende Instanz (Gugutzer, 2007, S. 3f).

Ein Thema, welches mit der Verehrung des (eigenen) Körpers einhergeht und aufgrund des vorliegenden Forschungsinteresses besonders hervorgehoben werden soll, ist das Streben nach Schönheit. Zwar gilt sie seit jeher als erstrebenswertes Gut, doch weist der Begriff des Schönheitswahns darauf hin, dass Schönheit heute mehr denn je zuvor zu einer für viele Menschen alltagsbestimmenden Dominante geworden ist, die insbesondere das Äußere des Menschen und damit die Arbeit an der Oberfläche des Körpers betrifft. Schönheit gilt als machbar und liegt somit (bis zu einem gewissen Grad) in der Hand des Individuums (Antoni-Komar, 2012, S. 222). Dass das, was wir als schön empfinden, in starker Abhängigkeit zu bestimmten kulturellen und sozialen Vorstellungen steht, zeigt sich in einem fortwährenden Anpassungsprozess unseres Verständnisses von Schönheit. Bezogen auf den Körper drückt sich dies im Wandel der Schönheitsideale aus, die sich historisch betrachtet kontinuierlich verändern. Man denke hier beispielsweise an die heute als 'üppig' bezeichnete Marilyn Monroe (Abb. 1), die in den 1950er Jahren mit einer großen Brust, einer schmalen Taille und einem runden Po das Schönheitsverständnis prägte oder die Zeit des unter anderem von Kate Moss (Abb. 2) verkörperten, sehr dünnen, blassen, androgynen Körperideals des 'heroin chic', welches in den 1990er Jahren als erstrebenswert galt (Dimitriou, 2019, S. 68f). Heute dominiert unabhängig vom Geschlecht das Streben nach sichtbarer Sportivität. Dabei sind es insbesondere Frauen wie Kim Kardashian (Abb. 3), die das neue Schönheitsideal vieler (junger) Frauen prägen, indem das Ziel, einen schlanken, sportiven Körper zu haben, um Körpermerkmale erweitert wird, die stereotypisierend gesprochen vor allem mit Frauen afrikanischer Herkunft in Verbindung gebracht werden. Konkret zeichnet sich dieses Ideal dadurch aus, dass das eurozentristische, sportlich-schlank Körperideal mit einer schmalen Taille, sich abzeichnenden Bauch- und Oberarmmuskeln und straffen Beinen um möglichst sichtbar trainierte, kräftige Oberschenkel sowie einen möglichst großen, trainierten Po erweitert wird. Ideale, die nur in seltenen Fällen ohne gezielten Muskelaufbau sowie ein konsequentes Diätverhalten erreicht werden können und

zunehmend auch operative Eingriffe fördern⁵ (Appleford, 2016, S. 193ff). Zeichneten sich einst die auf den Körper bezogenen stereotypen Vorstellungen von Mann und Frau durch Muskulosität bei Männern und Schlankheit bei Frauen aus, kann nun konstatiert werden, dass mit dem Streben nach dem sportiven Körper zunehmend Annäherungen des weiblichen Körperideals an das männlich-athletische Ideal sichtbar werden. Damit kann zusammenfassend festgehalten werden, dass sich ganz nach dem Motto „Strong is the new skinny“ ein nicht mehr starr an der Schlankheit orientiertes Körperideal herausgebildet hat, welchem immer mehr Frauen folgen.



Abbildung 1: Marilyn Monroe (Shaw, 1957)

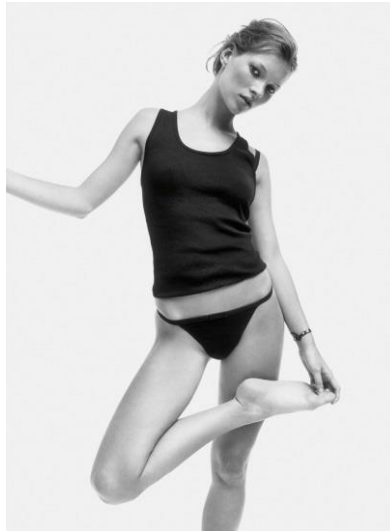


Abbildung 2: Kate Moss (Sims, 1993)



Abbildung 3: Kim Kardashian (Kardashian West, 2017)

Wurden lange Zeit primär Frauen mit gesellschaftlichen Schönheitsidealen konfrontiert, denen sie entsprechen sollten, sind Männer heutzutage in ähnlichem Maße gefordert, an sich und ihren Körpern zu arbeiten.⁶ Das Ideal des sportlichen, starken, muskulösen und soldatischen Mannes hält sich historisch betrachtet hartnäckig und war bereits in der Antike vorzufinden (Dimitriou, 2019, S. 68). Doch insbesondere mit dem in den 1980er Jahren aufgekommenen Fitnessboom sind die Anforderungen hinsichtlich der Arbeit am Körper noch einmal sichtbar gestiegen und haben ihren Höhepunkt voraussichtlich noch längst nicht erreicht. Die zunehmenden Anforderungen, Männlichkeit nicht mehr nur mithilfe von traditionellen Merkmalen und Eigenschaften wie (physischer) Stärke, Durchsetzungsvermögen, Härte oder Verantwortungsbewusstsein herzustellen, sondern sich nun auch dem

⁵ Zum Erreichen der beschriebenen Proportionen ist an dieser Stelle neben dem klassischen Absaugen von Körperfett der Trend des „Brazilian Butt Lifts“ zu nennen. Wenngleich in Deutschland (Stand Dezember 2018) noch keine offiziellen Zahlen vorliegen, kann von einer stark zunehmenden Nachfrage gesprochen werden. Bei dem Eingriff wird Körperfett an den Hüften, am Bauch oder den Beinen abgesaugt und in der Folge zur Formung und Vergrößerung des Gesäßes genutzt (Aslani, 2018, S. 178f).

⁶ Ausführlich zu den Parallelen und Unterschieden hinsichtlich des typischen Schönheitshandelns von Männern und Frauen siehe Krause, 2018.

Thema Schönheit zuwenden zu müssen, weist dabei auf offensichtliche und besonders tiefgreifende Irritationen traditioneller Männlichkeitsbilder hin (Zurstiege, 2001, S. 212). Auch Meuser (2013, S. 56) betont die neuen Vorstellungen vom Mann-Sein und weist zugleich auf ihre Erklärungsbedürftigkeit hin:

Wenn sich nun auch Männer den Zumutungen der Körperästhetik zu unterwerfen beginnen, dann ist aus geschlechtersoziologischer Perspektive die Frage zu stellen, ob und in welcher Hinsicht damit eine Veränderung der Struktur der Geschlechterbeziehungen und insbesondere eine Gefährdung männlicher Hegemonie verbunden ist.

Körperliche Attraktivität, Muskulosität und Leistungsfähigkeit sind beim männlichen Schönheitsideal eng verbunden, da der Körper gleichsam als ästhetisch ansprechend und leistungsfähig gelten soll. Für die meisten Männer steht daher die Aneignung eines moderat durchtrainierten, muskulösen Körpers im Vordergrund (Graf, 2013, S. 240; Kläber, 2010, S. 25). Konkret gilt hierbei vor allem das Streben nach einem sportiven Äußeren in Verbindung mit der als ästhetisch geltenden V-Form. Diese ergibt sich, wenn durch gezieltes Training und häufig auch an die Ziele der Körpermodellierung angepasste Diäten ein breiter Rücken, starke Schultern und eine schmale Taille erreicht werden, die optisch ein 'V' bilden. Darüber hinaus gelten eine trainierte Brust, kräftige Schultern und Oberarme, sichtbare Adern und Venen, ein flacher Bauch mit definierten Bauchmuskeln, ein 'knackiger' Po und kräftige Beine als erstrebenswerte körperliche Merkmale, die im Idealfall wohlproportioniert den sportiven Körper als Ganzes ergeben. Die als erstrebenswert geltenden Körperbautypen sind dabei vielfältig. Sie reichen von drahtig-athletischen bis hin zu hypermuskulösen Körpern, denen gemeinsam ist, dass sie einen geringen Körperfettanteil aufweisen und in ihren Proportionen aufeinander abgestimmt sind. Als Beispiel für aktuell vorherrschende männliche Körperideale sei an dieser Stelle auf die nachfolgende Abbildung (Abb. 4) verwiesen. Sichtbar werden hier neben dem geringen Körperfettgehalt die sichtbaren Adern und Venen, sich sichtbar abzeichnende Bauchmuskeln sowie eine definierte Brust.



Abbildung 4: Das Ideal des männlich-sportiven Körpers (eigene Fotografie)

Der Umgang mit dem Körper schreibt sich in selbigen ein und prägt den Habitus⁷ einer Person maßgeblich (Bourdieu, 1976, S. 200). Über den Körper kommuniziert der Mensch der Außenwelt eine Vielzahl offensichtlicher oder auch scheinbarer Informationen über sich selbst und entscheidet auf diese Weise bewusst oder unbewusst mit, wie er von Außenstehenden wahrgenommen wird bzw. wahrgenommen werden möchte. Der sportive Körper drückt beispielsweise Disziplin, die Kontrolle über den eigenen Körper, ein gewachsenes Gesundheitsbewusstsein, die Bereitschaft zu (teils) stundenlangen Workouts, finanzielle Investitionen zum Erhalt eines jugendlichen Äußeren, aber auch den Luxus vorhandener Zeit zur Körper- und Selbstpflege aus (Schroer, 2012, S. 38f). Damit wird der sportive Körper zu einem zentralen Bestandteil des Impression Managements⁸, indem er nicht nur als attraktiv wahrgenommen wird, sondern als Symbolträger auch hochgeschätzte Leitwerte wie Gesundheit und Fitness zum Ausdruck bringt. In Bezug auf den sportiven Körper bedeutet das konkret, dass durch ihn in der sozialen Interaktion ein bestimmtes Bild (mit)vermittelt wird. In diesem Falle ist es das Bild einer gesunden, sportlichen Person. Die-

⁷ Zur Einführung in Bourdieus Habitus-Konzept sei an dieser Stelle auf die Ausführungen von Rehbein und Saalman (2014, S. 110ff) verwiesen, die die schwer zugängliche Sprache Bourdieus vereinfachen und einen gut zugänglichen Überblick über die Bedeutung des Habitus-Begriffes sowie die Relevanz des Körpers innerhalb dieses Konzeptes geben.

⁸ Mit dem von Goffman (2016 [1959]) geprägten Begriff des Impression Managements wird allgemein die bewusste oder unbewusste Steuerung des Eindrucks einer Person auf andere Personen beschrieben.

ses Bild bestimmt im Wesentlichen mit, wie andere Menschen mit dieser Person umgehen.⁹ Der gestaltete und inszenierte Körper fungiert somit als Aushängeschild des Individuums und nimmt aufgrund der an ihm (scheinbar) ablesbaren persönlichen und sozialen Eigenschaften eine Sonderrolle in Bezug auf die soziale Positionierung ein.¹⁰

Mithilfe der vorangegangenen Ausführungen zu den gegenwärtig vorherrschenden Körperidealen lässt sich auch ableiten, welche Körper(-formen) (unabhängig vom Geschlecht) in unserer Gesellschaft als abweichend von der Norm gelten. Da tief im Alltagswissen verankert, ist vor allem die gesellschaftliche Problematisierung von Körperfett in den Blick zu nehmen. Insbesondere bei Mehrgewicht oder Adipositas werden den betroffenen Menschen immer wieder negative persönliche und soziale Eigenschaften wie mangelnde Disziplin, fehlende Selbstsorge, Faulheit oder geringe Bildung zugeschrieben (Ried, 2010, S. 182; Graf, 2013, S. 147). Es dominiert die Vorstellung, dass Mehrgewicht und Adipositas selbstverschuldet sind, insofern der Körper der Eigenverantwortlichkeit des Individuums unterliegt. Die Abweichung vom vorherrschenden Körperideal wird somit als persönliches Fehlverhalten gedeutet (Ried, 2010, S. 182).

In Bezug auf das Untersuchungsinteresse sei weiterhin etwas detaillierter auf den Mann und seinen Körper einzugehen: Da das männliche Körperideal, wie weiter oben beschrieben, mit einer gewissen Vorstellung von Muskulosität verbunden ist, kommt es dazu, dass auch besonders dünne, wenig bis gar nicht trainierte Männer als (wenig-)er attraktiv und unmännlich bewertet werden, insofern das äußere Erscheinungsbild traditionellen Männlichkeitsvorstellungen wie Stärke oder Durchsetzungsvermögen widerspricht.

Weiterhin gilt die Gynäkomastie (der sogenannte Männerbusen) als körperlicher Makel. Die Problematik der geschlechtlichen Zugehörigkeit, die anhand sichtbarer physischer Merkmale vorgenommen wird (ausführlich siehe Kapitel 3.3), wird in diesem Kontext besonders sichtbar, da eine Vergrößerung des Brustdrüsengewebes aufgrund hormoneller Einflüsse und/oder zu viel Körperfett mit Zuschreibungen von Weiblichkeit einhergeht. Häufig wird die sichtbare Abweichung von der Normvorstellung einer männlichen Brust von psychischen Leiderfahrungen und der Minderung des Selbstbewusstseins begleitet. Dies ist bei den Betroffenen auf das Wissen um die Abweichung vom 'normalen' Männerkörper, aber häufig auch auf soziale Stigmatisierungserfahrungen zurückzuführen (Loick Molina, 2019, S. 129f).

⁹ Ausführlich zur Wahrnehmung des inszenierten Selbst und die Bedeutung, die dem Körper in diesem Zusammenhang zukommt siehe Hitzler, 2002b.

¹⁰ Zur fundamentalen Bedeutung des Körpers in face-to-face-Situationen siehe Goffman, 2016. Mit Blick auf die Relevanz der Thematik für die vorliegende Untersuchung siehe auch Kapitel 3.3.

Abschließend soll noch das Unterschreiten einer bestimmten Körpergröße als häufig problematisierte Abweichung vom männlichen Körperideal thematisiert werden. Die Körpergröße spielt vor allem bei heterosexuellen Partnerschaften eine wichtige Rolle, insofern sie zur symbolischen Darstellung der Geschlechterdifferenz dient. Auch heutzutage dominiert noch das Ideal, dass der Mann größer als die Frau sein sollte (Meuser, 2006, S. 71).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich die starke Hinwendung zum Körper in der Gesellschaft im Wesentlichen dadurch begründet, dass er als *die* Instanz fungiert, um dem geforderten Sport- und Gesundheitsimperativ sichtbar Folge zu leisten. Gleichzeitig ist Schönheit bzw. die Orientierung an dem, was gemeinhin als attraktiv verstanden werden kann, von stetig zunehmender Bedeutung, um die eigene Interaktions- und Gesellschaftsfähigkeit zu steigern (Bette, 2005, S. 259).

In Bezug auf den sportiven Körper wurde die Notwendigkeit einer permanenten sowie gezielten Modellierung des Körpers mithilfe des Sports dargelegt. Daher verwundert es nicht, dass kommerzielle Fitnessstudios¹¹ innerhalb des Körperkultdiskurses gesellschaftlich eine besondere Rolle einnehmen. Sie vereinen eine Vielzahl körperbezogener Diskurse und bringen Wissen über die an den Körper gestellten Erwartungen zum Ausdruck. Da kommerzielle Fitnessstudios das für diese Arbeit bedeutsame Untersuchungsfeld darstellen, werden diese sowie die dort stattfindenden sportiven Praxen im folgenden Kapitel ausführlich beschrieben.

2.2 Kommerzielle Fitnessstudios

In den vorangegangenen Ausführungen wurde grundlegend auf die gestiegene Bedeutung des (sportiven) Körpers in der gegenwärtigen Gesellschaft eingegangen. Unter anderem wurde herausgestellt, dass die Arbeit am eigenen Körper als Gestaltungs- und Gesunderhaltungsaufgabe zu verstehen ist, die es gesellschaftlich betrachtet zu erfüllen gilt bzw. deren Nichterfüllung im Sinne einer Sport- und Bewegungsabstinenz mindestens erklärungsbedürftig scheint (Hitzler, 2002a, S. 76; Gugutzer, 2019, S. 31). Von großer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang das Sporttreiben, welches mit Bourdieu (1992, S. 206) gesprochen als „geregelt Manipulation des Körpers“ gilt. Mit Blick auf das Untersuchungsinteresse dieser Arbeit konzentrieren sich die nachfolgenden Ausführungen hierbei auf das kommerzielle Fitnessstudio sowie die dort stattfindenden sportiven Praxen zur Wiederherstellung, Erhaltung und Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie zur Modellierung des Körpers.

¹¹ Mit dem Begriff „Fitnessstudio“ wird ausschließlich auf jene Studios verwiesen, die in ihren Angeboten nicht auf eine bestimmte Richtung des Sporttreibens festgelegt sind, sondern aufgrund ihrer breiten Ausrichtung die Möglichkeiten für Kraft-, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Bodybuilding etc. umfassen. Ausführlich dazu siehe Kapitel 2.2 sowie Kapitel 4.2.3.

In Zeiten, die von Beschleunigung, Temposteigerung, Entfremdung und Anonymität geprägt sind¹², hat sich Sport, insbesondere jene dem Bereich „Fitness“ zugeordneten Praxen¹³, als Problemlösungsformel zur Bewältigung des Alltags herausgebildet (Bette, 2005, S. 59). Um den soziokulturellen Anforderungen, die an den Körper gestellt werden, gerecht zu werden, folgen daher immer mehr Menschen der Aufforderung, den Körper sichtbar mithilfe gezielter sportlicher Aktivitäten zu bearbeiten. Sie streben unter anderem an, im Alltag belastbarer zu sein, ihre Gesundheit zu fördern oder sich hegemonialen Schönheitsidealen zu nähern, die, wie in Kapitel 2.1 beschrieben, seitens der Gesellschaft mit positiven Eigenschaften attribuiert sind. Im Zusammenhang mit diesen Anforderungen sowie allgemein im Kontext sportlicher Betätigung kommt kommerziellen Fitnessstudios in Deutschland mit mehr als 12 Millionen Mitgliedern eine Sonderrolle zu (Deloitte, 2020). Häufig investieren die Mitglieder dabei mehrere Stunden pro Woche in die Selbstgestaltung ihres Körpers.

Typisch ist, dass kommerzielle Fitnessstudios durch ihre auf die Veränderung des Körpers abzielende Gesamtausrichtung geprägt sind. Mit Zielen wie der Gewichtsabnahme, dem Muskelaufbau, der Steigerung der Leistungsfähigkeit oder der Schaffung neuen Selbstbewusstseins heben sie auf einen körper- und persönlichkeitsbezogenen Defizitdiskurs ab, dem an diesem Ort begegnet werden kann. Zum Trainieren eröffnen sich den Besucher*innen dabei unterschiedlichste Möglichkeiten. So sind die Studios typischerweise (je nach Größe) mit folgenden Bereichen ausgestattet:

¹² Eine ausführliche Analyse zu den 'neuen' Herausforderungen, mit denen das Individuum im Zuge gegenwärtiger gesellschaftlicher Entwicklungen, insbesondere der Globalisierung, konfrontiert wird und welche individuellen und kollektiven Auswirkungen daraus hinsichtlich der Lebensführung und -qualität erwachsen, findet sich in den Arbeiten Hartmut Rosas (2005; 2016). Als ein zentrales Problem einer beschleunigten Gesellschaft sieht er das Problem, dass das Individuum mit den durch Temposteigerung zunehmenden Erwartungen überfordert wird und der Steigerungszwang (im Sinne zunehmender Aufgaben, die es in immer weniger Zeit zu bewerkstelligen gilt) mit einem Verlust der positiven Selbstbeziehung einhergehen kann. Der fehlende Einklang von Mensch und Umwelt, ebenso wie der fehlende Einklang von Seele und Körper haben dabei weitreichende Folgen, die mit Gefühlen der Entfremdung und der Überforderung einhergehen können. Wetzels (2014) hebt bezugnehmend auf Rosa die besondere Stellung des Körpers in diesem Zusammenhang hervor und zeigt am Beispiel des Sporttreibens im Fitnessstudio die Ambivalenz des Fitnessstudios in Bezug auf die Beziehung zu sich selbst auf, indem er die Bedeutung unmittelbar erfahrbarer Resonanzerfahrungen (Rosa, 2016) aufzeigt. Der Körper als Medium der Erfahrung im Hier und Jetzt wird dabei in seiner Besonderheit beschrieben. Einerseits durch die unmittelbare Erfahrbarkeit geleisteter Arbeit einen positiven Beitrag der Beziehung des Individuums zu sich selbst zu leisten, indem das Gleichgewicht von Körper und Geist durch das Spüren des Körpers (idealiter) dazu führt, einen positiven Zugang zu sich selbst zu bekommen und den gestiegenen Anforderungen des Alltags während des Sporttreibens zu entfliehen. Andererseits weist er darauf hin, dass das Fitnessstudio als Ort sowie Erfahrungen, die der Mensch dort durch Resonanzerfahrungen macht, auch negative Auswirkungen haben können. Hierbei weist er darauf hin, dass der Sport im Fitnessstudio die Beziehung des Individuums zu sich belasten kann (beispielsweise durch den Kontrollverlust in Bezug auf die Erwartungen an den Sport hinsichtlich der Selbst- und Fremdanerkennung und daraus resultierende Suchtendenzen). Die Ausführungen Wetzels wurden dazu genutzt, das Thema der Selbst- und Fremdanerkennung zu beobachten, zu vertiefen und insbesondere zu Beginn der Untersuchung zu nutzen, um das Forschungsinteresse zu konkretisieren.

¹³ Durch das im Alltagswissen sehr weit gefasste Verständnis des Begriffes „Fitness“ können all jene Praxen, je nach individueller Auslegung, darunter summiert werden, die den Körper formen, das Herz-Kreislauf-System stärken, die Ausdauer erhöhen, die Beweglichkeit verbessern oder im Allgemeinen 'gut' für den Körper sind.

- Der Cardio-Bereich zur Erwärmung, zum Herz-Kreislauf-, Ausdauer-, Reha- oder Gewichtsreduktionstraining,
- diverse Kursbereiche für eine Vielzahl unterschiedlicher Sportangebote wie Indoor-Cycling, Yoga, Pilates, Zumba etc.,
- ein Bereich zum Trainieren an Geräten mit unterschiedlichen Zielen wie Beweglichkeitstraining, Muskelaufbau, Rehabilitationstraining etc.,
- ein Freihantelbereich, in dem die Besucher*innen klassisches Hanteltraining, Kniebeugen, Klimmzüge etc. vollziehen können,
- eine Freifläche ohne Geräte, auf der die Trainierenden beispielsweise Sport ohne Gewichte, Dehn-, Mobilisations- oder Bauchmuskelübungen machen können.

Mit einer Gesamtausrichtung, die vom Reha-Training bis hin zum Bodybuilding reicht, zielen kommerzielle Fitnessstudios auf ein breites Publikum ab. Damit wird deutlich, dass das Fitnessstudio einen zentralen Ort für die sportive Hinwendung zum Körper darstellt und eine Vielzahl an Möglichkeiten bietet, den Körper entsprechend eigener und/oder gesellschaftlicher Vorstellungen zu bearbeiten. Dabei ist bislang offengeblieben, welche Auswirkungen das Sporttreiben im Fitnessstudio auf die Zufriedenheit der Sporttreibenden haben kann und inwiefern Zusammenhänge zwischen dem sportbezogenen Körperkult und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bestehen. Auf den diesbezüglichen Stand der Forschung wird im folgenden Kapitel eingegangen.

2.3 Forschungsstand zur Körperunzufriedenheit bei Männern

Sportliche Betätigung kann als ein wichtiges Fördermittel für die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper betrachtet werden. Als gesichert gilt mitunter, dass bei den meisten Menschen unmittelbar nach dem Sporttreiben bei mittlerer Intensität, etwa nach dem Krafttraining an Geräten, ein über mehrere Stunden anhaltender positiver Einfluss auf die Stimmungslage und die Wahrnehmung des Körpers zu konstatieren ist. Dieser ist mitunter auf das gegenwartsbefriedigende Gefühl des Anspannungserlebens während des Sports zurückzuführen, das in einen Zustand positiver Entspannung nach dem Sport übergeht (Wagner & Brehm, 2008). Auch die von den Sporttreibenden zumeist mit regelmäßig ausgeübten sportlichen Aktivitäten gleichgesetzte Förderung der Gesundheit sowie die Steigerung der Leistungsfähigkeit des Körpers (etwa in Bezug auf die bessere Bewältigung alltagsrelevanter körperlicher Tätigkeiten) haben einen positiven Einfluss auf die Körperzufriedenheit (Sudeck & Pfeifer, 2016). Ebenso kann konstatiert werden, dass durch den Sport im Fitnessstudio gezielt erwirkte und von den Sporttreibenden wahrgenommene optischen Veränderungen wie der Fettabbau oder der Muskelaufbau die Zufriedenheit mit

dem eigenen Körper steigern können und zugleich in wesentlichem Maße zur Förderung des Selbstbewusstseins beitragen (Benson, 2013; Lehrer, 2020). Dass eine Zufriedenheit mit dem eigenen Körper per se mit einer sportlichen Betätigung und der Leistungssteigerung und/oder der Anpassung an hegemoniale Schönheitsideale einhergeht, kann dabei sportartenunabhängig jedoch nicht bestätigt werden (Waldrich, 2004; Wetzel, 2014). Wie einleitend bereits angeklungen ist, kann der (sportbezogene) Körperkult dabei ebenso mit der zunehmenden Körperunzufriedenheit innerhalb westlicher Gesellschaften in Verbindung gebracht werden. Unter besonderer Berücksichtigung der für diese Arbeit bedeutsamen Kategorie „Mann“ wird dazu nachfolgend der Stand der Forschung hinsichtlich der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper dargestellt und enggeführt auf das Untersuchungsinteresse auch die Bedeutung des Sporttreibens in diesem Zusammenhang herausgestellt. Weil Körperbild- und Essstörungen zunehmend als pathologische Formen von Körperunzufriedenheit bei Männern zu konstatieren sind, richten sich die Ausführungen insbesondere auf diese Phänomene in ihren typischen Ausprägungen.

Empirisch betrachtet wird die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper vor allem mit Adipositas in Verbindung gebracht¹⁴ oder im Zusammenhang mit typischen Essstörungen wie anorexia nervosa (ugs. Magersucht) oder bulimia nervosa (ugs. Bulimie) als schädliche Auswirkung des gegenwärtigen Körperkults bei Frauen thematisiert. Bereits an dieser Stelle sei deshalb hervorzuheben, dass neben der zumeist als homogen gefassten Gruppe „adipöse Menschen“ oder der Gruppe von Körperunzufriedenheit betroffener Frauen kaum Studien existieren, die explizit auf Männer rekurrieren (z. B. Hofstadler & Buchinger, 2001; Kläber, 2010; Bette & Gugutzer, 2012; Benson, 2013; Graf, 2013). Dies überrascht, insofern die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper im öffentlichen Diskurs schon lange kein Phänomen mehr darstellt, welches für Männer untypisch ist.¹⁵ Die im Folgenden angeführten

¹⁴ Als grundlegendes Werk, welches sich der Frage widmet, was es bedeutet, in unserer Gesellschaft 'dick' zu sein, empfiehlt sich die Untersuchung von Eva Barlösius aus dem Jahr 2014. Mit Blick auf die Studienlage zum Thema „Sport und Adipositas“ ist zu konstatieren, dass sich der Fokus hier insbesondere auf Kinder und Jugendliche richtet. Wenngleich diese im Rahmen der vorliegenden Studie nicht adressiert werden, kann zum Thema „Sport und Adipositas“ insbesondere auf Sandra Günters diskursanalytische Untersuchung „Fitness als Inklusionsprämisse?“ aus dem Jahr 2012 verwiesen werden. Darin wird bezugnehmend auf den zuvor beschriebenen Sport- und Bewegungsimperativ rekonstruiert, wie und von wem dem Sport im Kontext von Adipositas eine wichtige gesellschaftliche Rolle zugeschrieben wird.

¹⁵ Wenngleich dieses Kapitel den deutschsprachigen Forschungsstand fokussiert, sei an dieser Stelle kurz erwähnt, dass insbesondere in den USA in den letzten 40 Jahren eine Vielzahl empirischer Untersuchungen zur Körperunzufriedenheit bei Männern durchgeführt wurden. Mit den Auswirkungen des körpermodellierenden Sports auf die Körper(-un-)zufriedenheit bei Männern haben sich vor allem Pope, Phillips und Olivardia (u.a. Phillips, 1996; Pope et. al., 1997; Pope et. al., 2001; Olivardia et al., 2004) auseinandergesetzt. In ihren Studien haben sie dargelegt, welche Ursachen und Folgen mit den gestiegenen Ansprüchen an den Männerkörper einhergehen (können) und haben insbesondere auf die Problematik der Muskeldysmorphie abgehoben. Das Ausmaß der Problematik wird dadurch nachvollziehbar, dass bereits 1997 allein in den USA etwa einhunderttausend Männer Symptome einer schweren Muskeldysmorphie aufwiesen (Pope et al., 2001, S. 135). Weiterhin rekurrieren die o. g. Studien auf den zunehmenden Medikamentenmissbrauch zum Muskelaufbau. Darüber hinaus wird in den Untersuchungen immer wieder der enge Zusammenhang zwischen der Abweichung von hegemonialen Schönheitsidealen und steigenden Zahlen in Bezug auf die Erkrankung an einer Depression hervorgehoben.

Studien rekurren insbesondere auf die negativen Folgen des Sport- und Bewegungsimperativs, des Körperkults und des Schönheitswahns und heben hervor, von welcher großen empirischen Bedeutung die Auseinandersetzung mit diesen Themen ist.

Aktuellere Untersuchungen (Eriksson et al., 2008; Pietrowsky et al., 2012) weisen bei Menschen, die sich im Rahmen ihres Berufes bzw. Studiums mit dem Thema Ernährung intensiv beschäftigen (z. B. Diätassistent*innen, Ernährungswissenschaftler*innen oder Mediziner*innen), aber auch bei Sporttreibenden, die dem Ziel der Körpermodellierung nachgehen (z. B. Fitnesssportler*innen, Bodybuilder*innen oder Läufer*innen) auf die Gefahr der Entstehung einer orthorexia nervosa hin. Grundlegend beschreibt dieses Krankheitsbild ein pathologisches Essverhalten, welches vereinfacht zusammengefasst darauf verweist, dass die Betroffenen zwanghaft fixiert auf eine besonders gesundheitsbewusste Ernährungsweise sind. Darüber hinaus werden ein ständiger Sport- und Bewegungsdrang, die Angst vor dem Dick-Sein respektive die Angst vor der Gewichtszunahme, die Angst vor Erkrankungen durch ungesunde Ernährung sowie häufig auch das Vorhandensein einer Körperschemastörung als weitere charakteristische Merkmale dieses Störungstyps benannt (Depa, 2015, S. 37f; Rudolph et al., 2017, S. 10). Im Zusammenhang mit dem Sporttreiben kann insbesondere die Nicht-Einhaltung eines teilweise minutiös geplanten, abgewogenen und auf das Training abgestimmten Ernährungsplans eine (situative) Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper evozieren, insofern mit diesem 'Fehlverhalten' Trainingsrückritte assoziiert werden (Mangweth et al., 2001). Orthorexia nervosa kann dabei als Folge einer zunehmend auch den Alltag breitensportlich aktiver Sporttreibender bestimmenden Verwissenschaftlichung von Training und Ernährung und somit als besonders weitreichendes Ausmaß des Körperkults betrachtet werden.

Weiterhin ist zu konstatieren, dass Männer immer häufiger an anorexia nervosa erkranken¹⁶ (Kagerer, 2012). Unbestritten ist dabei, dass das in der westlichen Gesellschaft vorherrschende Ideal der Schlankheit (siehe Kapitel 2.1) „verbunden mit einer ideologisierten Verpflichtung zu Fitness [...] der wichtigste soziokulturelle Faktor für die Entstehung von Essstörungen [ist]“ (Gerlinghoff & Backmund, 2004, zit. n. Gugutzer, 2012, S. 330). Studien, die sich diesem Krankheitsbild bei Männern im Zusammenhang mit der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper zuwenden, sind allerdings nur selten zu finden. Es kann jedoch bilanziert werden, dass im Kontext mit dem Sporttreiben eine deutlich höhere Prävalenz¹⁷

¹⁶ In der Literatur wird zumeist davon ausgegangen, dass etwa 10 Prozent aller von Magersucht betroffenen Menschen männlich sind. Insgesamt erweist sich die Studienlage zur Prävalenz von Essstörungen bei Männern jedoch noch immer als schwierig. Die fehlende Bereitschaft, sich aufgrund der als weiblich konnotierten Krankheit in ärztliche Hilfe zu begeben und die fehlende Aufklärung legen nahe, dass die Zahl nicht-diagnostizierter Essstörungen bei Männern deutlich höher ist. Für einen Überblick zu Essstörungen bei Männern siehe Mangweth-Matzek, 2015, S. 91-96.

¹⁷ Unter dem Begriff „Prävalenz“ versteht man die Krankheitshäufigkeit in der Gesellschaft zu einem bestimmten Zeitpunkt (z. B. Neuerkrankungen pro Jahr).

bei Frauen im Vergleich zu Männern besteht (Zeeck & Schlegel, 2012). Körperbetonte Sportarten gehören hierbei zusammen mit Ausdauersportarten am ehesten zu jenen Sportarten im Breitensport, die eine anorexia nervosa begünstigen können (Wanke et al., 2004).

Auch das Sporttreiben im Fitnessstudio wurde, allerdings ohne den gezielten Fokus auf das Geschlecht, hinsichtlich seiner Bedeutung für die Entwicklung einer Essstörung untersucht. Dalhaus (2010) kommt hierbei zu dem Ergebnis, dass ein erhöhtes Risiko hinsichtlich der Entwicklung von Ess- und Körperbildstörungen bei jenen Fitnessstudiobesucher*innen besteht, die bereits mit ihrem Körper unzufrieden sind und ein auffälliges Ess- und/oder Trainingsverhalten aufweisen.

Mit den soziokulturellen Bedingungen des Phänomens der Sportsucht haben sich unter anderem Bette und Gugutzer (2012) auseinandergesetzt. Sie stellen heraus, dass Sportsucht als eine Folge komplexer Negativ-Dynamiken verstanden werden kann und in einem engen Zusammenhang mit dem vorherrschenden Sport- und Bewegungsimperativ (Kapitel 1) steht. Wenngleich sowohl die Ursachen als auch die Bestimmungsmerkmale der Sportsucht schwierig sind, kann ein offensichtlicher Zusammenhang zwischen dem Sporttreiben und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper herausgestellt werden. Dabei kann, unabhängig vom Geschlecht, festgehalten werden, dass ein je individuelles Pensum an (maßloser) sportlicher Betätigung bei den Betroffenen notwendig ist, damit sich ein (situatives) Zufriedenheitsgefühl einstellt. Das Unterschreiten dieses Pensums kann unter anderem bis zur selbstwertsenkenden Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper reichen (Kleinert, 2020)¹⁸. Zudem kann Sportsucht auch ein Resultat sozial negativ wirkender Konstellationen sein. Dabei wird insbesondere die Ingroup¹⁹ als begünstigender Faktor hervorgehoben, insofern diese das gleiche Hobby teilt und eine zunehmende Fixierung auf den Sport begünstigen kann (Gugutzer & Bette, 2012). Neben der psychischen Abhängigkeit vom Sport wird somit auch die Abhängigkeit des eigenen Handelns von jenem des sozialen Umfeldes sichtbar.

Zu den am häufigsten auftretenden pathologischen Formen der Körperunzufriedenheit zählen körperdysmorphe Störungen (auch Dysmorphophobie genannt). Darunter wird ein Störungsbild verstanden, welches sich dadurch auszeichnet, dass sich die Betroffenen übermäßig mit einem (zumeist nur von ihnen selbst als solchem empfundenen) körperlichen Makel beschäftigen. Die permanente, teils täglich stundenlang stattfindende Auseinandersetzung mit diesem Makel verursacht einen großen psychischen Leidensdruck, der mitun-

¹⁸ Ausführlich zu den Bestimmungsmerkmalen und Kriterien von Sportsucht siehe Kleinert, 2020.

¹⁹ Gruppe von Gleichgesinnten, die die sportlichen Interessen in gleicher oder ähnlicher Weise teilt und dadurch oftmals einen wichtigen Teil der Sozialbeziehungen ausmacht. In Bezug auf das Sporttreiben im Fitnessstudio sind es insbesondere jene, die mit gleicher oder ähnlicher Leidenschaft dem Sport nachgehen, vergleichbare Trainings- und Ernährungsweisen haben, ansprechbar für Fragen zum Sport sind etc.

ter dazu führt, dass sich die Betroffenen sozial isolieren und häufig auch unter schwerwiegenden Folgen wie Angst, Depressionen oder in besonders schlimmen Fällen unter Suizidgedanken leiden (Gieler & Brähler, 2016, S. 387). Eine Sonderform der körperdysmorphen Störung, die mit Blick auf die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei männlichen Fitnessstudiobesuchern zunehmend auftritt, stellt die in den 1990er Jahren erstmals beschriebene Muskeldysmorphie (auch als reverse anorexia und ugs. auch als Muskelsucht oder Adoniskomplex bezeichnet) dar. Ein von diesem Störungsbild Betroffener, der im Rahmen einer Studie von Philipps (N.N., zit. n. Philipps, 1996, S. 126) über seine Sicht auf den eigenen Körper spricht, stellt hierbei die charakteristischen Merkmale dieses Krankheitsbildes wie folgt heraus:

I became obsessed with working out. I spent a lot of the day lifting. I had to exercise before I left the house. I had to get the feeling and the look of bigness before I went out. I was trying to keep up with my friends who were using steroids. And I did get big – I got a lot of reinforcement for it. People would compliment me. Sometimes I even felt high while I was lifting. But I still felt I wasn't big enough. I had to get even bigger.

Aus medizinischer Sicht versteht man unter Muskeldysmorphie, analog zur anorexia nervosa, eine zumeist bei Männern auftretende Körperschemastörung. Die Betroffenen fixieren sich stark auf ihren Körper oder bestimmte Körperteile und leiden unter der Vorstellung, nicht ausreichend muskulös zu sein (Schneider et al., 2017; Broocks & Meyer, 2018). Zur Hochrisikogruppe gehören insbesondere Bodybuilder. Vor allem zählen das Streben nach einem verinnerlichten, häufig unrealistischen Körperideal sowie die häufige Konfrontation mit Männerkörpern in den sozialen Medien zu den auslösenden Faktoren dieses Störungsbildes. Dieses kann als Resultat einer durch die Körperfixierung entstehenden Negativ-Dynamik betrachtet werden. Vergleichbar mit der anorexia nervosa nimmt hierbei eine anfänglich noch nicht pathologische Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper in Folge der zunehmenden Fixierung auf einen oder mehrere Makel (in diesem Fall die als zu gering empfundene Muskulosität) zu. Zu den weiteren Merkmalen der Muskeldysmorphie zählen die im Zitat angeklungenen Merkmale der Vernachlässigung anderer Lebensbereiche, um die in diesem Zusammenhang typische Sportsucht ausleben zu können, die häufige und intensive Betrachtung des Körpers im Spiegel, das Tragen weiter Kleidung mit dem Ziel des Versteckens des als zu schmal empfundenen Körpers sowie ein zunehmend gestörtes Essverhalten (Munsch & Kirsch, 2019, S. 147f; Weilbach, 2007, S. 10). Muskeldysmorphie kann damit als ein durch die zunehmende Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper hervorgerufenen Phänomen betrachtet werden. Dieses steht in einem engen Zusammenhang mit dem Streben nach mehr Muskulosität und der damit verbundenen exzessiven Zuwendung zum körpermodellierenden Sport.

Seltener richtet sich die Forschung zum Phänomen der Körperunzufriedenheit bei Männern dem zunehmenden Medikamentenmissbrauch²⁰ im Kontext des körpermodellierenden Sports zu (Kläber, 2008; 2010; 2014). In diesem Zusammenhang vordergründig handlungsleitend sind das Bedürfnis nach Leistungssteigerung sowie das Streben nach mehr Muskulosität. In einer anonym durchgeführten Fragebogen-Studie von Striegel (2008) wurde die Zahl der Mitglieder, die illegale Substanzen konsumieren oder konsumiert haben, auf 13,5% beziffert. Sowohl Striegel (2008) als auch Kläber (2010) gehen davon aus, dass die Rücklaufquote medikamentenmissbrauchender Besucher bei solchen Umfragen eher gering ist, weshalb die Vermutung nahe liegt, dass die Dunkelziffer wesentlich höher ist. Dabei zeigt bereits die Entscheidung für das allgemein hin als gesundheitsgefährdend verstandene Verhalten die weitreichenden Probleme an, die mit der Fixierung auf den Körper und die Arbeit an selbigem einhergehen können, insofern die Steigerung der Leistung und/oder die Ästhetisierung des Körpers der Gesundheit übergeordnet werden. Die Entscheidung für den Medikamentenmissbrauch wird zumeist infolge eines für den Sport charakteristischen, zunehmend fortschreitenden „Radikalisierungsprozesses“ (Kläber, 2010, S. 218) getroffen, der besonders von einem auf die Professionalisierung der Körperoptimierung ausgerichteten sozialen Umfeld gefördert wird. Aber auch die vorfindbaren kompetitiven Strukturen (etwa die zeitgleiche Vorbereitung auf Wettkämpfe), die nach Hypermuskulosität strebende Kernzielgruppe sowie die Normalisierung von Präparaten zur Förderung des Muskelwachstums spielen eine wesentliche Rolle dafür, dass der Medikamentenmissbrauch im Fitnessstudio zunimmt. Zudem kann auch die zuvor beschriebene Muskeldysmorphie als pathologische Form der Körperunzufriedenheit sowie die Hoffnung auf 'Heilung' durch mehr Muskelmasse einen wesentlichen Grund für die Entscheidung zum Missbrauch illegaler Substanzen darstellen.

Mit Blick auf die vorliegende Untersuchung sei darauf hingewiesen, dass die benannten Studien das Thema Medikamentenmissbrauch im Fitnessstudio zwar fokussieren, die Untersuchungsgruppe jedoch – für kommerzielle Fitnessstudios untypisch – primär aus dem Kraftsport- und Bodybuildingmilieu kommt und sich die Ergebnisse aus den teilnehmenden Beobachtungen vorwiegend auf Bodybuildingstudios beziehen.²¹

²⁰ Im Folgenden wird der Begriff „Medikamentenmissbrauch“ dem Begriff „Doping“ vorgezogen, der umgangssprachlich für eine Vielzahl leistungssteigernder Mittel verwendet wird. Allerdings verweist „Doping“ auf die gezielte Leistungssteigerung im Wettkampfsport. Werden Mittel zur Steigerung der Leistung, zur Förderung des Muskelwachstums, zur Verkürzung von Regenerationszeiten etc. im Freizeit- und Breitensport eingenommen, wird hingegen von Medikamentenmissbrauch gesprochen (Kläber, 2015, S. 203f).

²¹ Ausführlich zu den Unterschieden zwischen den für diese Arbeit bedeutsamen kommerziellen Fitnessstudios und Bodybuildingeinrichtungen siehe das Kapitel „Exkurs: Kommerzielle Fitnessstudios im Vergleich zu Gesundheits- und Bodybuildingstudios“ in dieser Arbeit.

Abschließend sei noch auf die empirischen Erkenntnisse zum Einfluss der Medien auf die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper einzugehen. Mit Blick auf die Auswirkungen der Präsentation des Körpers in den Bildmedien heben Hahn und Meuser (2002b, S. 9f) dabei Folgendes hervor:

Ein im Prinzip altes, aber immer noch aktuelles [...] an Relevanz gewinnendes Phänomen ist die Präsentation von Körpern durch Bildmedien. Die gegenüber der face-to-face Interaktion veränderte Wahrnehmungssituation führt zu einer gesteigerten Repräsentation eines produzierten (Körper-)Ideals. Der Körper wird somit im Bild neu erfunden, der bildlich repräsentierte Körper erhält eine eigenständige soziale Bedeutung. In der Folge können Körperzeichen der durchschnittlichen, ‚unverstellten‘ Körperrepräsentation gegenüber der Telepräsenz als Abweichung interpretiert werden.

Bezugnehmend auf die Entwicklungen der Medien in den vergangenen 20 Jahren richtet sich der Blick in diesem Zusammenhang besonders auf den Einfluss der sozialen Medien. Auf millionenfach genutzten Apps wie *Instagram* oder *TikTok* findet eine nahezu unausweichliche Konfrontation mit einer Vielzahl von Bildern und Videos statt. Insofern Fitness bzw. ein auf Fitness ausgerichteter Lifestyle zu einem Thema mit extrem hoher Bedeutung zählt, der sportive Körper als bewundernswertes Gut gilt und beispielsweise Vorher-Nachher-Bilder mit großem Gewichtsverlust oder Muskelmasseaufbau mit einem hohen Maß an Anerkennung einhergehen, wird auf die Betrachter*innen Druck aufgebaut. Die Bilder lösen soziale Vergleichsprozesse aus, die mitunter die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper negativ beeinflussen können. Diverse internationale Studien (Tylka, 2011; Stratton et al., 2015) kommen zu dem Ergebnis, dass die durch Medien angestoßenen Vergleichsprozesse begünstigende Faktoren für exzessives Sporttreiben, gestörtes Essverhalten sowie eine allgemeine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper aufgrund von zu viel Körperfett und/oder zu wenig Muskelmasse basierend auf dem durch Medien internalisierten Körperideal darstellen können.

Wie deutlich wurde, ist die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper als gesellschaftliches Problem zu begreifen, welches in seinem Ausmaß bis hin zu psychischen bzw. psychosomatischen, auf den Körper bezogenen Störungen und der Entscheidung für den Medikamentenmissbrauch reichen kann. Dabei deuten die angeführten Studien darauf hin, dass Phänomene wie *anorexia nervosa*, *orthorexia nervosa* oder auch die vor allem bei Männern auftretende Muskeldysmorphie in engem Zusammenhang mit dem Kult um den sportiven Körper stehen. Im Gesamten kann jedoch trotz der angeführten Studien konstatiert werden, dass die Erkenntnisse zur Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei Männern im Allgemeinen gering sind. Im Kontext mit dem Sporttreiben in kommerziellen Fitnessstudios

und den dort stattfindenden Interaktionen kann sogar so weit gegangen werden, dass empirisch weitestgehend ungeklärt ist, welche Bedeutung diese für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper haben (können). Die sich aus den vorangegangenen Ausführungen ableitende Zielsetzung für die vorliegende Untersuchung sowie die damit verbundenen forschungsleitenden Fragen werden im nächsten Kapitel dargelegt.

2.4 Zielsetzung und forschungsleitende Fragen der Untersuchung

Das Problem einer steigenden Körperunzufriedenheit bei Männern ist in den letzten 40 Jahren zunehmend sichtbar geworden. Dass dieses Phänomen mit dem Alltagswissen um die veränderten Anforderungen an den Körper sowie einer zunehmend bedeutsamen Inszenierung des Selbst verbunden ist, hebt dabei die Bedeutung des Sozialen des Körpers hervor. In diesem Kapitel werden nun unter Rückbezug auf die vorangegangenen Ausführungen die Zielsetzung der Arbeit sowie die untersuchungsleitenden Forschungsfragen abgeleitet.

Empirisch betrachtet ist Körperunzufriedenheit bei Männern als Phänomen zu betrachten, dem sich bislang nur selten zugewandt wurde. Dies wird bei der fehlenden detaillierten Beschreibung des Phänomens sowie der geringen Studienlage zu Männern sichtbar, die Einblicke in die Anlässe, Hintergründe und das Erleben ihrer Unzufriedenheit geben.

Weiterhin wurden mit Blick auf die soziokulturellen Bedingungen bislang unter anderem die Hintergründe stetig steigender Fälle von Sportsucht diskutiert und Körperunzufriedenheit, unabhängig vom Geschlecht, als ein mögliches Charakteristikum von Sportsucht beschrieben. Ohne Detailwissen wurde hierbei auch die Ingroup als einflussreicher Faktor benannt, insofern diese die Fixierung auf den Sport begünstigen kann. Im Hinblick auf das Fitnessstudio wäre hierbei unter anderem zu klären, wer zu dieser Ingroup zählt, inwiefern sie Einfluss auf die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper nimmt bzw. nehmen kann, aber auch, welche Bedeutung die anderen Umfeldakteur*innen in diesem Zusammenhang haben (können).

Weitere Studien haben auf anorexia nervosa fokussiert und die steigenden Zahlen bei Männern sowie das Risikopotenzial des Sporttreibens im Fitnessstudio für die Entstehung von Ess- und Körperbildstörungen für jene Sporttreibenden beschrieben, die bereits unter einer Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper leiden. In diesem Kontext wurde auch die Zunahme der an Muskeldysmorphie leidenden Männer sowie der unter anderem auch damit in Verbindung stehende Anstieg des Medikamentenmissbrauchs untersucht. Welche Bedeutung den sportiven Praxen im Fitnessstudio hinsichtlich der Unzufriedenheit mit dem

eigenen Körper zukommt, ist dabei ebenso offengeblieben wie die Bedeutung des Fitnessstudios als Ort sowie der dort stattfindenden sozialen Interaktionen. Dieses Desiderat in den Blick nehmend, verfolgt die Untersuchung folgendes Ziel:

Die Rekonstruktion der Bedeutung sportiver Praxen und sozialer Interaktionen für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei männlichen Fitnessstudiobesuchern.

Um eine differenzierte Auseinandersetzung mit dem Untersuchungsgegenstand zu ermöglichen, schließen sich dem übergeordneten Forschungsziel folgende untergeordnete Ziele an:

- Die Beschreibung des Phänomens der Körperunzufriedenheit in seinen typischen bei männlichen Fitnessstudiobesuchern auftretenden Erscheinungsformen,
- die Rekonstruktion der subjektiven Unzufriedenheitserfahrungen der Untersuchungspartner sowie der sozialen Strukturen und Relevanzen, die diese bedingen,
- die Analyse der Bedeutung des Fitnessstudios als Ort hinsichtlich des Phänomens der Körperunzufriedenheit.

Um diese Ziele zu erreichen, wird ein qualitatives Forschungsdesign gewählt, das sich konzeptionell an der Reflexiven Grounded Theory orientiert (Breuer et al., 2017; Glaser & Strauss, 2010 [1967]; Strauss & Corbin, 2010 [1996]) und das vor allem auf zwei Erhebungsmethoden fußt:

1. Das narrative Interview (Schütze, 1977; Kapitel 4.1) mit von Körperunzufriedenheit betroffenen Fitnessstudiobesuchern und
2. die beobachtende Teilnahme (Honer, 1989; Kapitel 4.2) an der für die Besucher bedeutsamen kleinen sozialen Lebenswelt des Fitnessstudios.

Dies legitimiert sich aus dem Anliegen der Untersuchung, soziale Wirklichkeit einerseits durch die Brille der von Körperunzufriedenheit betroffenen Männer zu rekonstruieren und andererseits die für die Besucher bedeutsame kleine soziale Lebenswelt Fitnessstudio angemessen zu berücksichtigen. Während es die Interviewdaten ermöglichen, die subjektiven und fallübergreifend ähnlich gelagerten Unzufriedenheitserfahrungen sowie die sozialen Strukturen und Relevanzen, die diese bedingen, zu rekonstruieren, eröffnen die im Feld gemachten Erfahrungen „eine möglichst direkte Form der Begegnung mit sozialer Wirklichkeit“ (Breidenstein et al., 2015, S. 33) aus erster Hand. Auf diese Weise können die verbalen Daten und das umfangreiche Wissen über das Feld wechselseitig aufeinander bezogen werden, um so fallübergreifend und das Feld verstehend aufschlussreiche Einsichten in den interessierenden Untersuchungsgegenstand geben zu können.

3 Theoretische Rahmung: Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit

In den letzten 40 Jahren hat der (empirische) Blick auf den Körper stark an Bedeutung gewonnen. Die Vielzahl der Arbeiten über den menschlichen Körper als soziales Phänomen haben dabei nicht zuletzt dazu geführt, dass im Jahr 2005 die Sektion „Soziologie des Körpers und des Sports“ gegründet wurde (Gugutzer, 2015, S. 15) und die Reflexion über die körperliche Dimension von Sozialität zunehmend an Selbstverständlichkeit gewinnt (Villa, 2011, S. 15). Diese Entwicklungen heben die gestiegene Bedeutung des Körpers bzw. seine Anerkennung innerhalb des Wissenschaftsdiskurses hervor.

Auch die sportwissenschaftlichen Diskussionen haben mit der zunehmend stärkeren Verankerung qualitativer Verfahren mehr und mehr das im Bewusstsein vorhandene Soziale in den Blick genommen (Hunger & Thiele, 2000, Abs. 2) und dabei die Bedeutung des Körpers innerhalb des körperzentrierten Teilsystems Sport aus unterschiedlichsten Perspektiven hervorgehoben (z. B. Honer, 1987; Sobiech, 2006; Kläber, 2010; Hunger & Böhlke, 2017). Diese Entwicklung der Sportwissenschaften ist mit dem Anspruch zu begründen, einen „differenzierteren Aufschluss über subjektive Denkmuster, Strukturen in den sozialen Feldern, den latenten Sinn von Handlungen etc. [zu geben]“ (Hunger & Thiele, 2000, Abs. 2). Darüber hinaus rückt im Besonderen das Thema Körperlichkeit im Sport zunehmend in den Fokus, da es untrennbar vom gesellschaftlichen Leitwert des omnipräsenten Bewegungs- und Gesundheitsimperativs ist (Kapitel 1).

Bei der Konzeption der vorliegenden Untersuchung wurde das Forschungsdesiderat der fehlenden Berücksichtigung der subjektiven Perspektive von Körperunzufriedenheit betroffener Männer im Zusammenhang mit den sozialen Strukturen und Relevanzen, die diese bedingen, beschrieben. Dem Anspruch folgend, soziale Wirklichkeit bezugnehmend auf das Bewusstsein des Individuums zu erklären, stellt der diesem Anliegen folgende sozialkonstruktivistische²² Ansatz von Peter L. Berger und Thomas Luckmann über „die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit“ (2016, erstmals erschienen 1966) den theoretischen Rahmen dar, der als Hintergrundfolie den Blick auf die Daten leitet. Die nachfolgenden Ausführungen dienen in diesem Zusammenhang dazu, die Darstellungen

²² Der Begriff „Konstruktivismus“ ist aufgrund der sich immer weiter ausdifferenzierenden Spielarten (exemplarisch seien an dieser Stelle der *radikale Konstruktivismus*, der *empirische Konstruktivismus* oder auch der *Dekonstruktivismus* genannt) mittlerweile in seiner Komplexität kaum mehr trennscharf ausdifferenzieren. Diese Entwicklung kann als Folge des - insbesondere in den Sozialwissenschaften - hochgeschätzten erkenntnistheoretischen Wertes des empirisch zu rekonstruierenden Prozesses der Herausbildung von *Wissen* gewertet werden. Wenn in dieser Arbeit von „Sozialkonstruktivismus“ gesprochen wird, dann ist dieser vor allem ein erkenntnistheoretischer und methodologischer Begriff, der vereinfacht ausgedrückt nicht viel mehr aussagt, als dass die Wirklichkeit eine durch die Handelnden konstruierte Wirklichkeit ist. Einen grundlegenden Überblick über die Geschichte der Wissenssoziologie sowie ihre erkenntnistheoretische Bedeutung im Kontext sozialwissenschaftlicher Forschung findet sich beispielsweise in dem Werk „Wissenssoziologie“ von Hubert Knoblauch (2005).

der im weiteren Verlauf interpretierten Daten nicht im theorielosen Raum zu belassen, sondern diese bezugnehmend auf jene Wirklichkeit zu erklären, „[...] die dem Verstand des gesellschaftlichen Normalverbrauchers zugänglich ist“ (Berger & Luckmann, 2016, S. 21): die Wirklichkeit der Alltagswelt. Dem folgend ergibt sich einerseits die Fokussierung auf das Alltagswissen der Untersuchungspartner. Andererseits ist die Zielstellung nicht ohne das Verstehen der Lebenswelt des Fitnessstudios möglich, welche einflussgebend auf die reflektierten Deutungen ist.

Zunächst wird es darum gehen, kursorisch die Entwicklung der phänomenologischen Wissenssoziologie zu beschreiben und darin eingebettet die für diese Arbeit relevanten Begrifflichkeiten zu erläutern (Kapitel 3.1). Anschließend wird die für diese Studie relevante Herausbildung von Wissen und Wirklichkeit skizziert (Kapitel 3.2). Darauf aufbauend wird auf den besonderen Stellenwert des (Geschlechts-)Körperwissens abgehoben (Kapitel 3.3). Anschließend wird der von Bettina Luckmann als solcher benannte und von Anne Honer ausdifferenzierte Begriff der kleinen sozialen Lebenswelt erläutert und beschrieben, welche Bedeutung den in ihr vorfindbaren intersubjektiven Verbindlichkeiten hinsichtlich einer gelingenden gesellschaftlichen Partizipation beigemessen werden kann (Kapitel 3.4). Im Gesamten dient die dargelegte Theorie dem Verstehen (inter-)subjektiver Wirklichkeiten und somit auch dem Verstehen des als sozial hervorgebracht gedeuteten Phänomens der Körperunzufriedenheit sowie dessen Zusammenhängen mit den im Fitnessstudio stattfindenden sozialen Interaktionen und sportiven Praxen. Die dargelegten Inhalte werden mit Blick auf ihre Bedeutung für die vorliegende Arbeit abschließend auf den Forschungsgegenstand übertragen (Kapitel 3.5).

3.1 Theoretische Grundlagen und zentrale Begrifflichkeiten

Der Mensch ist [...] kein reagierendes gedankenloses Wesen, sondern er schafft sich seine eine Welt und gibt ihr Sinn, um in ihr mehr oder weniger erfolgreich handeln zu können (Girtler, 2009, S. 8).

Seit dem Beginn des 19. Jahrhunderts mehren sich die Ansätze, den Menschen als vergesellschaftetes Wesen zu betrachten und die Prozesse des Sozialwerdens des Individuums zu erklären. Die Sozialwissenschaften verstehen den Menschen dabei als „durch und durch soziales, auf Interaktionsbeziehungen mit anderen Menschen, mit der Natur und mit sich selbst ausgerichtetes Wesen“ (Pries, 2014, S. 13) und zielen darauf ab, die sozialen Verflechtungszusammenhänge von Individuum und Gesellschaft verstehen und erklären zu

können.²³ In Anbetracht dessen, dass ein Großteil des sozialkonstruktivistischen Ansatzes Bergers und Luckmanns in engem Zusammenhang mit der Entwicklung der phänomenologisch orientierten Wissenssoziologie steht, erscheint es sinnvoll, diesen Ansatz in einen historischen Überblick einzubetten.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts begründete Edmund Husserl mit der Phänomenologie eine philosophische Strömung, die bis heute großen Einfluss auf die sozialwissenschaftliche Forschung nimmt. Wenngleich eine ausführliche Darlegung der Ausführungen Husserls im Rahmen dieser Arbeit nicht möglich ist, sei jedoch auf den für die Untersuchung bedeutsamen Begriff der Lebenswelt einzugehen. Husserl ging, den Objektivismus wissenschaftlicher Erkenntnisse anzweifelnd, der Frage nach, unter welchen Bedingungen Erkenntnis möglich ist. Dabei plausibilisiert er, wie dem Subjekt durch seine von Vorannahmen, basierend auf seiner biografisch-, sozial- und kulturell geprägten Perspektive, der unvoreingenommene Blick auf das Phänomen versperrt bleibt (Honer, 1993, S. 14). Daraus schlussfolgert er, dass es keine subjektfreie Objektivität gibt und dass das Objektive eines (von der Wissenschaft als solches beschriebenen) Phänomens damit „als es selbst nie erfahrbar [ist]“ (Husserl, 1954, zit. n. Mai, 1996, S. 57). Sein Anliegen bestand in der Folge darin, sich auf die Lebenswelt zurückzubesinnen und das der wissenschaftlichen Erkenntnis zugrundeliegende Ideal der Objektivität um die Anbindung der Erkenntnis an die Subjektivität des forschenden Individuums sowie den Bezug auf intersubjektive Wissensbestände²⁴ zu erweitern (Muckel & Grubitzsch, 1993, S. 124; Hitzler & Eisewicht, 2016, S. 13). Mit dem Lebensweltbegriff rekurriert Husserl dabei auf „die raum-zeitliche Welt der Dinge, so wie wir sie in unserem vor- und außerwissenschaftlichen Leben erfahren und über die erfahrenen hinaus als erfahrbar wissen“ (Husserl, 1936, zit. n. Stadelbacher, 2016, S. 59). Oder vereinfacht ausgedrückt, die Welt, so, wie sie unhinterfragt vom Subjekt wahrgenommen wird und als Basis für sein Denken und Handeln dient. Um „zu den Sachen selbst“ vorzustoßen, entwickelte er dabei die phänomenologische Methode, die zusammengefasst darauf abhebt, methodisch kontrolliert jene Vorgänge des Bewusstseins zu beschreiben, die der Deutung eines Phänomens vorausgehen. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, gilt es, die Konstitution der Welt und ihrer Objekte zu erklären, indem die Bewusstseinsvorgänge des Erfahrens, Wahrnehmens, Denkens, Erinnerns etc. des Individuums herangezogen und im

²³ Wenn im weiteren Verlauf der Terminus „(soziale) Verflechtungszusammenhänge“ verwendet wird, so verweist er vor allem auf das dieser Untersuchung folgende Verständnis vom Menschen als Produkt und Produzenten von Gesellschaft. Der Begriff hebt auf die wechselseitige Abhängigkeit vom Menschen von der Gesellschaft sowie der Gesellschaft vom Menschen ab. Unabhängig davon, welche (vom Forschungsziel abhängige) Herangehensweise gewählt wird, ist – anders als etwa in der Psychologie – eine Loslösung des Individuums vom Sozialen bzw. eine Loslösung des Sozialen vom Individuum und somit die Nicht-Berücksichtigung dieser Verflechtungen nicht möglich. Ausführlich dazu siehe Pries, 2014.

²⁴ Eine einheitliche Definition des Begriffes der Intersubjektivität gibt es nicht. Im Rahmen dieser Arbeit wird der Begriff vor allem pragmatisch verwendet und verweist auf die Verknüpfung des Bewusstseins des Subjekts mit dem Bewusstsein anderer Subjekte (Knoblauch, 2005, S. 141).

Zusammenhang mit der Umwelt, wie es sie erlebt, zum Untersuchungsgegenstand erhoben werden (Dreher, 2012, S. 9; Hitzler & Eisewicht, 2016, S. 13f).

Etwa in der gleichen Zeit entwickelte Max Weber seinen Entwurf einer 'verstehenden Soziologie', die von einer sozialen Konstruktion der Wirklichkeit ausgeht, in der das Individuum sich mit einer 'objektiven' Wirklichkeit konfrontiert sieht, die es jedoch subjektiv verändern und mitbestimmen kann (Kaesler, 2006, S. 210). Wie im weiteren Verlauf der Arbeit sichtbar wird, kommt hierbei insbesondere den Begriffen „Handeln“ und „soziales Handeln“ eine besondere Bedeutung zu. Sie sind grundlegend für die Untersuchung, da ausgehend vom Subjekt und seiner konkreten Umwelt das Soziale erklärt wird (siehe auch Kapitel 3.5.1 und Kapitel 3.5.2). Im Zuge seines Verständnisses von Soziologie definiert Weber (1980, S. 1) *soziales Handeln* als speziellen Typus von *Handeln*:

Soziologie soll heißen: eine Wissenschaft, welche soziales Handeln deutend verstehen und dadurch in seinem Ablauf und seinen Wirkungen ursächlich erklären will. Handeln soll dabei ein menschliches Verhalten (einerlei ob äußeres oder innerliches Tun, Unterlassen oder Dulden) heißen, wenn und insofern als der oder die Handelnden mit ihm einen subjektiven Sinn verbinden. Soziales Handeln aber soll ein solches Handeln heißen, welches seinem von dem oder den Handelnden gemeinten Sinn nach auf das Verhalten anderer bezogen wird und daran in seinem Ablauf orientiert ist.

Während Handeln 'nur' mit einem subjektiven Sinn verbunden ist, wird soziales Handeln als Sonderform des Handelns um den Bezug auf Andere erweitert. Dabei ist zu konstatieren, dass nach Weber (soziale) Handlungen ihrem subjektiven Sinn nach im weitesten Sinne sozial geprägt sind. Dies legitimiert sozialwissenschaftlich betrachtet den Ansatz, das Individuum und seine Umwelt in ihren Verflechtungszusammenhängen vor allem aus der Perspektive des Individuums zu untersuchen (Pries, 2013, S. 60ff).

Anknüpfend an die phänomenologische Philosophie Husserls sowie an die Soziologie Webers hat Alfred Schütz das Werk „Der sinnhafte Aufbau der sozialen Welt“ (2004, erstmals erschienen 1932) veröffentlicht. In seinem Konzept der Mundanphänomenologie²⁵ bezieht er sich auf Husserls Lebensweltbegriff und entwickelt diesen weiter, indem er die Wesensmerkmale der Lebenswelt hinsichtlich der besonderen Problemstellung der Sozialwissenschaften im Vergleich zu den Naturwissenschaften herausstellt (Hitzler, 2006, S.

²⁵ Die auf Schütz zurückzuführende Mundanphänomenologie hebt auf die Aufdeckung der invarianten Strukturen der Lebenswelt ab (Hitzler & Eberle, 2000, S. 109f). Als eine der zentralen Hintergrundtheorien der qualitativen Sozialforschung wendet sie sich der subjektiven Perspektive „als letzte[m] Bezugspunkt für sozialwissenschaftliche Analysen“ zu (Hitzler, 2005, S. 236). Ausführlich zum Erkenntniswert der subjektiven Perspektive siehe auch Kapitel 3.5.1 in diesem Buch sowie grundlegend die Ausführungen von Hitzler und Eberle, 2000.

133). Den Begriff der (alltäglichen) Lebenswelt definieren Schütz und Luckmann (2003, S. 29) wie folgt:

Unter alltäglicher Lebenswelt soll jener Wirklichkeitsbereich verstanden werden, den der wache und normale Erwachsene in der Einstellung des gesunden Menschenverstandes als schlicht gegeben vorfindet. Mit schlicht gegeben bezeichnen wir alles, was wir als fraglos erleben, jeden Sachverhalt, der uns bis auf weiteres unproblematisch ist.

Die alltägliche Lebenswelt wird zum zentralen Gegenstand der Analyse, da alle (wachen und normalen) Menschen in ihr sozial handeln und kommunizieren. Auf diese Weise konstituieren sie alle sozialen und kulturellen Beziehungen und sind somit in ihrem Zusammenspiel mit ihrer Umwelt zu betrachten, um die allgemeinen Strukturen des Wissens und sozialen Handelns erklären zu können. Dabei arbeitet Schütz die These auf, dass Wirklichkeit als je subjektive (Sinn-)Konstitutionsleistung zu verstehen ist, welche erst aus dem Handeln der Menschen selbst entsteht (Schroer, 2017, S. 145). Diese als fraglos gegebene, alltägliche Lebenswelt erhebt Schütz zum Gegenstand der Analyse, um die tiefgreifende Interdependenz von Sinn und Handeln zu erklären (Knoblauch, 2005, S. 142). Schütz geht es dabei vor allem um das Erklären des Prozesses der Sinnkonstitution im subjektiven Bewusstsein. Um sich dem anzunähern, ist der Zusammenhang zwischen Sinn und Handeln zunächst zu klären, da diese beiden Begriffe eine untrennbare Einheit darstellen, die grundlegend für den sinnhaften Aufbau sozialer Wirklichkeit ist (Knoblauch, 2005, S. 142). Da der Sinn aller Phänomene in der Lebenswelt „derjenige [ist], den die in der Sozialwelt Handelnden mit ihren Handlungen verbinden“ (Schütz, 1974, S. 13), ist Sinn als ein der Handlung vorgeschaltetes und diese leitendes Konstrukt zu verstehen. Um menschliches Handeln erklären zu können, ist es folglich unumgänglich, den mit ihm verbundenen Sinn zu erklären (Knoblauch, 2005, S. 80).

Wenngleich Schütz im Anschluss an Husserl betont, dass jedes Individuum basierend auf der je individuellen Biografie genau genommen eine je eigene Lebenswelt 'besitzt' (im Sinne einer je subjektiven Ausdeutung der Welt), hebt er jedoch hervor, dass die Lebenswelt nicht ausschließlich subjektiv ist, da sie nicht nur unsere subjektiven Erfahrungen umfasst, sondern auch die Erfahrungen anderer miteinbezieht. Die Lebenswelt weist somit in ihrer Subjektivität allgemeine Züge auf, weshalb sie auch und insbesondere eine wesentlich soziale Welt ist (Schütz, 1971, S. 25). Schütz' Interesse richtet sich daher insbesondere darauf, zu klären, wie Wissen und Handeln in der und durch die Lebenswelt als jenem Wirklichkeitsbereich zustande kommen, an dem der Mensch unausweichlich teilnimmt (Schütz & Luckmann, 1979, S. 25). Um diesem Anspruch empirisch gerecht zu werden, ist es unumgänglich, die (Lebens-)Welt der Anderen zum Gegenstand zu machen, die Welt aus ihren Augen zu betrachten und auf diese Weise nachzuzeichnen, das Denken und Handeln des

Subjekts zu verstehen und – soweit dies methodologisch möglich ist – den Sinn ihres Handelns im Zusammenhang mit der Lebenswelt und den in ihr Lebenden zu erklären (Hitzler, 2002b, Abs. 2). Dabei kommt der Sprache ein besonderer Stellenwert zu (siehe auch Kapitel 3.2). Wissen wird zu einem großen Teil über Sprache vermittelt, sodass diese als Schlüssel für die Erzeugung und Sicherung intersubjektiv gültigen Wissens gilt (Miebach, 2010, S. 363). Sie fußt auf gesellschaftlich anerkannten Konventionen und ermöglicht somit innerhalb einer Gesellschaft ein gegenseitiges Verstehen.

Will man soziales Handeln bezugnehmend auf die subjektive Perspektive erklären, ist es unumgänglich, als Forscher der Aufgabe nachzugehen, den zuvor zum Ausgangspunkt des Deutens sozialer Wirklichkeit erklärten subjektiven Sinn des Handelnden zu verstehen „und dadurch sein Handeln und die Folgen seines Handelns in der Interdependenz mit dem Handeln anderer zu erklären“ (Rosenthal, 2008, S. 30). Diesen Anspruch verfolgen Berger und Luckmann in ihrem Werk „Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit“. Auf die für diese Arbeit relevanten Grundzüge dieses Werkes wird im Folgenden ausführlich eingegangen.

3.2 Zur Herausbildung von Wissen und Wirklichkeit

Insofern nämlich alles menschliche ‚Wissen‘ schließlich in gesellschaftlichen Situationen entwickelt, vermittelt und bewahrt wird, muss die Wissenssoziologie zu ergründen versuchen, wie es vor sich geht, dass gesellschaftlich entwickeltes, vermitteltes und bewahrtes Wissen für den Mann auf der Straße zu außer Frage stehender ‚Wirklichkeit‘ gerinnt (Berger & Luckmann, 2016, S. 3).

Die zuvor in aller Kürze dargelegte Entwicklung der phänomenologischen Wissenssoziologie und insbesondere Schütz' Analyse der Lebenswelt haben Berger und Luckmann zu einer Konstitutionsanalyse der Strukturen des Wissens in der Alltagswelt²⁶ weitergeführt (Rosenthal, 2016, S. 241). Mit ihrem Werk „Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit“ gelten sie als die Begründer des Sozialkonstruktivismus', der noch heute von großer Bedeutung für die sozialwissenschaftliche Analyse von Wissensprozessen ist (Knoblauch, 2005, S. 153ff). Im Mittelpunkt steht dabei die Frage nach der Entstehung von Wissen und

²⁶ Der bei Berger und Luckmann bedeutsame Begriff der Alltagswelt und der von Schütz verwendete Begriff der Lebenswelt fallen nicht zusammen. Wird in dieser Arbeit der Begriff der Alltagswelt verwendet, so verweist dieser auf den ausgezeichneten Wirklichkeitsbereich der Lebenswelt im Allgemeinen. Die Lebensweltbeschreibung setzt bei den in ihr gemachten Alltagserfahrungen an. Die Lebenswelt an sich verweist jedoch auf die komplexe, je individuelle, von subjektiven und biographischen Relevanzstrukturen geprägte Lebenswelt des Individuums; auf die einzigartige Lebenswelt des Individuums (Honer, 2013, S. 15f).

sozial etablierter Wirklichkeit, die es zu analysieren gilt, indem die Prozesse rekonstruiert werden, in denen dies geschieht. Sie folgen dabei der These, „dass Wirklichkeit gesellschaftlich konstruiert ist“ (Berger & Luckmann, 2016, S. 1), sie also als durch die in der Alltagswelt Handelnden produziert wird. Die Fokussierung auf die Alltagswelt begründen sie dabei damit, dass diese, anders als etwa der Traum, das Spiel oder das Fantasieren die „Wirklichkeit par excellence“ darstellt:

Unter den vielen Wirklichkeiten gibt es eine, die sich als Wirklichkeit par excellence darstellt. Das ist die Wirklichkeit der Alltagswelt. Ihre Vorrangstellung berechtigt dazu, sie als die oberste Wirklichkeit zu bezeichnen. In der Alltagswelt ist die Anspannung des Bewusstseins am stärksten, das heißt, die Alltagswelt installiert sich im Bewusstsein in der massivsten, aufdringlichsten, intensivsten Weise (Berger & Luckmann, 2016, S. 24).

Die Begriffe „Wirklichkeit“ und „Wissen“ nehmen die entscheidenden Schlüsselpositionen ein, um die Prozesse zu untersuchen, in denen Wirklichkeit gesellschaftlich konstruiert wird. Dabei wird der Begriff „Wirklichkeit“ unscharf definiert als „Qualität von Phänomenen [...], die ungeachtet unseres Willens vorhanden sind“ (Berger & Luckmann, 2016, S. 1), wohingegen „Wissen“ als „die Gewissheit, dass Phänomene wirklich sind und bestimmte Eigenschaften haben“ (ebd.) zu verstehen ist. Vereinfacht dargelegt verstehen Berger und Luckmann „Wissen“ dabei als alles, was von den Handelnden für Wissen gehalten wird. Dieses Wissen baut auf Sinn auf. Bezugnehmend auf die Annahme, dass Sinn Handeln vorausgeht und Handeln in der Regel soziales Handeln ist (Kapitel 3.1), kann somit festgehalten werden, dass Wissen als soziale Konstruktion zu verstehen ist (Knoblauch, 2005, S. 155). Die Rekonstruktion der subjektiven Perspektive hilft dabei, die Entstehung dieses Wissens sowie bestehende soziale Ordnungen als Resultat bewusster (Inter-)Aktionen der Handelnden zu verstehen (Miebach, 2010, S. 361).

Das Bild vom Menschen, dem in dieser Arbeit gefolgt wird, versteht den Menschen als welt-offenes Wesen. Aufgrund seiner Instinktarmut ist er – insbesondere in jungen Jahren – auf die Hilfe und den Schutz anderer Menschen angewiesen. Gleichzeitig steht dieser anfänglichen Instinktarmut die hohe Bildbarkeit seines Instinktes sowie eine hohe Anpassungsfähigkeit entgegen. „Dies kulminiert in der ‚Weltoffenheit‘ des Menschen, die gleichermaßen die Fähigkeit und die Notwendigkeit der aktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt, der Anpassung an die Umwelt und des Lernens bedingt“ (Abraham, 2002, S. 116). Damit rückt der Sinnbereich der Alltagswelt in den Vordergrund, da das Individuum im Laufe seiner Sozialisation einen biografisch geprägten Wissensvorrat und damit einhergehende Typisierungen entwickelt, die es ihm ermöglichen, sich zunehmend in der Welt zurechtzufinden und die Anforderungen des Alltags zu bewältigen (Hunger, 2000, S. 39f). Dies geschieht, indem das Individuum die typischen Orientierungen der gegenwärtigen Kultur über seine

Einbeziehung in die gesellschaftliche Praxis verinnerlicht (Poferl & Schröer, 2014, S. 17). Da das Individuum, wie bereits aufgezeigt, soziale Wirklichkeit in der Interaktion mit anderen erzeugt (Rosenthal, 2008, S. 15), wird der Auseinandersetzung mit sozialisatorisch erworbenen Wissensbeständen und den damit verbundenen Interaktionsprozessen eine große Bedeutung beigemessen.

Der Begriff der Sozialisation beschreibt den Prozess des Sozial-Werdens eines Menschen. Dazu eignet sich das Individuum über die gesamte Dauer seines Lebens einen Wissensvorrat an. Dieses Wissen steht in einem engen Zusammenhang mit dem Erlernen der Sprache, die intersubjektiv geteilte Bedeutungen erzeugt und als Mittel der Objektivierung gilt (Miebach, 2010, S. 363; Knoblauch, 2005, S. 163). Denn mit dem Erwerb einer gesellschaftlichen Sprache wird das Individuum befähigt, die anderen Mitglieder der Gesellschaft zu verstehen, das gesellschaftlich relevante Wissen zu erwerben und sich gegenseitig zu sozialisieren, indem es durch die Interaktion zu einer wechselseitigen Bestätigung der gesellschaftlichen Relevanz und Gültigkeit des Wissens kommt (Abels & König, 2016, S. 152).

Die im Kindesalter erfahrene primäre Sozialisation ist für das Individuum die wichtigste und der sekundären Sozialisation vorgelagert. Dabei wird das Individuum in ein „sprachlich repräsentiertes System sozialer Kategorien und Typisierungen hineingeboren“ (Hitzler, 2002b, Abs. 32) und bewegt sich somit qua Geburt in einer historisch und sozial vorgedeuteten Welt. Bei der Primärsozialisation erwirbt das Kind durch die Identifizierung mit den signifikanten Anderen, in der Regel sind dies die Eltern, eine Vorstellung von einer (für das Kind als solche gesetzten) objektiven Wirklichkeit. Das Kind internalisiert²⁷ die Welt seiner Eltern, indem es diese versteht und zu seiner eigenen macht. Dies zeigt sich beispielsweise bei der elementaren Übernahme von Rollen und Einstellungen, Werten und Normen sowie dem Erlernen einer Sprache, mit deren Hilfe es die Welt zu erschließen lernt. Zusammengefasst stellt die Primärsozialisation die erste Phase dar, durch die das Individuum zum gesellschaftsfähigen Wesen wird. Sie wird als abgeschlossen bezeichnet, sobald das Individuum die Vorstellungen der signifikanten Anderen internalisiert hat, zu einem Teil der Gesellschaft geworden ist und „im Besitz eines Selbst und einer Welt [ist]“ (Berger & Luckmann, 2016, S. 148).

Mit dem Austreten aus der ersten konstruierten Welt beginnt die sekundäre Sozialisation. Sie wird im Folgenden ausführlicher beschrieben, da sie den Erwerb von rollenspezifischem

²⁷ Unter dem Begriff der Internalisierung wird der Prozess verstanden, in dem dem Individuum eine auf Sozialisationsprozesse zurückzuführende Objektivität nahegebracht wird. Ausführlich dazu siehe Knoblauch, 2005, S. 163f.

Wissen fokussiert und auf den Prozess der „Internalisierung institutionaler oder in Institutionalisierung gründender ‚Subwelten‘ [abhebt]“ (Berger & Luckmann, 2016, S. 148f).²⁸ In Anbetracht dessen, dass Gesellschaft als hochkomplexes Gebilde verstanden werden kann, differenziert sich das Wissen zunehmend aus. Die im Rahmen der Primärsozialisation erworbene Welt zerfällt in mehrere Wirklichkeiten und fordert das Individuum auf, im Zuge der sekundären Sozialisation unterschiedliche Rollen zu erlernen bzw. sich ein bestimmtes Rollenwissen anzueignen, um sich in den betreffenden Teilbereichen der Alltagswelt zu rechtzufinden. Wenngleich das Wissen des Individuums entsprechend seiner je individuellen Relevanzsetzungen, gemachten Erfahrungen usw. einen individuellen Wissensvorrat hat, ist dieser durch die starke Eingebundenheit des Individuums in die Gesellschaft von eben jener geprägt. Folglich wird Wissen vor allem in Interaktionsprozessen erworben. Im Gegensatz zur primären Sozialisation, bei der die signifikanten Anderen maßgeblichen Anteil am Sozialisationsprozess haben, sind es im Prozess der sekundären Sozialisation die generellen Anderen, die nun dazu führen, dass das Individuum jenes Wissen erwirbt, welches notwendig ist, um ein vollwertiges Mitglied einer (Teil-)Gesellschaft zu werden. Erforderlich sind dazu insbesondere die bei Schütz beschriebenen Prozesse des Fremdverstehens, die grundlegend für die Herausbildung der Intersubjektivität und damit auch konstitutiv für die Identitätsbildung sind. Dazu ist vor allem die kommunikative Übernahme der Perspektive der Anderen von Bedeutung, durch die sich das Individuum, basierend auf der Gewissheit des Fremdverstehens, in seiner eigenen Perspektivität erfährt und dadurch Halt in der Gesellschaft findet, dass es sein eigenes Handeln gesellschaftlich akzeptiert sieht (Knoblauch, 2005, S. 158f). Dies wird verständlich, wenn man hinsichtlich stattfindender Sozialisationsprozesse genauer auf die Mitglieder von Institutionen, Einrichtungen etc. blickt und diese bezugnehmend auf ihre Bedeutung als sekundäre Sozialisationsinstanzen betrachtet. Dabei ist zu konstatieren, dass die Wahrnehmung des Selbst eng mit den von ihm gedeuteten und/oder bestätigten Einstellungen der Anderen sich gegenüber verbunden ist (Berger & Luckmann, 2016, S. 32). Aus diesem Grund ist die Bedeutung von Vis-à-vis-Situationen²⁹ hervorzuheben, die als „Prototyp aller gesellschaftlichen Interaktion“ gelten (ebd., S. 31). Ihr hoher Stellenwert bei der Bewertung des Selbst begründet sich mit dem schablonenartigen Wahrnehmen von Sprache und anderen kommunikativen Zeichen der Anderen in Vis-à-vis-Situationen, in denen bestimmte Vorannahmen des Selbst immer wieder wesentlicher Bestandteil sind und diese mitbestimmen (Knoblauch, 2005, S. 172f).

²⁸ Mit Blick auf die für diese Arbeit bedeutsame Analyse der kleinen sozialen Lebenswelt wird auf diesen Aspekt in den Kapiteln 3.4 und 3.5.2 noch einmal ausführlich eingegangen.

²⁹ Wird im weiteren Verlauf der Untersuchung von „sozialen Interaktionen“ gesprochen, bezieht sich der Begriff auf im Fitnessstudio stattfindende Vis-à-vis-Situationen.

Etwa das Wissen des Selbst darüber, in Interaktionen als Mann, als sportlicher Typ, als modewusster Mensch etc. wahrgenommen zu werden, sofern die an der Interaktion beteiligten Personen den gleichen Alltagswelthorizont wie das Selbst haben. Dies gilt selbstredend auch umgekehrt, insofern auch die typisierte Person andere Personen 'typisch' wahrnimmt und ihnen bestimmte Eigenschaften basierend auf dem Wissen über eine Person oder basierend auf Zeichen, die mit bestimmten Eigenschaften verbunden werden, zuschreibt (Berger & Luckmann, 2016, S. 33f). Dabei findet immer wieder auch ein Abgleich mit zuverlässigen oder als zuverlässig gedeuteten Zeichen statt, die einerseits die zwischenmenschliche Beziehung zwischen den Interaktionspartner*innen betrifft. Hierzu zählen etwa die Versicherung wechselseitig bestehender Sympathie durch gegenseitiges Anlächeln, als anerkennend oder missachtend gedeutete Blicke (Kapitel 7.2.2) etc. Andererseits sind Vis-à-vis-Situationen auch von großer Bedeutung, um institutionelles Wissen zu erwerben und weiterzugeben, sich in Interaktionen mit den Anderen im Hinblick auf die Gültigkeit des eigenen institutionellen Wissens zu versichern oder dieses zu aktualisieren (Knoblauch, 2005, S. 174f). Werden diese Typisierungen und Wissensbestände nicht revidiert und modifiziert, halten sie sich bis auf Weiteres. Dies bedeutet, dass die eigene Wirklichkeitskonstruktion mitunter auch auf ungeklärten Vorannahmen des/der Anderen über das Selbst sowie institutionell betrachtet ungenügendem Wissen (beispielsweise im Hinblick auf angemessene Verhaltensweisen) hinsichtlich einer 'richtigeren' Teilhabe basiert (ausführlich dazu siehe Kapitel 3.4). Inwiefern dies (den Blick auf) das eigene Selbst und seine Stellung in der Alltagswelt (mit-)konstituiert, ist in wesentlichem Maße abhängig davon, welche Bedeutung den jeweiligen Anderen in Vis-à-vis-Situationen beigemessen wird. Wird eine Person lediglich als Zeitgenosse anerkannt, ist dessen Einfluss auf das Selbst in der Regel gering. Dahingegen kann der Einfluss von Personen, die als signifikante Andere (z. B. Familienmitglieder, Freund*innen, Trainer*innen, Vorbilder etc.) betrachtet werden, großen Einfluss auf die Selbstdeutung als auch auf das zukünftige Verhalten haben (Berger & Luckmann, 2016, S. 35). Dies kann mit Blick auf sich stetig verändernde und ausdifferenzierte (Teil-)Gesellschaften als dynamischer, unabschließbarer Prozess betrachtet werden. Somit ist zu konstatieren, dass die Wirklichkeit mitunter durch Vis-à-vis-Situationen abgesichert, revidiert bzw. modifiziert wird, indem sich die Individuen fortwährend wechselseitig sozialisieren. Diese Wirklichkeit ist konstitutiv für die Beziehung des Selbst zu sich, seine Wahrnehmung der Lebenswelt und seine wahrgenommene oder bestätigte Position in eben dieser.

3.3 Körperwissen als Wissen über den Körper

Da soziale Wirklichkeit aus sozialem Handeln resultiert und soziales Handeln immer auch körperliches Handeln ist, tragen körperliche Handlungen und Interaktionen zur Konstruktion sozialer Wirklichkeit bei (Gugutzer, 2015, S. 9).

Will man die Sozialität des Wissens über die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper verstehen, gilt es, die bedeutende Rolle (geschlechts-)körperbezogener Vergesellschaftungsprozesse in den Blick zu nehmen.³⁰ Dies bedeutet, dass der Körper immer auch im Kontext dessen gedacht werden muss, was innerhalb der ihn betrachtenden Gesellschaft aus ihm gemacht wird. Die in diesem Kapitel dargelegten Inhalte bauen daher auf der zuvor beschriebenen Theoretisierung der Entstehung von Wissen und Wirklichkeit auf und erweitern diese um jene Körperwissensverhältnisse, die sich auf das 'Wissen vom Körper'³¹ beziehen. Dabei kann konstatiert werden, dass der Körper aus sozialkonstruktivistischer Perspektive als in einem eindeutigen Zusammenhang mit dem Sozialen stehend betrachtet werden muss, um die Konstruktionsprozesse des Sozialen erklären zu können (Knoblauch, 2012, S. 96f). Dies wird genauer erläutert, indem einerseits dargelegt wird, wie soziales Wissen in den Körper eingeschrieben wird und andererseits herausgearbeitet wird, wie der Körper zum wissensverbreitenden Kommunikationsmedium wird und auf diese Weise Gesellschaft mitkonstituiert. Die nachfolgenden Ausführungen sind im Hinblick auf die vorliegende Untersuchung als bereits gesetzt zu verstehen, da sie sich auf allgemeingültige Vorstellungen von Körper und Geschlecht beziehen.

³⁰ Mit Blick auf die verschiedenen Dimensionen der körperlichen Existenz hat sich die Unterscheidung von Leib und Körper etabliert (ausführlich zur Unterscheidung dieser beiden Begriffe siehe Plessner, 1981. Eine gute Zusammenfassung zu den jüngeren leibtheoretischen Konzepten von Merleau-Ponty, Schmitz und Plessner findet sich bei Lindemann, 2017, S. 57–66). Die zentrale Bedeutung des Leibes in der Phänomenologie in der Analyse der Intersubjektivität wurde zudem bereits von Husserl hervorgehoben. Verstanden als das innere Erleben des Körpers ist der Leib der „Nullpunkt aller Orientierungen“ (Husserl, 1976, S. 158) und damit der räumliche Ausgangspunkt allen subjektiven Empfindens. Wenngleich in den Sozialwissenschaften die undifferenzierte Verwendung des Begriffes „Körper“ sowohl für den Körper als Darstellungsmaterial als auch für das Leibliche kritisch betrachtet wird, wird im Rahmen dieser Arbeit auf eine Trennung der Begriffe verzichtet und der im Alltag gebräuchliche Körperbegriff sowohl für die körperliche als auch für die leibliche Dimension verwendet. Begründet wird diese Entscheidung mit der Schwierigkeit, leibliche Erfahrungen über die in der Sprache verbalisierten Daten hinaus als solche zu rekonstruieren, da sie – im strengen Sinne – nur dem Subjekt selbst wirklich zugänglich sind (Hitzler, 2006, S. 134).

³¹ Keller und Meuser (2011, S. 9ff) zeigen auf, dass der Begriff des Körperwissens nicht nur auf das 'Wissen vom Körper' begrenzt ist, sondern gleichsam auch auf das 'Wissen des Körpers' abhebt. Gemeint sind damit all jene Körpertechniken, körperlichen Routinen und Fertigkeiten des Handelns, die aufzeigen, dass der Körper selbst Träger von Wissen ist. Dies zeigt sich etwa dann, wenn der Mensch reflexartige Körperreaktionen mit schützender Funktion ausführt, etwa beim Abstützen auf den Händen beim Fallen oder der sich verändernden Pupillen bei Helligkeit. In dieser Arbeit rekurriert der Begriff „Körperwissen“ jedoch ausschließlich auf das diskursiv und dispositiv entfaltete 'Wissen über den Körper'.

Unstrittig ist, dass der Körper als „Rohstoff im Dienste der Selbstoptimierung“ (Villa, 2011, S. 23) schon immer Gegenstand der Bearbeitung war, jedoch in besonderem Maße seit den letzten 50 Jahren eine regelrechte Konjunktur erlebt. Bei den vielfältigen Zugriffen auf den Körper – man denke beispielsweise an jegliche Formen der Körpermodifikation wie etwa das Tätowieren und Piercen, das 'Reinigen' des Körpers im Rahmen von Detox-Diäten oder den gegenwärtigen (in Kapitel 1 und Kapitel 2 beschriebenen) Sport- und Bewegungsimpervativ – wird deutlich, dass der Körper einen omnipräsenten und somit besonders bedeutsamen gesellschaftlichen Stellenwert eingenommen hat. Dieser ist so groß, dass Beschreibungen wie „Körperboom“ (Bette, 2005 [1989], S. 9), „Religionsersatz“ (Huber, 2000, S. 16) oder „Körperkult“ (Gugutzer, 2007) insbesondere in der Wissenschaftslandschaft hervorheben, von welcher großer Bedeutung das Thema der modernen Körperlichkeit heute ist. Gleichzeitig verdeutlichen die zunehmenden, je individuellen Eingriffe am Körper, wie sehr der Körper und unsere Wahrnehmung von selbigem von gesellschaftlichen Kontexten abhängen. So verwundert es auch nicht, dass die sozialwissenschaftliche Forschung bestrebt ist, „herauszuarbeiten, wie der menschliche Körper als gesellschaftliches Phänomen ‚gemacht‘ ist und wirksam wird“ (Gugutzer, 2015, S. 8). Dazu gilt es, die nicht unabhängig voneinander zu betrachtenden sozialisatorischen Prozesse zu analysieren, in denen der Körper einerseits soziale Wirklichkeit mitkonstruiert und andererseits durch die Gesellschaft geprägt wird (Gugutzer, 2015, S. 8f).

Bereits 1936 veröffentlichte Marcel Mauss mit seinem Werk „Les techniques du corps“ (1979 unter dem Titel „Die Techniken des Körpers“ im Deutschen erschienen) eine für die Sozialwissenschaften heute noch bedeutsame Darlegung des Körpers als vergesellschaftete Materie. Kern Mauss' Ausführungen war die Deutung körperlicher Verhaltensweisen als prinzipiell kulturhaft. An Beispielen wie dem Schwimmen, dem Gehen oder dem Schlafen konnte er aufzeigen, dass eben jene Praktiken nicht naturhaft sind, sondern vom Individuum erlernt werden müssen. Die Art und Weise der Realisierung dieser Praxen ist dabei an das jeweilige Individuum gebunden, wird in unterschiedlichster Weise erlernt und verweist darauf, dass körperliche Verhaltensweisen als kulturelle Muster zu verstehen sind. Auch Berger und Luckmann (2016, S. 25) haben das Soziale des Körpers in den Blick genommen. Genau genommen weisen sie ihm gar eine, wenn nicht sogar *die* Schlüsselfunktion im Hinblick auf die soziale Konstruktion der Wirklichkeit zu:

Die Wirklichkeit der Alltagswelt ist um das ‚Hier‘ meines Körpers und das ‚Jetzt‘ meiner Gegenwart herum angeordnet. Dieses ‚Hier‘ und ‚Jetzt‘ ist der Punkt, von dem aus ich die Welt wahrnehme. [...] Am nächsten ist mir die Zone der Alltagswelt, die meiner Reichweite, die Welt, in der ich mich betätige, deren Wirklichkeit ich modifizieren kann.

Zum einen wird „der aktive, handelnde Körper als Ausgangspunkt des Handelns in der Welt der Wirklichkeitskonstruktion“ (Abraham, 2002, S. 114) begriffen und andererseits als „[...]der Körper des Subjekts, der die Konstitution eines Selbst sowie Identität ermöglicht und verleiht, als das Produkt dieses Konstruktionsprozesses“ (ebd.). Damit wird auch deutlich, dass nicht nur die Sprache als wichtiges Medium der Wissensvermittlung herangezogen werden muss, sondern auch der 'kommunizierende' Körper. An ihm wird demnach der Einfluss der Gesellschaft sichtbar, da sich die an den Menschen herangetragenen Normalitätsvorstellungen und Ansprüche der jeweiligen Gesellschaft ablesen lassen, insofern davon ausgegangen werden kann, dass das Subjekt sich an diesen orientiert und diese (in je unterschiedlichem Maße) inkorporiert. Damit wird deutlich, dass die Sozialisation von besonders großer Bedeutung ist. Einerseits, um den Prozess der Entstehung von Wissen nachzuzeichnen und andererseits, um nachvollziehen zu können, wie durch die Inkorporierung und in der Folge der (körperlichen) Symbolisierung und Darbietung wiederum eine Reproduktion sozialen Wissens stattfindet, die letztlich das gesellschaftliche Normalitätsverständnis vom Körper prägt.

Nachvollziehbar wird dies, wenn man exemplarisch für Sozialisationsprozesse die Kategorie „Geschlecht“ als „eine der hartnäckigsten Konstruktionen des Alltagswissens“ (Villa, 2011, S. 85) zum erklärungsbedürftigen Gegenstand erhebt und das scheinbar biologisch begründet 'Natürliche' im Zusammenhang mit jenem Geschlechterwissen betrachtet, welches durch soziale Praktiken hervorgebracht wird. Dazu gilt es, die auf den Körper bezogene, gegenseitige Konstitution von Naturkörper und Kulturkörper hervorzuheben. So sind es insbesondere die Gender Studies, die die Folgen des *Werdens* eines sozialen Geschlechts (gender-)basierend auf der Vorstellung eines natürlichen, in der Biologie angelegten Geschlechts (sex) – Junge oder Mädchen – als zentrales Problem erkannt und sich von der Basisannahme einer natürlichen Zweigeschlechtlichkeit distanziert haben (siehe beispielsweise Butler, 2009; 2012; de Beauvoir, 2012; Villa, 2002). Doch wie 'wird' man das Geschlecht? Qua Geburt wird dem neugeborenen Individuum, basierend auf der Vorstellung, es gebe nur zwei Geschlechter, anhand der Ausprägung der primären Geschlechtsmerkmale eines von zwei Geschlechtern zugewiesen: Junge oder Mädchen.³² In der Folge rückt der Körper als Geschlechtskörper zunehmend in den Mittelpunkt von erwartungsvermittelnden sozialen Interaktionen: In der zweigeschlechtlich vorstrukturierten Lebenswelt wird basierend auf dieser Differenzkategorie die Vorstellung bestimmter Handlungsweisen

³² An dieser Stelle sei mit Blick auf die Schwierigkeit der „eindeutigen“ Geschlechtszuweisung sowie das Spannungsfeld von biologischer Determination und kultureller Konstruktion auf den Aufsatz „Geschlechtergrenzen. Geschlechtentwicklung, Intersex und Transsex im Spannungsfeld zwischen biologischer Determination und kultureller Konstruktion“ von Sigrid Schmitz aus dem Jahre 2006 hingewiesen.

an das Subjekt herangetragen. So ist es dann das heranwachsende Kind, das durch die Umwelt bewusst oder unbewusst auf den Ebenen des Handelns, der Interaktion und der Sprache mit eben jenen Vorstellungen konfrontiert wird, die als 'typisch männlich' oder 'typisch weiblich' betrachtet werden, mit ihnen groß wird, diese nachahmt, erlernt und aufgefordert wird, sich mit ihnen zu identifizieren (Hunger, 2011). Das richtige 'Tun' von Geschlecht spielt dabei im Zuge der Sozialisation des Individuums eine wichtige Rolle, da eben dieses 'Tun' nicht nur entscheidend für die Teilhabe und Anerkennung innerhalb einer Gesellschaft ist, sondern zugleich als einer der wichtigsten Marker für die Herausbildung stabiler Identitäten gilt. Das bedeutet, dass das materiale, biologische Geschlecht in sozialen Zusammenhängen zwar ebenfalls von Bedeutung ist, jedoch dem Erfüllen der sozialen Zuschreibungen, Verhaltenserwartungen etc. nachgeordnet betrachtet werden kann, da anstelle dessen die Inszenierung des Geschlechts in den Vordergrund rückt und so die Bedeutung des *Seins* eines Geschlechts (im Sinne des richtigen Tuns) zum Ausdruck bringt. Gleichzeitig wird auf diese Weise das Verhältnis der Geschlechter zueinander bestimmt – 'Mann sein' bedeutet gleichzeitig 'nicht Frau sein'. Dies vollzieht sich in der Folge über das bewusst und unbewusst aufgenommene Wissen über das Geschlecht und drückt sich in der Anwendung jener Strategien und Zeichen aus, die dazu führen, dass der Mensch (idealerweise) von seiner Umwelt unmissverständlich und spontan auf den ersten Blick als das Geschlecht (an-)erkannt wird, welches ihm bei der Geburt zugewiesen wurde (Villa, 2011, S. 106f). Über den Körper, die Art des Sich-Kleidens, Schminkens, Frisierens, aber auch über die Art der Bewegungen, des Sprechens, der Mimiken und Gestiken inszeniert das Individuum die eigene Geschlechtszugehörigkeit. Dass diese Zeichen und Symbole ebenfalls als sozial produzierte Konstruktionsleistungen zu begreifen sind, wird deutlich, wenn man sich das über die Jahre verändernde Verständnis von typisch männlichen und typisch weiblichen Verhaltensweisen – beispielsweise in der Mode – vergegenwärtigt oder auf die sich kulturell unterscheidenden Vorstellungen von Geschlecht schaut (Villa, 2011, S. 106f).

Zusammenfassend zeigt sich, dass dem Körper als Träger von kulturellen und sozialen Wissensbeständen eine Zentralstellung zukommt, insofern er zugleich zum Produzenten und Reproduzenten sozialer Wirklichkeit wird. Am Beispiel des Geschlechts zeigt sich dies einerseits in dem Bedürfnis, sich basierend auf dem Alltagswissen als Mann oder Frau zu inszenieren, andererseits aber auch mithilfe des sozial geformten Blickes Mitmenschen anhand der am Körper sichtbaren Zeichen und geschlechtstypischen Verhaltensstrategien als solche erkennen zu können.

3.4 Wissen innerhalb kleiner sozialer Lebenswelten

Um die Konstruktionsprozesse sozialer Wirklichkeit rekonstruieren zu können, bieten sich – je nach Gegenstand des Interesses – unterschiedliche Perspektiven an. Mit Blick auf das Fitnessstudio als dem zentralen Ort der Untersuchung soll in diesem Kapitel der theoretische Mehrwert des 'Heranzoomens' an kleine soziale Lebenswelten dargelegt werden.

Im Zusammenhang mit der fortschreitenden Arbeitsteilung sieht sich das Individuum mehr und mehr mit bestimmten Gruppierungen, Orientierungen, Einstellungen und (teil-)kulturellen Anforderungen konfrontiert (Hitzler & Honer, 1988, S. 496). Durch die Zunahme der Sonderwissensbestände ist es notwendig, dass das Individuum diese in oftmals langwierigen sekundären Sozialisationsprozessen (Kapitel 3.2 und Kapitel 3.3) erwirbt, sofern es in die jeweilige Teilgesellschaft integriert werden möchte (Honer, 1993, S. 22). Um das Gesamt der sozial zunehmend unübersichtlich werdenden Wissensvorräte besser nachvollziehen zu können, hat Benita Luckmann (1978) den Begriff „kleine soziale Lebenswelten“ hervorgebracht. Sie geht davon aus, dass sich die Welt des Individuums aus vielen kleinen Welten zusammensetzt, die ihm teils vorgegeben werden (z. B. Schule), die es aber auch in weiten Teilen selbst bestimmen kann (Beruf, Wohnort, Freizeitgestaltung, Religionszugehörigkeit usw.) (Honer, 1993, S. 27f). Dabei verweist „klein“ weniger auf einen räumlich begrenzten Bereich als vielmehr auf sich ähnelnde Teil- bzw. Teilzeitkulturen, die sich hinsichtlich ihrer Grundstrukturen ähneln. Vereinfacht ist damit gemeint, dass eine kleine soziale Lebenswelt „ein in sich strukturiertes Fragment der Lebenswelt [ist], innerhalb dessen Erfahrungen in Relation zu einem speziellen, verbindlich bereitgestellten intersubjektiven Wissensvorrat statthaben“ (Honer, 2011, S. 23). Auch Schütz und Luckmann (2003, S. 410f) haben sich mit der Verteilung des Wissens angesichts der sich zunehmenden Ausdifferenzierung gesellschaftlicher Teilbereiche befasst. Sie kommen zu dem Ergebnis, dass bestimmte Gruppen von Menschen „ähnliche biografische Kategorien der subjektiven Erfahrung“ aufweisen, aus denen sich ähnelnde Relevanzstrukturen entwickeln. Daraus resultiert vor allem, dass das in Kapitel 3.1 beschriebene soziale Handeln an (relativ) begrenzte, typischerweise intersubjektiv gültige und (in Teilen) nur in der kleinen sozialen Lebenswelt gültige Deutungsschemata und Handlungsmuster rückgebunden werden kann (Hitzler & Honer, 2006, S. 99; Honer, 1993, S. 28f). In kleinen sozialen Lebenswelten herrschen folglich eigene Regeln, Normalitätsvorstellungen usw., die durch Routinen und sozial vorgegebene Handlungs- und Beziehungsmuster internalisiert und typischerweise in ähnlicher Art und Weise von ihren Mitgliedern erfahren werden (Honer, 1993, S. 31). Sozialisation innerhalb kleiner sozialer Lebenswelten kann somit als prozessuale Entwicklung eines Wir-Bewusstseins verstanden werden, das idealerweise aus der Übernahme eben jener

Normative und damit verbundenen Gemeinsamkeiten der Akteur*innen einhergeht. Darüber hinaus weisen Hitzler und Eisewicht (2016, S. 23) darauf hin, dass dieses Wir-Bewusstsein damit verbunden ist, dass dies zugleich eine Abgrenzung zu einem oder mehreren Dritten impliziert, die sich – überspitzt – über eine (wie auch immer sich vollziehende) Ausgrenzung des/der Anderen aus der Wir-Beziehung vollzieht.

3.5 Übertragung auf den Forschungsgegenstand

In den vorangegangenen Kapiteln wurde zunächst allgemein herausgearbeitet, wie die angemessene Berücksichtigung der Alltagswelt sowie das Verstehen von Wirklichkeit als Konstruktionsleistung der Handelnden zum Schlüssel des Verstehens von Wirklichkeitskonstruktionen wird. Offengeblieben ist jedoch bislang, wie sich die zuvor dargelegten erkenntnistheoretischen Ausführungen konkret auf den Forschungsgegenstand beziehen lassen. Nachfolgend wird daher mit Blick auf die Untersuchungsgruppe sowie das Feld darauf eingegangen, wie die Selbstverständlichkeiten des Alltags hinterfragt werden (können), um sich der Beantwortung der Fragestellung mit Rückgriff auf die dargelegte theoretische Hintergrundfolie zu nähern. Um die soziale Wirklichkeit der von Körperunzufriedenheit Betroffenen rekonstruieren zu können, werden im Rahmen der Untersuchung dazu die Verflechtungszusammenhänge von Individuum und Gesellschaft untersucht. Für die Untersuchung sind hierbei eine die subjektive Perspektive (Kapitel 3.5.1) und das Fitnessstudio (Kapitel 3.5.2), verstanden als für alle Befragten bedeutsame kleine soziale Lebenswelt, fokussierende Herangehensweise zentral. Beide Ansätze dienen trotz ihrer je unterschiedlichen Herangehensweise dazu, den typisch gemeinten subjektiven Sinn zu rekonstruieren.

3.5.1 *Subjektives Wissen und subjektive Wirklichkeit(-en)*

Forschungsleitend ist das Verstehen des subjektiven Sinns im Zusammenspiel mit der Annäherung³³ an die alltägliche Lebenswelt der von Körperunzufriedenheit betroffenen Besucher. Diesbezüglich wurde herausgearbeitet, wie das Subjekt gesellschaftliche Wissensbestände aufnimmt und diese als Grundlage für die Zuschreibung von Bedeutungen seiner Handlungen und der Konstruktion der (sozialen) Wirklichkeit fungieren (Rosenthal, 2008,

³³ Kernproblem der Sozialwissenschaften ist, dass die Fokussierung auf das Erleben, Erfahren, Handeln etc. des Subjekts dadurch begrenzt wird, dass - streng genommen - nur das Subjekt selbst erlebt, erfährt, handelt usw. Deshalb gilt es zu berücksichtigen, dass die Deutungen der Forscher*innen rein auf den Bewusstseinsleistungen des Subjekts basieren, die verbal vermittelt werden konnten, das Bewusstsein selbst jedoch nicht zugänglich ist. Die Basis der Interpretation bildet folglich die verschriftlichte Form der Interviews (Kapitel 4.3) sowie eine Beschreibung im Feld entstandener Texte (in Form von Beobachtungen, Beschreibungen, Gesprächen etc., siehe Kapitel 4.2.2), die stets nur Fragmente des tatsächlichen Lebens abbilden und dadurch allenfalls eine Annäherung an den subjektiv gemeinten Sinn zulassen (Hitzler, 2002b, Abs. 32; Soeffner & Hitzler, 1994, S. 99).

S. 19). Somit ist die Sozialstruktur konstitutiv für die gesamte Konstruktion sozialer Wirklichkeit (Knoblauch, 2005, S. 17).

In dieser Untersuchung geht es darum, Zugriff auf die soziale Wirklichkeit zu bekommen, indem die subjektiven Unzufriedenheitserfahrungen der Untersuchungspartner sowie die sozialen Strukturen und Relevanzen, die diese bedingen, rekonstruiert werden. In diesem Zusammenhang rücken in diesem Kapitel die sozialen Träger des Wissens selbst, so, wie sie die Welt erleben, mit ihren auf den Untersuchungsgegenstand bezogenen subjektiven Denkmuster, Bedeutungszuschreibungen und Erlebensweisen in den Blick. Hierbei wird dem Menschenbild vom reflexiven Subjekt gefolgt. Breuer et al. (2017, S. 76) fassen dieses in Anlehnung an Groeben und Scheele (2005)³⁴ wie folgt zusammen:

[Die Handelnden sind] [...] grundsätzlich in der Lage [...], über sich selbst, über ihre Verbindungen mit der gegenständlichen, sozialen und geistig-kulturellen Umwelt, über ihre Weltwahrnehmungen und -deutungen, ihr Handeln, ihre Lebensgeschichten und ihre sozialhistorischen Einbindungen zu reflektieren und Auskunft zu geben [...].

Insofern alle Untersuchungspartner diesem dargelegten Menschenbild-Ideal entsprechen, können die von ihnen verbalisierten (und von mir verschriftlichten) Daten rekonstruiert werden, ohne dass diese aufgrund einer Unterschiedlichkeit von Forschungsobjekt und -subjekt in der verwendeten Methodik in ihrer Besonderheit berücksichtigt werden müssen (Breuer et al., 2017, S. 78).

Mit der Hinwendung zur und Rekonstruktion von der subjektiven Perspektive wird das Anliegen verfolgt, methodisch kontrolliert die Welt mit den Augen der Untersuchungspartner zu betrachten, ihren subjektiven Sinn zu rekonstruieren und durch das Vergleichen mit anderen Untersuchungspartnern verallgemeinerungsfähige Erklärungsansätze darüber zu formulieren, wie sie ihre Wirklichkeit konstruieren (Hitzler, 2002b, Abs. 2). Konkret bedeutet das, dass das Erleben von Körperunzufriedenheit betroffener Besucher fokussiert wird. Hitzler (2002b, Abs. 33) fasst die Bedeutung dieses Vorgehens wie folgt zusammen:

Das **Erleben** (Hervorh. Im Original) des Akteurs [ist] maßgeblich [...] für dessen Situationsdefinition ebenso wie für die für ihn daraus folgenden (Handlungs-)Konsequenzen [...]. [Deshalb] gilt es zu verstehen, wie Bedeutungen

³⁴ Im sogenannten „epistemologischen Subjektmodell“ postulieren Groeben und Scheele für das Erkenntnissubjekt, dass es grundsätzlich sprach- und kommunikationsfähig, handlungs- und reflexionsfähig ist (Breuer et al., 2017, S. 77; Hunger, 2000, S. 36f). Herangezogen wird dieses Modell insbesondere in Abgrenzung zum Behaviorismus, welcher vom nicht-autonomen, umweltkontrollierten Subjekt ausgeht und nicht die 'Innensicht', also die innere Erfahrung des Subjekts zur Theoriebildung heranzieht. Ausführlich dazu siehe Hunger, 2000, S. 36f. sowie die allgemeinen Ausführungen Breuers (2010, S. 13ff) zum Behaviorismus hinsichtlich des Verhältnisses von Forschungsmethodik und Menschenbild.

entstehen und fortbestehen, wann und warum sie "objektiv" genannt werden können, und wie sich Menschen die gesellschaftlich "objektivierte" Bedeutungen wiederum deutend aneignen, daraus ihre je "subjektiven" Sinnhaftigkeiten herausbrechen und dadurch wiederum an der sozialen Konstruktion der Wirklichkeit mitwirken.

An dieser Stelle sei erneut auf die These einzugehen, das Subjekt konstruiere sich seine je eigene Wirklichkeit. Schütz geht grundlegend davon aus, dass das Subjekt die Welt nicht 'einfach so' erlebt, sondern dass es diese reflektiert. Gemachte Erlebnisse hinterlassen im Folgenden einen Abdruck im Bewusstsein. Welchen Erlebnissen sich das Subjekt reflexiv zuwendet und welche es mit einem Sinn versieht, ist dabei dem Willen des Subjekts vorbehalten (Schütz, 2004, S. 184). Wird ein Erlebnis in einer anderen Situation erinnert, wird dies zur Erfahrung, die als „Inbegriff aller durch das Ich als freies Wesen [...] reflexiven Zuwendungen [...] auf seine abgelaufenen [...] Erlebnisse“ (Schütz, 2004, S. 184) zu verstehen ist. Erfahrungen werden also im Bewusstsein synthetisiert. Durch das In-Beziehung-Setzen von Erfahrungen zu (je individuell gemachten) anderen Erfahrungen entstehen Konstruktionen, da die erste Erfahrung nicht in Bezug zu unzähligen anderen möglichen Erfahrungen gesetzt wird, sondern nur zu einer bestimmten anderen Erfahrung (Abels, 2020a, S. 162). Dies sei an einem Beispiel aus der Untersuchung zu verdeutlichen:

Also Kraftsport hatte ich ja überhaupt gar keine Ahnung. Ich weiß nur, dass ich mal auf Klassenfahrt war, also das sag' ich jetzt so im Nachhinein, weil ich mich auch immer gefragt hab', wie ich zu diesem Sport gekommen bin, ne. [...] (ähm) Ich weiß nur, dass ich mal auf Klassenfahrt war und da ist an mir so 'n Typ vorbeigefahren mit 'nem Pitbull und der hatte Muskeln. Aber den hab' ich gar nicht richtig registriert. Ich glaube, das ist im Hintergrund im Kopf so hängen geblieben. Und dann (ähm) hab' ich dann irgendwann so angefangen / hatt' ich doch zur Konfirmation so Drei-Kilo-Hanteln geschenkt bekommen. Dann hab' ich so 'n bisschen gemacht und (ähm) dann hab' wie gesagt, hatt' ich 'nen Kumpel beim Laufen getroffen, den hatte ich schon lang nicht mehr gesehen und der hatte so 'n bisschen Muskeln gehabt und dann wollte ich das auch haben, weißt du, wie dieser Typ halt. (Tony, Z. 43-55)

Ein wesentlicher Ausgangspunkt, sich dem körpermodellierenden Sport zuzuwenden, war ein Schlüsselerlebnis, welches zu einem späteren Zeitpunkt erinnert wurde und in der Reflexion als Referenzpunkt für das eigene Handeln gedeutet wird. Dabei sind zwischen der zunächst als beiläufig gedeuteten Begegnung mit dem Radfahrer und dem Einstieg in den Sport mehrere Jahre vergangen. Dennoch ist es eine bestimmte im Bewusstsein abgelagerte Erfahrung, die mit dem Erlebnis des Zusammentreffens mit einem Freund verknüpft

wird und den Ausgangspunkt darstellt, sich dem Sporttreiben im Fitnessstudio zuzuwenden. Das In-Beziehung-Setzen verbalisierter Erfahrungen hilft dabei, die Motivlagen der Untersuchungspartner zu verstehen und sich ihre Welt auf eben diese Weise zu erschließen. Gleichzeitig zeigt sich, wie die Untersuchungspartner selbst mithilfe ihrer Erzählungen das Anliegen unterstützen, ihre Welt zu verstehen, indem Schlüsselmomente wie diese erinnert, verbalisiert und für die Rekonstruktion erlebter Wirklichkeit verfügbar gemacht werden (ausführlich dazu siehe Kapitel 4.1).

Weiterhin sei noch einmal auf die Wahrnehmung des Selbst und in diesem Zusammenhang auf die Bedeutung von sozialen Interaktionen mithilfe eines weiteren Beispiels einzugehen:

Aber es war nun halt wirklich so, dass ich schon gesehen habe, keine Ahnung, Hans und Franz hat mich irgendwie, der halt wirklich schon einen kleinen Bizeps hatte oder einen größeren Bizeps, hat mich dann so von der Seite angeguckt. Vielleicht hab' ich dann auch noch selber Film geschoben und es noch ein bisschen übertriebener (..) gefühlt als ohnehin [...]. (Florian, Z. 91-94)

Die subjektive Perspektive ermöglicht es, die wirklichkeitsstiftenden Prozesse aus der Perspektive der Untersuchungspartner erklären zu können. Dabei zeigt dieses Beispiel mitunter die Wahrnehmung des Selbst in Abhängigkeit von der Auseinandersetzung mit der Stellung der Anderen dem Selbst gegenüber an. Die Reflexion der Situation („Vielleicht hab' ich [...] es noch übertriebener (..) gefühlt als ohnehin“) zeigt, inwiefern die Konstruktion von Wirklichkeit auf unbestätigten Vorannahmen als zuverlässig gedeuteter Zeichen basiert, insofern eine Bestätigung über die als missachtend gedeutete Verhaltensweise ausbleibt. Daraus leiten sich entsprechend Fragen nach dem Warum der Wahrnehmung ab, geben aber auch Hinweise darauf, welche Einflüsse (als abwertend gedeutete Blicke, mehr Muskulosität der Anderen) die Sicht auf den eigenen Körper mitbestimmen können. Gleichzeitig zeigt sich, wie der Untersuchungspartner in sozialen Interaktionen andere Mitglieder der Lebenswelt typisiert (*die* Männer mit größerem Bizeps erkennen Männer mit kleinerem Bizeps weniger an), welche Mitglieder als signifikante Andere anerkannt werden (in diesem Fall Männer, die mehr Muskulosität aufweisen als der Untersuchungspartner selbst) und welche Bedeutung die Kategorien Geschlecht und Körperwissen in diesen sozialen Interaktionen einnehmen. Dies eröffnet die Möglichkeit, die innerhalb des Fitnessstudios stattfindenden Interaktionen und ihre Bedeutung für die Konstruktion sozialer Wirklichkeit mithilfe des Erlebens der Untersuchungspartner erklären zu können. Darüber hinaus finden sich in diesem Beispiel mögliche (insofern auf unbestätigten Vorannahmen basierende) Hinweise darauf, wie ein Wir-Bewusstsein von den als Gruppe beschriebenen Männern durch eine potenzielle Abgrenzung zu einem oder mehreren Dritten (in diesem Fall zum Untersuchungspartner) durch Ausgrenzung vollzogen wird. Damit lässt sich einerseits das

Erleben dieser Situation als Teil seiner Wirklichkeit rekonstruieren und ermöglicht andererseits Rückschlüsse auf die Gesetzmäßigkeiten der kleinen sozialen Lebenswelt Fitnessstudio, wie sie vom Untersuchungspartner erlebt werden.

3.5.2 *Das Fitnessstudio als kleine soziale Lebenswelt*

Bei der Frage danach, „wie das Soziale in das Subjekt hinein kommt“ (Reichertz, 2014, S. 98), wurde in den vorangegangenen Kapiteln auf die historische und soziokulturelle Ausgangslage des Subjekts eingegangen und zusammenfassend dargelegt, dass es die typischen Orientierungen seiner Zeit über die Einbeziehung in die gesellschaftliche Praxis verinnerlicht. Dazu wurden in Kapitel 3.3 grundlegende Annahmen wie die Zweigeschlechtlichkeit und ein kulturell allgemeingültiges Verständnis vom Normalkörper als sozialisatorisch hervorgebracht herausgestellt. Gleichsam wurde der Mensch als typischerweise eingebunden in eine Vielzahl kleiner sozialer Lebenswelten (Kapitel 3.4) beschrieben, die es erforderlich machen, mit den dort vorfindbaren Deutungsmustern und Sinnschemata umzugehen.

In diesem Kapitel soll in der Tradition von Alfred Schütz (Kapitel 3.2 und Kapitel 3.3) der interessierende Bereich der Alltagswelt selbst in den Blick genommen werden, um den subjektiven Sinn der von Körperunzufriedenheit betroffenen Besucher vor diesem Hintergrund zu rekonstruieren und den Zusammenhang von subjektiver Perspektive und den alltäglichen Gegebenheiten und Interaktionen in ihrer Interdependenz verstehen zu können. Dazu setzt die Untersuchung zusätzlich an jenem Ort an, der in der Biografie aller Untersuchungspartner von großer Bedeutung ist – das kommerzielle Fitnessstudio.³⁵ Dieses wird beziehungsweise auf Kapitel 3.4 als kleine soziale Lebenswelt verstanden und damit die (sub-)kulturelle Dimension hinsichtlich der in ihr sichtbar werdenden Anforderungen an das Individuum, Normalitätsvorstellungen etc. analysiert. In diesem Zusammenhang wurde herausgearbeitet, dass das Handeln des Subjekts seinem subjektiven Sinn nach stark durch soziale Bezüge und hier insbesondere durch die Bezüge zum Handeln in der Lebenswelt bzw. durch Interaktion mit den an ihr partizipierenden Mitgliedern geprägt ist (Pries, 2017, S. 60; Breuer et al., 2017, S. 75). Das bedeutet, dass Sinn zwar als im individuellen Bewusstsein konstituiert betrachtet wird, Sinnsysteme aber gleichzeitig als intersubjektiv konstruiert zu betrachten sind (Honer, 2011, S. 83). Entsprechend ist es das Ziel, die Lebenswelt an

³⁵ Bereits 1985 untersuchte Anne Honer die kleine soziale Lebenswelt von Bodybuildern. Wenngleich auch in ihrer Untersuchung das Fitnessstudio wichtiger Bestandteil der Erhebung ist, fokussiert die vorliegende Untersuchung auf eine gänzlich andere Zielgruppe sowie einen sich im Wandel der Zeit veränderten Ort. Die Studie Honers sei jedoch auch vor dem Hintergrund hervorzuheben, dass sie als beispielhaft für die Analyse kleiner sozialer Lebenswelten gilt. Siehe dazu sowie grundsätzlich zur Erkundung kleiner sozialer Lebenswelten Honer, 2011.

sich sowie die Aussagen der Untersuchungspartner vor dem Hintergrund der auf sie einwirkenden Einflüsse der Lebenswelt zu verstehen. Hierbei werden die Wirkweisen der objektiven Bedingungen der kleinen sozialen Lebenswelt im weiteren Verlauf unter folgender Annahme gedeutet:

[...] unter ähnlichen ‚objektiven‘ Bedingungen konstruieren Menschen auch ähnliche Lebenswelten. Sie greifen auf ‚typisches‘ Material in ‚typischer‘ Art und Weise zurück und verarbeiten es zu ‚typischen‘ Orientierungs- und Deutungsmustern (Hitzler & Honer, 1984, S. 60).

Durch die methodisch kontrollierte Einsicht in das Feld (Kapitel 4.2 und Kapitel 4.3) ergibt sich die Möglichkeit, den sozialen Sinn herauszuarbeiten und gleichzeitig die Verflechtungsperspektive von Individuum und Gesellschaft dahingehend zu erweitern, dass die subjektive Perspektive eingebettet in den kulturellen Gesamtkontext wird (Friebertshäuser, 2006, S. 35). Um typische Deutungen hinsichtlich des Handelns in und Erfahrens von der kleinen sozialen Lebenswelt mit Blick auf seine Bedeutung für das Phänomen der Körperunzufriedenheit zu ermöglichen, werden dazu vor allem darauf rekurrierende Gemeinsamkeiten zwischen den Aussagen der Untersuchungspartner herangezogen. Somit wird vor allem das Verstehen des im Alltag männlicher Fitnessstudiobesucher typischerweise vorfindbaren Erfahrungshorizonts rekonstruiert, um ein „typisches Bild der Innenperspektive [...] collagieren zu können“ (Honer, 2011, S. 81). Auf diese Weise können die herausgearbeiteten Ergebnisse der beobachtenden Teilnahme und die Rekonstruktion der subjektiven Perspektive verständnisfördernd aufeinander bezogen werden.

Mithilfe des folgenden Beispiels alltäglicher Studioroutine soll verdeutlicht werden, wie die Lebenswelt Fitnessstudio als Sozialisationsinstanz fungiert und kollektives Wissen über Normalitätsvorstellung in der Interaktion zwischen den in ihr Handelnden produziert:

Möchten interessierte Personen dem Fitnessstudio beitreten, nehmen sie in der Regel zunächst telefonisch, per Nachricht³⁶ oder direkt am Info-Tresen Kontakt zum Studio auf. Es wird dann zunächst ein Probetraining vereinbart, das erfahrene Besucher*innen (etwa bei Wiedereinstieg oder Studiowechsel) allein durchführen können, wohingegen neue Besucher*innen von einem*r Trainer*in zu ihren Zielen (zumeist begrenzt auf Muskelaufbau, Fettabbau, Verbesserung der Fitness im Allgemeinen, seltener auch Rehabilitation, wobei die Angabe mehrerer Ziele möglich ist) befragt, mit ei-

³⁶ Über die Kontaktaufnahme per E-Mail hinaus sind mittlerweile auch Terminvereinbarungen über Chats in Social Media, beispielsweise über *Facebook* und zunehmend auch über *Instagram*, möglich.

nem typischen Ganzkörper-Trainingsplan in Papierform in die Funktionsweise der Geräte³⁷ eingeführt und mithilfe eines Trainingsplans auf die ersten Wochen des Trainings vorbereitet werden. Die ersten 'Trainingsweisheiten', die im Rahmen dieser Einführungen zumeist vermittelt werden, besagen dabei Folgendes: Nach einem 10-minütigen Aufwärmprogramm (in der Regel auf dem Laufband, auf dem Fahrrad oder auf dem Crosstrainer) folgt idealerweise ein 45- bis 60-minütiges Training bestehend aus 3 Durchgängen pro Gerät mit je 10 bis 12 gerade noch 'sauber'³⁸ ausführbaren Wiederholungen. Danach sollte das Training mit einem 10-minütigen Cool-Down (etwa durch Dehnübungen oder mit geringer Belastung auf einem Cardio-Gerät) beendet werden. Damit die Muskulatur optimal versorgt wird, sollte im Anschluss an das Training, spätestens jedoch 30 Minuten nach Beendigung der Trainingseinheit, ein Proteinshake getrunken werden. Dabei sollten mit einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen pro Woche mindestens 2 Trainingseinheiten durchgeführt werden, besser wären drei. Beobachtet man in den Folgewochen das Vorgehen der neuen Mitglieder, so sieht man, dass sie zumeist mit dem für sie erstellten Trainingsplan all jene Schritte befolgen, die ihnen empfohlen wurden.

Wie sich an diesem Beispiel, das den typischen Einstieg in die Praxis beschreibt, zeigt, hat sich für das Flächentraining³⁹ im Fitnessstudio ein ganz bestimmtes Vorgehen etabliert, das die Bedeutung der in ihr agierenden Wissensträger*innen, in diesem Fall der Personaltrainer*innen als anerkannte Träger*innen von Sonderwissen⁴⁰, zeigt und zugleich hervorhebt, wie basierend auf einer Vertrauensbasis legitimierte Handlungsweisen übernommen

³⁷ Seltener erfolgt auch die Einweisung direkt im Freihantelbereich. Allerdings konnte beobachtet werden, dass in den von mir besuchten Studios immer darauf hingewiesen wurde, dass das Training im Freihantelbereich frühestens nach 3 Monaten aufgenommen werden sollte, damit sich der Körper mithilfe der geführten Geräte zunächst an das Training gewöhnen und Fehler bei der Ausführung der Übungen vermieden werden können.

³⁸ Der Begriff „sauber“ wird im Zusammenhang mit einer Normalvorstellung hinsichtlich der korrekten Ausführung benutzt. Gemeint ist damit beispielsweise eine bestimmte Stellung der Knie bei der Durchführung einer Übung, das Vermeiden des Schwungholens beim Hanteltraining oder die richtige Stellung der Handgelenke. Gemeint ist damit einerseits, dass Überlastungen und Verletzungen vermieden werden sollen, andererseits aber auch die richtige Ausführung nötig ist, um entsprechend eines selbstbestimmten Zieles die Muskulatur möglichst ideal zu stimulieren.

³⁹ Auch die Anmeldung, um nur an den Kursen teilzunehmen, ist zu beobachten. Allerdings erfolgt hier keine typische Einweisung, da die Kursangebote auf einem klassischen Vormachen-Nachmachen-Prinzip basieren, wohingegen die Einführung in das Training auf der Trainingsfläche bzw. an den Geräten insbesondere darauf abzielt, dass die Mitglieder zum eigenständigen Trainieren befähigt werden.

⁴⁰ Berger und Luckmann (2016, S. 101ff) rekurrieren darauf, dass (Kollektiv-)Wissen über *Primärwissen* (das, was 'jeder' weiß), *theoretische Postulate in rudimentärer Form* (Lebensweisheiten, Volksweisheiten etc.), *explizite Legitimationstheorien* (differenzierte Wissensbestände, über die nur bestimmte Personen innerhalb eines Personenkreises innerhalb von Institutionen verfügen) sowie *symbolische Sinnwelten* („die Matrix aller gesellschaftlich objektivierten und subjektiv wirklichen Sinnhaftigkeit“) bestärkt und aufrechterhalten wird. Verstanden als Träger*innen von „Sonderwissen“, wird folglich auch das von Personaltrainer*innen vermittelte Wissen als legitimiert verstanden und daher zumeist unhinterfragt übernommen.

werden, die insbesondere zu Beginn eine hohe Verbindlichkeit für die neuen Besucher*innen besitzen, um sich den Normalitätsvorstellungen innerhalb des Feldes anzupassen. Der intersubjektive common sense lautet dabei vereinfacht ausgedrückt, dass (viele) Anfänger*innen über einen gewissen Zeitraum typische Handlungsweisen (Dauer, Reihenfolge der Übungen etc.) übernehmen und die Lösung des konkreten Anliegens des Einstiegs in den Sport mit dem Befolgen eines vorgegebenen Trainingsplans als bewährte Lösung anerkennen. Auf diese Weise wird, legitimiert durch das Wissen des*der Trainers*in gleichermaßen wie durch das Sichtbare „Alle Anfänger*innen machen das so“ (Trainingsplan, Einhalten der Reihenfolge usw.) das Verhalten als typisches Verhalten generalisiert und „als Rezept habitualisiert“ (Schütz & Luckmann, 1975, S. 32). Darüber hinaus zeigt sich das Charakteristische kleiner sozialer Lebenswelten, insofern die Besucher ihr Handeln an dem in Kapitel 3.4 beschriebenen „speziellen, verbindlich bereitgestellten intersubjektiven Wissensvorrat“ (Honer, 2011, S. 23) ausrichten.

Zugleich ist die Beobachtung hinsichtlich der Kategorie „Defizitblick“ interessant: Sie zeigt, wie seitens der Mitarbeitenden des Fitnessstudios bereits davon ausgegangen wird, dass die Besucher*innen mit ihrer Anmeldung im Fitnessstudio Motive der Optimierung des Körpers verknüpfen. Denn während Aspekte wie der Muskelaufbau, der Fettabbau oder die Verbesserung der Fitness hinsichtlich eines Ist-Soll-Vergleichs thematisiert und auf dem Trainingsplan festgehalten werden, werden Motive wie etwa das Fitbleiben (im Sinne einer Gesunderhaltung ohne Optimierungsgedanken), der Stressabbau oder das Spüren des Körpers, die im Rahmen angebotener Yoga- oder Pilates-Kurse fokussiert werden, ebenso wenig angesprochen wie etwa das Motiv des Kontakteknüpfens oder die vorwiegende Anmeldung, um die Sauna nutzen zu können. Es wird zwar theoretisch ein unverbindliches Agieren innerhalb des Feldes ermöglicht, sozialisatorisch betrachtet jedoch bestimmte Handlungsweisen (Trainingsdauer, Trainingsintensität, Reihenfolge der Übungen, Motive des Trainierens etc.) vorgegeben, die zumeist fraglos als bereits legitimiert übernommen werden, um in gewisser Weise 'richtig' im Feld zu agieren.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die dargelegte erkenntnistheoretische Position in der qualitativen Forschung durch das Interesse an der Sinnrekonstruktion in zweifacher Hinsicht angelegt ist: Zum einen ist es die Annäherung an den subjektiven Sinn des Subjekts, die zum Erklären des Phänomens der Körperunzufriedenheit und der Bedeutung der sportiven Praxen und sozialen Interaktionen in diesem Zusammenhang herangezogen wird. Zum anderen wird die Analyse durch die Beschreibung der kleinen sozialen Lebenswelt Fitnessstudio und die dort beobachtbaren Gegebenheiten und alltäglichen sprachlichen und nicht-sprachlichen Interaktionen erweitert und in Beziehung zu diesen gesetzt. Vor diesem Hintergrund dient die theoretische Rahmung dazu, das alltägliche Ver-

stehen zu hinterfragen, auf diese Weise zu den tieferliegenden Sinn- und Bedeutungsschichten vorzudringen und zu rekonstruieren, wie sich aus subjektiven Bewusstseinsleistungen und der 'Sozialisationsinstanz' Fitnessstudio objektivierte Sinnzusammenhänge verfestigen (Hitzler, 2002b, Abs. 33). Die dargelegten theoretischen Annahmen bilden damit die Hintergrundfolie für den gesamten Forschungsprozess, um eine theoretisch kontrollierte Form der Interpretation der Daten zu ermöglichen. Sie stehen in engem Zusammenhang mit dem methodischen Vorgehen dieser Untersuchung, welches im folgenden Kapitel dargelegt wird.

4 Forschungsmethodische Rahmung: Das qualitative Paradigma

Wer menschliches Handeln zum Gegenstand von Forschung macht, muss auch Methoden auswählen, die in der Lage sind, solches Handeln zu erfassen (Reichertz, 2016, S. 31).

Das Untersuchungsinteresse sowie die zuvor dargelegte theoretische Konzeptualisierung der Arbeit weisen bereits darauf hin, dass quantitative, auf die Prüfung und Gewissheitsabsicherung bestehender Theorien abhebende Methoden der Datenerhebung und -auswertung dem Untersuchungsgegenstand nicht gerecht werden können. Mithilfe quantitativer Verfahren könnte beispielsweise darauf abgehoben werden, statistische Aussagen über die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper vor Eintritt des Sports im Vergleich zu einem späteren Zeitpunkt zu treffen oder die Abhängigkeit des Wohlbefindens beim Sporttreiben im Fitnessstudio von der Anwesenheit anderer Besucher*innen zu erfassen. Eine Hinwendung zu von Körperunzufriedenheit Betroffenen und ihrer Lebenswelt, um ihr Erleben, ihr Wissen und die auf sie einwirkenden Einflüsse durch das Fitnessstudio zu erfassen, kann auf diese Weise jedoch nicht geleistet werden. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, erweist sich der Ansatz der qualitativen Sozialforschung als gegenstandsangemessen. Seine Verfahren und Methodologien ermöglichen einen deutenden und sinnverstehenden Zugang, mit deren Hilfe der untersuchte Ausschnitt sozialer Wirklichkeit möglichst umfassend erschlossen werden kann (Reichertz, 2016, S. 27). Wenngleich eine Begriffsbestimmung von *der* qualitativen Sozialforschung aufgrund der Vielfalt der Datenerhebungs- und Auswertungsverfahren nicht möglich ist, kann verallgemeinernd gesagt werden, dass sie „[...] den Anspruch [hat], Lebenswelten ‚von innen heraus‘ aus der Sicht der handelnden Menschen zu beschreiben. Damit will sie zu einem besseren Verständnis sozialer Wirklichkeit(-en) beitragen und auf Abläufe, Deutungsmuster und Strukturmerkmale aufmerksam machen“ (Flick et al., 2013, S. 14). Diesem Gegenstandverständnis folgend, orientierte sich die Untersuchung konzeptionell an der Reflexiven Grounded Theory (Breuer, 2010; Breuer et al., 2017). Ihrer Methodologie liegt die Idee zugrunde, kontrolliert die Entwicklung neuer

theoretischer Vorstellungen mithilfe qualitativer Verfahren unter Einbeziehung des Forschenden und seiner Subjektivität zu ermöglichen (Breuer et al., 2017, S. 5ff). Um sich der Bedeutung der sportiven Praxen und sozialen Interaktionen für die Körperunzufriedenheit empirisch anzunähern, wurde hierzu ein methodenpluraler Zugang gewählt. Hierbei kamen das narrative Interview (Schütze, 1977) und die lebensweltanalytisch-ethnografische Methode der beobachtenden Teilnahme (Honer, 1989) zum Einsatz. Der Mehrwert des gewählten Zugangs sowie seiner Triangulation lässt sich mit Honer (2011, S. 143f) wie folgt zusammenfassen:

Seine Spezifik zeigt sich darin, dass möglichst viele und vielfältige aktuelle und sedimentierte Äußerungs- und Vollzugformen einer zu rekonstruierenden (Teil-)Wirklichkeit erfasst und zur Interpretation verfügbar gemacht werden sollen, vor allem aber dadurch, dass die ‚Innensicht‘ des/der normalen Teilnehmenden an einem gesellschaftlich-kulturellen Geschehen wenigstens näherungsweise verstanden und nachvollziehbar gemacht werden soll. Nach Möglichkeit soll deshalb eine solche lebensweltliche Forschung methodenplural durchgeführt werden, damit die einzelnen Verfahren sich wechselseitig ergänzen und ‚kritisieren‘ können. Zugleich ist eine existenzielle Perspektivenübernahme durch die Forschenden anzustreben, d.h. sie sollten idealerweise zu beobachtenden Teilnehmenden der thematisierten ‚sozialen Veranstaltung‘ werden.

Damit kann zusammenfassend gesagt werden, dass durch das erkenntnisfördernde Aufeinander-Beziehen der gewählten Verfahren der Rahmen geschaffen wurde, den es für eine lebensweltnahe Analyse des Forschungsgegenstandes brauchte.

Die bisweilen vorwiegend theoretische Darlegung des gewählten methodischen Vorgehens wird in den folgenden Kapiteln bezogen auf die Untersuchung konkretisiert. Dazu werden die angewandten Methoden ausdifferenziert und die praktische Realisierung zum besseren Nachvollzug beschrieben. Zunächst wird dazu das narrative Interview (Kapitel 4.1) vorgestellt. Kapitel 4.2 beschreibt den ethnografischen Zugang mittels der beobachtenden Teilnahme. Darauf aufbauend werden die Auswertung der Daten (Kapitel 4.3) und das theoretische Sampling (Kapitel 4.4) beschrieben. Das Kapitel endet mit einer Reflexion der eigenen Subjektivität sowie der angewandten Methoden (Kapitel 4.5).

4.1 Das narrative Interview

Das narrative Interview zeichnet sich [...] dadurch aus, dass es den Erzählenden einem starken Zwang zur realitätsgetreuen Rekonstruktion vergangener Ereignisse aussetzt, ohne dass der Druck vom Interviewer auszugehen scheint oder gar das situative Klima des Interviews gefährden könnte (Lamnek, 2010, S. 329).

Der Einsatz von Interviews zählt in der qualitativen Sozialforschung zu den beliebtesten und bewährtesten Methoden überhaupt. Unter dem Begriff „qualitative Interviews“ lassen sich dabei eine Vielzahl unterschiedlicher Verfahren bündeln, denen gemein ist, dass sie auf die Stimulierung verbaler Äußerungen abheben (Hunger & Thiele, 2000, Abs. 8). Mit ihrem Einsatz wird das Ziel verfolgt, „[...] das zu untersuchende Thema aus der Perspektive der Interviewten zu erfassen und [diese] darüber hinaus verstehen und erklären zu können [...]“ (Rosenthal, 2008, S. 125f).

In der vorliegenden Untersuchung kam das narrative Interview in Anlehnung an Schütze (1977) zum Einsatz. Wie im eingangs angeführten Zitat benannt, zielt dieses Verfahren darauf ab, realitätsgetreue Einblicke in die soziale Wirklichkeit der Untersuchungspartner zu erlangen. Dies gelingt, indem ihnen mithilfe narrativer Fragen der größtmögliche Raum gegeben wird, um über das Selbsterlebte zu sprechen, ihre Erzählungen selbst zu strukturieren und ihre Perspektive auf das Thema uneingeschränkt auszubreiten (Riemann, 2006a, S. 121f). Dabei ermöglicht das freie Erzählen, dass subjektive Bedeutungsstrukturen erkennbar werden, die zumeist bei jenen Verfahren nicht geäußert werden können oder geäußert werden wollen, die sich auf das systematische Abfragen begrenzen (Rosenthal & Loch, 2002, S. 4). Mithilfe der Interviews wird somit eine profunde Basis geschaffen, Daten zu erhalten, die im Zuge der Analyse in eine gegenstandsbezogene Theorie überführt werden können (Rosenthal & Loch, 2002, S. 1; Breuer et al., 2017, S. 237). Das konkrete Vorgehen sowie die der Interviewform inhärenten theoretischen Implikationen werden im Folgenden ausführlich erläutert.

Wie in Kapitel 3.5.1 dargestellt wurde, standen bei den Interviews das Erleben, die Erfahrungen, Deutungs- und Handlungsrouninen von Körperunzufriedenheit betroffener Männer im Fokus der Untersuchung. Im Sinne der qualitativen Sozialforschung wurden bei der Datenerhebung mittels Interviews zwei wesentliche Prinzipien fokussiert: das Prinzip der Kommunikation, welches die Orientierung am Regelsystem der Alltagskommunikation zugrunde legt sowie das Prinzip der Offenheit, welches besagt, „dass die theoretische Strukturierung des Forschungsgegenstandes zurückgestellt wird, bis sich die Strukturierung des

Forschungsgegenstandes durch die Forschungssubjekte herausgebildet hat“ (Hoffmann-Riem, 1980, zit. n. Rosenthal, 2008, S. 39). Diesen Forderungen konnte mit dem Verfahren des narrativen Interviews zur Datenerhebung sowie der in Kapitel 4.3 dargelegten Entdeckungslogik bei der Auswertung mithilfe des Kodierverfahrens nach der Grounded Theory Rechnung getragen werden. Bei der Durchführung der Interviews wurde dem klassischen Aufbau des narrativen Interviews gefolgt, welcher drei Teile umfasst:

1. Die Anfangserzählung infolge einer Erzählaufforderung,
2. der textimmanente Nachfrageteil und
3. der textexmanente Nachfrageteil.

Zu Beginn des Interviews wurden die Untersuchungspartner gebeten, einer Erzählaufforderung zu folgen, die fokussierend auf ihren eigenen Körper und ihren Einstieg in das Sporttreiben im Fitnessstudio wie folgt lautete:

Wie Du weißt, beschäftige ich mich im Rahmen meiner Untersuchung mit dem Thema der Körperunzufriedenheit bei männlichen Fitnessstudiobesuchern. Da Du selbst von Dir sagst, dass dieses Thema eine wichtige Rolle für Dich spielt, haben wir uns heute getroffen, um darüber zu sprechen. Bevor wir jedoch über den Sport und Deine Unzufriedenheit mit dem Körper sprechen, würde ich gerne wissen, wer Du bist und wie Du zum Sport im Fitnessstudio gekommen bist. Dabei kannst Du auch gerne mehr über Dich erzählen. Du kannst Dir dazu so viel Zeit nehmen, wie Du möchtest. Ich werde Dich nicht unterbrechen, werde mir nur einige Notizen machen und später noch einmal darauf eingehen.

Der offen gestellten Erzählaufforderung folgte die Haupterzählung der Untersuchungspartner, die nicht unterbrochen wurde. Die geringe Einflussnahme auf die Erzählpassagen und der damit verbundene geringe Grad der Standardisierung verfolgen das Ziel, möglichst authentische Daten zu erhalten, die sich am Relevanzsystem der Befragten orientieren (Küsters, 2009, S. 14; Rosenthal, 2008, S. 137). In Kraft traten dabei die von Schütze (1982, S. 571ff) stark gemachten Zugzwänge des Erzählens⁴¹, die sich zusammenfassend dadurch

⁴¹ Bei den Zugzwängen des Erzählens handelt es sich um eine grundlegende Erscheinung, die infolge einer offen gestellten, narrativen Erzählaufforderung in Kraft tritt. Sie zeichnet sich dadurch aus, dass die interviewte Person mehr erzählt, als sie ursprünglich vor dem Interview beabsichtigt hat (Rosenthal, 2008, S. 141). Nach Schütze (1982, S. 571ff) können drei konkurrierende Zugzwänge wirksam werden: Der Zwang zur Gestaltschließung, der Zwang zur Kondensierung und der Zwang zur Detaillierung. Mit dem Zwang zur Gestaltschließung wird darauf abgehoben, dass die interviewte Person den Gesamtzusammenhang eines eigen erlebten Sachverhalts episodisch mit einem Anfang und einem Ende erzählt. Für den Zugzwang der Kondensierung ist charakteristisch, dass die Erzählung auf das zum Nachvollzug Wesentliche beschränkt wird. Mit dem Zugzwang der Detaillierung tritt jenes Erzählverhalten in den Vordergrund, das sich dadurch auszeichnet, dass die interviewte Person ihre Erzählungen in jener Reihenfolge darbietet, wie sie sich tatsächlich ereignet haben (Rosenthal, 2008, S. 141f; Riemann, 2006b, S. 167).

auszeichnen, dass die Untersuchungspartner ihre Ausführungen so gestalten, dass die Kohärenz der Erzählung für die forschende Person gewährleistet ist. Dies ist von großer Bedeutung für die Auswertung der Daten, um die intersubjektive Nachvollziehbarkeit der Rekonstruktion des Erlebten der Untersuchungspartner zu erhöhen.

Daran anschließend wurden im zweiten Teil des Interviews, dem textimmanenten Nachfrageteil, narrative Fragen gestellt, die sich auf das Gesagte der Untersuchungspartner bezogen (z. B. „Du hast erzählt, dass... . Kannst Du darüber noch etwas mehr erzählen?“). An dieser Stelle wurde sich insbesondere an den Notizen orientiert, die während der Haupterzählung gemacht wurden. Dem Nachfrageteil kommt die Funktion zu, das Erzählpotenzial weiter auszuschöpfen, indem bereits angesprochene Inhalte vertieft und Unverständliches geklärt wird. Dies ist vor allem für die spätere Auswertung der Daten bedeutsam, insofern Hypothesen zu Inhalten, die im Anschluss an die Erzählaufforderung dargelegt wurden, in Erzählungen innerhalb des Nachfrageteils bestätigt, verworfen oder auch erweitert werden können. Die Notwendigkeit der Nachfragen in dieser Phase des Interviews erklärt sich somit aus den Zielen, Inhalte durch weitere Ausführungen besser nachvollziehen zu können, noch mehr über das Phänomen aus der Sicht der interviewten Person zu erfahren und dem Anspruch, Hypothesen auch am jeweiligen Interview überprüfen zu können (Rosenthal, 2008, S. 148ff; Küsters, 2009, S. 61).

Nachdem alle Nachfragen im Anschluss an die Erzählaufforderung gestellt wurden, folgte der textexmanente Nachfrageteil. In dieser Phase des Interviews kam der Interviewleitfaden⁴² zum Einsatz. Dieser umfasste Nachfragen zu interessierenden Themenbereichen, die von den Untersuchungspartnern noch nicht eingebracht wurden, die jedoch für die Untersuchung von Interesse waren (Rosenthal, 2008, S. 148, ausführlich dazu siehe Kapitel 4.1.1). Im Anschluss an Girtler (2002, S. 147 ff.) fand dabei ein Wechsel vom Modus 'Interviewer und Interviewter' hin zu 'Gesprächspartnern' statt. Dieser Wechsel vom Interview hin zu einem Gespräch unter zwei Sportlern, die das gleiche Hobby teilen und auf ähnliche Erfahrungen zurückblicken, hatte die Funktion, eine Stimmung zu erzeugen, die dazu führt, dass die Gesprächspartner „vielmehr von sich heraus zum Erzählen bereit [sind]“ (Girtler, 2002, S. 148).

Am Ende des Interviews folgte der Interviewabschluss, der mit folgenden Worten eingeleitet wurde: „Also ich für meinen Teil habe eigentlich keine Fragen mehr. Wenn Du mir noch etwas erzählen möchtest, haben wir dafür aber auf jeden Fall noch Zeit.“ In der Regel führte dieser Abschluss dazu, dass die Untersuchungspartner noch einmal ins Reden über Aspekte

⁴² Im Gegensatz zum Leitfadeninterview entspricht der Einsatz von Leitfäden in narrativen Interviews nicht dem Regelfall. Methodisch betrachtet ist dieser Einsatz jedoch im Rahmen des exmanenten Frageteils zulässig, wenn die interviewte Person die Haupterzählung abgeschlossen hat (Küsters, 2009, S. 64).

gekommen sind, die für sie und zumeist auch für die Untersuchung von großer Bedeutung waren, aber noch nicht bzw. noch nicht ausführlich genug geschildert wurden. Beispielsweise wurde mit einem Untersuchungspartner (Tony) an dieser Stelle erstmals über seine Erfahrungen mit anabolen Steroiden gesprochen. Noch deutlicher zeigte sich die Bedeutung des beschriebenen Interviewabschlusses bei einem anderen Untersuchungspartner, insofern er sein Bedürfnis sichtbar gemacht hat, noch einmal mit mir gemeinsam zu schauen, welche Einblicke in seine Geschichte für die Untersuchung noch bedeutsam sein könnten:

Ich überlege gerade, was könnte Dir noch helfen irgendwo. Weil ich hab' das schon durch und ich glaube nicht, dass da irgendjemand auch wirklich **so** richtig offen darüber spricht irgendwie. (Christian, Z. 253-255)

Auch hier zeigt sich noch einmal, welche Bedeutung dem Interviewabschluss sowie der Beziehungsebene zwischen mir und den Untersuchungspartnern zukam, insofern seitens des Interviewten explizit die Schwierigkeit angesprochen wurde, über ein so sensibles Thema jene Einblicke zu bekommen, derer es bedarf, um die dahinterstehende Geschichte zu verstehen. Nach dem eigentlichen Abschluss des Interviews wurde das Aufnahmegerät ausgestellt und noch ein bisschen 'gequatscht'. Wurden wichtige Inhalte angesprochen, die für die Untersuchung von Bedeutung sein könnten, habe ich darum gebeten, die Aufnahme fortsetzen zu dürfen.

4.1.1 Der Interviewleitfaden

Wie im vorangegangenen Kapitel beschrieben, wurden im dritten Teil des Interviews noch einmal Fragen gestellt, die Themen betreffen, die für die Beantwortung der Untersuchungsfragen wichtig erschienen, die von den Untersuchungspartnern aber nicht angesprochen wurden. Mit der Erkenntniszunahme wurde das zu Beginn der Untersuchung eher allgemein gehaltene Forschungsinteresse sukzessive präzisiert. Damit ging auch einher, dass der Interviewleitfaden weiterentwickelt und die nachfolgenden Fragen thematisiert wurden. Dieses Wissen zu erfragen, hatte die Funktion, noch einmal eine Engführung auf das Untersuchungsinteresse zu ermöglichen, um eine Vergleichsbasis zu schaffen, die es ermöglicht, am Einzelfall entwickelte Hypothesen auch fallübergreifend vergleichen und vorläufige Befunde idealiter verdichten und zusammenführen zu können. Dies war vor allem vor dem Hintergrund der scheinbar großen Heterogenität der Untersuchungsgruppe⁴³ umso bedeutsamer, um Parallelen und Unterschiede sichtbar zu machen und herausarbeiten zu können, inwiefern die Untersuchungspartner trotz ihrer Unterschiede hinsichtlich

⁴³ Siehe dazu insbesondere Kapitel 5, in dem im Zusammenhang mit typischen Kategorien von Körperunzufriedenheit auch eine kurze Vorstellung der Untersuchungspartner erfolgt.

ihrer Unzufriedenheit(-en) mit dem eigenen Körper Homogenitätsmerkmale aufweisen. Dabei wurden den Untersuchungspartnern folgende Fragen gestellt:

Zugang zum Sport und sportive Praxen:

- Wie bist Du zum Sport gekommen?
- Mit welchen Zielen hast Du den Sport begonnen?
- Mit welchen Zielen betreibst Du heute den Sport?
- Wie und wie oft trainierst Du?
- Wie ist es für Dich, wenn Du mal nicht zum Sport gehen kannst?

Selbstbild und Sport:

- Welche Bedeutung nimmt Dein Körper für Dich allgemein ein?
- Inwiefern bist Du unzufrieden mit Deinem eigenen Körper?
- Erinnerst Du Dich noch daran, wann Du das erste Mal gemerkt hast, dass Du unzufrieden mit Deinem Körper bist?
- Wie hat sich der Sport auf Deine Zufriedenheit mit dem eigenen Körper ausgewirkt?
- Wann wärst Du zufrieden mit Deinem Körper?
- Welche Bedeutung haben die Spiegel im Fitnessstudio für Dich?

Die Rolle der Anderen in Bezug auf die eigene Wahrnehmung:

- Welche Rolle spielen andere Menschen in Bezug auf Deine Wahrnehmung des eigenen Körpers?
- Welche Rolle spielen andere Männer in Bezug auf Deine Wahrnehmung des eigenen Körpers?
- Gab es Situationen, in denen Du Dich bezogen auf Deinen Körper unwohl aufgrund anderer Menschen beim Sport gefühlt hast?

Ein Leben nach dem Sport

- Stell Dir vor, es würde die Situation eintreten, dass Du von heute auf morgen nicht mehr zum Sport gehen könntest. Was würde das für Dich bedeuten?

Die Fragen, die ich den Untersuchungspartnern gestellt habe, orientierten sich am übergeordneten Forschungsinteresse. Dabei stellte der Leitfaden eine Orientierungshilfe dar, die dabei half, die als forschungsrelevant bewerteten Fragen in dieser Phase des Interviews zu stellen oder situativ an als passend empfundenen Stellen des textimmanenten Nachfrageteils einzubringen. Die Reihenfolge ergab sich hierbei aus dem Gesprächsverlauf, sodass

auch hier darauf abgezielt wurde, die Orientierung am Relevanzsystem der Untersuchungspartner vorzunehmen.

Insofern bereits in den Vorgesprächen auf den vertraulichen Umgang mit den Daten sowie die Anonymisierung der Personen verwiesen wurde, konnte – sofern es in der jeweiligen Interviewsituation Raum dafür gab und auf die Untersuchungspartner zutraf – auch das Thema „Steroide“ angesprochen werden, ohne dass sie Angst vor rechtlichen Konsequenzen hatten.

4.1.2 Das Arrangement der Interviews

Die Interviews wurden zwischen April 2014 und Juni 2020 durchgeführt. In der Regel habe ich zunächst ein kurzes Telefonat mit den Untersuchungspartnern geführt. Da sie bereits über das Untersuchungsinteresse Bescheid wussten (Kapitel 4.4), habe ich ihnen im Gespräch den Ablauf des Interviews erklärt, indem ich auf die Aufzeichnung der Daten hingewiesen habe und dass sie vor dem Interview auch noch eine Vertraulichkeitserklärung erhalten würden, in der ihnen der diskrete Umgang mit den Daten zugesichert wird (Schütze, 1987, S. 238). Ich hatte den Eindruck, dass besonders die Information hinsichtlich des Umgangs mit den Daten wichtig für die Untersuchungspartner war. Zudem schien es so, dass das kurze Vorgespräch noch einmal dazu beigetragen hat, dass die Untersuchungspartner eine weitere Sicherheit bekamen, in einem vertraulichen Rahmen sprechen zu können.

Um eine angemessene Atmosphäre zu schaffen und sicherstellen zu können, dass die Qualität der Aufnahme mittels digitalem Aufnahmegerät im späteren Verlauf die Verschriftlichung der Daten möglichst ohne störende Hintergrundgeräusche erlaubt, habe ich mich mit den Untersuchungspartnern entweder in meiner Wohnung oder bei ihnen zuhause verabredet. Die beiden Ausnahmen stellen Julius und Laurence dar. Mit Julius führte ich auf seinen Wunsch das Interview zunächst in einem Park, ehe es zu regnen begann und wir dann zu ihm nach Hause gegangen sind. Mit Laurence nahm ich während der Corona-Pandemie Kontakt auf. Wir verabredeten uns zu einem Video-Call, den ich mit seinem Einverständnis aufzeichnete. Die Interviews dauerten dreißig bis sechzig Minuten. Einzig das Interview mit Tobias dauerte wesentlich länger und erstreckte sich über etwas mehr als zwei Stunden.

Im Gesamten waren die Untersuchungspartner dankbar dafür, eine Möglichkeit zu haben, über sich und ihren Körper, über den Sport und, was nicht auf alle Teilnehmenden zutraf, auch über ihre Erfahrungen mit Steroiden sprechen zu können. Zum Tragen kam bei den Interviews auch immer wieder, dass wir über 'unsere' Themen sprechen konnten, insofern mir die Körperunzufriedenheitsproblematik sowie der typische Fitnessstudioalltag vertraut waren. Illustriert sei dies am nachfolgenden Beispiel:

I: Und sag mal, Du hast auch gesagt, dass es durch den Sport mehr wurde, die Unzufriedenheit am Anfang.

E: Ja, zumindest tritt die dann mehr in den Vordergrund, wenn man sich mit den Unzulänglichkeiten beschäftigt, dann damit täglich konfrontiert ist. Deswegen, ne, das hab' ich Dich ja auch vorhin gefragt, ob das für Dich ein Problem ist, sich jetzt damit so beruflich zu beschäftigen, mit so 'nem Thema. (Julius, Z. 50-55)

Auf der Beziehungsebene zeigt dieses Beispiel die Bedeutung meiner Doppelrolle als Forschender und ambitionierter, männlicher Fitnesssportler. Dadurch, dass sich die Untersuchungspartner situativ versichern konnten, dass wir durch gleiche oder ähnliche Erfahrungen eine gemeinsame Basis haben, fiel es leicht, eine tragfähige, von Vertrauen geprägte Gesprächsatmosphäre herzustellen. Diese ist a priori grundlegend, um tiefergehende Einblicke in die Wissensbestände der Befragten zu erhalten.

Als weiteres zentrales Erhebungsinstrument kam der ethnografische Zugang mittels der beobachtenden Teilnahme zum Einsatz. Darauf wird im folgenden Kapitel eingegangen.

4.2 Der ethnografische Zugang

Will man etwas über andere Menschen herausfinden, geht man einfach zu ihnen hin, bleibt eine Weile, macht das mit, was diese Menschen dort normalerweise treiben, und lernt sie so durch eigene Erfahrung besser kennen (Bachmann, 2009, S. 248).

Der Erkenntniswert sportwissenschaftlicher Ethnografien wurde aufgrund des für die Feldforschung prädestinierten Untersuchungsfeldes Sport in der wissenschaftlichen Diskussion vermehrt hervorgehoben.⁴⁴ Dennoch fällt auf, dass diese Potenziale kaum ausgeschöpft bzw. nach wie vor selten von diesem Zugriff auf soziale Wirklichkeit(-en) Gebrauch gemacht wird (Thiele, 2003, Abs. 18; Besnier & Brownell, 2012, S. 454). Dabei ist das Feld in besonderem Maße als Gegenstand sozialwissenschaftlicher Reflexion geeignet, um einer systematischen Analyse unterzogen zu werden und mithilfe der gewonnenen Erkenntnisse über die untersuchten komplexen sozialen Kontexte besser verstanden werden zu können. Der implizite Anspruch der Phänomenologie, „sein eigenes Erleben, seine eigenen Erfahrungen

⁴⁴ Eine noch immer aktuelle Zusammenfassung über die Potenziale ethnografischer Arbeiten in den Sportwissenschaften findet sich bei Thiele, 2003.

als evidente Daten zu reflektieren“ (Hitzler & Eisewicht, 2016, S. 39), der theoriegenerierende Forschungsstil der Reflexiven Grounded Theory⁴⁵ sowie die für das Verstehen des Untersuchungsgegenstandes notwendige Erforschung der kleinen sozialen Lebenswelt Fitnessstudio (Kapitel 3.5.2) begründen dabei die Entscheidung, zusätzlich zu den geführten Interviews ethnografisch am Alltag männlicher Fitnessstudiobesucher teilzunehmen. Forschungsstrategisch bietet der ethnografische Zugang dabei vor allem den Vorteil, dass das Vorgehen an den jeweiligen Forschungsgegenstand angepasst werden kann, um sich diesem im direkten Kontakt zum Feld und zu den Teilnehmer*innen zu nähern. Dabei handelt es sich um „eine Vielfach intensivierte Methode der Datengewinnung“ (Breidenstein et al., 2015, S. 18), welche durch die Anwesenheit des Forschers im Feld einen konkreten Zugang zur Realität vor Ort ermöglicht. Die in diesem Kontext zum Einsatz gekommene Datenerhebungsmethode der beobachtenden Teilnahme (Kapitel 4.2.1), die Protokollierung der Daten (Kapitel 4.2.2) und die Beschreibung der untersuchten Fitnessstudios (Kapitel 4.3.3) werden nachfolgend ausführlich beschrieben.

4.2.1 Die beobachtende Teilnahme: 'Mit-Tun' statt 'so tun als ob' als Methode

Mit dem forschungsleitenden Interesse rückt auch der Alltag und hierbei insbesondere die geltenden Normen, die im Fitnessstudio vorherrschen, die Bedeutung der räumlichen Strukturen und sportiven Praxen, die stattfindenden Interaktionen aber auch die eigenen Erfahrungen als weitere Erkenntnisquelle in den Vordergrund. Dies erforderte ausgiebige Feldphasen. Dazu wurde in der Zeit von April 2014 bis Juli 2018 sowie zwischen September 2019 und Februar 2020 regelmäßig am Sporttreiben im Fitnessstudio als 'ganz normales' Mitglied partizipiert. Um das eigene Erleben als evidente Datenbasis nutzen zu können, erforderte dies, nicht nur über einen bestimmten Zeitpunkt teilnehmend zu beobachten, sondern sich existentiell auf das Thema einzulassen und auf diese Weise selbst Teil eben jener Lebenswelt zu sein (Hitzler & Eisewicht, 2016, S. 41). Hierbei stellte die beobachtende Teilnahme die angewandte Erhebungsmethode dar, insofern sie prädestiniert dafür ist, mithilfe der intensiven Involvierung als Fitnessstudiomitglied „eine ‚Innensicht‘ des Feldes zu erlangen“ (Honer, 1993, S. 58). Das Verfahren orientiert sich an der grundlegenden Praxis ethnografischer Forschung. Es fußt auf der Überzeugung, dass eine möglichst intensive Involvierung in ein Feld bis hin zur Übernahme habituellder und sprachlicher Gewohnheiten einen großen Erkenntnisgewinn ermöglichen kann (Hitzler & Honer, 2006, S. 113). Honer

⁴⁵ Breuer et al. (2017) sehen im Einlassen auf den Gegenstand „mit Haut und Haar“ eine der zentralen Gelingensbedingungen für erfolgreiche R/GTM-Arbeiten. Studien, die diesem Ansatz und somit auch dem Willen zu einer größtmöglichen Reflexionsbereitschaft eigener Werthaltungen, Neigungen und persönlichen Resonanzen folgen, schaffen Raum für eine auf eigenen Erfahrungen gemachte Datenbasis. Auf diese Weise werden günstige Voraussetzungen geschaffen, um die notwendige Sensibilität zu entwickeln, um zu verstehen, „auf welche Weise/n sozialer Sinn zwischen Personen bzw. in sozialen Kontexten hergestellt bzw. ausgehandelt wird [...]“ (Breuer et al., 2017, S. 93).

(1994, S. 89) betont dabei, dass „der Unterschied zwischen *teilnehmender Beobachtung* und *beobachtender Teilnahme* gerade im Schritt vom ‚so tun als ob‘ zum ‚mit-tun‘“ besteht.

Die von Beginn an gegebene Teilnahme als männlicher, ambitionierter Fitnessstudiobesucher war wesentlich, um Daten darüber zu gewinnen, „wie und was der ‚engagierte‘ Teilnehmer in *seinen* kleinen sozialen Lebenswelten *tatsächlich erlebt*“ (Hitzler & Honer, 2006, S. 113). Konkret bedeutete dies, dass ich immer wieder Gespräche mit anderen Männern geführt habe, die Besucher beobachtet habe und auch die eigene Praxis, die eigene Wahrnehmung, das eigene Aussehen etc. zum Gegenstand der Reflexion erhoben habe. Die Erhebungssituation ermöglichte es, weitestgehend natürlich und entspannt, nahe am Alltag der Fitnessstudiobesucher zu sein und so Datenmaterial zu gewinnen, welches dem zu erforschenden Ausschnitt sozialer Wirklichkeit möglichst nahekommt (Lamnek, 2010, S. 349). Der Anspruch dieses methodischen Vorgehens bestand darin, unter Reflexion des eigenen Erlebens die Lebenswelt des Fitnessstudios beschreiben, verstehen und erklären zu können (ausführlich siehe Kapitel 4.5.1).

Die zirkuläre Forschungsstrategie aus Datenerhebung und -auswertung (Kapitel 4.3) erforderte dabei immer wieder auch bewusst sowohl räumlich als auch in Bezug zu den unmittelbaren Erfahrungen gestaltete Phasen der Distanzierung. Dazu bedurfte es bereits vor Ort immer wieder unterschiedlicher Distanzierungsschritte. Zu diesen zählten mitunter das Zulassen von Irritationen, das Einnehmen der sozialwissenschaftlichen Beobachterrolle im Feld anstelle der Rolle des aktiven Sportlers, die immer wieder detaillierte Verschriftlichung aller Beobachtungen sowie bewusste Phasen der Reflexion der eigenen Rolle (Breidenstein et al., 2015, S. 109; Kapitel 4.5.1). Wenngleich immer wieder Phasen der Distanzierung vom Fitnessstudio stattfanden, war insbesondere die Zeit von August 2018 bis September 2019 sowie die Zeit während der Corona-Krise von März 2020 bis Mai 2021 hilfreich, um noch einmal vollständig Abstand zum Feld zu gewinnen, da in diesen Phasen keine Besuche im Fitnessstudio stattfanden. Diese Phasen waren vor allem wichtig, um sich „mit den einmal gewonnenen Daten pragmatisch distanziert, rein kognitiv interessiert und werturteilsenthaltsam in (einsamer) theoretischer Einstellung auseinanderzusetzen“ (Hitzler & Honer, 2006, S. 114f). Wie die Daten protokolliert wurden, wird im folgenden Kapitel beschrieben.

4.2.2 Die Protokollierung der Felddaten

Was macht der Ethnograph? Antwort: er schreibt... genauer gesagt: er „schreibt nieder“ (Geertz 1973, zit. n. ders., 2012, S. 28).

Ethnografische Forschung verfolgt die Grundidee, dass die andauernde Anwesenheit der forschenden Person im Feld unter Anwendung gegenstandsangemessener Methoden genutzt wird, um eine Lebenswelt zu verstehen (Breidenstein et al., 2015, S. 7). Offengeblieben ist dabei bislang, wie das Teilnehmen, die geführten Gespräche mit anderen Besuchern, die gemachten Beobachtungen und eigenleiblichen Erfahrungen dokumentiert wurden.

Das Fitnessstudio stellt einen idealen Ort dar, um Beobachtungen unmittelbar zu dokumentieren, weil es normal ist, dass viele Trainierende mit einem Stift und einem Zettel ihre Trainingsleistungen notieren. Dadurch hat sich niemand gestört gefühlt bzw. sich dafür interessiert, warum ich auf der Trainingsfläche in mein Feldtagebuch geschrieben habe. Im Laufe der Untersuchung, insbesondere in der Zeit von 2014 bis 2017 sowie in der Zeit von September 2019 bis März 2020 entstanden auf diese Weise eine Vielzahl Beobachtungs- und Gesprächsprotokolle. Wenn das unmittelbare Notieren nicht möglich war, etwa in Gesprächssituationen, wurden andere Orte und spätere Zeitpunkte zum Protokollieren genutzt. Beispielsweise in der Umkleidekabine, an der Bar oder auch erst zuhause. Die Protokolle, die teils sehr ausführlich, teils stichpunktartig waren, hatten dabei einerseits die Funktion, den Forschungsprozess zu dokumentieren, andererseits aber auch Daten zu produzieren, die analysiert und den Leser*innen zum Nachvollzug gezeigt werden können (Breidenstein et al., 2015, S. 86ff).

Von mir geführte Gespräche mit den Besuchern, beobachtbare Interaktionen zwischen den Besucher*innen, der Aufbau der Räume, die Art des Sporttreibens der Besucher, am eigenen Körper Erfahrenes etc. wurden möglichst ausführlich und präzise dokumentiert. Damit geht einher, mehr über die Perspektiven der Untersuchungspartner*innen zu erfahren (Breidenstein et al., 2015, S. 17; Gugutzer, 2015, S. 140ff; Rosenthal, 2008, S. 17), aber auch die eigenen Erfahrungen und den subjektiven Einfluss auf die Erkenntnisbildung angemessen zu berücksichtigen (Behse-Bartels & Brand, 2009, S. 15f; Kapitel 4.5.1). Darüber hinaus wurde mit Blick auf die Auswertung der Daten immer wieder verschriftlicht, warum die jeweilige Beobachtung als interessant beurteilt und verschriftlicht wurde. Mit zunehmendem Erkenntnisgewinn wurde die Qualität der Aufzeichnungen erhöht. Breidenstein et al. (2015, S. 128) erklären dies wie folgt:

Was angemessene Daten sind, bestimmt sich in der Ethnographie vor allem in Beziehung zu einem umfassenderen Verständnis der Wirklichkeit eines Feldes, das die Ethnografin durch längere Zeiträume der Teilnahme in diesem Feld erworben hat.

Dazu wurde der Beobachtungsfokus mit der Zunahme der eigenen theoretischen Sensibilität fortlaufend justiert und trichterartig auf die für den Untersuchungsgegenstand relevanten Aspekte zugespitzt (Breidenstein et al., 2015, S. 4; Hitzler & Eisewicht, 2016, S. 46; Rosenthal, 2008, S. 49), ohne jedoch dabei die Exploration neuer, unerwarteter Ereignisse, Handlungsabläufe und Interaktionskonstellationen zu verhindern. Die Beobachtungsfoki wurden sukzessive auf folgende Aspekte enggeführt:

- Wie ist das Fitnessstudio aufgebaut?
- Inwiefern beeinflussen die unterschiedlichen Trainingsräume die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper?
- Inwiefern beeinflussen die im Fitnessstudio Trainierenden die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper?
- Wie, wo, von wem und in welchen Situationen wird anerkennend bzw. missachtend über Körper im Allgemeinen, über den eigenen Körper oder über andere Besucher*innen gesprochen?
- Inwiefern bzw. wodurch werden Hierarchien unter den Teilnehmenden offensichtlich?
- In welchen Situationen, etwa durch das Anfassen vor dem Spiegel, findet eine sichtbare Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper statt?
- Inwiefern sind die Beobachtungen, etwa in Bezug auf soziale Interaktionen, uhrzeitabhängig?

Im folgenden Kapitel werden die kommerziellen Fitnessstudios beschrieben, in denen die Beobachtungen stattgefunden haben.

4.2.3 Kommerzielle Fitnessstudio als Untersuchungsort

Die Interviews der vorliegenden Studie wurden mit Untersuchungspartnern geführt, die Mitglieder in kommerziellen Fitnessstudios waren. Folglich stellten diese Studios den Ort der Beobachtungen dar, insofern sie als jene Lebenswelt gelten, auf die sich die Untersuchungspartner in ihren Äußerungen beziehen. Um die Ergebnisse validieren zu können, fanden Beobachtungen in Göttingen, Celle und Hannover statt. Die drei Studios unterscheiden sich im Wesentlichen in Bezug auf die Bedürfnisse ihrer Mitglieder und die damit verbundene inhaltliche Ausrichtung sowie in ihrer Klientel. Insofern Körperunzufriedenheit kein

Phänomen ist, das man bestimmten Statusgruppen zuordnen kann, zielten die Beobachtungen in den unterschiedlichen Studios weiterhin darauf ab, einen Querschnitt durch die Gruppe der Betroffenen darstellen zu können und verallgemeinerbare Aussagen über kommerzielle Fitnessstudios formulieren zu können. Die beschriebenen Studios stehen stellvertretend für typische kommerzielle Fitnessstudios.

Nachfolgend wird zunächst das kommerzielle Fitnessstudio beschrieben, um jene Strukturen der untersuchten kleinen sozialen Lebenswelt sichtbar zu machen, mit denen sich alle Besucher*innen im Fitnessstudioalltag konfrontiert sehen. Im Anschluss werden die drei Studios in ihren Besonderheiten beschrieben. Kommerzielle Fitnessstudios unterscheiden sich inhaltlich, strukturell und insbesondere in Bezug auf ihre Zielgruppen im Vergleich zu Gesundheits- und Bodybuildingstudios. Das Kapitel abschließend wird deshalb im Rahmen eines Exkurses noch einmal auf die Unterschiede der einzelnen Studiotypen eingegangen.

Aufbau kommerzieller Fitnessstudios

Gemeinsam ist den meisten Studios, dass die Besucher*innen am Eingang einen Check-In passieren. Dort legitimieren sie ihre Mitgliedschaft mithilfe einer Mitgliedskarte und bekommen entweder einen Spind-Schlüssel oder werden elektronisch freigeschaltet, um für die Zeit des Besuchs die Mitgliedskarte zum Öffnen und Schließen ihres Kabinenschanks nutzen zu können. Wenige Studios, vorwiegend im Niedrigpreissegment⁴⁶, verzichten auf Personal im Eingangsbereich. Dort vollzieht sich der Check-In über ein Drehkreuz, das man passieren kann, nachdem die Mitgliedskarte elektronisch eingelesen wurde. Ansonsten ist es üblich, dass die Besucher*innen beim Betreten des Fitnessstudios vom Personal begrüßt werden. In den meisten Studios gibt es zudem die Möglichkeit, im Eingangsbereich Termine für Probe- und Personaltrainings zu vereinbaren oder allgemeine Fragen zu Vertragsaspekten, zum Kursprogramm o. Ä. zu stellen. An der Fitnessbar, die sich ebenfalls zumeist im Eingangsbereich befindet, können die Mitglieder Platz nehmen, um etwa vor oder nach dem Training mit anderen Besucher*innen ins Gespräch zu kommen oder um Nahrungsergänzungsmittel (diverse Protein-Shakes, 'Trainingsbooster', Aminosäuren, Fitnessriegel, aber auch Kaffee oder zumeist alkoholfreies Bier) käuflich zu erwerben, diese vor Ort zu konsumieren oder 'to go' mitzunehmen.

Kommerzielle Fitnessstudios haben verschiedene Trainingsbereiche, sodass Mitglieder mit unterschiedlichsten Trainingsmotiven am Sport partizipieren können. Im Gerätebereich

⁴⁶ Die Monatsbeiträge in kommerziellen Fitnessstudios variieren in der Regel zwischen 9,90 Euro (z. B. High5) und 129 Euro (Fitness First Black Label). Der durchschnittliche Mitgliedschaftsbetrag lag 2019 bei rund 43 Euro (Deloitte, 2020). Wird von Fitnessstudios im Niedrigpreissegment gesprochen, so beziehen sich die Aussagen auf Studios, deren monatlicher Beitrag 20 Euro unterschreitet.

gibt es eine Vielzahl an Trainingsmaschinen, an denen die Besucher*innen einzelne Muskelpartien gezielt trainieren oder ihr Rehabilitationsprogramm durchführen können. Im sogenannten Cardio-Bereich findet sich, in mehreren Reihen nebeneinander angeordnet, eine Vielzahl an Geräten wie Laufbänder, Fahrradergometer, Rudergeräte, Crosstrainer oder andere Trainingsmaschinen, deren Auswirkungen positiv für fitnessrelevante Aspekte wie die Verbesserung der Ausdauer oder die Stärkung des Herzkreislaufsystems sein können. Wie der Name bereits andeutet, ist die in vielen Studios vorfindbare Freifläche ein Trainingsbereich, der für eine Vielzahl 'freier' Übungen, also Übungen ohne Hilfsmittel, genutzt wird (beispielsweise klassisches Dehnen, Mobility⁴⁷ oder Freeletics⁴⁸). Darüber hinaus gibt es häufig einen sogenannten Tower, an dem die Möglichkeit besteht, Übungen wie Klimmzüge durchzuführen, an Turnringen zu trainieren sowie Trainingsformen wie Calisthenics⁴⁹ oder TRX⁵⁰ zu vollziehen.

Typisch für kommerzielle Fitnessstudios im mittleren⁵¹ und oberen Preissegment⁵², seltener aber auch im niedrigen Preissegment, ist der Kursbereich, der eine große Vielzahl verschiedener Angebote umfasst und Fitnesskurse (Zumba, Bauch-Beine-Po-Kurse, Indoor-Cycling, Step-Aerobic etc.) sowie Angebote aus dem Gesundheits- und Rehabilitationsbereich (Rückenschule, Pilates, Yoga etc.) umfasst.

Der Freihantelbereich, der sich im Laufe der Untersuchung als besonders bedeutsam gezeigt hat (Kapitel 7.2), gilt als Trainingsbereich für klassisches Krafttraining. Dort ergibt sich die Möglichkeit, mithilfe von Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht auf spezifischere Art und Weise als mit den Trainingsmaschinen im allgemeinen Trainingsbereich den Körper nach individuellen Vorstellungen zu formen. Neben dem Krafttraining wird dieser Bereich

⁴⁷ Mobility-Training kann als spezielle Erwärmung mit Blick auf das anschließende Krafttraining verstanden werden, da es darauf abzielt, die nachfolgend beanspruchte Muskulatur zu aktivieren und den Bewegungsradius der Gelenke zu erweitern. Ausführlich zur Bedeutung von Mobility-Training für den Kraftsport siehe Meinart und Bayer, 2018.

⁴⁸ Trainingsform, bei der die Trainierenden nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Zu den bekanntesten Übungen zählen Liegestütze, Sit-Ups, Burpees, Squats und der Handstand.

⁴⁹ Trainingsform, die ähnlich wie Freeletics den Ansatz verfolgt, mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren. Wenn gleich die Trainingsformen nicht klar voneinander getrennt werden können, unterscheiden sie sich dahingehend, dass viele Calisthenics-Übungen eine große Nähe zum Gerätturnen aufweisen und an Geräten wie dem zuvor beschriebenen Tower sowie reck- und barrenähnlichen Geräten durchgeführt werden.

⁵⁰ TRX-Suspension-Training ist eine Trainingsform, die mithilfe eines Schlingensystems den Trainierenden die Möglichkeit offeriert, das eigene Körpergewicht und die Schwerkraft als Trainingswiderstände einzusetzen und eine Vielzahl unterschiedlicher Bewegungsmuster zu ermöglichen. Dabei können unterschiedliche Foki gesetzt werden, beispielsweise zur Steigerung der Gleichgewichtsfähigkeit, zum Muskelaufbautraining oder auch als Reha-Training. Ausführlich siehe Schurr, 2011.

⁵¹ Wird von Fitnessstudios im mittleren Preissegment gesprochen, so beziehen sich die Aussagen auf Studios, deren monatlicher Beitrag 20 Euro nicht unterschreitet und 69 Euro nicht überschreitet.

⁵² Wird von Fitnessstudios im oberen Preissegment gesprochen, so beziehen sich die Aussagen auf Studios, deren monatlicher Beitrag bei 69 Euro beginnen.

auch genutzt, um Rehabilitationstraining oder Mobility zu vollziehen. Charakteristisch für diesen Bereich ist die weitflächige Besspiegelung (Kapitel 6.3)

In den Umkleidekabinen haben die Besucher*innen die Möglichkeit, sich umzuziehen, nach dem Sport zu duschen, sich vor dem Spiegel fertig zu machen, sich zu wiegen oder den angrenzenden Wellnessbereich (je nach Studio befinden sich in diesem Bereich Saunen, ein Ruheraum und oftmals auch Solarien) zu nutzen.

Besonderheiten der beobachteten Studios

Die drei Studios, in denen die Beobachtungen stattfanden, entsprechen dem Bild typisch kommerzieller Fitnessstudios, wie es zuvor beschrieben wurde. Dennoch lassen sich einige Unterschiede ausmachen.

Zunächst sei *Studio eins* zu beschreiben. Dabei handelt es sich um ein Studio aus dem Niedrigpreissegment. Anders als in den anderen beiden Studios gibt es einen abgetrennten Trainingsbereich, der nur für Frauen bzw. als weiblich gelesene Personen zugänglich ist. Dadurch, dass dieser Raum sehr stark in Anspruch genommen wurde, bedeutete dies zugleich, dass in dem für alle zugänglichen und von mir beobachteten Bereich des Fitnessstudios der Anteil männlicher bzw. männlich gelesener Besucher*innen sehr hoch war. Das Studio wurde nicht ausschließlich von Fitnesssportler*innen genutzt, sondern auch von einigen Wettkamp-Bodybuildern. Dadurch, dass es fußläufig ein Gesundheitsstudio gab, wurde der beobachtete Teil des Fitnessstudios vorwiegend von jungen Männern besucht, deren Trainingsschwerpunkt auf der Modellierung des Körpers mit Gewichten lag.

Bei *Studio zwei* handelte es sich um ein Studio aus dem mittleren Preissegment. Als Besonderheit kann genannt werden, dass es dennoch das teuerste Fitnessstudio der Stadt war und durch den Preis, aber auch durch die gehobene Ausstattung den Ruf als 'exklusivstes' Studio hatte. Bei der Wahl der Klientel wurde sehr darauf geachtet, möglichst keine hypermuskulösen Mitglieder aufzunehmen. Dies wurde durch den Verzicht auf sehr schwere Gewichte erreicht, aber auch durch das Verbot von lauten Verhaltensweisen wie Stöhnen und Schreien beim Trainieren oder dem Fallenlassen von Gewichten. Der Altersdurchschnitt in diesem Studio lag laut Clubleitung bei ca. 37 Jahren, weshalb auch hier von einem insgesamt sehr jungen Publikum gesprochen werden konnte. Zudem trainierten in keinem anderen mir bekannten Studio so viele offensichtlich sportlich ambitionierte und sportlich-athletisch trainierte Mitglieder wie in diesem Studio.

Bei *Studio drei* handelte es sich ebenfalls um ein Fitnessstudio aus dem mittleren Preissegment. Im Vergleich zu den beiden zuvor beschriebenen Studios weist es keine nennenswerten Besonderheiten auf und entspricht dem typischen kommerziellen Fitnessstudio, wie es zu Beginn dieses Kapitels beschrieben wurde.

Exkurs: Kommerzielle Fitnessstudios im Vergleich zu Gesundheits- und Bodybuildingstudios

Es ist stark davon auszugehen, dass Untersuchungen, die explizit auf Besucher von Gesundheits- oder Bodybuildingstudios abheben würden, andere Ergebnisse hervorbringen, da sie sich in ihrer Klientel, den von ihnen verfolgten Zielen sowie den sportlichen Möglichkeiten von kommerziellen Fitnessstudios in Teilen unterscheiden. Nachfolgend werden daher die Unterschiede zwischen Gesundheits-, Bodybuilding- und kommerziellen Fitnessstudios kurz skizziert. Die nachfolgenden Ausführungen basieren dabei auf eigenen Erfahrungen. Dazu wurden im Rahmen der ethnografischen Datenerhebung zu Beginn der Untersuchung auch jeweils zwei Gesundheits- und Bodybuildingstudios besucht, Gespräche mit den Trainer*innen geführt, Probetrainings absolviert und Auffälligkeiten hinsichtlich der Parallelen und Unterschiede zu kommerziellen Fitnessstudios dokumentiert. Wenngleich die Grenzen zwischen Gesundheitssport, Fitnesssport und Bodybuilding mehr oder weniger fließend sind, liegen dem Sporttreiben unterschiedliche Zielsetzungen zugrunde. Um diesen gerecht zu werden, richten sich die Gesundheits-, Fitness- und Bodybuildingstudios danach aus.

Im Vergleich zu kommerziellen Fitnessstudios adressieren Gesundheitsstudios primär jene Menschen, die den Aspekt der Gesundheit in den Vordergrund stellen. Zwar bieten auch kommerzielle Fitnessstudios Kurse beispielsweise für die Förderung der Rückengesundheit, zur körperlichen Entspannung oder zur Verbesserung der Beweglichkeit an. Allerdings unterscheiden sich Gesundheitsstudios von kommerziellen Fitnessstudios insbesondere dadurch, dass vom Personal über die Trainingskonzepte bis hin zur zumeist optional möglichen zusätzlichen ärztlichen Beratung explizit die Wiederherstellung, Aufrechterhaltung und Förderung der körperlichen Gesundheit im Zentrum allen sportlichen Tuns steht. Nicht selten verzichten die Studios dabei auf schwere Gewichte, was zur Folge hat, dass all jene Sportler*innen, die Weightlifting, Powerlifting, Bodybuilding und ähnliche gewichtsintensive Sportarten betreiben, in diesen Studios nicht anzutreffen sind. Auch auf die Bespiegelung, die in Fitness- und Bodybuildingstudios von zentraler Bedeutung ist, um unter anderem die korrekte Durchführung der Übungen zu unterstützen oder die körperlichen Veränderungen beobachten zu können, wird mitunter verzichtet (ausführlich dazu siehe Kapitel 6.3). Dadurch soll die Möglichkeit geschaffen werden, dass sich die Mitglieder ausschließlich auf das gesundheitsfördernde Training konzentrieren können.⁵³ Dazu werden in regelmäßigen Abständen Trainingspläne erstellt, die an die individuellen Bedarfe der

⁵³ Im Gespräch mit dem Inhaber eines Gesundheitsstudios wurde diese Entscheidung wie folgt begründet: Spiegel können eine Kontrollinstanz darstellen, insofern die Trainierenden mit ihrer Hilfe Übungskorrekturen vornehmen. Allerdings verfolge man den Ansatz, dass sich die Trainierenden auf ihr Körpergefühl verlassen sollen. Noch wichtiger sei jedoch, dass der für kommerzielle Fitnessstudios typische Ästhetisierungsaspekt weiter zurückgestellt werden könne.

Trainierenden angepasst sind. Um Fehler beim Trainieren zu vermeiden, finden sich zudem Trainer*innen auf der Fläche, die Korrekturen vornehmen und stets ansprechbar für Fragen rund um das Training sind. Wenngleich auch junge Menschen das Angebot dieser Studios nutzen, ist die Zielgruppe wesentlich älter als in kommerziellen Fitnessstudios und Bodybuilding-Einrichtungen. So lag beispielsweise das Durchschnittsalter der Kieser-Studios, die zu den bekanntesten Gesundheitsstudios in Deutschland zählen, 2013 bei rund 53 Jahren (Tschernigow, 2013, o. S.).

Klassische Bodybuilding-Einrichtungen unterscheiden sich im Vergleich zu kommerziellen Fitnessstudios deutlich in ihrer Gesamtausrichtung. Zwar trainieren in kommerziellen Studios auch Hobby- und Wettkampf-Bodybuilder*innen, allerdings stellen diese nur eine sehr kleine Subgruppe dar. Dies liegt daran, dass Isolationsbestrebungen seitens vieler kommerzieller Fitnessstudios hervorgebracht werden (siehe auch die Ausführungen zu Studio zwei im vorangegangenen Kapitel). Beispielsweise zeigen sich diese Bestrebungen darin, dass das für Sportarten wie Powerlifting, Weightlifting oder Bodybuilding typische Stöhnen und Schreien untersagt wird, indem bestimmte Kleidungsstile (beispielsweise T-Shirts, die die Brustwarzen nur bedingt bedecken) angemahnt werden oder indem die Möglichkeiten des Trainierens mit besonders schweren Gewichten erst gar nicht gegeben sind. Den wesentlichsten Unterschied zwischen Bodybuilding-Einrichtungen und kommerziellen Fitnessstudios stellt jedoch das Sporttreiben selbst dar. Während kommerzielle Fitnessstudios die breite Masse mit ihrer Vielzahl an Sport- und Bewegungsmöglichkeiten ansprechen, werden Bodybuildingstudios zu einem sehr großen Teil von ambitionierten Kraftsportler*innen besucht. Damit geht einher, dass diese Studios kaum bis gar nicht auf andere Sporttreibende als jene ausgerichtet sind, die gewichtsintensive Sportarten wie Weightlifting, Powerlifting oder Bodybuilding betreiben. Klassischerweise finden sich in den Bodybuilding-Einrichtungen überwiegend Krafträume, die es sowohl Hobbysportler*innen als auch Sportler*innen mit Wettkampfbambitionen ermöglichen, das für die zuvor genannten Sportarten typische Training durchzuführen. Kursbereiche und Kursangebote finden sich in diesen Studios nur selten. Wenngleich auch diese Studios für alle Interessierten zugänglich sind, ist der Großteil der dort Trainierenden männlich, hypermuskulös und jünger als 40 Jahre alt.

4.3 Die Analyse der Daten

Dem qualitativen Forschungsansatz entsprechend, wurde auf standardisierte Verfahren verzichtet und das Vorgehen bei der Analyse dem Untersuchungsgegenstand, den Forschungsfragen, den zur Verfügung stehenden Daten sowie dem eigenen Erkenntnisfortschritt entsprechend flexibel angepasst (Berg & Milmeister, 2011, S. 304). In diesem Kapitel

folgt dazu eine auf die wesentlichen Arbeitsschritte reduzierte Ausführung, die zur Wahrung der Gütekriterien qualitativer Sozialforschung transparent und intersubjektiv nachvollziehbar aufzeigt, wie die Befunde der vorliegenden Untersuchung ermittelt wurden.

Die Transkription der Interviews und die Verschriftlichung der Beobachtungen

In einem ersten Schritt wurden die digital vorliegenden Aufnahmen transkribiert und die Beobachtungen in Form von Beobachtungsprotokollen festgehalten. Hierbei wurde der Devise gefolgt, all jene Merkmalsaspekte zu dokumentieren, die im Rahmen der Analyse der Daten tatsächlich fokussiert werden. Hierzu wurde der exakte Wortlaut transkribiert und die Beobachtungsprotokolle so detailliert wie möglich verfasst. Die eigenständige Transkription hatte dabei durch das wiederholte Hören trotz des hohen Zeitaufwandes die Funktion, sich in dieser Phase schon einmal intensiv mit den Inhalten auseinanderzusetzen und allgemeine Gedanken sowie themenbezogene Ideen zu entwickeln. Diese wurden gesondert in einem Postskript niedergeschrieben und dienten dazu, die mit dem Transkriptionsprozess verbundene gedankliche Auseinandersetzung schriftlich zu fixieren, um gegebenenfalls zu einem späteren Zeitpunkt erneut darauf zurückgreifen zu können (Breuer et al., 2017, S. 247). Zudem führte die intensive Auseinandersetzung mit dem Interviewmaterial bzw. diese Form der Erstauseinandersetzung mit dem jeweiligen Interview dazu, dass ein genaueres Kennenlernen des Interviews im Gesamten der vorschnellen Interpretation des Interviewmaterials entgegenwirken konnte (Hunger, 2000, S. 72). In ähnlicher Weise wurde auch mit den Beobachtungsprotokollen verfahren, die idealiter direkt im Anschluss an die Aufzeichnung um erste Deutungen und Gedanken erweitert wurden, die unmittelbar in der Situation entstanden sind (Girtler, 2009, S. 12).

Das Verfahren des Kodierens nach Strauss und Corbin

Um sich den transkribierten Daten angemessen zuzuwenden, wurden diese in Anlehnung an das Kodieren nach der Grounded Theory in Anlehnung an das von Strauss und Corbin (2010) entwickelte Verfahren ausgewertet. Als Zugang zu Phänomenen richtet dieses Verfahren, das als „Herzstück der *Grounded Theory*-Methode bezeichnet“ (Breuer et al., 2017, S. 248) werden kann, den Blick auf die Interaktionen der Akteur*innen und fokussiert das Zusammenspiel von Wissensbeständen und Handlungsweisen (Hitzler & Eisewicht, 2016, S. 68). Dies ermöglicht es, entlang unscharfer und dadurch an den Gegenstand anpassbarer methodischer Faustregeln offen und flexibel die Oberfläche der Daten zu durchbrechen, zu den latenten Ebenen des subjektiv gemeinten Sinns durchzudringen sowie die Herstellung, die Aushandlung und die vorherrschenden Normalitätsvorstellungen, Regeln etc. innerhalb der kleinen sozialen Lebenswelt Fitnessstudio angemessen zu erklären. Die Entscheidung

für das Kodieren nach der Grounded Theory begründet sich darin, dass es stärker als konventionelle Inhaltsanalysen den Prinzipien der Offenheit und der Rekonstruktion folgt und darauf abhebt, auch den latenten Gehalt der Daten sichtbar zu machen (Breuer et al., 2017, S. 250; Rosenthal, 2008, S. 212).⁵⁴ Strauss und Corbin (2010, S. 39) definieren das Kodieren in der Grounded Theory als die Vorgehensweise, „durch die die Daten aufgebrochen, konzeptualisiert und auf neue Art zusammengesetzt werden. Es ist der zentrale Prozess, durch den aus den Daten Theorien entwickelt werden.“ Dabei erfordert das Kodieren ein hohes Maß an gedanklicher Kreativität und sprachlicher Sensibilität, um aus dem Datenmaterial auf einer gegenstandssensiblen Abstraktionsstufe einzelfallübergreifende, typisierende Konzepte⁵⁵ zu extrahieren und diese mit Blick auf die Bildung eines theoretischen Modells aus den Daten heraus zu konkretisieren (Breuer et al., 2017, S. 252f). Das Ziel des Kodierens besteht somit zusammengefasst darin, die Daten zu sortieren, sie durch ständiges Vergleichen und Schlussfolgern in einem zirkulären Prozess systematisch auf eine höhere Bedeutungsebene zu bringen und im letzten Schritt eine Grounded Theory zu entwickeln (Breidenstein et al., 2015, S. 137).

Strauss und Corbin unterscheiden beim Verfahren des Kodierens drei verschiedene Kodierformen: das offene, das axiale und das selektive Kodieren⁵⁶. Diese werden nachfolgend genauer dargestellt. Unabhängig von der Kodierform wurde der Prozess des Kodierens immer wieder durch Memos begleitet⁵⁷, um die Theoriebildung im Blick zu behalten und die eigenen Gedanken sukzessive auszuscharfen (Mey & Mruck, 2011, S. 26).

⁵⁴ Die konventionelle Inhaltsanalyse unterscheidet sich vom Kodieren nach der Grounded Theory insbesondere dadurch, dass das Datenmaterial mit einem apriorisch fixierten Inventar festgelegter Kategorien den Blick auf die Daten verengt (Breuer et al., 2017, S. 250). Als Gütekriterium wird die sogenannte *Inter-Kodierer-Reliabilität* herangezogen, welche sich an einer möglichst hohen Übereinstimmung unterschiedlicher Kodierender bemisst, die bei identischem Datenmaterial möglichst übereinstimmende Zuordnungen des Materials und Kategorien anwenden. Im Gegensatz dazu geht es beim Kodieren im Modus der R/GTM nicht darum, dass unterschiedliche Betrachter*innen des Materials zu den gleichen Ergebnissen kommen, sondern dass unterschiedliche Lesarten möglich sind und diese als fruchtbar für neuartige Konzeptideen gewertet werden (Breuer et al., 2017, S. 250).

⁵⁵ Verallgemeinernder Ausdruck, der mehrere Codes begrifflich subsumiert. Beispielsweise wurden die Codes „zu dünn“ und „zu dick“ dem Konzept „Selbstwahrnehmung“ zugeordnet.

⁵⁶ Bei den drei Kodierformen handelt es sich nicht um strikt voneinander getrennte Kodierformen. Vielmehr findet im Rahmen der Auswertung ein Hin und Her zwischen den Kodierformen (insbesondere zwischen dem offenen und dem axialen Kodieren) statt, um die Theorieentwicklung einerseits durch das er-/finden von Codes und Kategorien und andererseits durch die sich nach und nach verdichtenden Beziehungen zwischen den Kategorien voranzutreiben (Breuer et al., 2017, S. 256; Rosenthal, 2008, S. 213).

⁵⁷ Memos umfassen Notizen aller Art, die das eigene Vorwissen (sog. theoretische Memos), Ideen zum Kodieren (sog. Kode-Memos), operative Aspekte wie das Bewusstmachen nötiger oder vollzogener Schritte zur Datenanalyse (operative Memos), aber auch Erfahrungen, Sachverhalte, Planungsschritte etc. und dienen dazu, das Flüchtige zu fixieren. Das regelmäßige Verfassen von Memos, das Erweitern von Memos, aber auch der Vergleich von Memos sind dabei ein zentraler Bestandteil des Forschungsprozesses und konstitutiv für die Theoriebildung (Breuer et al., 2017, S. 176ff; Birks & Mills, 2011, S. 47ff; Strauss & Corbin, 2010, S. 169ff).

Das offene Kodieren

Die Daten wurden zunächst offen kodiert, um den Text möglichst kleinteilig⁵⁸, Satz für Satz, Wort für Wort, Zeile für Zeile aufzubrechen und so viele (vorläufige) Codes⁵⁹ wie möglich aus dem Material heraus zu er-/finden. Die vergebenen Codes haben die Funktion, als Vorstufe auf dem Weg zu theorietauglichen Kategorien zu dienen (Breuer et al., 2017, S. 269f). Das Stellen von Fragen an die Daten nimmt hierbei eine zentrale Rolle ein. Mit analytischen, erkenntnisgenerierenden „W-Fragen“ wurde dazu dem von Strauss und Corbin (2010, S. 58) vorgeschlagenen Vorgehen gefolgt, aus allgemeinen Fragen spezifischere Fragen abzuleiten, die wiederum herangezogen werden können, um die herausgearbeiteten Kategorien weiterzuentwickeln. Mey und Mruck (2011, S. 39) folgend, wurden dabei folgende Fragen an das Material gestellt:

- *Was* – um welches Phänomen geht es?
- *Wer* – Welche Akteur*innen sind beteiligt, welche Rollen nehmen sie ein bzw. werden ihnen zugewiesen?
- *Wie* – welche Aspekte des Phänomens werden behandelt bzw. welche werden ausgespart?
- *Wann? Wie lange? Wo?* – welche Bedeutung kommt der raum-zeitlichen Dimension zu (biografische bzw. für eine einzelne Handlung)?
- *Warum* – welche Begründungen werden gegeben/sind erschließbar?
- *Womit* – welche Strategien werden verwandt?
- *Wozu* – welche Konsequenzen werden antizipiert/wahrgenommen?

Mithilfe dieser Fragen wurde die Möglichkeit geschaffen, unterschiedliche Lesarten sichtbar zu machen, was zugleich dazu geführt hat, dass eine Irritation des Textverständnisses ausgelöst wurde. Das Selbstverständliche verlor auf diese Weise seine Selbstverständlichkeit und ermöglichte es, den Text auch durch den immer wieder geschürten Zweifel zu durchbrechen. Zum besseren Nachvollzug illustriert das nachfolgende Beispiel (Tobias, Z. 576-595) die theoretische Beschreibung des Vorgehens beim offenen Kodieren:

⁵⁸ Zu Beginn der Auswertung wurde mit dem *Alles-Kodieren* begonnen. Aufgrund der großen Datenmenge einerseits und der sich als zunehmend relevant für die Arbeit erwiesenen Inhalte andererseits, wurde die Auswahl der zu kodierenden Daten entsprechend des Theoretical-Sampling-Prinzips zunehmend beschränkt (Breuer et al., 2017, S. 260).

⁵⁹ Codes sind (vorläufige) Ideen, ein Phänomen zu beschreiben. Gemeint sind damit eigens entwickelte Begrifflichkeiten, In-Vivo-Codes (aus dem Material übernommene Begrifflichkeiten, etwa typisches Vokabular innerhalb der untersuchten kleinen Lebenswelt), aber auch theoretisch aufgeladene Begrifflichkeiten aus dem Wissenschaftskontext (sog. conceptual codes).

Interviewpassage	Kodierung (Konzepte)
<p>Fokus: Relevanz des körpermodellierenden Sports für KU</p> <p>I: Oder anders gefragt:¹ / Glaubst Du², dass automatisch³, wenn jemand anfängt ins Fitnessstudio zu gehen⁴, auch daraus⁵ so ne Unzufriedenheit mit dem Körper erst entstehen kann⁶/ oder entsteht⁷/?</p> <p>E: Ja⁸, das glaube ich schon⁹/. Das ist ja das, was ich eben gesagt hab¹⁰/. Ich glaube / Ich glaube¹¹/ / Ich weiß nicht¹²/, ob das aus heutiger Sicht auch noch so betrachten würde¹³ wenn ich mich jetzt in mein altes Ich zurückversetzen könnte¹⁴. Das weiß ich nicht¹⁵/, ob das genauso, ähm, das empfinden würde, dass ich da super war¹⁶. Aber¹⁷/ (7) das hat sich natürlich dann mit dem Training entwickelt¹⁸. So klar, dann hast Du irgendwie angefangen¹⁹, Deinen Bizeps zu trainieren²⁰ und (3) fandest den viel zu klein²¹/. Und auch heute²²/ finde ich²³ den natürlich noch viel zu klein²⁴/ und hätte den lieber viel dicker²⁵/ und dann hätte ich da gerne noch so n Ticken mehr Piek drauf²⁶/. Klar, das</p> <p>entsteht während des Trainings²⁷/ oder mit der Zeit, die man mit dem Sport verbringt²⁸. Natürlich. Also davon bin ich ganz überzeugt.²⁹ So, aber natürlich gibt es auch Menschen, die einfach zu dünn oder die sich selbst viel zu dünn fühlen³⁰/. Es gibt ja auch einfach Menschen, die dann irgendwie³¹ einfach genetisch nicht die besten Voraussetzungen haben³²/, ohne Training schon stabil auszusehen³³/, sage ich mal³⁴, wenn man es so nennen möchte. Natürlich³⁵ fühlen die sich auch schon vor dem Training nicht wohl in ihrem Körper³⁶/. Es ist ja n superweit verbreitetes Phänomen³⁷/. Genauso, wie übergewichtige Menschen sich häufig natürlich nicht wohlfühlen in ihrem Körper³⁸/. Das ist ja nunmal auch schon vor dem Training so³⁹/. Aber (3) wenn Du in Anführungsstrichen als „Normaler“ zum Training gehst⁴⁰/, so glaube ich⁴¹/, dass diese akute Unzufriedenheit erst mit dem Training wirklich entsteht⁴²/.</p>	<p>Konkretes Nachfragen: Persönliche Meinung zur (möglichen) Entstehung von KU durch Sport</p> <p>Einleitend auf eigene Sicht beschränkt bejahender Zshg. zwischen KU und Sport mit Verweis auf vorherige Aussage. Eigene Erfahrung als Maßstab für reflektierte Aussage ohne Sicherheit. Aktualisierte Sicht – Unsicherheit über Zshg. zwischen (absoluter) Körperzufriedenheit vor Beginn, da Bewertung des Körpers vor Beginn des Trainings als „super“. Bewertung retrospektiv.</p> <p>„Natürlich“ Entwicklung von KU <u>durch</u> Sport. Sport als Ursache von KU</p> <p>Kausalität: KS = Training selektiver Muskelgruppen → (zwangsläufig) selektive Betrachtung und Bewertung einzelner Muskelgruppen. Beurteilung immer defizitär, negative Entwicklung. Anfangs nur Bizeps zu klein, heute noch genauere Betrachtung. Dadurch Bizeps „natürlich“ weiterhin zu klein <u>und</u> fehlender „Peak“. → keine Zufriedenheit durch Veränderung / Vergrößerung. Im Gegenteil: trotz Veränderung größere KU → Bewertung = Aussehen, nicht Leistung.</p> <p>Bennt zwei Möglichkeiten der Entstehung von KU: 1.) durch den Sport (Wiederholung), 2.) im Laufe der Zeit durch Beschäftigung mit dem Sport (neuer Gedanke) → Kausalitätsvorstellungen Überzeugte Darstellung (im Gegensatz dazu unsichere Aussage zu Beginn -> Ordnung der Gedanken durch aktive Reflektion (?)) Neuer Gedanke: Zwei Gruppen von Menschen, die unzufrieden sind: 1. Zu dünne Menschen, 2. Menschen, die sich zu dünn fühlen. → Genetische Voraussetzungen als Grund für KU <u>vor</u> Beginn mit dem Sport. Begründung: kein „stabiles“ Aussehen → „stabiles Aussehen“ = Zufriedenheit. „Unstabiles Aussehen“ = Unzufriedenheit schon dann, wenn noch nicht aktiv.</p> <p>Form von KU: zu dünn / selbstbewertend als zu dünn = Unzufriedenheit unabhängig vom Sport → Verweis auf weitverbreitetes Phänomen. (welches?) Gleichsetzung: zu dünne / sich als zu dünn bewertende Menschen fühlen sich genauso nicht wohl wie übergewichtige Menschen. → Übergewichtige Menschen auch vor dem Sport schon unzufrieden.</p> <p>Zentrale Aussage: Bei „Normalem“ entsteht erst akute Unzufriedenheit <u>durch</u> den Sport. Einziges Moment der KU = <u>vor</u> Beginn mit dem Sport. Einzig „Normal“ aussehende Menschen zufrieden, <u>bevor</u> sie mit dem Sport beginnen.</p>

¹ konkreteres Nachfragen

² nach pers. Meinung fragen

³ Fragen nach Kausalität / Zwangsläufigkeit

⁴ Sport beginnen **Kode: Einstieg in den Sport**

⁵ zusammenhängen

⁶ definitives entstehen von KU **Kode: Ursache Sport**

⁷ mögliches entstehen von KU **Kode: Ursache Sport**

⁸ einleitend, absolute Sicherheit

⁹ glaubend, relative Sicherheit, Bezugnahme auf sich, Abgrenzung zu anderen Sichtweisen

¹⁰ verweisend auf bereits getätigte Aussage, vergleichende Aussage im Text

¹¹ reflektierend, Bezugnahme auf sich, Abgrenzung zu anderen Sichtweisen

¹² aktualisierend, unsicher, Kontrast zu anfänglicher Sicherheit

¹³ reflektierend über Art damaliger Selbstbeurteilung zum heutigen Zeitpunkt **Kodes: retrospektive Selbstbewertung**

¹⁴ Reflektion über früheren Zeitpunkt, Veränderung früher und heute, Differenzierung altes und neues Selbstbild **Kode: retrospektive Selbstbewertung**

¹⁵ unwissend, unsicher bzgl. heutiger Bewertung, keine klare Position **Kode: retrospektive Selbstbewertung**

¹⁶ rückblickend zufrieden **Kode: retrospektive Selbstbewertung**

¹⁷ einwendend

¹⁸ zwangsläufig entwickelnd, „natürlich“, Sport als Ursache **Kode: Ursache allgemein**

¹⁹ mit Sport startend **Kode: Einstieg in den Sport**

²⁰ Bizeps trainieren **Kode: selektive Körperbetrachtung**

²¹ bewertend, **Kodes: selektive Körperbetrachtung, negative Selbstbewertung**

²² vergleichend damals / heute **Kodes: selektive Körperbetrachtung, negative Selbstbewertung**

²³ selbstbeurteilend, selbstbewertend, Bezugnahme auf sich, individuelles Urteil **Kode: gegenwärtige Selbstbewertung**

²⁴ defizitär sein, zu wenig Muskelvolumen, **Kode: selektive Körperbetrachtung**

²⁵ wünschend (mehr Bizeps), **Kode: selektive Körperbetrachtung**

²⁶ wünschend (mehr Piek), **Kode: selektive Körperbetrachtung**

²⁷ Kausalität beschreibend, 1. Begründung: Entstehung von KU durch Sport **Kode: Ursache Sport**

²⁸ Kausalität beschreibend, 2. Begründung: Entstehung von KU durch Beschäftigung mit dem Sport **Kode: Ursache Sport**

²⁹ große Überzeugung, **Kode: Ursache Sport**

³⁰ differenzierend, dünne oder sich zu dünn fühlende Personen andere Gruppe **Kode: Kategorisierung „zu dünn / sich zu dünn fühlend“**

³¹ ungewöhnlich vorkommende Kategorie Menschen, Abweichung von der Norm

³² Genetik voraussetzend für Körper, schlechte Genetik = KU **Kode: Ursache Genetik**

³³ „stabil“ sein = „Normal“ sein **Kategorisierung Mann entsprechend Körpnorm**

³⁴ relativierend

³⁵ allgemeines Selbstverständnis (?)

³⁶ abweichend = unzufrieden, **Kode: Ursache Normabweichung**

³⁷ weitverbreitetes Phänomen **Kode: deviante Naturkörper**

³⁸ vergleichend / übergewichtige Menschen fühlen wie untergewichtige Menschen → Abweichung von der Norm = KU **Kode: Ursache Normabweichung**

³⁹ Zu dünn / zu dick schon vor dem Training unzufrieden **Kodes: Ursache Normabweichung**

⁴⁰ beschreibt den Normalfall bzw. den „normalen“ Menschen (Mann?) **Kodes: Mann entsprechend Körpnorm, Normalfall**

⁴¹ relativierend, selbst einschätzend und nicht verallgemeinernd

Darüber hinaus wurden ergänzend zum beschriebenen Verfahren des offenen Kodierens Sequenzen, die vermeintlich neue Hinweise zur Beantwortung der untersuchungsleitenden Fragen gaben oder besonders inhaltsreich schienen, in Anlehnung an sequenzanalytische Verfahren (Soeffner & Hitzler, 1994; Wohlrab-Sahr, 2006) interpretiert. Im Unterschied zur zuvor beschriebenen Line-by-Line-Analyse wurden einzelne Sequenzen als abgeschlossene Sinneinheiten betrachtet. Dies bedeutete, dass das Wissen um den Fortgang des Transkripts in dieser Phase der Analyse nicht berücksichtigt wurde und auf diese Weise weitere gedankenexperimentelle Lesarten ermöglicht wurden. Diese wurden in der Folge hinsichtlich ihrer Tragfähigkeit geprüft, modifiziert oder verworfen, indem die Folgesequenz(-en) ebenfalls diesem Verfahren unterzogen wurden.

Dieses Verfahren kam auch im Rahmen des Doktorand*innenkolloquiums immer wieder zum Einsatz. Der Austausch mit anderen Doktorand*innen förderte den Prozess der Datenauswertung und Theoriebildung durch die Begleitung, den Austausch und die Überprüfung des Theoriebildungsprozesses. Hierzu wurden gemeinsam einzelne Sequenzen analysiert. Auf diese Weise konnte einer möglichen 'Betriebsblindheit' im Sinne entstandener Verzerrungen und Vorannahmen während des Forschungsprozesses aktiv begegnet und eigene Lesarten überprüft werden. Vor allem aber konnte der eigene Blick auf die Daten um weitere potenzielle Lesarten erweitert werden. Dadurch konnten insbesondere bei Schlüsselstellen Interpretationsansätze entwickelt bzw. diskutiert werden, die es idealiter ermöglichen, eine noch größere Annäherung an das Verstehen des subjektiven Sinnes zu erreichen (Reichertz, 2004, Abs. 44; Wohlrab-Sahr, 2006, S. 128; Breuer et al., 2017, S. 323ff).

Das axiale Kodieren

Während das offene Kodieren auf das Aufbrechen des Textes abhebt, schließt das axiale Kodieren an diesen ersten Analyseschritt an und fokussiert jene Konzepte, die sich als vielversprechend bzw. theoretisch relevant erwiesen haben. Mit dem axialen Kodieren werden in dieser Phase der Analysearbeit mehrere Ziele verfolgt. Es geht darum, die im Rahmen des offenen Kodierens aufgebrochenen Daten bzw. die dabei herausgearbeiteten Konzepte noch differenzierter auszuarbeiten. Darüber hinaus hat dieser Schritt der Datenauswertung die Funktion, die Konzepte mit anderen Konzepten zu vergleichen, sie in Beziehung zueinander zu setzen und zu Kategorien zu verdichten. In diesem Analyseschritt stellte das Kodierparadigma (auch als paradigmatisches Modell bezeichnet) eine signifikante Hilfe dar, um die eigenen Denkprozesse zu systematisieren und für die Modellbildung als Orientierungsrahmen zu fungieren (Breuer et al., 2017, S. 288f; Strauss & Corbin, 2010, S. 78). In diesem Analyseschritt wurden die im Prozess des offenen Kodierens für theoretisch interessant befundenen Konzepte mithilfe weiterer Fragen im Hinblick auf ihre theoretischen

Implikationen auf ein höheres Niveau gebracht, bei entsprechender Eignung zu Kategorien und Subkategorien erhoben und in einem weiteren Schritt Zusammenhänge zu anderen Kategorien hergestellt. Die gebildeten Kategorien wurden (weiter-)entwickelt, indem den vier analytischen Schritten nach Strauss und Corbin (2010, S. 86) gefolgt wurde:

- a) „das hypothetische In-Beziehung-Setzen von Subkategorien zu einer Kategorie [...]“;
- b) das Verifizieren dieser Hypothesen anhand der tatsächlichen Daten;
- c) die fortgesetzte Suche nach Eigenschaften der Kategorien und Subkategorien und nach der dimensional Einordnung der Daten [...], auf die sie verweisen;
- d) die beginnende Untersuchung der Variation von Phänomenen [...].“

Mit dem Ziel, die Daten zu ordnen, erfolgte unter Zuhilfenahme dieser analytischen Schritte die systematische Entwicklung eines Beziehungsgeflechts, in dem die Zusammenhänge mit anderen Kategorien durch das ständige Vergleichen mit weiteren Daten des gleichen Falles sowie mit anderen Fällen herausgearbeitet wurden. Insofern die Beobachtungsprotokolle ebenfalls kodiert wurden (siehe weiter unten in diesem Kapitel), wurden ebenfalls Beziehungen zwischen dem Gesagten der Untersuchungspartner und den Beobachtungen im Fitnessstudio hergestellt (siehe dazu auch Kapitel 3.5.2). Die Kategorie „Distinktionsverhalten“ (Kapitel 7.2) konnte so beispielsweise aus der Sicht der Untersuchungspartner rekonstruiert und mit den Beobachtungen im Freihandbereich verglichen werden. Daraus resultierte, dass sich durch die gegenseitig ergänzenden Perspektiven erweiterte Kontextualisierungs- und Reflexionsmöglichkeiten eröffneten. Gleichzeitig konnte die Datenmenge durch das axiale Kodieren reduziert werden, insofern bezugnehmend auf die Forschungsfrage zunehmend sichtbar wurde, welche Daten zur Theoriebildung herangezogen werden können und welche nicht (Rosenthal, 2008, S. 213).

Das selektive Kodieren

Das selektive Kodieren als dritte Kodierform knüpfte an das axiale Kodieren an und hob darauf ab, die zuvor entwickelten Kategorien zu „einer *theoretischen Integration* aller kategorialen Konzepte unter einer konsistenzstiftenden Logik“ (Breuer et al., 2017, S. 284) zu verdichten. Dabei unterschied sich die Herangehensweise im Vergleich zum axialen Kodieren einzig darin, dass die zuvor herausgearbeiteten Theoriebestandteile um die Kernkategorien herum angeordnet und die vielseitigen Relationen des Untersuchungsgegenstandes zu einem Modell verdichtet wurden. Im Zuge dieses Analyseschrittes rückte folglich die Frage nach der Ergebnisdarstellung in den Blick. Der Modellentwurf stützt sich dabei auf eine temporal-prozessuale Logik: Losgelöst davon, ob die Besucher bereits unzufrieden mit ihrem Körper waren oder nicht, kann das Phänomen der Körperunzufriedenheit bei männlichen Fitnessstudiobesuchern als typisch lebensweltliches Phänomen begriffen werden,

das sich in seiner Ausprägung mit Eintritt in die Lebenswelt Fitnessstudio (temporal) bedingt durch individuelle und soziale Handlungskontexte (weiter-)entwickelt (prozessual).

Das Kodieren der Felddaten

Die Auswertung der Felddaten erforderte, die Beobachtungen und gemachten Erfahrungen vor dem Hintergrund ihrer Bedeutung für die Theoriegenerierung zu betrachten und gleichzeitig immer wieder aus dem Modus des „Ich-weiss-schon-Bescheid“ (Breuer et al., 2017, S. 93) auszubrechen. Die Aufgabe bestand folglich darin, die als solche betrachtete Normalität zu hinterfragen, immer wieder mit einem fremden Blick an die Daten heranzutreten sowie Räume zu schaffen, um aus den Daten heraus neues Wissen zu generieren und auf diese Weise zu erschließen, wie sozialer Sinn innerhalb der kleinen sozialen Lebenswelt Fitnessstudio in Interaktionen hergestellt bzw. ausgehandelt wird. Insofern das ethnografische Erkunden einer Lebenswelt im Zentrum der Beobachtungen steht und das Ziel der Untersuchung nicht auf der Überprüfung vorhandenen Wissens, sondern auf dem Entdecken von Themen fußt, erweist sich auch bei der Analyse der Beobachtungsprotokolle das zuvor beschriebene Auswertungsverfahren nach der Grounded Theory als gegenstandsanpassend (Breidenstein et al., 2015, S. 118f). Hierbei ist es das Ziel, eine Beschreibung, die per se nur einen Ausschnitt einer Ereigniskette darstellt, aus einem Kontext zu lösen und mit anderen Texten zu vergleichen, die inhaltlich auf ähnliche Themen verweisen (Breidenstein et al., 2015, S. 128). Praktisch bedeutete dies zunächst, die Protokolle und Memos wiederholt am Schreibtisch Zeile für Zeile zu lesen. Dabei wurden Vorannahmen immer wieder in Form von Memos expliziert und bewusst infrage gestellt, um Räume für neue Lesarten zu öffnen. Diese Form der Auseinandersetzung mit den Daten ermöglichte es, die gemachten Erfahrungen im Feld einerseits nachzuerleben, andererseits aber auch den Blick für den subjektiven Anteil der Entstehung der per se bereits vorinterpretierten Beobachtung nicht zu verlieren. Um Vergleichsmöglichkeiten zwischen den Protokollen zu ermöglichen, aber auch Beziehungen zwischen Gesagtem und Beobachtetem herzustellen, wurden die Protokolle in der Folge in der gleichen beschriebenen Weise kodiert wie die Interviewdaten.

Die zuvor dargelegten Kodierformen, die beschriebene Verwobenheit der Analyseschritte sowie die Funktion des Kodierens hat Breuer (2010, S. 76) in einer Abbildung skizziert. Diese soll das Kapitel abschließend die vorangegangenen Ausführungen noch einmal zusammenfassend darstellen.

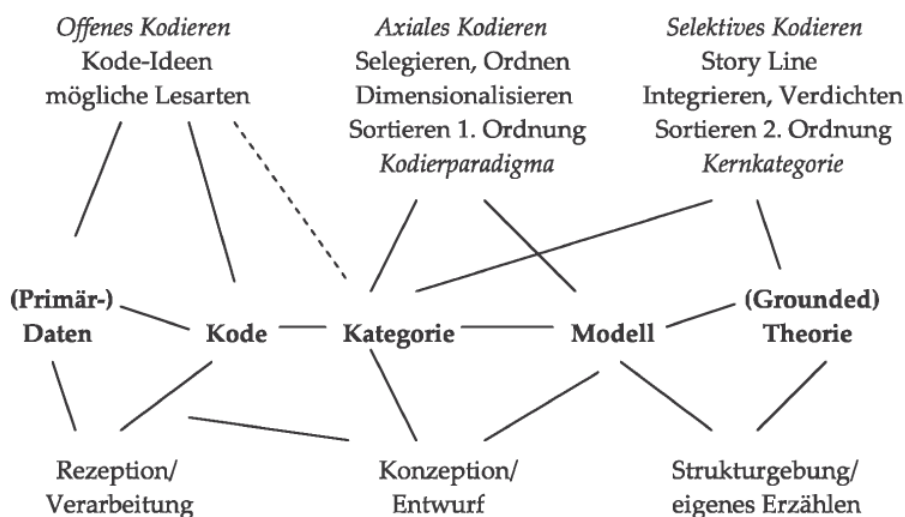


Abbildung 5: Kodierprozeduren in systematisierter Anordnung

4.4 Das theoretische Sampling

Ein weiterer Baustein der Grounded-Theory-Methodologie ist das theoretische Sampling, das eng mit dem in Kapitel 4.3 dargelegten Kodierprozess verwoben ist, insofern Datenerhebung und Auswertung als zirkulärer Prozess einander bedingen. Glaser und Strauss (2010, S. 53) verstehen unter dem theoretischen Sampling „den auf die Generierung von Theorie zielenden Prozess der Datensammlung, währenddessen der Forscher seine Daten parallel erhebt, kodiert und analysiert sowie darüber entscheidet, welche Daten als nächste erhoben werden sollen und wo sie zu finden sind.“ Das theoretische Sampling erfolgte angelehnt an das von Breuer (2010) vorgeschlagene Auswahlverfahren potenzieller Untersuchungspartner, bei dem sich zur Weiterentwicklung der Theoriebildung am sich zunehmend konkretisierten Forschungsinteresse und Erkenntnisgewinn orientiert wurde.

Die Untersuchungsgruppe bestand aus insgesamt 10 männlichen Teilnehmern. Davon wurden 8 durchgeführte Interviews in die Auswertung aufgenommen.⁶⁰ Alle Besucher waren zum Zeitpunkt der Datenerhebung im Alter zwischen 22 und 38 Jahren alt. Die Altersspanne ergab sich einerseits über den Zugang zu den Besuchern (siehe auch Kapitel 4.4). Andererseits begründet sich dies auch dadurch, dass weder über Gespräche im Fitnessstudio mit anderen Besuchern noch über die Suche in einschlägigen sport- und/oder körperbezogenen Foren Kontakt zu älteren Gesprächspartnern hergestellt werden konnte. Inwiefern dies auf Körperunzufriedenheit als alterstypisches Phänomen zurückzuführen ist, kann an dieser Stelle nicht beantwortet werden.

⁶⁰ Ein in der Anfangsphase der Untersuchung geführtes Interview erwies sich als ungeeignet für das Untersuchungsinteresse. Ein weiteres Interview wurde auf Bitte des Untersuchungspartners wenige Tage nach der Aufnahme gelöscht.

Gemeinsam ist den Untersuchungsteilnehmern, dass sie zum Zeitpunkt der Untersuchung bereits länger als ein Jahr regelmäßig aktiv (mindestens drei Mal pro Woche) im Fitnessstudio trainierten. Durch die Auswahl der Untersuchungspartner habe ich sichergestellt, dass die Vielfalt typischer Kategorien von Körperunzufriedenheit abgedeckt ist. Mit Ausnahme von einem Untersuchungspartner (Florian) waren alle Interviewten zum Interviewzeitpunkt aktive Besucher kommerzieller Fitnessstudios und haben dem Sporttreiben im Fitnessstudio mit Blick auf ihren eigenen Körper eine große Bedeutung zugeschrieben. Der Einzelfall „Florian“ wurde dabei vor dem Hintergrund des mittlerweile gewonnenen Abstands zum Sport in das Sampling aufgenommen, insofern er heute zwar nach einer Phase des Zufrieden-Seins erneut unzufrieden ist, sein Körper jedoch nicht mehr die zentrale Bedeutung in seinem Leben darstellt. Wenngleich die Untersuchungsgruppe als sehr heterogen in Bezug auf ihre Körperlichkeit sowie die mit dem Sport verbundenen Ziele zu bezeichnen ist, werden die Untersuchungspartner dadurch als Gruppe gesehen, dass sie ihren Körper unabhängig von ihren körperlichen Voraussetzungen aus unterschiedlichen Gründen als deviant erlebten, also zum Zeitpunkt der Erhebung unzufrieden mit ihrem Körper waren oder auf eine mit dem Sport in Verbindung stehende Zeit der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper zurückblicken konnten.

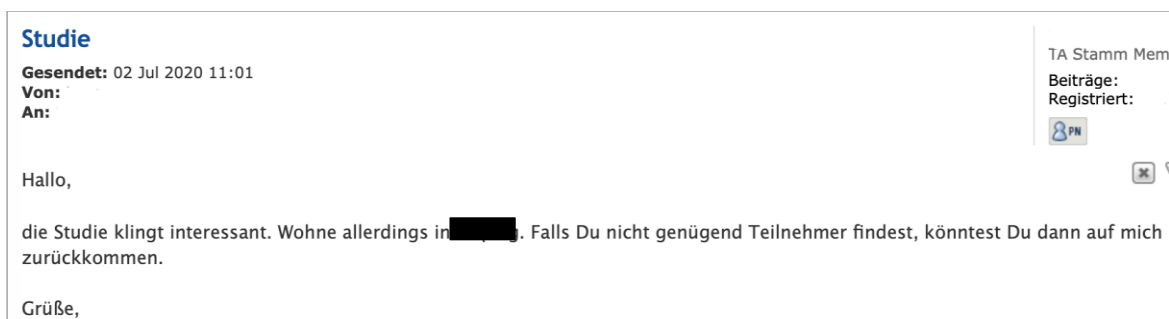
Entsprechend des qualitativen Forschungsansatzes wurde zu Beginn der Untersuchung zunächst ein allgemeineres Interesse am sich sukzessive konkretisierten Forschungsthema formuliert.⁶¹ Das erste Interview fokussierte zunächst allgemein auf das Thema Kraftsport, die Hintergründe exzessiven Trainierens, die Beziehung zum eigenen Körper sowie die Frage, wie sich diese durch den Sport verändert hat. Bereits in diesem Interview wurde die Problematik der Körperunzufriedenheit offensichtlich, sodass eine Anpassung des kommunizierten Forschungsinteresses und des Samplings stattfand und in der Folge Männer in das Sampling aufgenommen, die von sich sagten, dass sie in einem unzufriedenen Verhältnis zu ihrem Körper stehen. Die Auswahl der von Körperunzufriedenheit betroffenen Besucher wurde fortlaufend unter der Prämisse des Findens minimal und maximal kontrastiver Fälle vorgenommen. Diese für die (R)GTM spezifische Variante der sukzessiven Auswahl fokussiert darauf, die gewonnenen Erkenntnisse nach und nach durch neue Daten anzureichern, zu verfeinern und auszudifferenzieren (Mey & Mruck, 2011, S. 28). Dazu erfolgte im Anschluss an das jeweilige Interview eine Auseinandersetzung mit den Daten, die mitunter auch Überlegungen hinsichtlich der Auswahl naheliegender neuer Untersuchungspartner umfasste. Hierzu wurden unter anderem Memos verfasst, erste Hypothesen formuliert und

⁶¹ Ausführlich zur fortlaufenden Konkretisierung des Forschungsinteresses als Charakteristikum qualitativer Forschung siehe Rosenthal, 2008, S. 49ff.

sich im Hinblick auf das Sampling am zunehmenden empirischen Erkenntnisgewinn orientiert (Mey & Mruck, 2011, S. 28; Rosenthal, 2008, S. 49; Breuer et al., 2017, S. 156ff).

Besonders am Sampling war, dass viele Besucher aufgrund der offenen Kommunikation über das Thema auf mich zugekommen sind und mich gefragt haben, ob sie an der Untersuchung teilnehmen können. In kurzen Gesprächen über ihre Geschichte wurden dann Gesprächstermine vereinbart, sofern sich die Besucher als passend für die Untersuchung erwiesen. Weiterhin erfolgten Ausschreibungen in einschlägigen Foren wie „team-andro“⁶², in dem es ausschließlich um die Körpermodellierung durch Sport und Ernährung geht sowie auch in einem Adipositas-Forum, in dem mitunter Sport und Bewegung sowie weitere Möglichkeiten der Gewichtsreduktion zu den alltäglichen Themen zählen, über die sich die Mitglieder austauschen.

Für die Untersuchungspartner war es eine dankbare Situation, sich mit jemandem austauschen zu können, der sich einem Thema widmet, über das sonst nur selten gesprochen wird. Ein Beispiel stellt der Fall „Julius“ dar, mit dem ich über ein Forum in Kontakt getreten bin, in dem ich öffentlich nach Untersuchungspartnern gesucht habe. Obwohl ich ursprünglich nach Untersuchungspartnern im Umkreis von 50 Kilometern gesucht habe, meldete sich Julius bei mir, der ca. 200 Kilometer von mir entfernt lebte. Ihm war daran gelegen, sich dennoch mit mir zu treffen und einen Raum für seine Geschichte zu bekommen:



Auf die Frage, ob er mir etwas mehr über sich und seine Unzufriedenheit mit dem Körper erzählen könne, folgte eine ebenso ausführliche wie von einem großen Vertrauensvorschuss geprägte Ausführung, die trotz der Äußerungen über den illegalen Steroidkonsum mit seinem Namen und seiner Telefonnummer abschloss.

⁶² Deutschlands größtes Portal für alle Themen rund um Kraft- und Fitnesssport.

Re: Studie

Gesendet: 04 Jul 2020 14:45
von



Hi Peter,

klar, gerne eine kurze Zusammenfassung.

Ich kann nicht akzeptieren, dass ich nicht den Körper habe, den ich haben will. Zwar bin ich trainierter als der Durchschnitt (28J., 196cm, 94kg, 13-14%KFA, aber das genügt mir nicht, ich brauche es für mein Ego, absurd massiv auszusehen. Das Training hat demzufolge höchste Priorität im Leben, ist von Anabolikakonsum begleitet, einem hochkalorischen Ernährungsplan usw...
Als Einzelkämpfer sind dadurch auch Sozialkontakte reduziert, auch meinen Berufsalltag habe ich so minimiert, dass er in keinster Weise das Training beeinträchtigen kann.

Mir ist klar, wie das klingt, ich bin da ziemlich reflektiert. Ich habe bis Anfang des Jahres noch in einem lächerlich vergeistigtem Metier gearbeitet (als klassischer Musiker) und genieße es jetzt sehr, ganz diesen simplen, hormongesteuerten, barbarischen Lebensstil verwirklichen zu können.

Meine Nr:

Grüße,

Die Tatsache, dass er zum Zeitpunkt des Interviews sein gesamtes Leben dem Sport untergeordnet hat, in der Theorie eine Vielzahl gängiger Ideale übererfüllt (mit 1,96 Metern Körpergröße deutlich größer als der durchschnittliche Mann, mit einem Körperfettanteil von 13% bis 14% und einem Gewicht von 94kg sehr athletisch) und zudem nach eigener Aussage überdurchschnittlich durchtrainiert und dennoch seinem Körper gegenüber ablehnend eingestellt ist („Ich kann nicht akzeptieren, dass ich nicht den Körper haben will, den ich haben will“) führte dazu, dass auch ein Interview außerhalb des ursprünglichen Suchradius' geführt wurde.

Das Vorgehen des kontrastiven Vergleichs wurde darüber hinaus ausgeweitet um zwei Untersuchungspartner, die sich dadurch von den anderen Untersuchungspartnern unterscheiden, dass beide zu einem bestimmten Zeitpunkt zwar unzufrieden mit dem eigenen Körper waren, ihre Fälle jedoch aufgrund des von ihnen beschriebenen Prozesses hin zu einer (relativen) Zufriedenheit mit dem eigenen Körper für die Entwicklung einer gegenstandsbezogenen Theorie als bedeutsam gelten. Dazu sei die Auswahl an einem der beiden Fälle näher beschrieben:

Der Fall „Laurence“ stellt den maximal kontrastiven Vergleich dar. Dieser zielt darauf ab, eine (zunächst offensichtlich) maximale Verschiedenheit der Untersuchungspartner hinsichtlich des zu untersuchenden Phänomens zu ermöglichen (Rosenthal, 2008, S. 97). „Ziele sind dabei das Auffinden der konzeptuell relevanten Heterogenität des Forschungsgegenstands sowie eine potenzielle Irritation bisheriger Konzepte und Kategorien“ (Dimbath et al., 2018, Abs. 11). Um diesen Vergleich zu ermöglichen, wurde das Sampling am Ende der Studie noch einmal erweitert. Bis zu diesem Zeitpunkt zeigte sich, dass trotz erreichter körperlicher Veränderungen unterschiedliche Einflüsse innerhalb des Fitnessstudios dazu geführt haben, dass eine vollständige Zufriedenheit bei den Untersuchungspartnern nicht erreicht werden konnte. Deshalb wurde die Suche um einem Fall erweitert, bei dem der Sport

im Fitnessstudio und dadurch erzielte körperliche Veränderungen einen Wendepunkt im eigenen Leben dargestellt haben, sodass eine als solche gewertete 'Erfolgsgeschichte' mit eben jener Wichtigkeit in das Sample aufgenommen werden konnte. Die Suche erfolgte dabei über das Internet. Über ein Adipositas-Forum meldete sich Laurence, der im Internet vielerorts als Motivator durch seine Erfolgsgeschichte gilt: Durch einen Magenbypass⁶³ hat er rund 100 Kilo abgenommen, darüber hinaus aber insbesondere über den Sport im Fitnessstudio, die zurückgewonnene Leistungsfähigkeit seines Körpers und die Zunahme von Muskelmasse eine positive Beziehung zu sich und seinem Körper aufgebaut, nachdem dieser jahrelang für ihn eine riesige Belastung darstellte. Wie stolz er auf diese Veränderungen seines Körpers und sein konsequentes Trainieren ist, wird allein dadurch sichtbar, dass er regelmäßig im Internet über seine Geschichte berichtet und eine Vielzahl von Vorher-Nachher-Bildern zeigt sowie beruflich Seminare über sein 'neues Leben' gibt.

Ich nenn' das, ich bezeichne das als eine Art von Seelenfrieden, den ich gefunden hab'. Im Lateinischen ist das der *tranquillitas animi*, das ist der ruhige Geist. Das ist ein Seelenzustand, mit dem man akzeptieren kann, wie es ist. Das habe ich mir auch tätowieren lassen, das war mein erstes Tattoo. [...] Das ist, das ist glaub ich das, was, was mein größter Entwicklungsschritt eben nach dieser Abnahme war. (Laurence, Z. 374–380)

Im Anschluss an die Gewichtsabnahme und die Veränderung des Körpers stellte sich dabei „eine Art von Seelenfrieden“ ein, den er im Interview auf die Zufriedenheit zurückführt, die er mit der durch Sport zurückerlangten Fitness, den optischen Veränderungen seines Körpers und dem Wissen darum, nicht mehr adipös zu sein, erlangt hat.

Das Sampling wurde mit dem zuletzt beschriebenen Fall aus zwei Gründen abgeschlossen: Mit zunehmendem Erkenntnisgewinn zeigte sich einerseits, dass die Untersuchungspartner weitestgehend unabhängig von der/den Kategorie/-n der Körperunzufriedenheit (Kapitel 5) ähnliche Begründungsmuster sichtbar machen, um die Bedeutung sportiver Praxen und sozialer Interaktionen für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper zu erklären. Insofern keine neuen Erkenntnisse mehr erwartbar waren, kann von einer erreichten theoretischen Sättigung gesprochen werden. Darüber hinaus wurde auch aus pragmatischen Gründen der Abschluss der Studie angestrebt, da eine qualitative Studie trotz der beschriebenen theoretischen Sättigung theoretisch unendlich ist, insofern jedes weitere Interview die Theoriebildung um weitere Nuancen bereichern könnte.

⁶³ Unter dem Begriff „Magenbypass“ versteht man einen im Zuge eines operativen Eingriffs verkleinerten Magen. Durch die damit einhergehende verringerte Menge der Nahrungszufuhr (in Folge eines früher einsetzenden Sättigungsgefühls) wird den von (zumeist schwerer) Adipositas betroffenen Menschen eine Möglichkeit eröffnet, dauerhaft Gewicht zu verlieren und eine Remission der häufig mit Adipositas einhergehenden Diabetes zu ermöglichen (Dietrich, 2019, S. 40f).

4.5 Die Reflexion des Forschungsprozesses

In diesem Kapitel wird es noch einmal abschließend darum gehen, bezugnehmend auf die vorangegangenen Ausführungen die Bedeutung der eigenen Subjektivität für die Untersuchung (Kapitel 4.5.1) sowie den gewählten methodischen Zugang (Kapitel 4.5.2) zu reflektieren.

4.5.1 Reflexion der eigenen Subjektivität

Eine (konsequent) sozialwissenschaftliche Auswertung qualitativer Daten erfordert die Reflexion und Offenlegung der eigenen Perspektive und Wissensbestände hinsichtlich des untersuchten Diskurses (Rosenthal, 2008, S. 17). Damit fokussiert dieses Kapitel auf die Sichtbarmachung und Reflexion der eigenen Subjektivität. Hierbei soll einerseits die Abhängigkeit der Datenentstehung von mir als Forschendem sichtbar gemacht werden, andererseits aber auch Transparenz hinsichtlich der subjektiven Anteile bei der Erkenntnisbildung geschaffen werden (Behse-Bartels, 2009, S. 235f; Breuer et al., 2017, S. 140; Ploder & Stadlbauer, 2013, S. 373ff).

Im Laufe der Untersuchung, die sich im Gesamten über einen Zeitraum von 8 Jahren erstreckt hat, habe ich mir in den unterschiedlichsten Phasen regelmäßig die Frage gestellt, welche Bedeutung mir als männlichem Fitnessstudiobesucher für den Gang der Untersuchung zukommt. Dabei rückten immer wieder Fragen in den Fokus, die darauf abzielten, mir darüber bewusst zu werden, inwiefern meine eigene sport- und geschlechtsbezogene Sozialisation, meine Erfahrungen mit dem eigenen Körper, aber auch Aspekte wie mein Alter Einfluss auf die Untersuchung genommen haben. Dabei, das ist wenig verwunderlich, kann bereits vorweggenommen werden, dass besonders meine eigene fitnesssportbezogene Biografie sowie mein Geschlecht Einfluss auf die Interviewsituationen, auf die Beobachtungsfoki, aber auch auf den Blick auf die Daten hatten. Gleichzeitig wird darauf abgehoben, das Potenzial sichtbar zu machen, welches das eigene Vorwissen, die am eigenen Leib gemachten Erfahrungen etc. in jenen Phasen hatten, in denen ein bewusster Zugriff darauf erfolgte.

Bereits zu Beginn der Untersuchung waren eine Vielzahl vorhandener Präkonzepte (verstanden als Konglomerat aus Vorwissen, Haltungen, Sichtweisen, an den Leib gebundenen Empfindungen usw.) vorhanden. Die Bewusstmachung und Reflexion der Präkonzepte war von großer Wichtigkeit, damit diese nicht unbemerkt den Forschungsprozess steuern (Rosenthal, 2008, S. 50). Dazu konnten einige Vorannahmen durch die gezielte Reflexion bereits vor Beginn der Untersuchung eingeklammert werden. Andere Präkonzepte, die mir erst während der Erhebungs- und Auswertungsphasen bewusst wurden, wurden in der Folge eingeklammert, um den Rahmen zu schaffen, dem Prinzip der Offenheit folgend ein

auf Vorannahmen basierendes, hypothesengeleitetes Vorgehen zu verhindern. Die Reflexion der eigenen Präkonzepte und das infolgedessen ermöglichte Einklammern des Vorwissens eröffneten erst die Möglichkeit, eine dichte Beschreibung des Feldes sowie der Binnenperspektive der Menschen innerhalb des Feldes vorzunehmen (Hitzler & Eisewicht, 2016, S. 71). Während der gesamten Untersuchung wurde die Bewusstmachung der eigenen Präkonzepte fortwährend von Memos begleitet, in denen ihre Bedeutung für die Beobachtungen, die Interviews, die Datenauswertung, das theoretische Sampling usw. reflektiert wurden, um immer wieder Anpassungen in diesen Bereichen vorzunehmen und das Selbstverständliche zu hinterfragen. Das konkrete Vorgehen wird im Folgenden im Hinblick auf die beobachtende Teilnahme, die Interviewsituationen und die Datenauswertung skizziert.

Bei der beobachtenden Teilnahme bedeutete das Einklammern der eigenen Präkonzepte, dem wesentlichen Anspruch ethnografischer Forschung gerecht zu werden, (möglichst) unvoreingenommen zu sein, um der Leitidee des Entdeckens folgen zu können (Girtler, 2009, S. 36). In der Praxis bedurfte es dazu der methodischen Befremdung, die darauf abhob, Beobachtungen im Fitnessstudio zu vollziehen, die unter der Prämisse stattfanden, dass das Vertraute verfremdet und dadurch zu einem empirisch und theoretisch spannenden Datum gemacht wurde (Breidenstein et al., 2015, S. 25f). Dazu wurden insbesondere in der Anfangszeit so viele Beobachtungen wie möglich getätigt, ohne festzulegen, was wichtig und was unwichtig ist. Es wurde darauf abgezielt, alltägliche und selbstverständliche Aktivitäten mit einem befremdeten Blick zu betrachten und auch in der Folge die in diesem Zusammenhang entstandenen Protokolle immer wieder als überraschend wahrzunehmen (Breidenstein et al., 2015, S. 121).

Die eigene Subjektivität und die Involviertheit in das Thema wurden auch im Hinblick auf die Erkenntnisbildung als wichtige Erkenntnisquelle betrachtet, wie bereits in Kapitel 4.2.1 beschrieben wurde. Sowohl im Hinblick auf die Frage nach spannenden Beobachtungssituationen als auch in der Auswertung der Daten kam die eigene theoretische Sensibilität immer wieder dann zum Tragen, wenn dieser Modus bewusst als weitere Erkenntnisquelle genutzt wurde (Gugutzer, 2015, S. 143f). Besonders deutlich zeigt sich dies bei der Datenauswertung, die per se einen interpretatorischen Vorgang darstellt, der nicht ohne die Biografie des Forschenden und die durch existenzielles Engagement am eigenen Leib gemachten Erfahrungen betrachtet werden kann (Breuer et al., 2017, S. 91; Hitzler & Eisewicht, 2016, S. 38f;). Hierbei kam beispielsweise die Perspektive auf den eigenen Körper immer wieder zum Tragen, insofern die Erfahrungen der Untersuchungspartner mit eigenleiblichen Erfahrungen verglichen wurden und Fragen wie „Wie wäre es mir in dieser Situation gegangen?“ oder „Inwiefern unterscheiden sich die beschriebenen Erfahrungen

von meinen eigenen?“ immer auch Lesarten ermöglicht haben, die von eben dieser Subjektivität geleitet waren. Auch in Bezug auf die Steigerung der theoretischen Sensibilität für das Feld hatte die eigene Subjektivität einen hohen Stellenwert, insofern eigene Erfahrungen zum Ausgangspunkt für eine kritische Analyse der kleinen sozialen Lebenswelt herangezogen werden konnten. Dies sei anhand eines selbstreflexiven Memos zu verdeutlichen:

Beispiel: Zum Sport gehen

Wenn ich zum Sport gehe, freue ich mich. Ich gehe gerne zum Sport. In der Umkleide kurz mit Bekannten quatschen, auf der Trainingsfläche alles geben und am Ende noch kurz ab in die Sauna und dann mit einem guten Gefühl nach Hause (Feldtagebuch, April 2014).

Diese kurze Notiz entstand in der Anfangsphase der Untersuchung und ist aus mehreren Gründen interessant für die Reflexion der eigenen Präkonzepte: Zum einen zeigt sie das eigene Normalitätsverständnis und lässt die Reflexion über das 'Warum' der positiven Deutung aller mit dem Trainingsbesuch einhergehenden bzw. vermuteten Aspekte zu. Gleichzeitig ergibt sich aus der Analyse die Möglichkeit, danach zu fragen, unter welchen Umständen die Sicht auf den Sport eine andere wäre, welche Bedeutung der Körper in diesem Zusammenhang spielt, welche Bedeutung die anderen Besucher*innen in diesem Zusammenhang einnehmen usw.

Das Beispiel zeigt die eigene Wahrnehmung, die theoretisch – ohne dass dies in dem Auszug sprachlich dargelegt wurde – zurückfragen lässt auf die Hintergründe der positiven Einstellung zum Sport bis hin zur eigenen sportbezogenen Sozialisation. Gleichzeitig fand in diesem Zusammenhang die Reflexion darüber statt, wie voraussetzungsreich ich das Sporttreiben empfinden würde, wenn ich das Umziehen in der Umkleidekabine als problematisch empfinden würde, wenn ich nicht davon ausgehen würde, dass mich andere Besucher*innen anerkennen oder ich zumindest das Gefühl hätte, dass sie mich neutral wahrnehmen. Dabei habe ich mich an eine Situation erinnert, die zu Beginn meiner Studienzeit stattgefunden hat. Nachdem ich nach Göttingen zog (zu diesem Zeitpunkt war ich bereits seit 7 Jahren ambitioniertes Fitnessstudiomitglied in einem kommerziellen Fitnessstudio in meinem Heimatort), vereinbarte ich in unterschiedlichen Fitnessstudios Probetrainings, um das passende Studio für mich zu finden. Dabei ergab sich die Möglichkeit, testweise für vier Wochen in einem Studio zu trainieren, das vorwiegend von männlichen Bodybuildern und nur sehr wenigen nicht-wettkampforientierten Freizeitsportler*innen besucht wurde. Dies bedeutete, dass ich als drahtig-athletischer Sportler mit einem Körpergewicht von 78kg bei einer Körpergröße von 1,85m immer wieder im gleichen Raum mit hypermuskulösen männlichen Besuchern trainierte, die bei gleicher Größe nicht selten ein Körpergewicht von 100 bis 120 Kilogramm hatten. Sowohl das Aussehen dieser Männer als

auch der permanente Vergleich bei den Leistungen löste in mir ein starkes Unwohlsein aus, welches dazu beitrug, dass ich mich gegen dieses Studio und für ein kommerzielles Fitnessstudio entschied. Ähnliche Erfahrungen beschreiben einige Untersuchungspartner, die sich beispielsweise aufgrund des Vergleichs mit anderen Besuchern unwohl fühlen, die deutlich mehr Muskelmasse haben, mit (deutlich) mehr Gewicht trainieren oder distinktive Verhaltensweisen zeigen (Kapitel 7.2.2). Auf diese Weise konnte ich beziehend auf meine eigenen Erfahrungen nachvollziehen, warum sich einige Untersuchungspartner so unwohl gefühlt haben und warum der Zugang zum Sport für viele Besucher als besonders voraussetzungsreich gilt. Es ermöglichte somit weitere Lesarten der Daten, die in der Folge geprüft, bestätigt oder verworfen werden konnten.

Auch in Bezug auf die Interviews und Gespräche im Fitnessstudio spielte das eigene Vorwissen eine große Rolle. Das Interview wurde, wie beschrieben, als offenes Verfahren (Rosenthal, 2008, S. 15) begriffen, das sich an den Relevanzsetzungen der Untersuchungspartner orientierte und in dem zur Vermeidung eines vorschnellen Verstehens auch immer wieder Nachfragen zu Inhalten gestellt wurden, die in Alltagsgesprächen 'klar' gewesen wären. Dennoch hatten die Interviews immer wieder einen Gesprächscharakter, der geprägt von einer Sicherheit für beide Seiten war, die sich daraus speiste, dass ich selbst ein über viele Jahre angeeignetes Wissen über den Sport hatte, die Untersuchungspartner dies wussten („Du kennst das ja auch“; Florian, Z. 12) und dadurch ein hohes Maß an vorhandener Flexibilität gegeben war, um alltagsnah über die Themen sprechen zu können.

4.5.2 Reflexion des methodischen Vorgehens

In den vorangegangenen Kapiteln wurde das methodische Vorgehen ausführlich beschrieben und die Bedeutung der eigenen Subjektivität für die Untersuchung dargelegt. Dieses Kapitel verfolgt das Ziel, das methodische Vorgehen abschließend zu reflektieren.

Das große Potenzial der sich aufeinander beziehenden Zugänge aus narrativem Interview und beobachtender Teilnahme liegt darin, dass die im Feld aufgekommenen Ideen und analytischen Perspektiven und die aus den Interviews gewonnenen Erkenntnisse aufeinander bezogen werden können und zugleich dem zirkulären Prozess der Datenerhebung und Auswertung entsprechend genutzt werden können, um sowohl im Feld als auch in Bezug auf die Auswahl der Untersuchungspartner eine Engführung auf die untersuchungsrelevanten Aspekte zu ermöglichen (Breidenstein et al., 2015, S. 128; ausführlich dazu siehe Kapitel 3.5.2).

Mit Blick auf die Daten, die im Zuge der Feldphasen entstanden sind, ist zu konstatieren, dass ethnografischen Beschreibungen immer schon eine Deutung inhärent ist (Breidenstein et al., 2015, S. 115). Durch die emotionale Einbezogenheit eröffnet es die

beobachtende Teilnahme, dass der Forscher als Erkenntnissubjekt mit seinen Erkenntnisvoraussetzungen, seinen Erfahrungen, Empfindungen etc. beim Zustandekommen der Ergebnisse als wichtiger Bestandteil der Untersuchung sichtbar wird (Hitzler & Eisewicht, 2016, S. 41). Berger und Luckmann (2016, S. 40) weisen jedoch darauf hin, dass Beobachtungen bzw. die Weisen der Wahrnehmung von Wirklichkeit „selbstverständlich selektiv“ erfolgen. Sie sind vor dem Hintergrund einer bereits vom Forschungssubjekt vorgedeuteten Welt entstanden (Rosenthal, 2008, S. 22; Breidenstein et al., 2015, S. 114). Dies wurde im vorangegangenen Kapitel bereits reflektiert, sei an dieser Stelle jedoch erneut aufzugreifen, insofern es die eingesetzten Methoden unter Berücksichtigung der Auswirkungen der eigenen Person zu reflektieren gilt. Dabei ist zu konstatieren, dass bereits der Einsatz der beobachtenden Teilnahme anzeigt, dass die damit verbundenen Ergebnisse in gewisser Weise personengebunden sind, insofern andere Forscher*innen mit anderen Voraussetzungen andere Gespräche geführt, unter Umständen andere Beobachtungsfoki gewählt und andere Daten zum Gegenstand der Analyse gemacht hätten.

Mit Blick auf die vorliegende Untersuchung kann bilanziert werden, dass das eigene Erleben und die eigenen Erfahrungen jene tiefen Einsichten ermöglicht haben, derer es bedurfte, um den subjektiven Sinn der Untersuchungspartner vor dem Hintergrund der alltäglichen Gegebenheiten und Interaktionen der analysierten Lebenswelt des Fitnessstudios rekonstruieren zu können (siehe auch Kapitel 3.5.2). Dies war auch dadurch möglich, dass es neben den Beobachtungen das gemeinsame Trainieren mit anderen Männern möglich gemacht hat, immer wieder am Geschehen teilzunehmen und sich etwa durch die Teilhabe an alltäglichen Gesprächen oder durch Beobachtungen des Trainingsverhaltens „[...] in Gesprächen [hier: im Rahmen der Interviews] auf das Erlebte zu beziehen [und] Fragen dazu zu stellen [...]“ (Rosenthal, 2008, S.106 f.).

Die eigene Rolle als aktiver Besucher nahm auch eine gewichtige Rolle für den Zugang zu den Untersuchungspartnern ein. Wie beschrieben wurde, ergaben sich durch meine Rolle als Mann und Sportler eine Vielzahl potenzieller Kontakte zu Untersuchungspartnern, die über das sensible Thema der Körperunzufriedenheit sprechen wollten. Kontakte, die unter anderen Voraussetzungen vermutlich nur schwerlich bis gar nicht zustande gekommen wären, da das Sprechen über den eigenen Körper für die Untersuchungspartner keine Selbstverständlichkeit dargestellt hat. Dies zeigt sich auch daran, dass ein Untersuchungspartner betont hat, dass er mit einer Frau „niemals“ so offen über seine Probleme gesprochen hätte und andere Untersuchungspartner wiederholt das „Du kennst das ja auch“ als Ausgangspunkt für das Zustandekommen der Interviews benannt haben.

Weiterhin sei das Vorgehen bei den Interviews zu reflektieren, insofern eine Methodenanpassung notwendig war, um eine Offenheit in den Interviews zu erwirken, ohne dabei in

jene Bereiche einzudringen, die von den Untersuchungspartnern als zu privat angesehen wurden: Zunächst habe ich versucht, bei den Interviews keine Einschränkung auf ein bestimmtes Datum vorzunehmen und bei der Lebensgeschichte der Untersuchungspartner angesetzt. Dies begründete sich mit der theoretischen Vorannahme, dass die negative Beziehung zum eigenen Körper bereits von Erfahrungen geprägt sein kann, die in die Zeit vor den Sport bis hin zur Kindheit fallen kann. Mit diesem Ansatz habe ich die ersten drei Interviews geführt. Dass eine Methodenanpassung notwendig war, hat sich insbesondere im Interview mit Christian (Z. 25–29) bestätigt:

I: Ok. Und wenn du jetzt nochmal auf deine Kindheit zurückblickst, kannst du mir darüber noch ein bisschen mehr erzählen?

E: Da kann ich viel erzählen, aber Du musst, musst mir irgendwie schon 'ne Richtung geben.

I: Das, was für Dich wichtig ist.

E: Familie war mir wichtig. Familie, Eltern, Freunde, was noch irgendwie?

Die angeführte Interviewpassage entstand zu Beginn des Interviews, kurz nachdem ich Christian gebeten habe, mir von seiner Lebensgeschichte zu erzählen. In wenigen Sätzen folgte eine Übersicht über sein Leben. Einblicke in das für ihn und die Untersuchung bedeutsame Körperthema blieben jedoch aus. Anhand der eigenen Art des (Nach-)Fragens in der zitierten Sequenz, aber auch anhand der Kürze der Antworten zeigt sich, dass die Bereitschaft zum Sprechen über diese Zeit gering war. Zwar zeigte sich in den ersten beiden Interviews, welche ich mit Tony und Andrew führte, dass in diesem Fall Raum für dieses Vorgehen gegeben wurde. Allerdings stellte sich das Vorgehen im Interview mit Christian sowie mit einer weiteren Person, dessen Interview nicht in die Auswertung einbezogen wurde, als schwierig dar, weshalb das methodische Vorgehen angepasst wurde. Da die sukzessive Konturierung der Fragestellung sowie die Anpassung der Erhebungsverfahren insbesondere zu Beginn der Forschung in gewisser Weise normal sind (Rosenthal, 2008, S. 49; Strauss & Corbin, 1996, S. 23), wurde der Intervieweinstieg dahingehend angepasst, dass die Eingangsfrage in der Folge darauf abhob, wie die Untersuchungspartner zum Sport gekommen sind. Dieses Vorgehen erwies sich als gewinnbringend, insofern die Eröffnung des Interviews auf diese Weise die für die Untersuchung so bedeutsame Haupterzählung in einer deutlich umfangreicheren Weise hervorgebracht hat.

Abschließend sei noch auf die Frage einzugehen, welche Reichweite die Untersuchung mit ihrer für qualitative Studien typischen kleinen Fallzahl hat. Dabei wurde mit der Untersuchung das Ziel verfolgt, eine „Theorie mittlerer Reichweite“ (Breuer et al., 2017, S. 7) zu formulieren. Diesem Anspruch konnte insbesondere durch die Methodentriangulation und

die dadurch gewonnenen Erkenntnisse 'aus nächster Nähe' Rechnung getragen werden. Insofern die steigende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper weiterhin für viele Männer ein Thema ist, die Lebenswelt Fitnessstudio in seinen Strukturen in den letzten Jahren nahezu unverändert geblieben ist und auch die Probleme mit dem eigenen Körper noch immer sehr ähnlich gelagert sind, kann davon ausgegangen werden, dass andere Forscher*innen zu ähnlichen Ergebnissen kommen würden. Vorausgesetzt, sie erhalten den Zugang zur Innensicht von Körperunzufriedenheit betroffener Männer, der, wie beschrieben, auch in großer Abhängigkeit von mir als Mann und ambitioniertem Fitnesssportler abhängig war. Die Ergebnisse geben eine Vielzahl für den Untersuchungsgegenstand und das Verstehen des Feldes bedeutsamer Einblicke. Darüber hinaus eröffnen die Ergebnisse sowohl Denkansätze zur Reflexion über das Fitnessstudio als Handlungsfeld als auch im Hinblick auf den Körperunzufriedenheitsdiskurs, der in Bezug auf Männerkörper nach wie vor in den Kinderschuhen steckt (Kapitel 8).

Darstellung der Befunde

In diesem Teil der Arbeit werden die zentralen Ergebnisse der Untersuchung dargelegt. Die nachfolgenden Ausführungen zielen darauf ab, entsprechend dem Erkenntnisinteresse (ausführlich siehe Kapitel 2.4) die Bedeutung sportiver Praxen und sozialer Interaktionen für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei männlichen Fitnessstudiobesuchern zu rekonstruieren. Um dieses Ziel zu erreichen, wurde eruiert, dass es dazu der Auseinandersetzung mit den folgenden untergeordneten Zielen bedarf:

- Die Beschreibung des Phänomens der Körperunzufriedenheit in seinen typischen bei männlichen Fitnessstudiobesuchern auftretenden Erscheinungsformen,
- die Rekonstruktion der subjektiven Unzufriedenheitserfahrungen der Untersuchungspartner sowie der sozialen Strukturen und Relevanzen, die diese bedingen,
- die Analyse der Bedeutung des Fitnessstudios und der sportiven Praxen hinsichtlich des Phänomens der Körperunzufriedenheit.

Die Darstellung der Befunde folgt einer ordnungsbildenden Struktur, die entlang der untergeordneten Ziele der Untersuchung die folgende Zweiteilung nahelegt:

Im ersten Befund-Abschnitt, „Körperunzufriedenheit“ (Kapitel 5), wird entsprechend der Zielstellung dieser Arbeit darauf abgehoben, das selten über ein wenig konkretes Alltagsverständnis hinausgehende Begriffsverständnis von Körperunzufriedenheit hinsichtlich seiner Facetten auszudifferenzieren. Zudem wird beschrieben, inwiefern diese Kategorien typisch für männliche Fitnessstudiobesucher sind. Auf diese Weise wird verständlich, warum das Fitnessstudio als Ort für sie bedeutsam wird und welche Ziele sie mit dem Sporttreiben verbinden. Das Kapitel hat die Funktion, den Leser*innen die Möglichkeit zu geben, die im weiteren Verlauf dargestellten Befunde vor diesem Hintergrund besser einordnen zu können.

Der Phänomenbeschreibung folgt der zweite Befund-Abschnitt, „Die Bedeutung sportiver Praxen und sozialer Interaktionen für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper“ (Kapitel 6 und Kapitel 7). Abgehoben wird auf die Analyse der Bedeutung des Fitnessstudios und der sportiven Praxen sowie auf die Rekonstruktion der auf die Untersuchungspartner einwirkenden sozialen Strukturen und Relevanzen innerhalb des Feldes. Strukturegebend für die Darstellung der Befunde in diesem Abschnitt sind jene beiden miteinander in Beziehung stehenden Erkenntnisbereiche, die für die Beantwortung der übergeordneten Forschungsfrage in zwei Kapiteln ausdifferenziert werden: (1) *Sportive Praxen*, (2) *Soziale Interaktionen*.

Im Kapitel „Sportive Praxen“ (Kapitel 6) findet eine Auseinandersetzung mit den sportiven Praxen hinsichtlich ihrer Bedeutung für die Körperunzufriedenheit der Untersuchungspartner statt. Dabei richtet sich der Blick auf die Auseinandersetzung des Individuums mit sich selbst unter Bezugnahme auf die objektiven Strukturen der Lebenswelt. Fokussiert wird dabei auf die lebenswelttypisch vorstrukturierten Erfahrungsweisen vom Körper sowie die räumlichen und sportbezogenen Einflüsse auf die körperbezogene Selbstwahrnehmung der Sporttreibenden.

Das Kapitel „Soziale Interaktionen“ (Kapitel 7) fokussiert die für die Untersuchungspartner bedeutsamen sozialen Interaktionen unter besonderer Berücksichtigung des Mann-Seins. Den Schwerpunkt dieses Kapitels machen die Bedeutung von Anerkennung durch Körperlichkeit sowie die unter Männern (offen-)sichtlich im Zusammenhang mit dem Körper stattfindende Thematisierung von Männlichkeit im Freihandelnbereich aus.

Im Fazit (Kapitel 8) werden die Befunde hinsichtlich der übergeordneten forschungsleitenden Frage aufeinander bezogen und verdichtet, um diese abschließend zu beantworten. Darüber hinaus werden mögliche Ableitungen für die Forschung und die Praxis formuliert.

Die Kapitelüberschriften entsprechen einer deduktiven Ordnungsstruktur. Die Logik der Grounded Theory, deren Anliegen es ist, eine gegenstandsgebundene Theorie zu entwickeln, entfaltet sich in der datenbasierten Logik, die in der Aufführung der Ergebnisse unterhalb der Kapitelüberschriften entfaltet wird.

Zur Plausibilisierung der nachfolgenden Ergebnisse werden an den entsprechenden Stellen illustrativ Originalzitate aus den geführten Interviews und/oder Feldtagebucheinträge angeführt.⁶⁴

⁶⁴ Zum besseren Nachvollzug werden die angeführten Beispiele zumeist kursiv und eingerückt dargestellt. An geeigneten Stellen wird alternativ die Möglichkeit genutzt, getätigte Aussagen als Zitat gekennzeichnet in den Fließtext zu integrieren. Auffällige Betonungen einzelner Worte oder Aussagen, Sprechpausen oder unvollständige Sätze wurden entsprechend kenntlich gemacht. Aus Datenschutzgründen wurden alle Namen, aber auch sonstige Angaben, beispielsweise Ortsnennungen, pseudonymisiert, um die Erkennung einer Person auszuschließen.

Körperunzufriedenheit

5 Typische Kategorien von Körperunzufriedenheit

Zum Zwecke der besseren Nachvollziehbarkeit wird die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper in zwei Kategorien unterteilt: die *ästhetikbezogene Körperunzufriedenheit* und die *leistungsbezogene Körperunzufriedenheit*. Zunächst wird in Kapitel 5.1 die ästhetikbezogene Körperunzufriedenheit beschrieben. Sie fokussiert auf den defizitorientierten Blick hinsichtlich des Äußeren des Körpers. In Kapitel 5.2 wird anschließend die leistungsbezogene Körperunzufriedenheit beschrieben. Diese umfasst die als gesundheits- und alltags-einschränkend oder als aus anderen Gründen nicht zufriedenstellend empfundene Leistungsfähigkeit des Körpers. Dass die Kategorien ineinander verschränkt sein können, veranschaulicht idealtypisch das nachfolgende Zitat infolge der Frage an einen Untersuchungspartner nach den Gründen für seine Körperunzufriedenheit:

Also es ist auf jeden Fall das Aussehen. Und halt auch die Leistung. Alles zusammen. (Julius, Z. 43–44)

Mit dem Ziel einer detaillierten Phänomenbeschreibung von Körperunzufriedenheit bei männlichen Fitnessstudiobesuchern wird im Folgenden somit eine analytische Trennung der Unzufriedenheitskategorien vorgenommen. Wie das Beispiel zeigt, kann sich der Begriff der Körperunzufriedenheit jedoch sowohl auf einen einzelnen als auch auf mehrere Unzufriedenheitsanlässe beziehen. Ebenso kann das Unzufriedenheitserleben situativ und gering bis überdauernd und in hohem Maße belastend sein. Insofern der Großteil der Untersuchungsgruppe in einem von großer Unzufriedenheit geprägten Verhältnis zum eigenen Körper steht bzw. stand, werden neben der allgemeinen Beschreibung der jeweiligen Kategorie auch Einblicke in das Ausmaß gegeben, wie es die Untersuchungspartner erleben bzw. erlebt haben. Im Zwischenfazit (Kapitel 5.3) werden die zentralen Erkenntnisse zusammengeführt und eine Phänomendefinition als Abstraktionsergebnis formuliert.

5.1 Die ästhetikbezogene Körperunzufriedenheit

Bei der ästhetikbezogenen Körperunzufriedenheit steht in besonderem Maße die Orientierung an hegemonialen Schönheitsidealen (Kapitel 2.1) im Vordergrund. Sie basiert auf einer Ist-Soll-Vorstellung der Körperoptik, welche mit einem Streben nach Anpassung an- oder Übererfüllung von gegenwärtig vorherrschenden Schönheitsidealen verknüpft ist. Entlang dieser Kategorie der Unzufriedenheit entfaltet sich das Normierungs- und/oder Optimierungsstreben hinsichtlich des Äußeren des Körpers. Geht dieses Streben mit negativen, das Körperbild betreffenden Emotionen einher, wird von einer Körperunzufriedenheit gesprochen.

Aus den Daten lassen sich drei Subkategorien rekonstruieren, welche die ästhetikbezogene Körperunzufriedenheit bei männlichen Fitnessstudiobesuchern typischerweise ausmachen: Die Unzufriedenheit aufgrund eines als dick empfundenen Körpers (Kapitel 5.1.1), die Unzufriedenheit aufgrund eines als zu wenig muskulös empfundenen Körpers (Kapitel 5.1.2) sowie die Unzufriedenheit aufgrund eines als zu wenig muskulös und zugleich als zu dick empfundenen Körpers (Kapitel 5.1.3).

5.1.1 Unzufriedenheit aufgrund eines als zu dick empfundenen Körpers: „ich habe den Spiegel nicht mehr angeschaut, der war mehr so ‚Ja, Okay, das ist jetzt die Situation, müsstest eigentlich mal abnehmen‘“

Innerhalb des Körperunzufriedenheitsdiskurses spielt das Thema Körperfett eine wesentliche Rolle. In der allgegenwärtigen Konfrontation mit der Problematisierung des Dick-Seins hinterlässt das Wissen um diese Form der Abweichung von der Norm Spuren. Dabei stellt sich aus einer konstruktivistischen Perspektive die Frage danach, *wie* das Dick-Sein diskursiv hervorgebracht wird und welche Maßstäbe zur Bewertung herangezogen werden, den eigenen und/oder andere Körper auf diese Weise wahrzunehmen. Kategorien wie „übergewichtig“ oder „adipös“ und das damit verbundene Wissen der Dazugehörigkeit zu einer diskursiv problematisierten Kategorie Mensch bestimmen mit, wie sich das Subjekt wahrnimmt. Typische Selbstzuschreibungen als 'zu dick' oder 'fett' finden unter mannigfaltigen Perspektiven statt, die im Wesentlichen auf diskursives Wissen über Norm und Abweichung und den Abgleich vom eigenen Körper mit als deviant kategorisierten Körperformen zurückzuführen sind (Kapitel 2.1). Diese Selbstzuschreibungen können aber auch dann erfolgen, wenn keine normativ als deviant kategorisierten Körperformen vorliegen. Man denke insbesondere an pathologische Erkrankungen wie die anorexia nervosa (Kapitel 2.3), bei denen die Betroffenen häufig unter einer Körperschemastörung leiden, die sich selbst bei starkem Untergewicht, gesundheitskritischen Äußerungen Anderer über das Untergewicht

sowie gesundheitlichen Problemen dadurch auszeichnet, dass sich die Betroffenen noch immer als 'zu dick' erleben.

Auch bei männlichen Fitnessstudiobesuchern stellt ein als zu dick empfundener Körper eine typische Unzufriedenheitskategorie dar. Im Rahmen der Interviews und ethnografischen Gespräche wurde das Selbsterleben als 'zu dick' oder 'fett' immer wieder thematisiert. Es zeigt sich hierbei ein weites, auf subjektivem Empfinden ebenso wie auf Fremdzuschreibungen basierendes Begriffsverständnis. Dies wird beispielsweise dadurch verständlich, dass sich auch durchtrainierte Fitnessstudiobesucher, die eigentlich in einem zufriedenen Verhältnis zu ihrem Körper stehen, bereits infolge der Gewichtszunahme von ein bis zwei Kilogramm Körpergewicht während der Feiertage oder aus anderen Gründen als 'fett' bezeichnen, weil sie sich ihre Form 'komplett zerschossen haben'. In der Regel wird dies vor allem am Bauch festgemacht, der zu viel Körperfett aufweist, um mit diesem zufrieden zu sein. Auch die Brust wird hier als einzelnes Bewertungskriterium immer wieder benannt, insofern die Fitnessstudiobesucher zwischen einer 'harten', maskulin-definierten, muskulösen Männerbrust und einer feminin-undefinierten, aufgrund von zu viel Körperfett als (zu) 'weich' befundenen Brust unterscheiden. Besonders in der Umkleidekabine, wo sich viele Männer ohne T-Shirt vor dem Spiegel betrachten, wird zudem das Körperfett an der Hüfte als weiterer Grund für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper im wahrsten Sinne des Wortes sichtbar. Interessant ist dies, weil bereits der Vorgang des Umziehens einen eigentlich sehr privaten Moment darstellt, da der nackte Körper währenddessen für andere Besucher sichtbar wird. Da sich jedoch in großer Häufigkeit die Unterbrechung dieses Moments des Umziehens zur 'Begutachtung' des eigenen Körpers vor den Spiegeln beobachten lässt und der sichtbare Körper – unabhängig vom Grad der Zufriedenheit – immer wieder auch Anlass für in der Umkleide stattfindende Gespräche ist, sei dazu auf eine alltäglich beobachtbare Situation genauer einzugehen:

Als ich vor dem Beginn meines Trainings in die Umkleidekabine komme, steht ein etwa Mitte 20 Jahre alter Mann vor den Spiegeln. Aus meiner Sicht ist er normal gebaut, hat einen durchschnittlichen Männerkörper, dessen Körperfettanteil sich im Normbereich befinden dürfte, ohne jedoch dem Ideal des sportiven Körpers zu entsprechen. Wir kennen uns von der Trainingsfläche vom Sehen. Ohne T-Shirt, nur mit einem Handtuch bekleidet, föhnt er sich mit der einen Hand die Haare. Mit der anderen Hand kneift er sich währenddessen mit der ganzen Hand in den Bauch und in die Haut oberhalb der Hüfte. Als er mich sieht, nimmt er die Hand weg. Ich sage „Hi“ und gehe zu meinem Spind, der sich in unmittelbarer Nähe hinter ihm befindet. Als er fertig mit dem Föhnen ist, geht er zu seinem Spind, der sich nah an meinem Spind befindet. Als wir während des Umziehens darüber ins Gespräch kommen, wie das Training läuft, betont er, wie sehr es ihn nervt, dass er „so dick“ ist und

wie sehr ihn vor allem sein Bauch und sein Hüftspeck nerven, weil er diese einfach nicht wegbekommt. (Feldtagebuch, Februar 2015)

Analytisch interessant ist diese Beobachtungssituation, weil sie trotz ihrer eigentlichen Privatheit im Fitnessstudio alltäglich ist und Aufschluss darüber gibt, was für viele Fitnessstudibesucher einen typischen Grund darstellt, mit dem eigenen Körper unzufrieden zu sein. Dabei findet nicht nur eine auf Sichtbarkeit basierende Begutachtung des Körpers statt. Zusätzlich kommt es zur Selbstversicherung durch das Anfassen und Reinkneifen in jene Körperteile, an denen zu viel abgelagertes Körperfett ausgemacht wird. In dem beschriebenen Beispiel wird die Unzufriedenheit, vielleicht auch das zuvor beschriebene Handeln rechtfertigend, benannt und rekurrierend auf den ganzen Körper, aber auch auf einzelne Körperteile als „nervig“ beschrieben. Auch in anderen ethnografischen Gesprächen wurde das Dick-Sein als Grund für die Unzufriedenheit mit dem Körper als Thema benannt und in ähnlicher Weise problematisiert. Selten wird jedoch über das Ausmaß der Unzufriedenheit gesprochen. Wie tiefgreifend das Erleben des Zu-dick-Seins bzw. im nachfolgenden Beispiel das Erleben des Zu-dick-geworden-Seins sein kann, zeigt dabei das große Leid, über das zwei Untersuchungspartner in diesem Zusammenhang mit mir gesprochen haben. Sie ermöglichen tiefere Einblicke, insofern sie ihre Unzufriedenheit nicht nur beschreiben, sondern auch Antworten auf das Warum geben:

Aber dann, als ich ausgezogen bin und als die Selbstständigkeit begann und ich noch so gar keine Bewegung mehr so richtig hatte, noch eine Fernbeziehung geführt hab', da habe ich sehr krass zugenommen. Und da habe ich meinen Körper dann auch abgelehnt. Also, ich habe den komplett ignoriert. Also wenn denn / Ich würd' mal auch sagen, ich habe den Spiegel nicht mehr angeschaut, der war mehr so „Ja, Okay, das ist jetzt die Situation, müsstest eigentlich mal abnehmen. Wenn Du Zeit hast und nicht gerade um Deine Firma kämpfst, dann nimmst Du Dir das mal vor.“ (Laurence, Z. 120–127)

Mit dem Zeitpunkt der „krassen“ Gewichtszunahme geht bei dem Untersuchungspartner die Vermeidungsstrategie einher, die Konfrontation mit dem eigenen Körperbild zu umgehen. Diese Handlung drückt aus, wie belastend er seinen eigenen Körper wahrgenommen hat, insofern das bewusste Vermeiden der Konfrontation mit dem Spiegelbild sichtbar macht, dass er das Bild von sich und damit einen wichtigen Bestandteil seines Selbst nicht erträgt. Die extreme körperbezogene Selbstablehnung wird im weiteren Verlauf des Interviews auch als ein wesentlicher Anlass für die Anmeldung im Fitnessstudio benannt (siehe dazu Kapitel 5.2.1).

Noch weitreichender sind die Erfahrungen eines weiteren Untersuchungspartners, der sich als „korpulent“ erlebt hat und in hohem Maße traumatische Erfahrungen aufgrund des

Dick-Seins gemacht hat, insofern er in der Kindheit deshalb gehänselt wurde. Anlass unseres Gesprächs war seine Geschichte, in der er darüber gesprochen hat, wie er als „korpulenter“ Mann durch den Sport in eine Sportsucht geraten ist (siehe auch Kap. 6.5), die mit einem hohen Gewichtsverlust verbunden war und letztendlich in einer Magersucht mündete:

Zu dem Thema, warum du die Befragung eigentlich machst, sind natürlich / liegen natürlich so Hänseleien auf der Hand, ne. [...] Aber gebrandmarkt ist man natürlich schon von Hänseleien, das kann man schon sagen. (Christian, Z. 31–33)

In vielerlei Hinsicht wird das Maß des erfahrenen Leides über den Begriff des Brandmarkens sichtbar, welcher auf öffentliche Bloßstellungen verweist, die tief unter die Haut gingen. Zurückzuführen ist die Brandmarkung auf die Korpulenz, die wie das mit dem Brandeisen eingebrannte Zeichen immer und überall für alle sichtbar war und vom Umfeld des Untersuchungspartners in der Kindheit wiederholt zum Anlass genommen wurde, ihn ohne Rücksicht auf seine Gefühle und die, an dieser Stelle sichtbar, auch Jahre später noch nachwirkenden Konsequenzen zu verspotten. Mit den geäußerten Verallgemeinerungen („liegt *natürlich* auf der Hand“; „Aber gebrandmarkt ist man *natürlich* schon...“) wird zudem auf ein Wissen über alltagstypische Stigmatisierungen gegenüber korpulenten Menschen rekurriert, die die Verallgemeinerbarkeit des beschriebenen Ausmaßes der Unzufriedenheit aufgrund eines als zu dick empfundenen Körpers plausibilisiert.

Insgesamt kann konstatiert werden, dass die Untersuchungspartner, unabhängig von ihren körperlichen Voraussetzungen, strebend nach einem fettfreie(-re-)n, dünne(-re-)n Körper sowie orientiert an als deviant bewerteten Kategorien ihr als 'zu viel' empfundenen Körperfett als Grund sehen, mit dem eigenen Körper unzufrieden zu sein. Diese subjektive Wahrnehmung kann dabei von unterschiedlichen Einflüssen geprägt sein, die auch das Maß der Unzufriedenheit mitbestimmen. Die Unzufriedenheit aufgrund eines als zu dick empfundenen Körpers kann sich auf den gesamten Körper, aber auch auf einzelne Körperteile, insbesondere auf den Bauch, den 'Hüftspeck' und die Brust beziehen. Mit dem Sport werden dabei häufig Ziele verbunden, dieser Unzufriedenheit durch den Körperfettabbau und/oder den Muskelaufbau zu begegnen.

5.1.2 *Unzufriedenheit aufgrund eines als zu wenig muskulös empfundenen Körpers: „als ich angefangen hab', war ich 77 Kilo schwer und null trainiert. [...] Also ganz traurig sah das Ganze dann aus“*

Ein als zu wenig muskulös erachteter Körper stellt die zweite dominante Unzufriedenheitskategorie dar und begründet die Mitgliedschaft im Fitnessstudio und damit verbunden das Ziel des Muskelaufbaus als (ein) wesentliches Ziel mit. Ein 1,96 Meter großer Untersuchungspartner beschreibt in diesem Kontext, wie er seinen Körper zu Beginn seiner Zeit im Fitnessstudio erlebt hat, wie folgt:

Aber als ich angefangen hab, war ich 77 Kilo schwer und null trainiert. Ich kann halt später auch ein Foto zeigen. Also ganz traurig sah das Ganze dann aus. (Julius, Z. 45–46)

Das Erleben des Körpers wird in diesem Fall durch die Wahrnehmung als zu dünn und gänzlich unmuskulös („null trainiert“) begründet. Darüber hinaus wird diese Wahrnehmung auch durch das Wissen über ein feldintern als gut bewertetes Mindestkörpergewicht gestützt. Aus dem Verhältnis von Körpergröße und Körpergewicht kann zwar abgeleitet werden, dass der Untersuchungspartner nach gängigen BMI-Maßen als normalgewichtig kategorisiert werden kann. Feldintern gilt jedoch als common sense, dass Körpergröße minus einhundert als Orientierung für das Mindestmaß für einen ausreichend männlich-muskulösen Körper gilt.⁶⁵ Dieses Wissen um die feldinterne Normabweichung kann dabei auch als Rückgriff auf das von Hitzler und Honer (1984, S. 60) beschriebene typische Material verstanden werden, welches zu typischen Orientierungs- und Deutungsmustern verarbeitet wird (ausführlich dazu siehe Kapitel 3.5.2). Die Orientierung am Körpergewicht zur Bewertung des eigenen Körpers kann somit zumindest als Hinweis interpretiert werden, die Wahrnehmung als zu dünn mithilfe quantifizierbarer Zahlen zu belegen. Dieses Erleben geht im Falle der beschriebenen Sequenz mit einem Gefühl der Trauer über das eigene Aussehen einher.

Inwiefern das Ausmaß der Unzufriedenheit bis hin zu einem großen Leiden unter dem eigenen Körper reichen kann, zeigt exemplarisch die Antwort eines Untersuchungspartners auf die Frage, wie er zum Sport im Fitnessstudio gekommen ist. Er verweist auf seine

⁶⁵ Insbesondere auf das eigene Körpergewicht, welches zwischen 74kg und 78kg bei einer Körpergröße von 1,85m variiert, habe ich in den vergangenen Jahren unzählige Gespräche darüber geführt, in denen mir immer wieder von anderen männlichen Fitnessstudiobesuchern gesagt wurde, dass dies deutlich zu wenig sei. Das Gewicht spielt insofern eine Rolle, als dass es gerade bei Fitnessstudiobesuchern mit einem normalen bis geringen Körperfettanteil als wichtiger Hinweis auf die Muskulosität gilt. Insofern ich kleiner als der zitierte Untersuchungspartner bin und mir bei ähnlichem Körpergewicht immer wieder gesagt wurde, ich sei zu dünn, erscheint die Orientierung am Körpergewicht als wichtige Kenngröße für das Erleben als zu wenig muskulös in der Sequenz umso nachvollziehbarer.

schmächtige körperliche Statur und die aufgrund seiner Körperlichkeit gemachten Stigmatisierungserfahrungen durch seinen Bruder im Alter von 16 Jahren. Wenngleich diese Erfahrungen zum Zeitpunkt des Interviews bereits 14 Jahre zurückliegen, zeigt sich in dieser Sequenz, von welcher großer Bedeutung diese für das Selbst- und Körpererleben war:

[...] ich war, ich möchte es jetzt mal liebevoll nennen, so hat er [sein Bruder] mich auch immer genannt, ein relativer, mein Bruder hat tatsächlich Spast gesagt. Weil ich relativ dünn und schwächig war. [...] Aber dann kam auf einmal dieser Hype, ja, und ich war ohnehin die ganze Zeit unzufrieden bzw. hab' meinen kleinen Bruder gesehen, der dann staturtechnisch mich dann doch schon in jungen Jahren (..) durchaus überragt hat, und dachte mir so „Gut jetzt hast Du zumindest einen Grund, ins Fitnessstudio zu gehen“, wenn ich mir so meine Ärmchen angeguckt hab'. (Florian, Z. 24–36)

Es werden gleich mehrere Argumente zur Begründung der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper benannt. Insofern der als signifikant für das Selbsterleben beschriebene jüngere Bruder als Vergleichsperson benannt wird, wird ersichtlich, wie weitreichend der körperliche Vergleich bei negativer Idealabweichung auf der einen Seite und die zusätzlich von außen an ihn herangetragene und von ihm internalisierte („ich war“) Zuschreibung als „Spast“ für die Wahrnehmung des eigenen Körpers sind. Der Vergleich unter (nahezu) Gleichaltrigen sowie unter signifikanten Anderen ist sozialisatorisch bedingt (Kapitel 3.2) grundsätzlich als orientierungsgebend zu betrachten. Ebenso wird das Bedürfnis nach Anerkennung (Kapitel 7.1) als natürliches Grundbedürfnis des Menschen virulent. Gleichsam ist die Erinnerung an die verletzende und herabwürdigende, aufgrund seiner Schwere als überraschend („tatsächlich“) erfahrene Bezeichnung als „Spast“ auch nach den vergangenen Jahren zwischen der Zeit vor der Anmeldung im Fitnessstudio und dem Zeitpunkt des Interviews emotional noch sehr präsent. Dies zeigt, wie tiefgreifend und weitreichend diese Verletzung ist, die mit der Gleichstellung des als zu schwächig bewerteten Körpers mit einer umgangssprachlich als dumm beschriebenen Person ist.⁶⁶ Die Kumulation aus dem Vergleich mit dem eigenen Bruder, der erfahrenen und internalisierten Zuschreibung als „Spast“ aufgrund der körperlichen Verfasstheit sowie der „Hype“, im Zuge dessen die Bearbeitung des eigenen Körpers zur neuen Normalität erhoben wird, plausibilisieren dabei die Körperunzufriedenheit sowie den Wunsch nach Veränderung durch die Mitgliedschaft im Fitnessstudio.

Auch die bereits im Rahmen des theoretischen Samplings (Kapitel 4.4) beschriebene Kontaktaufnahme eines Untersuchungspartners, dessen angestrebte Transformation seines als

⁶⁶ Der Begriff „Spast“ zählt unter Kindern und Jugendlichen zu den am häufigsten genutzten Beleidigungen. Der Begriff wurde ursprünglich genutzt, um Menschen zu beschreiben, die an einer cerebralen Bewegungsstörung leiden. Heute wird er vor allem verwendet, um Menschen als besonders dumm zu beschreiben (Technau, 2019, S. 92f).

zu wenig muskulös empfundenen Körpers hin zu einem „absurd massiven“ Aussehen durch Hypermuskulosität verdeutlicht noch einmal, welche Bedeutung die Körperunzufriedenheit im Leben männlicher Fitnessstudiobesucher haben kann. Bei der Frage nach dem Warum, mit dem eigenen Körper unzufrieden zu sein, schrieb er mir im Rahmen seiner Kontaktaufnahme (Kapitel 4.4) bereits per Nachricht:

Ich kann nicht akzeptieren, dass ich nicht den Körper habe, den ich haben will. Zwar bin ich trainierter als der Durchschnitt (28J., 196cm, 94kg, 13-14% KFA), aber das genügt mir nicht. Ich brauche es für mein Ego, absurd massiv auszusehen. Das Training hat demzufolge höchste Priorität im Leben, ist von Anabolikakonsum begleitet, einem hochkalorischen Ernährungsplan usw.
(Julius)

Mit den Worten „ich kann nicht akzeptieren, dass ich nicht den Körper habe, den ich will“ beschreibt er die tiefgreifende Ablehnung des eigenen Körpers zum Zeitpunkt des Interviews. Die Zentrierung seines Lebens auf die körperliche Transformation („höchste Priorität im Leben“) mit allen Mitteln (Training, Ernährung, Anabolikakonsum) zeigt hierbei an, wie groß die Bedeutung ist, die er seinem Körper zuschreibt. Seine Unzufriedenheit ist darauf zurückzuführen, noch nicht „absurd massiv“, also in übernatürlicher Weise muskulös auszusehen und vorherrschende Körperideale deutlich überzuerfüllen. Dabei wird die Identitätsrelevanz des Körpers als Medium der Kommunikation in dem Bedürfnis sichtbar, das eigene Ego durch eine klar sichtbare Abgrenzung gegenüber Anderen und die dem Ziel inhärente Sonderstellung als hypermuskulös wahrgenommener Mann zu befriedigen.

Dass ein als zu wenig muskulös empfundener Körper einen typischen Grund für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper darstellt, zeigt sich in den Daten als besonders dominant. Dieses Erleben wurde mitunter auf ein subjektives Empfinden, aber auch auf Stigmatisierungen und auf ein offensichtlich von einer feldinternen Norm abweichendes Körpergewicht zurückgeführt. Insofern sich selbst die als überdurchschnittlich muskulös bezeichnenden Männer aus der Untersuchungsgruppe auf diese Weise erleben, wird jedoch noch einmal nachvollziehbar, dass eine Erklärung, die sich rein auf die Abweichung von aktuellen Körnernormen bezieht, zu kurz greift. Besonders wurde dies anhand der letzten Sequenz sichtbar, insofern die Unzufriedenheit trotz einer Selbstbewertung als „trainierter als der Durchschnitt“ dazu geführt hat, dass das gesamte Leben auf den Transformationsprozess hin zu einem „absurd massiven“ Äußeren ausgerichtet wurde, um mit sich und dem eigenen Körper zufrieden sein zu können.

5.1.3 *Unzufriedenheit aufgrund eines als zu wenig muskulös und zugleich als zu dick empfundenen Körpers: „[Skinny-Fat bedeutet], wenn man einerseits dünn aussieht, aber trotzdem Fett an gewissen Stellen hat“*

Neben den beiden zuvor beschriebenen ästhetikbezogenen Gründen, mit dem eigenen Körper unzufrieden zu sein, zeigt sich als dritter ästhetikbezogener Grund, dass der Körper als zu wenig muskulös und zugleich als an bestimmten Körperstellen zu dick erlebt wird. Insofern in den beiden vorangegangenen Kapiteln die hier zugleich auftretenden Gründe zur Unzufriedenheit ausführlich beschrieben wurden, wird auf eine ausführliche Wiederholung für das jeweilige Devianzerleben verzichtet.

Die Unzufriedenheit aufgrund eines als zu wenig muskulös und zugleich als zu dick empfundenen Körpers wird im Feld als „skinny-fat“ bezeichnet. Detailliert wird dies von einem Untersuchungspartner erklärt, der sich an seine Anfangszeit im Fitnessstudio erinnert, in der er sich auf diese Weise erlebt hat. Zunächst fasst er diesen körperlichen Zustand wie folgt zusammen:

[Skinny-Fat bedeutet], wenn man einerseits dünn aussieht, aber trotzdem Fett an gewissen Stellen hat. (Julius, Z. 400)

Anhand eines Fotos von sich, das er mir gezeigt hat, konkretisiert er, was ihn dabei an seinem Körper gestört hat:

Man sieht mich von der Seite, die Arme sind halt **dünn und lang** und mein Rücken ist **knöchern** und ja, ich hab' 'nen relativ speckigen Arsch auf dem Bild. Und viel mehr kann man auch nicht erkennen. Man sieht jedenfalls, dass keine Muskeln vorhanden sind und dass ich halt einfach halt auch ein bisschen Fett am Körper trage. (Julius, Z. 394–397)

Die Beschreibung zeigt eine doppelte Abweichung von hegemonialen Schönheitsidealen an, insofern die beiden zuvor als problematisch empfundenen Gründe für die Körperunzufriedenheit, zu viel Körperfett zu haben und zu wenig muskulös zu sein, zugleich auftreten. Zum besseren Verständnis setzt er seine Beschreibung rekurrierend auf genetische Voraussetzungen wie folgt fort:

Das ist halt einfach körpertypabhängig. Manche Menschen, die nehmen gleichmäßig zu und werden dann halt einfach auch an den Schultern, an den Armen und so weiter dick und ich werde da nicht dick, egal, was ich mach'. Bei mir konzentriert sich das halt relativ so auf den Hüftbereich, auch minimal ein bisschen auf den Bauchbereich, aber das geht noch und ja, dann kann man sehr gut skinny-fat werden. Also dünn an den Armen sein und an anderen Stellen **fett**. (Julius, Z. 401–406)

Mit der Betonung der körpertypabhängigen Dispositionen⁶⁷ formuliert er einen verallgemeinernden Erklärungsansatz, weshalb das Skinny-Fat-Sein für all jene einen Unzufriedenheitsgrund darstellen kann, die körperlich die zuvor beschriebenen Merkmale aufweisen bzw. die dem zuvor beschriebenen Körpertyp entsprechen. Die unzufriedenheitsstiftende Verteilung von Körperfett und Muskelmasse zeigt sich hierbei typischerweise in der beschriebenen Art. Der Körper setzt einerseits an unerwünschten Stellen Körperfett an, etwa im Hüft- und Bauchbereich, am Gesäß oder auch an der Brust. An wünschenswerterweise muskulöseren Körperteilen wie den hier genannten Armen und Schultern, aber auch an den Beinen erfolgt jedoch im Verhältnis eine deutlich geringere Zunahme. Dies stellt eine Körpermasseverteilung dar, die eine entgegengesetzte Proportionsverteilung von vorherrschenden Schönheitsidealen bei Männern mit muskulösen Armen und Beinen, einer schmalen Taille und einer trainierten Brust (Kapitel 2.1) darstellt. Dies führt dazu, dass der Muskelaufbau sowie der gleichzeitige Körperfettabbau an den jeweils entsprechenden Körperstellen als (ein) Ziel betrachtet werden kann, das mit der Mitgliedschaft im Fitnessstudio verbunden wird.

5.2 Die leistungsbezogene Körperunzufriedenheit

Bereits in Kapitel 5.1.1 wurde angedeutet, dass nicht nur das Äußere Grund zur Körperunzufriedenheit gibt. Auch gesundheitsbezogene und den Alltag erschwerende körperliche Einschränkungen sowie Abweichungen von einer individuell erstrebenswerten Leistung werden immer wieder als (teils besonders) belastende Unzufriedenheitsgründe beschrieben. Die *leistungsbezogene Körperunzufriedenheit* stellt somit die zweite typische Kategorie dar. Sie kann in die nachfolgend ausführlich beschriebene *alltagsbelastende und gesundheitsbezogene Körperunzufriedenheit* (Kapitel 5.2.1) sowie die *leistungsorientierte Körperunzufriedenheit* (Kapitel 5.2.2) unterteilt werden.

⁶⁷ Besonders unter Fitnessstudiobesuchern wird immer wieder die stark vereinfachte, aber orientierungsgebende Unterteilung in die Körperbautypen „mesomorph“, „ektomorph“ und „endomorph“ vorgenommen, um Ableitungen für Trainings- und Ernährungspläne vorzunehmen. Sie dienen aber auch als Erklärungsansatz für bestimmte körperliche Dispositionen wie das im Beispiel beschriebene Skinny-fat-Sein. Vereinfacht dargestellt werden mit den genannten Begriffen folgende Körperbautypen beschrieben: Der mesomorphe Körperbautyp zeichnet sich durch einen besonders geringen Körperfettanteil und einen schnellen, fettfreien Muskelmasseaufbau aus. Der ektomorphe Körperbautyp verweist auf einen geringen Muskelmasseanteil und einen insgesamt sehr schmalen Körperbau. Der Begriff „endomorph“ beschreibt in diesem Kontext jenen Körperbautyp, der sich durch einen erhöhten Körperfettanteil und eine breite Taille auszeichnet (Kiep, 2017, S. 5; ausführlich dazu siehe Raschka & Ruf, 2017, S. 179-187).

5.2.1 Alltagsbelastende und gesundheitsbezogene Körperunzufriedenheit: „Ich möchte eine Treppe ohne Atemnot hoch und runter laufen können. Das war eigentlich mit 186 Kilo überhaupt nicht mehr möglich“

Um alltagsbelastenden und gesundheitsbezogenen körperlichen Einschränkungen zu begegnen, eröffnet das Fitnessstudio eine Vielzahl (reha-)sportbezogener Möglichkeiten zur Wiederherstellung und Förderung der körperlichen Gesundheit und der Leistungsfähigkeit, welche Anlass zur Anmeldung geben können. Beispielsweise erzählt ein Untersuchungspartner, dessen alltags- und gesundheitsbezogenen Einschränkungen mitunter auf seine Adipositas zurückzuführen waren, dass sein Arzt ihm infolge einer Lendenwirbelverletzung empfohlen hat, mit dem Kraftsport anzufangen. Darüber hinaus waren für ihn jedoch weitere Gründe für die Anmeldung im Fitnessstudio ausschlaggebend:

Mehr Lebensqualität auch, wofür ich eigentlich die Bypass-Operation mal gemacht habe, dass ich gesagt habe, ich möchte mit meinen Kindern Fußball spielen können. Ich möchte eine Treppe ohne Atemnot hoch und runter laufen können. Das war eigentlich mit 186 Kilo überhaupt nicht mehr möglich, und dementsprechend war die ursprüngliche Erkenntnis irgendwann: „Ok, Du musst was für deine Gesundheit tun.“ Deswegen die Abnahme. Und dann eben, um die Lebensqualität noch weiter zu steigern und auch, um Schmerzen und ich sage mal Körperverschleiß entgegenzuwirken. (Laurence, Z. 59–65)

In diesem Zitat werden typische körperbezogene Alltagsbeschränkungen beschrieben, die auf eine mangelnde Fitness und ein (in diesem Fall sehr hohes) Mehrgewicht⁶⁸ zurückzuführen sind. Durch Atemnot, physische Schmerzen und eine insgesamt geringe körperliche Vitalität kann die Teilhabe an normalen Alltagsaktivitäten im Gesamten stark eingeschränkt werden. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper wird im Bedürfnis hinsichtlich einer Steigerung der Lebensqualität durch die Fokussierung auf fitness- und gesundheitsfördernde sowie -erhaltende Maßnahmen nachvollziehbar. Gleichzeitig zeigen sich die Hoffnungen, die mit der Anmeldung im Fitnessstudio verbunden sind, insofern diese – in dem Fall zusammen mit einer Magenverkleinerung – konkret in Verbindung mit der Steigerung der Lebensqualität durch die Gewichtsabnahme sowie die Möglichkeiten zur Förderung der

⁶⁸ Der im Interview benannte BMI-Wert von 51, der Auskunft über das Verhältnis von Körpergewicht und Körpergröße gibt, wird der schwersten Form der Adipositas (bezeichnet als Adipositas permagna, Adipositas Grad III oder morbide Adipositas) zugeordnet. Die Wahrscheinlichkeit einer stark eingeschränkten Lebensqualität und Folgeerkrankungen wird bei dieser Form der Adipositas als besonders hoch eingeschätzt. Zu den häufigen Begleit- und Folgeerkrankungen zählen dabei insbesondere Typ-2 Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Gelenkschmerzen und -verschleiß, aber auch Kurzatmigkeit (etwa beim Treppensteigen) oder obstruktive Schlafapnoe (Atemstörung, die im Schlaf auftritt und zu Schlaganfällen oder Herzinfarkten führen kann). Ausführlich zu den beschriebenen und weiteren Komorbiditäten siehe Wirth et al., 2013, S. 173 – 258.

Fitness und dem Entgegenwirken gegen die mehrgewichtsbedingten Verschleißerscheinungen gebracht wird.

Ein weiterer Untersuchungspartner beschreibt seine alltagsbelastenden und gesundheitsbezogenen körperlichen Einschränkungen im Alltag in ähnlicher Weise. Auch hier kommt insbesondere der Rat des Arztes, Sport zur Begegnung von Rückenproblemen zu treiben, zum Tragen. Die Anmeldung im Fitnessstudio begründet er folgendermaßen:

E. Mhm (..) Joa, also (...) Sport angefangen hab' ich eigentlich nur, weil ich Rückenleiden hatte. Auch wenn ich's von daher auch auf anderem Wege nötig gehabt hätte, weil ich einfach korpulent war. Aber das war nicht mein erster Grund, hab' da mich so wohlgefühlt mit meinem Körpergewicht. Hab' zwischendurch dann mal schon mal versucht 'ne Diät zu machen, weil es ist einfach anstrengend. Ich meine, wenn man sich dann die Schuhe zumacht und schlecht Luft oder so oder als Asthmatiker hab' ich auch immer da Probleme gehabt und – aber ich hätte nie irgendwie den Weg des Sports jetzt gewählt, um da jetzt irgendwie was am Gewicht zu reduzieren oder so. War also wirklich – im Lendenwirbelbereich hatte ich Probleme. Sport eingetreten. Ja, warum soll ich dann Rückenschule machen? Hab' das dann da gemacht, ne. (Christian, Z. 49–57)

Wurde im ersten Zitat auch das Ziel der Gewichtsabnahme betont, wird im zweiten Zitat explizit benannt, dass die Anmeldung trotz aller den Alltag einschränkenden Folgen des Mehrgewichts und der zuvor beschriebenen Hänseleien (Kapitel 5.1.1) die Gewichtsabnahme mithilfe von Sport dem übergeordneten Ziel der Schmerzlinderung im Rückenbereich klar untergeordnet wurde. Mehr noch zeigt sich, dass zwar der Versuch der Gewichtsabnahme für ihn bereits in der Vergangenheit zum Thema wurde, sein Körpergewicht ihn jedoch nie so sehr gestört hat, dass er dafür mit dem Sporttreiben begonnen hätte. Auch die weiteren Einschränkungen, bis auf das Rückenleiden, haben für ihn keinen Anlass dargestellt, die positiven Aspekte von Sport, etwa die Verbesserung der Ausdauer oder die positive Einflussnahme auf sein Asthma⁶⁹, zum Anlass für das Sporttreiben zu nehmen.

Die Anmeldung schafft Verbindlichkeit und zeigt in der zitierten Sequenz, dass dem Fitnessstudio eine wichtige Funktion zugeschrieben wird, um dem Rückenleiden begegnen zu kön-

⁶⁹ Sport und Bewegung können positiven Einfluss auf chronische Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD nehmen. Dauer- und Intervalltraining (z. B. auf dem Fahrrad oder dem Laufband) können positive Effekte auf die Ausdauerleistung haben. Krafttraining kann zur Minderung der Belastungsdyspnoe (Atemnot bei normaler körperlicher Belastung) beitragen. Eine Zusammenfassung zum Impact von Sport und Bewegung auf Asthma und COPD findet sich bei Rohrer und Schmidt-Trucksäss (2014).

nen. In der zitierten Sequenz wird der „Weg des Sports“ im Fitnessstudio zu einem persönlichen Weg erklärt, plausibilisiert jedoch auch die Mitgliedschaft anderer Fitnessstudiobesucher aufgrund der (reha-)sportbezogenen Möglichkeiten, dem Leiden zu begegnen.

Bei der Betrachtung der beiden Zitate wird ersichtlich, dass die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper auf die Grenzen körperlicher Leistungsfähigkeit und auf gesundheitliche Probleme zurückzuführen ist, die zu Einschränkungen im Alltag führen. Virulent wird hier insbesondere das Devianzerleben, welches sich darin begründet, dass alltägliche Handlungen wie das Treppenlaufen oder das Zubinden der Schuhe nur schwer oder gar nicht mehr möglich sind.

Einen für männliche Fitnessstudiobesucher untypischen, für die vorliegende Untersuchung jedoch bedeutsamen Grund für eine alltagsbelastende und gesundheitsbezogene Körperunzufriedenheit stellt zudem die Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit infolge von Schwäche dar.⁷⁰ Insofern sie die Geschichte eines Einzelfalles der Untersuchung betrifft, der sport- und infolgedessen magersüchtig wurde (Kapitel 6.5), sei dieser Grund zur Unzufriedenheit und das damit verbundene Erleben an dieser Stelle ebenfalls beschrieben:

Wenn man jetzt so Sicherheitstüren hat oder so, die aufzukriegen irgendwie, muss man schon (.) muss man schon sich reinhängen fast, weil man einfach die Masse nicht hat. Wenn man so / wenn man normal ist und irgendwo einfach dran zieht irgendwo – das ist schon ein Wahnsinn, einfach die Erfahrung zu machen. (Christian, Z. 291–294)

Das Erleben der Situation als „Wahnsinn“, verstanden als unvernünftige, nicht-tolerierbare Abweichung von einer sozial geteilten Norm, macht deutlich, wie belastend körperliche Einschränkungen infolge von Krankheit sein können. Dies zeigt sich in alltäglichen Handlungen, die deshalb schwerer bis gar nicht zu realisieren sind, weil die körperlichen Voraussetzungen, in dem Fall die fehlende Kraft als Folge des Untergewichts, Tätigkeiten erschweren, die nicht thematisiert werden, „wenn man normal ist“.

Gemeinsam ist den Untersuchungspartnern, dass sich ihr Devianzerleben in erschwerten alltäglichen Handlungen basierend auf Problemen mit der körperlichen Gesundheit ausdrückt. Die alltägliche, unmittelbar in unterschiedlichsten Situationen wie dem Treppen-

⁷⁰ Inwiefern dieses Erleben infolge von Krankheit und/oder zunehmendem Alter als typisch bezeichnet werden kann, kann an dieser Stelle nicht beantwortet werden. Dies scheint jedoch viel mehr einen Untersuchungsgegenstand darzustellen, der im Rahmen einer auf Gesundheitsstudios ausgerichteten Studie Betrachtung finden könnte. Zu den unterschiedlichen Ausrichtungen und dem damit angesprochenen Klientel siehe den Exkurs in diesem Buch zu den Unterschieden zwischen den unterschiedlichen Fitness- und Kraftsporteinrichtungen.

laufen stattfindende Konfrontation mit den körperlichen Problemen erklärt dabei die Unzufriedenheit. Gerade die Vielzahl den Körper betreffender Trainingsmöglichkeiten im Fitnessstudio begründet dabei die geäußerten Hoffnungen mit, durch sportliche Aktivitäten einen Beitrag zur Förderung der Gesundheit leisten zu können und im Alltag (wieder) belastbarer zu werden.

5.2.2 Leistungsorientierte Körperunzufriedenheit: „angenommen, man macht ein Mal in der Woche halt zum Beispiel Kreuzheben so und ist heute schwächer als letzte Woche so, [...] ja, dann ist der Tag auch gelaufen eigentlich“

Wie sich im weiteren Verlauf der Arbeit⁷¹ zeigen wird, stellt die quantifizierbare Nicht-Erbringung körperlicher Leistungen einen weiteren typischen Grund für männliche Fitnessstudiobesucher dar, um mit dem eigenen Körper unzufrieden zu sein. Mit der Quantifizierbarkeit gemeint sind etwa das Ziel, in einer bestimmten Zeit eine bestimmte Strecke auf dem Laufband zu laufen, eine bestimmte Wiederholungszahl bei einer bestimmten Übung zu erreichen oder mit einem bestimmten Gewicht zu trainieren. Warum und inwiefern dies mit einem Gefühl der Unzufriedenheit einhergehen kann, erklärt ein Untersuchungspartner, der phasenweise täglich mindestens eine Stunde auf dem Crosstrainer verbrachte (Kapitel 6.5), um das Mindestmaß körperlicher Betätigung zu vollziehen, welches es benötigte, um zu einem positiven Körpergefühl zu gelangen:

Weil man ein bestimmtes Maß an Anstrengung, was der Körper mittlerweile toleriert, weil Du trainiert bist, und wenn es dann viel weniger war, dann hast Du gleich gemerkt, „da fehlt was“, sag ich mal. Und daher kam das Unbefriedigte.

Beschrieben werden die körperlichen Auswirkungen der Nicht-Erfüllung einer Mindestleistung. Das positive Körpergefühl, das infolge einer dem Trainingsstand entsprechenden Anstrengung auftreten kann, bleibt aus und löst zugleich das Gefühl des Unbefriedigt-Seins aus.

Auch in Gesprächen mit besonders ambitionierten Sportlern, mit denen ich vor allem im Freihantelbereich trainiert habe, zeigte sich dieser Grund zur Unzufriedenheit immer wieder. Gerade in Trainingssituationen, in denen ich anderen Fitnessstudiobesuchern, etwa beim Bankdrücken, Hilfestellung gegeben habe und in denen die angestrebte Mindestwiederholungszahl verfehlt oder nicht ohne Hilfe erreicht wurde, kam das mit dem Nicht-Erreichen verbundene Frustrationspotenzial des Verfehlens leistungsbezogener Ziele immer

⁷¹ Siehe insbesondere Kapitel 6.1, Kapitel 6.2, Kapitel 6.5 und Kapitel 7.2.2.

wieder zum Ausdruck. Ein Untersuchungspartner, der bereits an semi-professionellen Bodybuilding-Wettkämpfen teilgenommen hat, sieht in der fortwährenden Verbesserung quantifizierbarer Leistungen und dem gezielten Muskelaufbau den Sinn seines Sporttreibens. Er beschreibt das Unzufriedenheitsgefühl, das solche Situationen bei ihm auslösen, mit den folgenden Worten:

So, weil, mal angenommen, man macht ein Mal in der Woche halt zum Beispiel Kreuzheben so und ist heute schwächer als letzte Woche so, dann ist irgendwas schiefgelaufen. Und ja, dann ist der Tag auch gelaufen eigentlich.
(Tobias, Z. 708–710)

Das Ausbleiben der angestrebten Progression (die stetige Leistungsverbesserung) stellt einen typischen Grund dar, unzufrieden mit der eigenen Leistung zu sein und dies auch zum Gegenstand von Diskussionen zu machen, um herauszufinden, was „schiefgelaufen“ ist und was es braucht, um die quantifizierbaren Ziele zu erreichen. Das Frusterleben kann so weit reichen, dass die nicht-erbrachte Leistung negative Gefühle hervorruft, die in Abhängigkeit von der Wichtigkeit des Sports für den Einzelnen so weit gehen können, dass „der Tag auch gelaufen [ist]“. Wie im weiteren Verlauf des Interviews deutlich wird, ist die leistungsorientierte Körperunzufriedenheit bzw. die Chance zur Erreichung leistungsbezogener Ziele in Verbindung mit dem Ziel, den Muskelwachstum noch weiter zu steigern, mitbegründend für die intensive Beschäftigung damit, künftig Steroide zu konsumieren (Kapitel 6.4).

Es kann bilanziert werden, dass bei Fitnessstudiobesuchern, die die Leistungserbringung und/oder das Körpererleben in beschriebener Art und Weise priorisieren, die Nicht-Erbringung einer Leistung sowohl auf der körperlichen Ebene als auch auf der psychischen Ebene das Gefühl der Unzufriedenheit auslösen kann. Dieses Gefühl kann von einem „da fehlt was“ bis hin zum (Nachdenken über den) Steroidkonsum infolge der fehlenden Akzeptanz körperlicher Grenzen reichen.

5.3 Zwischenfazit

Herausgearbeitet wurden zwei übergeordnete Kategorien von Körperunzufriedenheit: die ästhetikbezogene Körperunzufriedenheit und die leistungsbezogene Körperunzufriedenheit. Bei der ästhetikbezogenen Körperunzufriedenheit findet vor allem eine Orientierung an hegemonialen Schönheitsidealen statt, wohingegen die leistungsbezogene Körperunzufriedenheit (sport-)alltagsbelastende und gesundheitsbezogene Einschränkungen umfasst.

Im Gesamten begründet sich das Unzufriedenheitserleben in der Differenz zwischen subjektiv als deviant erlebtem Ist- und individuell wünschenswertem Sollzustand. Dem Begriff

der Körperunzufriedenheit ist dabei ein Streben nach einer Erfüllung individueller oder vorherrschender Körperideale und/oder (sport-)alltags- und gesundheitsbezogener körperlicher Merkmale inhärent. Dennoch kann selbst bei dem Wissen um die aktuelle Körperlichkeit als der Norm entsprechend eine Unzufriedenheit vorherrschen, insofern diese einem selbstbestimmten Körperideal widerspricht. Dass selbst in Sportarten wie dem Bodybuilding die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper die Entscheidung zur Körpermanipulation mittels leistungs- und muskelwachstumssteigernder Mittel begünstigen kann, zeigt dabei an, dass Pauschalisierungen darüber, wer unzufrieden ist und wer nicht, nicht an äußeren Merkmalen oder quantifizierbaren Leistungen des Körpers festgemacht werden können.

Zusammenfassend ergibt sich aus den vorangegangenen Ausführungen die folgende Definition: Körperunzufriedenheit verweist auf einen oder mehrere Gründe zur als subjektiv defizitär empfundenen situativen oder überdauernden Wahrnehmung einzelner Körperteile oder des ganzen Körpers, die das Aussehen und/oder die Leistung betreffen und von einem situativen Unwohlsein bis hin zur psychischen Belastung und einer völligen Ablehnung des eigenen Körpers reichen können. Die subjektive Bewertung des eigenen Körpers als deviant kann dabei einerseits auf ein verinnerlichtes Körperwissen über gesellschaftliche Normvorstellungen zurückgeführt werden, die sowohl hinsichtlich des Aussehens als auch in Bezug auf die Leistungsfähigkeit von außen 'abgelesen' und/oder quantifiziert werden können. Andererseits zeigt sich in der Bewertung des eigenen Körpers als deviant zugleich eine individuelle Dimension, die auf einen persönlichen Anspruch an das Aussehen und/oder die Leistung verweist und eine individuelle, zukunftsgerichtete Soll-Vorstellung zum Ausgangspunkt nimmt, mit dem Ist-Zustand des eigenen Körpers (noch) nicht zufrieden zu sein.

Die dargelegte Phänomenbeschreibung gibt zunächst eine Antwort darauf, welche typischen bei Fitnessstudiobesuchern auftretenden Erscheinungsformen von Körperunzufriedenheit es gibt. Ebenso konnten Einblicke in das Erleben des eigenen Körpers als deviant gegeben und dargelegt werden, mit welchen Zielen die Untersuchungspartner tendenziell an ihrem Körper im Fitnessstudio arbeiten. Welche Bedeutung das Fitnessstudio, die sportiven Praxen und die sozialen Interaktionen im Hinblick auf das Phänomen haben, fand jedoch bislang nur wenig Betrachtung. An diesem Punkt setzt der zweite Befundabschnitt an, in dem die Lebenswelt selbst zum Gegenstand der Analyse wird. Dazu werden im Folgenden zunächst die sportiven Praxen fokussiert.

Die Bedeutung sportiver Praxen und sozialer Interaktionen für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper

6 Sportive Praxen

„Willkommen zuhause!“. Diese Worte stehen seit Beginn der Untersuchung im Jahr 2014 an einer Vielzahl der Spiegel in einem der von mir beobachteten Fitnessstudios. Eine konsequent persönliche Beziehungsgestaltung und -arbeit ist auch sonst typisch für das Feld. Diese reicht vom freundschaftlichen Duzen zwischen den Mitarbeiter*innen und den Mitgliedern über Family-and-Friends-Angebote⁷² bis hin zu Social-Events wie die beispielsweise regelmäßig stattfindenden Mitglieder-Partys „mit der Familie“. Die Worte „Willkommen zuhause“ stehen dabei stellvertretend für die grundsätzlich freundschaftlich-familiäre Gestaltung des gesamten beobachteten Untersuchungsfeldes. Dem Evozieren eines Zuhause-Gefühls sind auf persönlicher Ebene dabei Beständigkeit in Verbindung mit einer Vielzahl positiver Emotionen inhärent, die das Fitnessstudio zu einem durchweg positiv konnotierten Ort im Leben aller Besucher*innen machen soll. Schließlich wird mit dem Zuhause in der Regel ein Ort assoziiert, der vertraut ist, an dem man sein kann, wie man ist, an dem man von Menschen umgeben ist, von denen man umgeben sein möchte. Hier haben die Besucher*innen Zeit, sich um sich zu kümmern, indem sie jenen Sinnofferten folgen, die ihnen und ihrem Körper guttun. Dabei kann konstatiert werden, dass das Fitnessstudio-Setting, das gute Gefühl beim und nach dem Sporttreiben, sich einstellende Erfolge, unmittelbar erfahrbare eigen- und zwischenleibliche Resonanz Erfahrungen (Kapitel 2.2), motivierende gym quotes⁷³ wie „Werde zur besten Version Deines Selbst“ oder „Mit uns zur Strandfigur“ etc. positiven Einfluss auf das Selbst- und Körperbild haben können. Diese vorstrukturierten Erfahrungen stellen eine wichtige Facette der Lebensweltstruktur dar und machen das Fitnessstudio für viele Besucher*innen zu einem Ort, an dem sie gerne

⁷² Mitglieder können beispielsweise Familientarife wählen oder in einigen Studios an den Wochenenden eine*n Freund*in oder ein Familienmitglied mitbringen.

⁷³ Gym quotes (sinngemäß übersetzt als Zitate über das Sporttreiben im Fitnessstudio) sind motivierende, (zumeist durch Bilder angereicherte) Zitate, die besonders in den sozialen Medien (*Instagram, TikTok, YouTube...*) als auch in den besuchten Fitnessstudios immer wieder zu lesen sind. Sie sind ein fester Bestandteil des Fitness-Lifestyles. Dies wird mitunter auch daran sichtbar, dass *Google* 500000 Ergebnisse zu diesem Suchbegriff anzeigt. Auch auf *Instagram* wurde das Hashtag rund 470000 Mal vergeben und verdeutlicht, wie wichtig der Konsum und die Verbreitung dieser Motivationsprüche sind (Stand: 09.09.2021). Charakteristisch dabei ist, dass das Sporttreiben im Fitnessstudio in einen unzertrennlichen Zusammenhang mit positiven Effekten für das Selbst gebracht wird. Nennenswert erscheint dies insbesondere vor dem Hintergrund, dass die meisten Zitate auch hier vor allem mit dem Ziel der Leistungssteigerung verknüpft sind, wengleich die Offenheit des Begriffs auch Raum für andere Inhalte wie etwa die Gesundheitsförderung bietet. Hierbei verdichtet sich die nachfolgend wiederholt thematisierte These, dass die von außen an die Besucher*innen herangetragenen Motive für das Sporttreiben im Fitnessstudio vor allem auf die permanente Leistungssteigerung enggeführt werden.

Zeit verbringen.⁷⁴ Die Untersuchung zeigt jedoch, dass die vorfindbare Lebensweltstruktur auch (teils gänzlich) andere, sich auf die Zufriedenheit mit dem Körper negativ auswirkende Erfahrungen vorstrukturieren kann. Diese dominieren die Erzählungen der Untersuchungspartner im Hinblick auf die Unzufriedenheit mit ihrem Körper. Diesbezüglich wird in diesem Befundabschnitt konkret danach gefragt, inwiefern das Fitnessstudio und die dort ausgeübten sportiven Praxen auf das Körperwissen einwirken und einflussnehmend auf die (Un-)Zufriedenheit mit dem eigenen Körper sein (können). Die Bedeutung der sozialen Interaktionen, die aus analytischen Gründen nicht Bestandteil dieses Kapitels sind, werden im Folgekapitel (Kapitel 7) ausführlich dargestellt.

Bevor der Fokus auf die Umschlagpunkte hin zu einer aus der Sicht der Untersuchungspartner teils problematisch erlebten Körperunzufriedenheit gelegt wird, wird zunächst in Kapitel 6.1 auf Körperunzufriedenheit als sportimmanentes Prinzip abgehoben. Hierbei wird ein Normalitätsverständnis der Untersuchungspartner vom Körper als unabschließbares Projekt beschrieben, in dessen Zentrum die als verbesserungswürdig empfundenen Aspekte des Körpers stehen. Darauf aufbauend werden in den folgenden Teilkapiteln die von den Untersuchungspartnern als problematisch erlebten Umschlagpunkte fokussiert. Hierbei werden typische sportive und infrastrukturelle Einflüsse rekonstruiert, die einen negativen Einfluss auf das Körperbild haben können und Zusammenhänge zwischen den sportiven Praxen und Körperunzufriedenheit sichtbar werden lassen. Dazu wird in Kapitel 6.2 der Eintritt in die Lebenswelt des Fitnessstudios als bedeutsame Phase für die Entwicklung eines defizitorientierten Blicks auf den eigenen Körper fokussiert. Kapitel 6.3 vertieft diese Auseinandersetzung, insofern die Bedeutung der im Fitnessstudio omnipräsenten Spiegel für die Auseinandersetzung mit- und Wahrnehmung vom eigenen Körper herausgearbeitet werden. Von besonderer Bedeutung sind hier die Konsequenzen hinsichtlich der sich verändernden Selbstwahrnehmung, die mit der regelmäßigen Beschäftigung mit dem eigenen Körper einhergehen können sowie Frustrationspotenziale (nicht) wahrgenommener körperlicher Veränderungen. Darauf aufbauend wird in Kapitel 6.4 die Problematik sich verschiebender Körperideale und steigender Ansprüche an den Körper fokussiert, die bis hin zur Entscheidung für den unzufriedenheitsbegründeten Steroidkonsum reichen können. In Kapitel 6.5 wird das Suchtpotenzial des Sports dargelegt. Dazu werden die von den Untersuchungspartnern beschriebenen Hintergründe als auch die körperunzufriedenheitsrelevanten Entzugssymptome rekonstruiert, die bei Trainingsausfall oder der Nicht-Erbringung

⁷⁴ Zu den positiven Einflüssen des Sporttreibens auf das Wohlbefinden, auf das Körper- und Selbstkonzept siehe auch Kapitel 2.3.

individuell als befriedigend erlebter Leistungen auftreten können. Das Kapitel schließt mit einem Zwischenfazit ab (Kapitel 6.6).

6.1 Körperunzufriedenheit als sportimmanentes Prinzip: „Weil es gibt nicht den Punkt, wo man fertig ist. Also in diesem Sport auf jeden Fall nicht“

Einführend in die von den Untersuchungspartnern ausgeübten sportiven Praxen wird in diesem Kapitel zunächst Körperunzufriedenheit als sportimmanentes Prinzip dargestellt. Der Sinn des Sporttreibens wird von allen Untersuchungspartnern dabei praxisunabhängig primär entlang einer Steigerungslogik entfaltet, deren Grundlage eine auf Verbesserungen abzielende, kritische Perspektive auf das Aussehen und/oder die Leistung des Körpers darstellt. Dabei wird sichtbar, dass Körperunzufriedenheit nicht als per se negativ zu betrachten ist, sondern im Zusammenhang mit dem Sporttreiben im Fitnessstudio zunächst einmal eine handlungsorientierende Funktion für die Arbeit am Körper hat.

Der Freihandbereich und der Bereich zum Trainieren an Trainingsmaschinen stellen die beiden wesentlichen Räume dar, in denen sich die Untersuchungspartner entsprechend ihren Zielen bewegen (Kapitel 4.2.3; Kapitel 7). Für diese zentralen Orte des Kraftsports und der Modellierung des Körpers ist offensichtlich, dass nahezu⁷⁵ jede Trainingsmöglichkeit mit der Zielsetzung verknüpft ist, einzelne Muskelpartien zu trainieren. Das bedeutet, dass mit der Auseinandersetzung mit dem, was die Besucher tun, immer auch eine zukunftsorientierte Vorstellung vom Körper verbunden ist, die sich über einen sichtbaren und/oder quantifizierbaren Ergebniszuwachs definiert. Diese Vorstellung ist verknüpft mit dem Wissen über den Sport und seine Möglichkeiten sowie der sich immer wieder stellenden Frage danach, in welcher Weise der Körper modelliert und/oder welche Leistung(-en) gesteigert werden soll(-en). Dieses Wissen begründet dabei, dass die Untersuchungspartner eine gewisse Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper als natürlichen Begleiter „in dem Sport“ betrachten:

Man ist nie mit sich zufrieden in dem Sport. Und ich glaube auch nicht, dass ich mit der Ansicht irgendwie alleine bin. (Tobias, Z. 537–538)

⁷⁵ Selten finden sich in den beiden Räumen auch Geräte und Equipment zum Dehnen der Muskulatur (z. B. Pilates Reformer), zum Trainieren der Tiefenmuskulatur (z. B. Flexi-Stäbe) oder zur Förderung der Koordination (z. B. Balance-Boards). Insofern diese Geräte und Trainingsmöglichkeiten vorwiegend in den Kursräumen oder auf der freien Trainingsfläche zu finden sind, seien sie an dieser Stelle nur genannt.

Körperunzufriedenheit wird dabei zu einem sportimmanenten Prinzip erhoben. Dieses Erleben wird mitunter als typische Persönlichkeitsfacette des Sportler*in-Seins gedeutet und stellt einen Motivationsaspekt für das Sporttreiben dar:

Wenn man mit was zufrieden ist, oder, oder im Kopf fertig, dann verbessert sich auch nichts mehr [...]. Weil es gibt nicht den Punkt, wo man fertig ist. Also in diesem Sport auf jeden Fall nicht. Ich glaube auch, in keinem anderen. Selbst wenn Usain Bolt, wenn der Weltrekord läuft, denkt der sich: „Ja, Ok, ich will trotzdem noch ein Hundertstel oder keine Ahnung, was da die Einheiten sind, will trotzdem noch ein Hundertstel schneller laufen.“ Und dieser Ehrgeiz ist glaub ich einfach auch eine Eigenschaft von Sportlern. (Idris, Z. 180–188)

Die Unzufriedenheit wird dahingehend normalisiert, als dass sie sportartenunabhängig als selbstverständliches, selbst bei Erreichen von Bestleistungen nie abgeschlossenes Motiv für das Streben nach Verbesserung dient. Bezugnehmend auf das Sporttreiben im Fitnessstudio bedeutet das, dass die Besucher, bei denen das Leistungsmotiv handlungsleitend ist, selbst dann keine uneingeschränkte Zufriedenheit erfahren, wenn sie „generell zufrieden“ mit dem eigenen Körper sind:

Aber ich bin generell zufrieden mit dem, wie ich aussehe. Klar gibt es immer noch Verbesserungspotenzial. Das erinnert mich irgendwie an diese Werbung von Hornbach: [...] „Es gibt immer was zu tun“. Und ich denke, das ist bei dem Sport auch / das ist, was es ausmacht. Ich denk' mal, wahrscheinlich ist es bei jedem Sport so, dass man, wenn man dann 'n gewissen / mit 'ner gewissen Ambition rangeht, dass man sich konsequent steigern will. (Andrew, Z. 273–279)

Der metaphorische Vergleich mit der Baumarkt-Werbung macht das sportimmanente Prinzip bzw. „das, was es ausmacht“, diesen Sport zu treiben, noch einmal plastischer, insofern er einerseits die unabschließbare Projekt-Körper-Perspektive mithilfe eines weiteren Beispiels nachvollziehbar macht. Es wird selbst dann, wenn die Besucher „generell zufrieden“ mit dem eigenen Körper sind, vergleichbar mit der Zufriedenheit mit dem eigenen Zuhause, immer wieder nach Möglichkeiten gesucht, um den bereits als positiv bewerteten Status quo durch kleinere oder größere Veränderungen weiter zu verbessern. Andererseits macht der Vergleich nachvollziehbar, inwiefern es möglich ist, nach Verbesserungen zu streben, ohne den Status quo als belastend zu erleben. Mit Blick auf das Sporttreiben im Fitnessstudio nimmt dabei besonders das Progressionsstreben zur Quantifizierung des Leistungsfort-

schritts eine zentrale Rolle für die Untersuchungspartner ein, insofern es einen wesentlichen Hinweis auf das Überbieten vorangegangener Leistungen sowie damit verbundene, angestrebte Veränderungen des Körpers darstellt:

Progression bedeutet, Du bist stärker geworden und stärker heißt mehr Muskeln. (Tobias, Z. 670–671)

Progression, also der fortwährende Kraft- und Muskelaufbau durch eine kontinuierliche Leistungssteigerung, kann hier beispielsweise durch die von Trainingseinheit zu Trainingseinheit sukzessive Erhöhung der Trainingsgewichte oder die Steigerung der Anzahl der Wiederholungen erreicht werden. Das bei vielen ambitionierteren Besuchern, die mit mittel- und langfristigen Trainingsplänen arbeiten, typische Erleben ausbleibender Progression oder auch einer beispielsweise tagesformbedingten Nicht-Erreichung einer wünschenswerten Trainingsleistung beschreibt ein Untersuchungspartner dabei wie folgt:

Und wenn in meinem Plan jetzt etwas nicht so läuft, wie ich das gern' hätte, ja, dass ich sage, ich möchte noch gern' hier die zweite Scheibe, den 10er draufmachen auf Bankdrücken, oder ich möchte gern' (..) mehr Liegestütze schaffen oder sowas, dann weiß ich, dass mich das in meinem Plan, zum Beispiel nächstes Jahr dieses oder jenes erreicht zu haben, zurückwirft. Und das frustriert mich. Das ist also ein Wettkampf mit mir selbst. (Laurence, Z. 294–299)

In dem Zitat klingen zwei Aspekte an: Einerseits die kurz- und langfristigen individuellen Ziele sowie die Konsequenzen der Nicht-Erreichung eben dieser. Die Nicht-Erreichung der Progression und die damit verbundene Unzufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen Körper begründen dabei typischerweise das Frusterleben. Insofern es allerdings zum Alltag der Untersuchungspartner zählt, eine bestimmte Leistung nicht zu erreichen und das Erleben in starker Abhängigkeit von der Bedeutung des Sports und des Körpers für das Selbst steht, kann dieser Grund für die Unzufriedenheit als typisches, aber unproblematisches Charakteristikum des Sporttreibens im Fitnessstudio betrachtet werden. Die Bezeichnung als „Wettkampf mit mir selbst“ zeigt hierbei an, dass eben diese Möglichkeit des Scheiterns auf der motivationalen Ebene auch in der selbstdefinierten Herausforderung begründet ist. Dabei werden die Ziele in der Regel immer etwas höher als die zuletzt erbrachte Leistung gesetzt, um die zuvor beschriebene, für den Kraft- und Muskelaufbau wichtige Progression

zu ermöglichen und bei der Erreichung oder Überbietung selbstbestimmter Ziele ein gegenwartsbefriedigendes Erlebnis zu haben, das die Freude am Sport mitbegründet und aufrechterhält.⁷⁶

In diesem Kapitel wurde einführend in die von den Untersuchungspartnern typischerweise vollzogenen sportiven Praxen Körperunzufriedenheit als sportimmanentes Prinzip rekonstruiert. Als charakteristisches Merkmal zeigt sich hierbei, dass der eigene Körper als unabschließbares Projekt immerzu mit Blick auf Verbesserungsmöglichkeiten kritisiert wird, ohne den Status quo zu problematisieren. Dabei kann an dieser Stelle von einer motivationsdienlichen Unzufriedenheit gesprochen werden, die, wie in anderen Sportarten auch, dem Leistungsmotiv folgt, sich stets herausfordernde Ziele zu setzen und sich verbessern zu wollen. Sie stellt für die Untersuchungspartner einen wesentlichen Aspekt der Arbeit am eigenen Körper dar und kann in dieser Form des Auftretens als unproblematisch erlebter, natürlicher Begleiter der Besucher hinsichtlich des Sporttreibens betrachtet werden.

Die Untersuchung macht eine Vielzahl potenzieller Gründe sichtbar, bei denen über das beschriebene Prinzip hinaus Körperunzufriedenheit als problematisch erlebt wird. Im Folgenden wird dazu der Blick verstärkt auf die Rekonstruktion lebensweltypischer Einflüsse gerichtet, die Umschlagpunkte im Denken über den eigenen Körper (mit-)begründen (können). Dazu bedarf es einer tiefergehenden Auseinandersetzung mit der Lebenswelt sowie der Vielzahl das Erleben (mit-)bestimmender Faktoren, die sich negativ auf das Körperbild auswirken können. Dabei verweist die Untersuchungsgruppe in ihren Ausführungen immer wieder auf einen Prozess sich generierenden, lebensweltspezifischen Körperwissens, der eine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper schließlich erst ausgelöst oder eine bereits bestehende Unzufriedenheit modifiziert, umstrukturiert oder verstärkt hat. Dieser Prozess, der als lebensweltypisch bezeichnet werden kann, wird nachfolgend ausdifferenziert. Der Logik dieses Prozesses folgend, setzt das folgende Kapitel zunächst beim Eintritt in die Lebenswelt des Fitnessstudios an.

⁷⁶ Dieser Befund wird sportartenunabhängig auch in der Motivationspsychologie als ein wesentlicher Motivationsanreiz für das regelmäßige Sporttreiben beschrieben, insofern das Formulieren und Erreichen von herausfordernden, aber zugleich realistischen Zielen als wichtiger Bestandteil für die dauerhafte Motivation gedeutet wird. Eine sehr gute Übersicht über die Bedeutung des Leistungsmotivs im Sport findet sich bei Hänsel et al. (2016), S. 87ff.

6.2 Der Eintritt in die Lebenswelt als Anlass für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper: „Der Tag, wo man anfängt mit Training, wird der Tag sein, wo man sich quasi immer zu klein fühlen wird oder zu wenig fühlen wird“

Im vergangenen Kapitel wurde Körperunzufriedenheit als sportimmanentes Prinzip beschrieben. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper reicht bei der Untersuchungsgruppe jedoch über diesen Anlass (teils deutlich) hinaus, insofern sie diese in problematischer Weise erleben (siehe Kapitel 4.4 sowie ausführlich Kapitel 5). Um den Zusammenhang zwischen den Lebenswelteinflüssen des Fitnessstudios und dem negativen Erleben des eigenen Körpers herauszustellen, werden dazu in den folgenden Kapiteln jene typischen Um-schlagpunkte dargelegt, auf die die Daten der Untersuchung verweisen.

In diesem Kapitel wird der Einstieg in den Sport als Phase fokussiert, in der die Besucher mit unterschiedlichen Lebenswelteinflüssen konfrontiert werden, die potenziell anlassgebend sein können, den Körper negativer als vor der Zeit als sporttreibendes Fitnessstudio-mitglied zu erleben. In der Reflexion über die Einstiegsphase ist dies einerseits auf das zunehmende lebensweltliche Körperwissen infolge der von außen an die Besucher herangetragenen Vorstellungen feldintern vorherrschender Erwartungen an das Aussehen und die Leistung des Körpers sowie die Arbeit an diesem zurückzuführen. Andererseits heben die Untersuchungspartner wiederholt das Frusterleben hervor, das mit dem Wissenszuwachs über die individuellen Grenzen in Bezug auf die Machbarkeit mit dem Sport verknüpfter körperlicher Ziele einhergeht.

Mit der Anmeldung im Fitnessstudio beginnt für die Besucher eine Auseinandersetzung mit der lebenswelttypisch vorstrukturierten, unidirektional auf Optimierung ausgerichteten Projekt-Körper-Perspektive. Diese wirkt sich im Idealfall motivationsfördernd aus (siehe Einführung in dieses Kapitel sowie Kapitel 6.1), insofern durchweg und unübersehbar die Transformationsmöglichkeiten des Körpers thematisiert werden, die mit den meisten körperbezogenen Zielen⁷⁷ der Besucher (Kapitel 5) übereinstimmen und sich an hegemonialen Schönheitsidealen (Kapitel 2.1) orientieren. Dazu werden beispielsweise Aspekte wie die Leistungssteigerung, der Kraft- und Muskelaufbau oder der Fettabbau als mögliche Resultate infolge des Sporttreibens in allen Räumen visualisiert. Dabei fallen besonders die omnipräsent positiv-motivational kommunizierten Optimierungsmöglichkeiten durch die Partizipation an Kursangeboten oder durch den Konsum auf Werbeplakaten beworbener

⁷⁷ Neben den körperbezogenen Zielen werden immer wieder weitere Ziele wie das Schaffen eines Ausgleichs zum Alltag benannt. Im Rahmen der geführten Interviews wurden diese Ziele jedoch nachrangig thematisiert.

Nahrungsergänzungsmittel auf. Ebenso sei auf die überall im Fitnessstudio vorfindbaren gym quotes (siehe Einführung in dieses Kapitel) verwiesen. In allen Räumen des Fitnessstudios vorfindbare, sich regelmäßig (zumeist wöchentlich) ändernde Textbotschaften wie „be stronger than yesterday“ oder “You can have results or excuses – not both“ unterstützen das Narrativ vom Körper als stets verbesserungsbedürftigem Gegenstand sowie die Einführung auf das in Kapitel 6.1 thematisierte Leistungsprinzip. Die beschriebenen, überall sichtbaren Optimierungsmöglichkeiten oder auch die zitierten Imperative adressieren dabei immer wieder das Individuum und fordern dazu auf, typisch anerkennungswerten Verhaltensweisen der Leistungsgesellschaft zu folgen, insofern die Besucher stets leistungsbereit und nie mit dem Erreichten zufrieden sein sollen.⁷⁸ Die beschriebenen Bilder und Texte sind dabei so ausgerichtet, dass sie möglichst alle Bedarfe der Besucher sowie dazugehörige Lösungsmöglichkeiten abdecken und idealiter unabhängig der körperlichen Voraussetzungen der Mitglieder eine positive Kopplung zwischen Körperarbeit und Erfolg evozieren. Retrospektiv erinnern sich die Untersuchungspartner jedoch auch daran, dass die Zeit des Einstiegs einen Prozess des Erlebens des eigenen Körpers als defizitär angestoßen hat, der mitunter durch die von außen auf sie einwirkenden Faktoren begünstigt wurde. Wie sich die beschriebenen, unidirektional auf die Körperoptimierung ausgerichteten Einflüsse besonders in dieser Phase auf das Erleben des eigenen Körpers auswirken können, wird exemplarisch auch mithilfe des nachfolgenden Beispiels sichtbar:

Bei einem Gespräch mit einem Besucher, der zum ersten Mal im Fitnessstudio war (dies schloss ich daraus, dass er von einem Trainer in die Nutzung der Geräte eingewiesen wurde), fragte ich, wie er den Besuch wahrgenommen habe. Er sagte, es sei ungewohnt gewesen, an den ganzen Geräten zu trainieren, habe aber auch Spaß gemacht. Das Erste, was ihm jedoch ins Auge gestochen sei, sei „diese Wall of Fame“ gewesen, die „direkt mal zeigt, wo man steht“ und dass man auch solche Erfolge erzielen müsse, wenn man ins Fitnessstudio geht. (Feldtagebuch, Juni 2017)

Ohne Kontextwissen ist dieser Auszug nur schwer zu verstehen. Daher sei dieser zu ergänzen durch die nachfolgende Beschreibung:

Betritt man das Fitnessstudio, geht man vom Eingangsbereich an der Theke vorbei und kommt zu einem schmalen Gang. Auf der einen Seite gehen Türen

⁷⁸ In Kapitel 4.2.3 wurde das Feld des Fitnessstudios ausführlich beschrieben. Trotz der Vielzahl offerierter Sinnofferten, zu denen beispielsweise auch Wellness zählt, etwa in Form von Saunabesuchen und Massagen, werden diese – wenn überhaupt – nur nachrangig thematisiert und der sportbezogenen Körperarbeit untergeordnet. Das Fitnessstudio stellt einen Ort dar, an dem die Leistung im Mittelpunkt steht. Allerdings wird besonders auf den Flyern, auf den Webseiten oder im Rahmen des Kursprogramms immer wieder die Bandbreite möglicher Sinnofferten benannt, die das Fitnessstudio auch für jene interessant macht, die nicht nach permanenter Leistungssteigerung streben.

zur Kinderbetreuung, zum Aufbewahrungsort von Fundsachen sowie zu den Umkleidekabinen ab. Auf der anderen Seite befindet sich ein Solarium, ein Massageraum sowie über zwei Meter ausgebreitet in Bilderrahmen aufgehängte Fotos von Mitgliedern. Zu sehen sind die Mitglieder in körperbetonter Kleidung auf Vorher-Nachher-Bildern. Auf dem Vorher-Bild sind die Personen mit ernstem Gesichtsausdruck zum Startzeitpunkt abgebildet, während sie auf dem Nachher-Bild mit strahlendem Lächeln zu sehen sind, nachdem sie ihren Körper im Fitnessstudio durch den deutlich sichtbaren Muskelaufbau und/oder durch den Gewichtsverlust verändert haben. Dokumentiert wird der Prozess durch die Aufnahmedaten beider Bilder sowie bei manchen Bildern zusätzlich durch die Gewichtsangaben, die bei Gewichtsverlust sichtbar machen, wie groß dieser ist. (Feldtagebuch, Juni 2017)

Die aktiv kommunizierte Botschaft der „Wall of Fame“ ist offensichtlich: Das Fitnessstudio ist ein Ort, der unter bestimmten Voraussetzungen dazu beitragen *kann*, den Körper positiv(-er) wahrzunehmen und zu einer über den Körper erlangten positive(-re-)n Beziehung zum Selbst zu gelangen. Wer hart genug trainiert, wird dabei nicht nur mit einer Annäherung an bzw. Erfüllung von hegemoniale(-n) Schönheitsideale(-n) belohnt, sondern wird zum Aushängeschild des Fitnessstudios und für alle sichtbar zu einem glücklichen Mitglied, das für besonders anerkennungswürdige Leistungen mit einem Platz an der Wand belohnt wird. Das negative Körpererleben und das Druckempfinden des Mannes zeigen jedoch an, dass die idealiter motivational wirkenden Einflüsse auch unzufriedenheitsfördernd sein können, insofern man ab dem ersten Tag damit konfrontiert wird, „wo man steht“. Schließlich findet neben der aktiven Kommunikation sich lohnender Körperarbeit auch die passive Thematisierung des eigenen Körpers als (noch) nicht anerkennungswürdig statt. Dies zeigt exemplarisch den Beitrag äußerer Einflüsse hinsichtlich stattfindender Konstruktionsprozesse feldintern gültiger Vorstellungen normativer Körperlichkeit sowie die unterschiedlichen Wahrnehmungsweisen eben dieser an. Die Auseinandersetzung damit, „wo man steht“ und dass man ebenfalls solche Erfolge erzielen müsse, vergegenwärtigt dabei die subjektive Wahrnehmung der äußeren Faktoren sowie des eigenen Körpers und kann einen Grund darstellen, im Fitnessstudio oder auch beeinflusst durch das Fitnessstudio weniger zufrieden mit dem eigenen Körper zu sein als vor dem Einstieg.

Mit dem Einstieg in den Sport beginnt weiterhin eine Auseinandersetzung mit Fragen rund um die Adaptionfähigkeit des eigenen Körpers. Wie kann die Ausdauer gefördert werden? Wie kann Körperfett ab- und Muskulatur aufgebaut werden? Wie schnell geschieht dies, wann sieht man die ersten Erfolge und welcher Trainingsturnus ist am förderlichsten für die eigenen Ziele? Diese (und weitere) sich während des Einstiegs konkretisierenden Fra-

gen richten hierbei den Blick auf den körperlichen Ist-Zustand und die individuell als zu bearbeitend wahrgenommenen Aspekte. Die auf Optimierung abzielende Hinwendung unter Bezugnahme auf die sich im Fitnessstudio eröffnenden Möglichkeiten fördert dabei zugleich einen defizitorientierten Blick auf den eigenen Körper, der fortan zum natürlichen Begleiter wird (Kapitel 6.1). Pointiert fasst ein Untersuchungspartner die mit dem Einstieg in Verbindung stehende Fokussierung auf den Körper als grundsätzlich defizitär mit den folgenden Worten zusammen:

Der Tag, wo man anfängt mit Training, wird der Tag sein, wo man sich quasi immer zu klein fühlen wird oder zu wenig fühlen wird. (Idris, Z. 143–144)

Ein Zusammenhang zwischen Körperunzufriedenheit und Sport wird hierbei auf den „Tag, wo man anfängt mit Training“ als wesentlichem Prozessauslöser einer von nun an typischen Defizitorientierung hinsichtlich des eigenen Körpers datiert. Mit dem sich fortan ausdifferenzierenden, praxis- und genetikbezogenen Körperwissen findet dabei im Rahmen der Einstiegsphase bei vielen Besuchern eine Enttäuschung hinsichtlich der Machbarkeit ursprünglich gesetzter Ziele statt. Das Frustrationspotenzial infolge der Zunahme des Wissens über die Grenzen der Bearbeitbarkeit des eigenen Körpers wird beispielsweise wie folgt beschrieben:

Ja, das hat mich auch richtig fertig gemacht, weil ich am Anfang nicht, nicht, weil mir nicht so ganz klar war, dass man halt seine Körpergrundstruktur akzeptieren muss. Also ich kann oder **man** kann generell nicht ändern, wo man seine Fettdepots hat und wenn ich auch komplett schlank war und bloß am **Bauch** und am Arsch ein bisschen Speck habe, dann / Also ich kann das, man kann das nur schwierig reduzieren. (Julius, Z. 427–432)

Oder:

Bevor ich den Sport gemacht habe, wusste ich, dass ich relativ groß bin und dünn, aber irgendwie war das halt so. Und diese Unzufriedenheit hat sich dann einfach gebildet, als ich dann eben immer tiefer in diesen Sport so ein bisschen eingetaucht bin und (...) ja, irgendwann hab' ich es dann aber einfach akzeptiert, weil ich gemerkt habe, ok, irgendwie, es geht halt, was geht und es ist nicht jeder dazu geboren, so krasse Muskulatur aufzubauen. Also weil es einfach nicht funktionieren kann und die Genetik ein **riesengroßer** Faktor ist. (Idris, Z. 149–155)

Unabhängig von der körperlichen Konstitution kann der Zuwachs des Wissens über die eigene Genetik die Entstehung einer Körperunzufriedenheit begünstigen bzw. negative Aus-

wirkungen auf eine bereits bestehende Körperunzufriedenheit haben. Die beiden Äußerungen eint in ihrem Kern, dass sie mit Blick auf den Einstieg in den Sport einerseits herausstellen, wie eine (auch durch äußere Einflüsse flankierte) Hinwendung zu den als defizitär empfundenen Merkmalen erfolgt. Andererseits machen sie deutlich, dass die qua genetischer Prädispositionen bestehenden Schwierigkeiten dem Erreichen ursprünglich gesetzter Ziele entgegenstehen können. Als typisches Beispiel sei hier die im ersten Zitat angesprochene Problematik zu benennen, dass der erwünschte Muskelmasseaufbau und der gleichzeitige Körperfettabbau nur schwer vereinbar sind, was in diesem Fall nicht nur, aber besonders bei jenen Besuchern unzufriedenheitsfördernd wirken kann, die sich als skinny-fat (Kapitel 5.1.3) erleben. Gerade vor dem Hintergrund, dass für den Muskelmasseaufbau ein Kalorienüberschuss benötigt wird und die beschriebene Körpergrundstruktur dazu führt, dass dies zugleich mit einer Zunahme von Körperfett an ungewünschten Stellen einhergehen kann, zeigt, welches Frustrationspotenzial das sich insbesondere in dieser Phase des Eintritts ausdifferenzierende Körperwissen birgt. Ähnlich verhält es sich mit der Erkenntnis, „dass nicht jeder dazu geboren ist, so krasse Muskulatur aufzubauen“, was insbesondere für jene Besucher unzufriedenheitsfördernd ist, die sich bereits in der Phase des Einstiegs als zu wenig muskulös erleben (Kapitel 5.1.2). Erkenntnisse wie diese, die vereinfacht mit unrealistischen Vorstart-Vorstellungen von der Machbarkeit des eigenen Körpers verbunden sind, begründen, dass die Phase des Einstiegs in die Lebenswelt Anlässe für das negative Körpererleben schafft, die sogar so weit reichen können, dass es die Besucher „richtig, richtig fertig“ machen kann.

Zusammenfassend ist zu konstatieren, dass der Eintritt in die Lebenswelt des Fitnessstudios ein sich veränderndes, lebensweltspezifisches Körperwissen und eine damit verbundene Entstehung, Modifizierung oder Umstrukturierung einer Körperunzufriedenheit zur Folge haben kann. Die Erkenntnis, dass die in den Sport gesetzten Hoffnungen für einige Männer nicht oder nur schwer mit den genetischen Voraussetzungen vereinbar sind, verdeutlicht dabei das Potenzial, von den Machbarkeitsvorstellungen enttäuscht zu werden, mit denen die Besucher an den Sport herantreten und die ihnen immerzu vermittelt werden.

Dass auch die omnipräsente Bespiegelung sowie die damit verbundene, unausweichliche Konfrontation mit dem eigenen Körper als weiterer lebensweltstruktureller Einfluss im engen Zusammenhang mit der Körperunzufriedenheit stehen kann, wird im folgenden Kapitel ausgeführt.

6.3 Spiegel und Körperbild⁷⁹

Zum Zeitpunkt der geführten Interviews waren die Untersuchungspartner bereits mindestens ein Jahr lang regelmäßig im Fitnessstudio aktiv. Dass die dort verbrachte Zeit mit einer lebenswelttypisch erhöhten defizitorientierten Körperreflexivität einhergeht, wurde in Kapitel 6.1 dargelegt. Auch die systematisch in nahezu⁸⁰ allen Räumen vorfindbaren Spiegel spielen hierbei eine wichtige Rolle. Bevor jedoch auf die Spiegel im Fitnessstudio eingegangen wird, sei an dieser Stelle noch ein theoretischer Einschub erlaubt, um die Bedeutung von Spiegeln hinsichtlich der Herausbildung sozialen Wissens im Allgemeinen zu konkretisieren: Grundsätzlich kann das In-den-Spiegel-Blicken als wichtiges Moment im Prozess der Institutionalisierung von Wissen betrachtet werden; In kaum einer anderen Situation fußt das Fremdverstehen auf größeren Vergleichsmöglichkeiten als im Spiegelungseffekt, der durch den Spiegel in besonderer Art und Weise dazu führt, dass sich das Subjekt wie durch die Augen der Anderen sieht. Der sich im Spiegel betrachtenden Person wird folglich die Gemeinsamkeit des Wissens von ihm und den Anderen über das Sichtbare des Selbst und somit auch über den eigenen Körper suggeriert (Knoblauch, 2005, S. 157f). Im Fitnessstudio haben die überall vorfindbaren Spiegel ebenfalls eine wichtige Bedeutung. Als Medium visuellen Feedbacks zählen sie zum natürlichen Alltag der Sporttreibenden, ermöglichen eine ganzheitliche sowie detaillierte Betrachtung des Körpers und strukturieren die Wahrnehmung und Beurteilung des eigenen Körpers mit.

Während meiner Beobachtungen hat das In-den-Spiegel-Blicken zunächst deshalb Bedeutung erlangt, weil fortlaufend beobachtet werden kann, wie die Sporttreibenden während des Trainings in Interaktion mit dem Spiegel treten. Beispielsweise ist dabei zu sehen, wie sich die Besucher über Blicke in den Spiegel aus unterschiedlichen Abständen und Blickwinkeln hinsichtlich ihres Aussehens rückversichern. Auch das Posieren vor den Spiegeln, das Anspannen der Muskulatur sowie das Betrachten und Anfassen der Muskulatur, wenn man den gewünschten 'Pump'⁸¹ erreicht hat, zählen zu alltäglich beobachtbaren Handlungen.

⁷⁹ Die in diesem Kapitel folgenden Ausführungen stellen eine stark überarbeitete und weiterentwickelte Darstellung von Befunden dar, die bereits im Rahmen eines Artikels mit dem Titel „Fitnessstudio macht Körperwissen. Zu Wechselwirkungen von Spiegelbild und Körperunzufriedenheit“ (Kiep, 2019) veröffentlicht wurden.

⁸⁰ In den untersuchten Fitnessstudios befanden sich die Spiegel in den Umkleidekabinen, Kurs- und Freihantelbereichen und dem mit Trainingsmaschinen ausgestatteten Trainingsbereich. In einem Studio war die Freifläche nicht bespiegelt, in einem anderen Studio befanden sich im Cardio-Bereich keine Spiegel.

⁸¹ Wird die Muskulatur während des Trainings ausreichend belastet, so wird das verstärkte Einfließen des Blutes in den jeweils bearbeiteten Muskel spür- und sichtbar. Nicht selten wird in positiver Weise über das Gefühl gesprochen, dass beispielsweise die Brust sich anfühlt, als würde sie 'platzen'. Das Gefühl gibt den Trainierenden somit das Gefühl, intensiv (genug) trainiert zu haben und geht mit dem optisch als positiv erlebten Effekt einher, dass während des Trainings oder auch im Anschluss an die jeweilige Trainingseinheit für die Besucher sichtbar ein 'praller' Muskel zu sehen ist, der sich zugleich größer anfühlt.

Auf die Frage, welche Bedeutung die Spiegel für die Untersuchungspartner haben, schreiben sie diesen aus unterschiedlichen Gründen eine wichtige Bedeutung zu. Hinsichtlich der aus ihrer Sicht primären Funktion rücken dabei zunächst einmal trainingsrelevante und leistungsquantifizierende Aspekte in den Vordergrund:

Trainingstechnisch auf jeden Fall 'ne superwichtige Bedeutung. Das ist einfach so, ähm, was Technikkontrolle 'n bisschen so angeht und so. (Tobias, Z. 611–612)

Oder:

Das ist eigentlich 'ne Trainingshilfe. [...] also ich trainiere halt nur vor Spiegeln, weil mir das hilft, zu sehen, ob ich Sachen richtig mach'. (Julius, Z. 209–214)

Oder:

Also Spiegel haben eine **riesengroße** Bedeutung für Bodybuilder allgemein und natürlich auch für mich, weil sie einfach eines der Tools sind, mit denen man sich sehr gut selber kontrollieren und sich selber irgendwie messen kann. An die Arme fassen, „fühlt der sich dicker an oder nicht oder doch oder so“ (lacht). Genau, deswegen ist ein Spiegel superwichtig. (Idris, Z. 191–194)

Die Untersuchungspartner heben an mehreren Stellen die „superwichtige“ Funktion der Spiegel als trainingsbegleitendes Hilfsmedium zur Korrektur bzw. Sicherstellung technisch richtig ausgeführter Bewegungsabläufe hervor. Ebenso wird im letzten Zitat auf die idealiter sowohl visuell als auch taktil positiv erlebte Veränderung des Körpers hingewiesen, insofern angestrebte Veränderungen wie der Muskelaufbau 'messbar' gesehen und gefühlt werden können.

Ein Untersuchungspartner, der infolge einer „krassen“ Gewichtszunahme vor der Anmeldung im Fitnessstudio den Spiegel bewusst vermieden hat („ich habe den Spiegel nicht mehr angeschaut“; siehe ausführlich Kapitel 5.1.1), beschreibt mit Blick auf die Potenziale der Spiegel zur Förderung des Selbst- und Körperbildes zudem die Funktion als visueller Prozessbegleiter:

Und gerade auch mit diesen Körperübungen merke ich, okay, jetzt beginnt fast so 'ne, ja, es ist keine Selbstverliebtheit, sondern es ist so eine Art Anerkennung am Körper, ja. Ich gehe jetzt an den Spiegel und schaue „Okay, da sind jetzt diese Stellen und jenes, das hast Du Dir wahrscheinlich durch das, durch deine krasse Abnahme so ein bisschen an der Haut, ja, wird nicht mehr so, ja, ich sag mal, wie bei einem 20-Jährigen. Aber da haste schöne Muskeln schon aufgebaut oder merkst, Okay, das passt jetzt auch auf einmal, dass Du

bestimmte Sachen heben kannst, die jetzt vorher nicht denkbar waren. Es ist ein schleichender Prozess, und mittlerweile gucke ich in den Spiegel und sage, es ist nett, das mag ich. Also es ist noch nicht perfekt, aber ich würde sagen, es ist eine (..) Anerkennung, eine Zuneigung gewachsen [...]. (Laurence, Z. 164–173)

Der auf den Begründungszusammenhang von Körperwahrnehmung, Bespiegelung im Fitnessstudio und Körperzufriedenheit abhebende Interviewauszug beschreibt den „schleichende[n] Prozess“ der körperbildbezogenen Zufriedenheitssteigerung. Diese begründet sich im vorliegenden Fall aus den die Leistung und das Aussehen betreffenden Veränderungen des Körpers. Die Wahrnehmung dieser Veränderungen im Spiegel trägt dazu bei, dass im angeführten Beispiel eine Entwicklung hin zu einer zuvor nicht dagewesenen Anerkennung und Zuneigung infolge von Gewichtsab- und Muskelzunahme stattgefunden hat. Betrachtet man das Gesamt dieser Aussage, werden die Voraussetzungen für die Anerkennung des eigenen Körpers dabei insbesondere durch das „aber“ begründet. Der Untersuchungspartner weist zunächst auf jene optischen Aspekte hin, die er trotz- und infolge der „krassen“ Gewichtsabnahme kritisieren könnte, rückt jedoch entschieden jene Veränderungen in den Vordergrund, die ihm infolge der Arbeit am Körper als anerkennungswürdig erscheinen. Den Prozess von einer Körperunzufriedenheit hin zu einer Körperzufriedenheit als eine mögliche Folge des Sporttreibens im Fitnessstudio und der regelmäßigen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper im Spiegel wird in ähnlicher Weise auch von einem anderen Untersuchungspartner geäußert. Aufgrund seines als zu wenig muskulös empfundenen Körpers hat er sich im Fitnessstudio angemeldet (Kapitel 5.1.2) und beschreibt das Erleben körperlicher Veränderungen wie folgt:

Welche Bedeutung haben Spiegel für einen, wenn Du halt am Anfang unzufrieden mit Deiner Optik warst und dann langsam feststellen konntest, dass Du zufriedener mit Deiner Optik warst. Ich glaube, je zufriedener Du wirst, desto interessanter wird Dein Spiegelbild. Oder dann in dem Moment der Spiegel für Dich selber, weil Du einfach öfter und gerner (lacht) gerner, ich weiß, das Wort gibt's nicht, aber ich glaub, Du weißt, was ich meine, in den Spiegel guckst und Dich selber anguckst. (Florian, Z. 176–181)

Auch hier zeigt sich der langsame Prozess der Zufriedenheitssteigerung infolge wahrgenommener körperlicher Veränderungen hin zu einem angestrebten Körperideal. Der schleichende Prozess, der in beiden Sequenzen thematisiert wird, macht zudem deutlich, dass gerade bei einer Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper Geduld notwendig ist, um angestrebte Veränderungen erreichen und wahrnehmen zu können. Dies erklärt ein Untersuchungspartner pointiert wie folgt:

[...] in diesem Sport funktioniert nichts schnell. (Idris, Z. 72–73)

Die mithilfe von Spiegeln wahrgenommenen Veränderungen können zur Entwicklung eines positive(-re-)n Körperbildes beitragen. Dazu bedarf es jedoch auch der Fokussierung auf die für gut befundenen Merkmale des Körpers sowie das im letzten Zitat zusammengefasste Wissen darüber, dass der Prozess bzw. die durch sportliche Aktivität angestrebten Veränderungen nur langsam geschehen.

Zusammengefasst können die Spiegel hinsichtlich der trainingstechnischen Unterstützung, als visuelle Prozessbegleiter und als Medium der Wahrnehmung positiver Merkmale des Körpers das Sporttreiben unterstützen und einen positiven Einfluss auf das Körperbild nehmen. Im Rahmen der Untersuchung stellen die genannten Punkte jedoch nur einige mögliche positive Aspekte der unausweichlichen Konfrontation mit dem eigenen Körper im Spiegel dar. Ebenso geht aus den Daten ein Zusammenhang zwischen der unumgänglichen, teils die gesamte Trainingsdauer betreffenden Konfrontation mit dem eigenen Körperbild im Spiegel und dem Prozess der Entstehung, Verstärkung und/oder Umstrukturierung einer Körperunzufriedenheit hervor. Um diese Zusammenhänge nachvollziehbar zu machen, wird in den folgenden Unterkapiteln der negative Einfluss des In-den-Spiegel-Blickens für das Selbst- und Körperbild im Kontext des Sporttreibens im Fitnessstudio rekonstruiert und dabei folgende Aspekte fokussiert: In Kapitel 6.3.1 wird auf die Bedeutung im Spiegel reversiv wahrgenommener Veränderungen des Körpers eingegangen. In Kapitel 6.3.2 wird die Nicht-Wahrnehmung körperlicher Veränderungen als charakteristisches Merkmal des Sporttreibens beschrieben.

6.3.1 Reversiv wahrgenommene körperliche Veränderungen: „[...] ist halt so, dass Du da richtig genervt und frustriert und so sein kannst. Vor allem, wenn Du zugenommen hast“

Trotz der im vorangegangenen Kapitel ausgeführten positiven Funktionen zeigt sich bei einigen Untersuchungspartnern, dass mit der ständigen Konfrontation mit den Spiegeln auch eine Vielzahl das Körperbild negativ beeinflussender Aspekte einhergehen kann. Einen davon stellt das Sehen unerwünschter körperlicher Veränderungen dar. Ein Untersuchungspartner beschreibt dies rückblickend auf die Zeit vor der Anmeldung und das regelmäßige Sporttreiben im Fitnessstudio wie folgt:

Ich würd' mal auch sagen, ich habe den Spiegel nicht mehr angeschaut, der war mehr so „Ja, Okay, das ist jetzt die Situation, müsstest eigentlich mal abnehmen.“ (Laurence, Z. 124–125)

Dieses Beispiel wurde bereits in Kapitel 5.1.1 beschrieben, um das Erleben des eigenen Körpers als zu dick, die Problematisierung der wahrgenommenen Gewichtszunahme und mögliche Vermeidungsstrategien hinsichtlich der Konfrontation mit dem Körperbild zu beschreiben. Im Gegensatz zum Alltag außerhalb des Fitnessstudios sind Vermeidungsstrategien wie diese innerhalb des Fitnessstudios jedoch, wie auch das nachfolgende Beispiel zeigt, nahezu unmöglich. Dieser Umstand kann zu einem negativen Erleben des Körpers führen. Losgelöst von der Körperform weisen die Untersuchungspartner dabei insbesondere auf das Frustrationspotenzial des unumgänglichen In-den-Spiegel-Blickens bei reversiv wahrgenommenen körperlichen Veränderungen hin:

Du guckst halt immer. Geht ja auch nicht anders, man will ja wissen, wie man / welche Form man gerade hat, wie man aussieht. Und die sind ja auch überall. Und ja, kein Plan, ist halt so, dass Du da richtig genervt und frustriert und so sein kannst. Vor allem, wenn Du zugenommen hast. Also am Bauch mein ich. Masse wär' ja cool. Oder so halt, wenn Du so siehst, dass / wenn Du mal nicht warst ein paar Tage oder Wochen und Deine Muskeln sind nicht mehr so da oder so, das hat mich immer genervt. (Florian, Z. 164–170)

Die Sequenz fasst zusammen, was als typisches Erleben reversiv wahrgenommener körperlicher Veränderungen in einer Vielzahl geführter Gespräche beschrieben wurde. In dem angeführten Zitat wird dabei zunächst einmal auf die Bedingungen rekurriert, unter denen das Sporttreiben stattfindet, ebenso wie auf das Grundbedürfnis der stetigen Selbstversicherung hinsichtlich der eigenen Form mittels des Spiegelungseffekts (Kapitel 6.3). Als belastend wird hierbei das Verlusterleben beschrieben, wenn ein erreichter Status quo nicht konserviert werden konnte infolge der Vernachlässigung des Trainings. Dies zeigt das Problem auf, dass körperliche Veränderungen der Zeit unterliegen, was gerade im Kontext des Sporttreibens im Fitnessstudio deutlich wird. Bezogen auf das oben genannte Beispiel kommt es beispielsweise zur Zunahme von Körperfett, zum Abbau von Muskelmasse oder gar zu beidem, „wenn Du mal nicht warst ein paar Tage oder Wochen.“ Im Rahmen der Gespräche, die ich geführt habe, wurden aber auch die ungewollte Gewichtsabnahme, besonders während der Massephase⁸², oder andere Veränderungen, die den Trainingsinten-

⁸² Die Massephase findet zumeist im Herbst und im Winter statt, wenn die Körperform durch Pullover oder anderweitig weniger figurbetonte Kleidung verdeckt wird. In dieser Zeit wird der Muskelaufbau in besonderem Maße angestrebt. Charakteristisch für diese Zeit ist es, dass neben dem hochintensiven Training auch eine Ernährungsumstellung stattfindet und ein täglicher Kalorienüberschuss angestrebt wird, um möglichst viel Muskelmasse aufzubauen. Gleichzeitig wird in dieser Phase auch Körperfett zugenommen. Die Massephase dient dazu, um im darauffolgenden Frühjahr und Sommer im Anschluss an eine Diät trotz des Gewichtsverlusts möglichst mehr Muskelmasse zu haben als in der Vorstartzeit. Kommt es bei ambitionierten Fitnesportlern während der Massephase zum Gewichtsverlust, kann dies unzufriedenheitsfördernd wirken, insofern dies als Hinweis gedeutet werden kann, im Frühjahr/Sommer nicht die gewünschte Körperform zu erreichen.

tionen entgegenstanden, als unzufriedenheitsstiftend beschrieben. Bezieht man die Ergebnisse aus Kapitel 6.1 mit ein, wird dabei sichtbar, dass die Spiegel einen Anteil daran haben, das Fitnessstudio als ambivalenten Erfahrungsraum zu erleben, insofern sie neben den als positiv bewerteten Aspekten (Technikkontrolle) und Erfahrungsmöglichkeiten (Wahrnehmung als positiv bewerteter körperlicher Veränderungen) auch negativ auf das Körperbild einwirken können. Die in Abhängigkeit vom Körperbild stehenden Erlebensweisen der Konfrontation mit dem Selbst im Spiegel fasst der zuvor zitierte Untersuchungspartner in seinen weiteren Ausführungen wie folgt zusammen:

Aber als ich einigermaßen gut dabei war, war das Ok. Und wenn man dann richtig fit ist (lacht), dann guckt man auch mal 'nen Moment länger und feiert sich dafür. Und wenn nicht / Vielleicht sollte man das auch so gestalten, dass man sich / also dass man nicht sich zwangsläufig sieht, so. Weil so, dann ist das nicht so belastend, wenn man eh schon weiß, dass man gerade nicht so aussieht, wie man das will. Ach, keine Ahnung. Ich würde jedenfalls sagen, dass mich das immer belastet hat, wenn ich nicht gut aussah, ne. Aber das geht wohl jedem so. (Florian, Z. 170–176)

In diesem Zitat verdichtet sich noch einmal, unter welchen Umständen das In-den-Spiegel-Blicken bei als positiv wahrgenommenen körperlichen Veränderungen einen positiven Einfluss auf das Körperbild nehmen kann und zeigt an, dass dies bis hin zum Erfahren von Glücksgefühlen reichen kann („Und wenn man dann richtig fit ist, dann guckt man auch mal 'nen Moment länger und feiert sich dafür“). Andererseits zeigt die Aussage „das geht wohl jedem so“ das den Spiegeln ebenso innewohnende Frustrationspotenzial bei reversiv wahrgenommenen Veränderungen des Körpers. Hierbei kann zwar konstatiert werden, dass dies nicht für alle Besucher in gleicher Weise gilt⁸³, bezogen auf die Untersuchungsgruppe lassen die Daten jedoch auf ein ähnliches Erleben schließen. Dieses ist körperperformunabhängig, was auch das Beispiel eines Untersuchungspartners zeigt, der sich in seiner Zeit als Bodybuilder einen stark muskulösen und leistungsfähigen Körper mit einem sehr geringen Körperfettgehalt antrainiert hat, den er selbstbewusst als „krass“ bezeichnet. Seine dennoch vorhandene Körperunzufriedenheit zeichnet sich unter anderem dadurch aus, Veränderungen im Spiegel nicht mehr wahrzunehmen (Kapitel 6.3.2) und mit genetischen Grenzen konfrontiert zu sein, die einen weiteren Muskelaufbau erschweren (Kapitel 6.3.3). Im

⁸³ Insofern Gewichtszu- und Abnahme, Phasen der Vernachlässigung von Training und Ernährung etc. normal sind, wurde dieser Umstand in vielen Gesprächen nicht problematisiert oder negativ bewertet. So gab es Rückmeldungen wie „stört mich aber nicht weiter“ oder „ist mir gerade egal“, die anzeigen, dass das Erleben reversiv wahrgenommener körperlicher Veränderungen in starker Abhängigkeit zur Bedeutung stehen, die die Besucher ihrem Körper beimessen. Die Verallgemeinerbarkeit der in diesem Kapitel dargestellten Befunde wird somit lediglich als charakteristisches Merkmal der Untersuchungsgruppe gefasst.

Interview verweist er jedoch auch auf das von ihm als „Problem“ beschriebene Phänomen körperlicher Reversibilität sowie die damit einhergehenden Konsequenzen:

Oder wenn du einmal ins Extrem gegangen bist, wie dein Körper aussehen kann, ja, dann hast du auch Probleme – was heißt Probleme? Aber dann fühlst Du Dich natürlich nicht wohl, wenn du jetzt nicht so unbedingt dein Eightpack hast oder so, ne. (Tony, Z. 109–112)

Die Voraussetzung, nicht unzufrieden mit dem eigenen Körper zu sein, steht auch in diesem Beispiel in Verbindung mit einem in der Vergangenheit erreichten Trainingszustand. Interessant an diesem Beispiel ist dabei die Qualität des beschriebenen Problems, insofern auf das als „natürlich“ beschriebene Unwohlsein verwiesen wird, welches daraus resultiert, dass „Du jetzt nicht unbedingt Dein Eightpack hast oder so“. Das „Extrem“ wird zum nahezu unerreichbaren Ausgangspunkt, zufrieden mit dem eigenen Körper zu sein und zeichnet ein Bild von der bereits beschriebenen sportimmanenten Charakteristik, sich immer verbessern zu wollen (Kapitel 6.1), den damit einhergehenden Idealverschiebungen (Kapitel 6.3.3) sowie dem körperperformunabhängigen Unzufriedenheitserleben infolge des Verlusts bereits erbrachter Leistungen in Form eines bestimmten Aussehens.

Noch weitreichender ist das folgende Beispiel, bei dem bereits der Gedanke an die körperliche Reversibilität Angst vor einer Retraumatisierung hinsichtlich des Erlebens des eigenen Körpers als zu dick auslöst. Das Interview habe ich mit einem Mann geführt, der vor seiner Zeit im Fitnessstudio adipös war (ausführlich dazu siehe Kapitel 5.4.1) und durch den Sport im Fitnessstudio sport- und magersüchtig (Kapitel 6.5) geworden ist. In dieser Zeit hat er sehr unter seiner Magersucht und seinem Aussehen gelitten („also, also ich habe mich geschämt. Man fühlt sich hässlich“; Christian, Z. 282). Seine Antwort auf die Frage, wie er sich im Spiegel während der Magersucht wahrgenommen hat, gibt dabei tiefgehende Einblicke in das Erleben seiner Körperunzufriedenheit:

Ne, man nimmt sich schon dürr wahr. Ich wollte aber auch nicht, auf gar keinen Fall irgendwie sehen, dass es sehr viel mehr wird. Irgendwie die Bereitschaft da irgendwie zu sagen, ähm, „Ich nehm' jetzt extrem viel zu, weil ich bin zu dürr“ das hat ewig gedauert. Es hat einfach ewig gedauert. Wahrscheinlich, weil ich wirklich gebrandmarkt war, eben vom Kopf her. (Christian, Z. 94–98)

Durch den Blick in den Spiegel hat er sich als „zu dürr“ wahrgenommen. Es geht jedoch nicht nur um die erfragte Selbstwahrnehmung, sondern auch um die Angst vor einer Retraumatisierung infolge einer erneuten Gewichtszunahme. Hierbei wird das Ausmaß sicht-

bar, das mit negativen Erfahrungen einhergehen kann, die mit dem eigenen Körper in Verbindung stehen. Insbesondere deshalb, weil die Bereitschaftsentwicklung zur (aus gesundheitlicher Sicht notwendigen)⁸⁴ extremen Gewichtszunahme trotz der Wahrnehmung als „zu dürr“ aufgrund der adipositasbedingt traumatischen Erfahrungen in der Vergangenheit sehr lange gedauert hat.⁸⁵ Die Problematik reversiv wahrgenommener körperlicher Veränderungen sowie die Bedeutung der Konfrontation mit dem eigenen Körper im Spiegel in diesem Zusammenhang werden anhand dieses Beispiels besonders nachvollziehbar. Hierbei wird deutlich sichtbar, inwiefern die Omnipräsenz der Spiegel im Fitnessstudio unter den beschriebenen Umständen eine hohe Wirkmacht hinsichtlich des negativen Erlebens des eigenen Körpers haben kann. Dies kann in Abhängigkeit der Bedeutung des Körpers für das Selbst zum Problem werden, das von den Untersuchungspartnern als „frustrierend“ oder „belastend“ erlebt wird und bis hin zu einem Angstgefühl reichen kann, dass sich der Körper dahingehend zurückentwickelt, dass er einem Bild entspricht, mit dem früher gemachte negative Erfahrungen verbunden werden.

Nicht nur reversiv im Spiegel wahrgenommene körperliche Veränderungen können negativen Einfluss auf das Körperbild nehmen. So verweist ein Teil der Untersuchungsgruppe darauf, dass es durch die ständige Konfrontation mit dem eigenen Körper im Spiegel auch zum Verlust der Wahrnehmung körperlicher Veränderungen kommen kann, was ebenfalls als frustrierend erlebt wird und zu einem negativen Körperbild beitragen kann.

6.3.2 *Nicht wahrgenommene körperliche Veränderungen: „Du siehst gar nicht mehr, wie gut Du aussiehst, ja [...] Du kannst vor dem Spiegel stehen und Du siehst es nicht, ja“*

Ausführlich beschrieben wurde, dass die Besucher*innen im Fitnessstudio immer wieder mit der lebenswelttypisch dominierenden Perspektive konfrontiert werden, ihr Handeln auf stetige Verbesserungen auszurichten. In diesem Kontext wurden auch die Spiegel und ihre Bedeutung dahingehend thematisiert, dass angestrebte Veränderungen im Spiegel nicht oder nicht mehr gesehen werden können. Die Hintergründe dieses als Stillstand erlebten Umstands als auch das potenziell damit einhergehende Frusterleben stehen im Zentrum dieses Kapitels.

⁸⁴ Nach eigener Aussage litt der Untersuchungspartner zu Zeiten des Höchstgewichts unter Adipositas Grad III. Sie stellt die schwerste Form der Fettleibigkeit dar und ist in hohem Maße gesundheitsgefährdend.

⁸⁵ Zu den Leiderfahrungen des Untersuchungspartners aufgrund seiner Adipositas, die auch das im Zitat benannte Gebrandmarkt-Sein als einen wesentlichen Grund für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper thematisieren, siehe ausführlich Kapitel 5.1.1.

Bevor auf die nicht wahrgenommenen körperlichen Veränderungen im Spiegel eingegangen wird, sei zunächst noch einmal auf das Sporttreiben und die Veränderbarkeit des Körpers einzugehen. Sie sind grundlegend, um den Zusammenhang zwischen sportiven Praxen, der Bedeutung der Spiegel in diesem Kontext und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper besser nachvollziehen zu können. In Kapitel 5 wurden hierzu die Ziele der Untersuchungspartner ausführlich beschrieben. In der Zusammenfassung kann gesagt werden, dass die von ihnen verfolgten Ziele allesamt auf die Verbesserung des Aussehens, der Leistung oder auf beides in Orientierung an hegemonialen schönheits- und/oder alltagsrelevanten Fitnesszielen abheben. Um dies zu erreichen, haben die Untersuchungspartner ihren Körper in mindestens drei Workouts pro Woche á 60 bis 120 Minuten trainiert. Dabei fokussierten sie vor allem darauf, gezielt einzelne Muskelpartien mit Hanteln oder Trainingsmaschinen zu bearbeiten und den Kraftzuwachs und das Muskelmassewachstum zu steigern. Wie in Kapitel 6.2 beschrieben, werden die Untersuchungspartner dabei (spätestens) mit dem Einstieg in die Lebenswelt mit dem Umstand konfrontiert, dass körperliche Veränderungen im Kontext des Sporttreibens im Fitnessstudio Zeit bedürfen. Was bedeutet das konkret? Diäten in Verbindung mit einem regelmäßigen, zeitintensiven Cardio-Training können innerhalb weniger Wochen einen Gewichtsverlust von mehreren Kilogramm möglich machen. Deutlich mehr Zeit bedarf es hingegen für einen sichtbaren Muskelaufbau.⁸⁶ Es kommt daher nicht von ungefähr, dass dieses nachfolgend noch einmal zusammengefasste Charakteristikum des Sporttreibens, nur langsam sichtbare Muskelmasse aufbauen zu können, mit einem Frusterleben einhergehen kann:

Und das ist halt auch ein Sport, der halt irgendwie auch erst auf langfristiger Ebene Dir was zurückgibt. Am Anfang siehst Du halt nichts und passiert ja noch nicht so viel. Das ist ja auch einer der Gründe, sag' ich mal, warum viele Leute relativ schnell relativ frustriert wieder aufhören. So, weil die nun mal nicht nach 2, 3 Monaten da irgendwelche großen optischen Veränderungen zu sehen sind. (Tobias, Z. 134–138)

Im Zusammenhang mit dem sichtbaren Muskelaufbau, den bis auf ein Untersuchungspartner (Christian, siehe u. a. Kapitel 5.2.1) alle Besucher vordergründig angestrebt haben, kommt der Aspekt zum Tragen, dass es Geduld bedarf, um Veränderungen zu erwirken und

⁸⁶ Der Forschungsstand zum maximalen Muskelmasseaufbau pro Jahr ist nach wie vor gering. Insofern eine Vielzahl verschiedener Faktoren (Körpergröße, genetische Voraussetzungen etc.) von Bedeutung sind, sei an dieser Stelle zur Orientierung auf das Modell von McDonald (2009, zit. n. Schoenfeld et al., 2013) verwiesen. Dieser gibt als Richtwert Folgendes an: Bei optimalen Voraussetzungen (regelmäßiges und auf die individuellen Voraussetzungen abgestimmtes Training, eine darauf abgestimmte Ernährung, angemessene Regenerationszeiten etc.) ist es möglich, dass durchschnittlich bei Männern im ersten Jahr ein maximaler Muskelmasseaufbau von 10 Kilo möglich ist, während bereits im zweiten Jahr das Wachstum auf maximal 5 Kilo sinkt und in den Folgejahren weiter abnimmt.

sichtbar wahrnehmen zu können. Ebenso wie das nötige Wissen, wie man sich den anvisierten Zielen annähern kann. Hinzu kommt, dass die Trainingshäufigkeit der Untersuchungspartner mehrere Workouts pro Woche umfasst, die in der Regel einen Zeitumfang von ein bis zwei Stunden haben.⁸⁷ Die mit den Workouts verbundenen Folgen der in dieser Häufigkeit und Dauer stattfindenden Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper im Spiegel beschreiben zwei Untersuchungspartner in ähnlicher Weise wie folgt:

Ja, also man verliert natürlich den Blick dadrüber, weil man sich halt einfach jeden Tag im Spiegel sieht. Aber wenn man Fotos sieht von früher oder auch einfach Daten, also ich glaube, ich habe damals angefangen mit, ich weiß es nicht, irgendwas um die 70 Kilo oder so, heute wiege ich um die 100. Ja, natürlich, da hat sich dann, hat sich dann auf jeden Fall was getan. (Idris, Z. 175–178)

Oder:

Du kannst vor dem Spiegel stehen und du siehst es nicht. [...] Weil du verlierst wirklich irgendwann so das Selbstbild von dir selber. Auch von der Masse und so, dann wirst du / Alle sagen „Whoa, bist du breit“ und du denkst dir immer noch, du siehst so aus wie am Anfang. Ja, das sind so diese Sachen bei dem Sport, so diese Psychosachen so. (Tony, Z. 114–120)

Im Hinblick auf die Bewertbarkeit des körperlichen Aussehens ist im Kontext des Sporttreibens ein Sättigungseffekt zu konstatieren. Es kommt zum Verlust des „Selbstbild[-es] von Dir selber“, insofern die häufige, zeitlich umfangreiche und intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper sowie die dabei stattfindenden Erfolgskontrollen der Wahrnehmbarkeit der nur langsam stattfindenden Veränderungen des Körpers entgegenstehen. Nicht wahrgenommene körperliche Veränderungen stellen somit einen Grund dar, mit dem eigenen Körper sowie den – scheinbar – ausbleibenden Erfolgen unzufrieden zu sein.

Neben nicht wahrnehmbaren körperlichen Veränderungen sind auch ein zunehmend defizitorientierter Blick, Idealverschiebungen und steigende Ansprüche an den eigenen Körper „so diese Sachen bei dem Sport, so diese Psychosachen“, die einen negativ wirkenden Zusammenhang zwischen sportiven Praxen und Körperunzufriedenheit plausibilisieren.

⁸⁷ Wie im Interviewleitfaden (Kapitel 4.1.1) aufgeführt, fanden mit den Untersuchungspartnern auch Gespräche darüber statt, wie häufig sie trainieren, wie sie ihr Training gestalten etc. Allerdings erscheint eine über die bereits vorgenommene Beschreibung des Trainings hinausgehende Darlegung nicht entscheidend für das im Zentrum stehende Anliegen dieser Arbeit.

6.4 Idealverschiebungen: „wenn ich jetzt mir vorstelle, Ok, bei gleicher Form würde ich aber 106 wiegen, ist das jetzt gerade eine supergeile Vorstellung [...], aber ich weiß auch mit 100%iger Sicherheit, dass ich auch dann nicht zufrieden wär“

In Kapitel 6.1 wurde Körperunzufriedenheit als unproblematisch erlebtes sportimmanentes Prinzip dargestellt, das sich, wie auch in anderen Sportarten, dadurch auszeichnet, dass eine fortwährende Unzufriedenheit mit dem Status quo erreichter Leistungen dem für sie bedeutsamen Leistungsmotiv entsprechend motivationsförderlich wirkt und handlungsorientierend ist. Bei einem Teil der Untersuchungsgruppe zeigt sich jedoch, dass die von ihnen erlebten Idealverschiebungen die Erwartungshaltung an- und den kritischen Blick auf den eigenen Körper zunehmend erhöhen. In der Reflexion über diesen Prozess machen sie deutlich, dass diese Verschiebung der Ideale über eine unproblematische, motivationsförderliche und sportimmanente Körperunzufriedenheit hinausgehen und als problematisch erlebt werden kann. Das Zusammenspiel aus Körperunzufriedenheit, steigenden Ansprüchen und weniger wahrnehmbaren und/oder abnehmenden Erfolgen (Kapitel 6.3.2) kann dabei mit weitreichenden Konsequenzen einhergehen, die bis zur Entscheidung für den Steroidkonsum reichen können. Dieser Prozess, das Erleben der sich nicht einstellenden Zufriedenheit sowie die sich daraus in zwei Fällen ergebene Entscheidung für den Steroidkonsum werden in diesem Kapitel rekonstruiert.

Um mögliche Zusammenhänge zwischen Körperunzufriedenheit und sportiven Praxen zu verstehen, wurde bereits in Kapitel 6.2 auf das lebensweltspezifische Körperwissen in Bezug auf die Modellierbarkeit, die Leistungsfähigkeit, die Adaptionsfähigkeit etc. eingegangen, das sich (spätestens) mit dem Eintritt in die und der Teilhabe an der Lebenswelt des Fitnessstudios herausbildet und fortwährend ausdifferenziert. Im Hinblick auf die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist es wichtig, hierbei detaillierter auf die typische Defizitorientierung (Kapitel 6.1) einzugehen, um die mit ihr verbundenen Idealverschiebungen sowie mögliche, damit einhergehende negative Umschlagpunkte hinsichtlich des Erlebens des eigenen Körpers nachvollziehbar zu machen. Dieses Streben kann einerseits motivationsförderlich sein und positiv erlebt werden, wenn die Arbeit am Körper als Hobby begriffen wird, das Spaß macht, insofern unter anderem Aspekte wie ein gegenwartsbefriedigendes Gefühl beim und nach dem Sporttreiben erwirkt werden und die Möglichkeit zur fortwährenden Verbesserung der Leistungsfähigkeit und des Aussehens des Körpers zur Daueraufgabe werden (Kapitel 6.1 und Kapitel 6.5). Andererseits können besonders die im Zuge zunehmenden Körperwissens entstehenden und/oder sich verschiebenden Ideale so-

wie das fortwährende Streben nach dem Erreichen eben dieser auch negativen Stress hervorrufen, was ein Untersuchungspartner bezogen auf sein in einer Sportsucht (Kapitel 6.5) geendetem Steigerungsbedürfnis exemplarisch wie folgt beschreibt:

Letztlich war das alles eine Stresssituation, weil man einfach ständig irgendwie geguckt hat (4) was ist das richtige Maß irgendwo, um sich dann noch zu toppen irgendwo. (Christian, Z. 265–266)

Die Fixierung auf das stetige „Toppen“ kann sich auf die Steigerung einer quantifizierbaren Leistung ebenso wie auf das Streben nach sichtbaren Veränderungen des Körpers beziehen. In Bezug auf das vordergründig von den Untersuchungspartnern benannte Ästhetisierungsstreben kommt es dabei mitunter zu einer immer selektiver werdenden Wahrnehmung der als ästhetisch-positiv und der als noch nicht ästhetisch (genug) empfundenen Körperteile sowie einem zunehmenden und dadurch unzufriedenheitssteigerndem defizitorientierten Blick:

Im Endeffekt ist es 'n undankbarer Sport, weil (.) je besser du wirst, desto unzufriedener wirst du. Dann hast du da was zu mäkeln und da, da könnt ich besser und da. (Tony, Z. 108–109)

Oder:

Aber (7) das hat sich natürlich dann mit dem Training entwickelt. So klar, dann hast Du irgendwie angefangen, Deinen Bizeps zu trainieren und (3) fandest den viel zu klein. Und auch heute finde ich den natürlich noch viel zu klein und hätte den lieber viel dicker und dann hätte ich da gerne noch so 'n Ticken mehr Piek drauf. Klar, das entsteht während des Trainings oder mit der Zeit, die man mit dem Sport verbringt. Natürlich. (Tobias, Z. 582–586)

Die eigenen Ideale verschieben sich mehr und mehr im Sinne einer kontinuierlichen Selbstoptimierung. In Abhängigkeit davon, welche Bedeutung der eigene Körper für das Selbst hat, kann dieses Idealstreben bei sich zunehmend verdichtenden lebenswelttypischen Körperwissensbeständen darüber, wo es „was zu mäkeln“ gibt, problematische Umschlagpunkte im Denken über und Handeln mit dem eigenen Körper (mit-)begründen. Dies lässt sich am Beispiel von zwei Untersuchungspartnern rekonstruieren, die bereits auf semiprofessionellem Niveau an Bodybuildingwettbewerben teilgenommen haben. Der Körper sowie die Arbeit an diesem haben im Zuge des beschriebenen Prozesses zunehmend eine Zentralstellung in ihrem Leben erlangt. Das Zusammenwirken aus der Bedeutungszunahme des Körpers, der Fokussierung auf die Verbesserung der als noch nicht ästhetisch (genug) empfundenen Körperteile sowie der im Laufe der Zeit abnehmenden und wahrnehmbaren körperlichen Veränderungen (Kapitel 6.3.2) begründet einen wesentlichen

Umschlagpunkt hinsichtlich des Umgangs mit dem eigenen Körper. Dieser zeichnet sich dadurch aus, dass sie sich für den Konsum von Steroiden entschieden haben (Tony) bzw. kurz davorstehen, erstmals Steroide zu konsumieren (Tobias), was sie wie folgt begründen:

Ich habe ganz, ganz spät damit angefangen. Und das würde ich auch jedem raten, weil, ich sag ehrlich, jeder kommt irgendwann da hin. Weil man wächst irgendwann nicht mehr, aber man ist selbst dann noch nicht zufrieden, wenn man alles Essen und Training richtig gemacht hat und dann machst Du das halt, ja. (Tony, Z. 354–357)

Und:

Weil ich (2) unzufrieden bin, oder weil (3) zum einen werden Fortschritte immer weniger mit der Zeit. So, das ist natürlich ein Punkt. (4) Und zum anderen finde ich einfach, dass ich / Zu sagen „das ist unfair“ ist komplett falsch, weil es geht ja jedem Menschen gleich. So, aber ich finde, für das, was ich reinstecke, kriege ich halt viel zu wenig. Oder ich würde lieber viel mehr zurückkriegen von meinem Körper als das, was ich bisher kriege für das, was ich reinstecke [...]. (Tobias, Z. 503–506)

Die beiden Untersuchungspartner verweisen auf mögliche Konsequenzen lebenswelttypisch steigender Ansprüche an das Aussehen, denen im gleichen Zuge genetisch begründet zunehmende Machbarkeitsgrenzen entgegenstehen, die ein unzufriedenheitsförderndes Ungleichgewicht des (erhofften) Input-Output-Verhältnisses von Körperarbeit und Erfolgen hervorbringen. Es wird ein Problem des Sporttreibens sichtbar, welches gesundheitsgefährdende Handlungen bis hin zum Steroidkonsum fördern kann, weil die weiterhin bestehende Unzufriedenheit anlassgebend sein kann, die genetischen Grenzen durch Steroide zu verschieben. Dabei, so die selbstreflektierenden Aussagen des Untersuchungspartners, wird auch dann keine Zufriedenheit eintreten, wenn ein zum jetzigen Zeitpunkt theoretisch als befriedigendes Ideal erreicht wird, das im beschriebenen Fall bereits außerhalb des Natürlichen hinsichtlich der Modellierbarkeit des Körpers liegt:

Ich glaube, dass ich nie zufrieden bin. Also das glaube ich absolut. Ich bin / also ich bin mir sicher, also wie gesagt, jetzt / ich bin jetzt, wie gesagt, Form ist schon Ok und ich wiege jetzt so 96 Kilo round about irgendwie und wenn ich jetzt mir vorstelle, Ok, bei gleicher Form würde ich aber 106 wiegen, ist das jetzt gerade eine supergeile Vorstellung und ich denk mir „Ey, hammermäßig“, aber ich weiß auch mit 100%iger Sicherheit, dass ich auch dann nicht zufrieden wär. So, da würd' mir was nicht passen, dann würde ich denken „Ok, aber da könnte noch 'n bisschen was sein“ oder ich bin / oder keine

Ahnung, da hätte ich gern 'n bisschen mehr Vaskularität⁸⁸ oder wär' irgendwie praller oder sowas. Ok, dann brauch' ich aber noch fünf Kilo oder so. **Natürlich**, also ich glaube nicht, dass ich jeeeeee / also ich glaube nicht, dass ich je zufrieden bin. (Tobias, Z. 518–527)

Zusammenfassend ist zu konstatieren, dass Körperunzufriedenheit als sportimmanentes Charakteristikum zum Problem werden kann, insofern einige Untersuchungspartner auf eine unzufriedenheitsfördernde Sogwirkung des Sports bei zunehmenden Erfolgen rekurrieren. Dabei verweisen sie nicht nur auf die sich typischerweise verschiebenden Ideale, sondern auch auf einen immer höher werdenden Anspruch an die Leistung und/oder das Aussehen des Körpers, was zugleich einen immer defizitorientierteren und gleichzeitig unzufriedenheitsfördernden Blick auf den eigenen Körper begünstigt.

Ebenfalls vielfach Erwähnung findet im Zusammenhang mit den sich stetig verschiebenden Idealen, dass sich bei einem Teil der Untersuchungsgruppe mit zunehmender Dauer regelmäßigen Sporttreibens und Optimierungsstrebens ein Suchterleben herausgebildet hat. Die sich insbesondere bei Trainingsausfall und Nicht-Erbringung angestrebter Leistungen sichtbar werdenden Zusammenhänge zwischen Körperunzufriedenheit und sportiven Praxen stehen im Zentrum des folgenden Kapitels.

6.5 Sportsucht: „sonst würde das [...] nicht so negative Emotionen in mir hervorrufen, wenn ich Trainingsentzug hab'“

Mit den zuvor beschriebenen steigenden Ansprüchen an den eigenen Körper geht auch eine zunehmende Priorisierung von Kontinuität und Progressionsstreben hinsichtlich des Trainingsverhaltens einher. Die Hälfte der Untersuchungsgruppe eint dabei, dass sich im Zuge dessen eine (in unterschiedlich starkem Maße ausgeprägte) Sportsucht entwickelt hat. Die Suchtcharakteristika sowie das Suchterleben stehen im Zentrum dieses Kapitels. Dabei werden insbesondere die als Entzugserscheinungen kategorisierten negativen Emotionen infolge der Nicht-Erbringung einer sportlichen Leistung oder des Verpassens einer Trainingseinheit im Körperunzufriedenheitskontext fokussiert.

Zu den bereits vielfach thematisierten positiven Auswirkungen des Sporttreibens können unabhängig davon, ob der Muskelaufbau im Freihantelbereich oder der Fettabbau im Cardio-Bereich angestrebt wird, auch alltagssprachlich 'süchtig machende' positive Gefühle als

⁸⁸ Vaskularität bezeichnet eine starke Sichtbarkeit von Venen (beispielsweise an den Unterarmen, auf dem Bizeps, aber auch an den Waden oder am vorderen Oberschenkel), die bei einem sehr geringen Körperfettanteil möglich ist und bei Männern als Schönheitsmerkmal betrachtet wird.

auch Erlebensweisen des Körpers gezählt werden. Beispielsweise rekuriert ein Untersuchungspartner auf ein mit dem Ausdauertraining, zusätzlich zum Abnehmen, verknüpft positives Körpererleben. Dieses als Endorphinausstoß gedeutete Glücksgefühl wurde immer infolge einer bestimmten (Mindest-)Trainingsdauer und -belastung ausgelöst:

Dann Ausdauer⁸⁹, ja, und irgendwo hab' ich dann gemerkt, dass es von alleine runterpurzelt, irgendwo, ohne irgendwas zu tun irgendwie. 'Ne Stunde Anstrengung irgendwie, dann kommen, kommen die Endorphine, irgendwie Glückshormone, fühlt sich irgendwie super danach irgendwo [...]. (Christian, Z. 58–61)

Ein weiterer Untersuchungspartner beschreibt in ähnlicher Weise ein ebenfalls als hormonbedingt gedeutetes stark positives Körpergefühl, das bei ihm jedoch nicht durch das Ausdauertraining ausgelöst wird, sondern „natürlich“ im Zuge des Krafttrainings zum Muskelmasseaufbau freigesetzt wird:

[...] das setzt natürlich Hormone frei und das wird halt von 'nem starken körperlichen Gefühl begleitet. Und ja, dieses jagt man dann natürlich auch. (Julius, Z. 345–346)

Die Verallgemeinerung, dass „man“ dieses Gefühl „natürlich“ jagt, deutet dabei einen Erklärungsansatz an, inwiefern das Sporttreiben im Fitnessstudio 'süchtig' machen kann bzw. inwiefern die beschriebenen Gefühle einen (weiteren) Grund für häufiges und intensives Sporttreiben darstellen. Den zentralen Erklärungsansatz dafür, dass sich bei den Untersuchungspartnern eine Sportsucht entwickelt hat, stellt jedoch der aus der zunehmenden Priorisierung des Trainings erwachsene Übergang vom Verbesserungsstreben hin zu einer Verbesserungssucht dar. In Form positiv devianten Verhaltens (hier im Sinne einer über die Norm hinausgehenden Zuwendung zum Sport und zum Körper) kann sie zur handlungsleitenden Grundlage sinnvollen Handelns werden, welche ebenfalls mit positiven Emotionen verknüpft sein kann:

Ja, und wenn man (ähm), wenn man Fitnesssport macht, wenn man 'n gewisses Level erreicht hat, kann man jeden Tag quasi das positive Resultat seiner Arbeit sehen und hat quasi so 'ne Dauerbestätigung oder Dauererfolgserlebnis. Und gerade, wenn man lernt und sich langzeitmotivieren muss, hat mir das immer, hat mir das viel Spaß gemacht und dann hat sich auch meine Sicht

⁸⁹ „Ausdauer (machen)“ ist ein Sammelbegriff für sportive Praxen im Cardio-Bereich. Hierzu zählen beispielsweise Trainingseinheiten auf dem Laufband, auf dem Fahrrad-Ergometer auf dem Crosstrainer oder dem Stepper, die in der Regel 30 Minuten und mehr in Anspruch nehmen.

auf den Sport so 'n bisschen verändert. So ähm, so eine Sucht halt, eine, also eine positive Sucht. Also besser werden halt. (Andrew, Z. 78–83)

Der im zitierten Beispiel in alltagssprachlichem Sinne verwendete Begriff „positive Sucht“ beschreibt die Freude darüber, die Erfolge des eigenen Tuns (hier ab einem individuell als zufriedenstellend bewerteten Körperniveau) tagtäglich zu sehen sowie den Spaß an der fortwährenden Weiterarbeit am 'Projekt Körper' (Kapitel 6.1). In dieser Form ist die „Sucht“, vergleichbar mit anderen Hobbies, als freudebringende und sinnvolle Aufgabe (hier im Sinne der „Verbesserung“ des Körpers) zu deuten, die trotz des permanenten Bedürfnisses danach unbedenklich ist.

Die Untersuchungspartner machen jedoch sichtbar, dass sich die zunehmende Priorisierung von Kontinuität und Progressionsstreben hinsichtlich des Trainingsverhaltens auch als (pathologisches) Problem manifestieren kann. Um eine sich hierzu anbietende Verdichtung der Konzeptualisierung als Sucht zu ermöglichen, wurde die Nachfrage in die Interviews miteingebracht, wie es die Untersuchungspartner erleben, wenn sie nicht oder nicht wie geplant trainieren können. Auf diese Weise ergab sich die Möglichkeit, über das bis hierhin angedeutete Suchterleben hinaus (sport-)suchttypische Entzugserscheinungen sichtbar zu machen sowie diese im Zusammenhang mit ihren Unzufriedenheiten rekonstruieren zu können. Fallübergreifend ist dabei zu konstatieren, dass jene Untersuchungspartner, bei denen die Daten Tendenzen sportsüchtigen Verhaltens sichtbar machen, insbesondere den Trainingsausfall als Belastungssituation erleben:

Ja, nervös wirst Du dann, ne. In deiner Birne so. Ja, seh' ich jetzt wieder scheiße aus und so. (Tony, Z. 174–175)

In dem Zitat werden die in Kapitel 6.3.1 als problematisch wahrgenommenen reversiven körperlichen Veränderungen als Begründung für die auftretenden Entzugserscheinungen benannt. Die Nervosität stellt dabei eine Folge des Wissens über den natürlichen Verlust der aktuellen Form sowie die Vorstellung eines damit verbundenen, dem eigenen Ästhetikempfinden gänzlich widersprechenden Körperbildes dar. Dies zeigt die Abhängigkeit der Zufriedenheit mit dem eigenen Körper von der Möglichkeit zu regelmäßigem Sporttreiben an. Auch ein anderer Untersuchungspartner verweist auf ähnliche Erfahrungen. In den Ausführungen über seine ihm im Detail bewusste Sportsucht werden dabei die vorherigen Ausführungen erweiternd Parallelen zu anderen Süchten hergestellt:

Ich bin voll drin in der Sucht, absolut, klar. So, sonst würde das ja vielleicht auch nicht so / Es würde ja nicht so negative Emotionen in mir hervorrufen, wenn ich Trainingsentzug hab'. So, es ist ja bei einem Raucher ganz genauso.

Wenn der nicht rauchen kann, wird der nervös und aggro und schlecht gelaunt und hat Entzugserscheinungen, so. Und das ist bei mir ja ganz genauso, natürlich. Trainingssucht, ich weiß nicht, ob das der passende Begriff ist oder die Sucht danach, sich zu verbessern vielleicht auch. Natürlich, ich bin übersüchtig. (Tobias, Z. 849–854)

Zusätzlich zu der im vergangenen Beispiel benannten Nervosität werden in dieser Sequenz Aggressivität und schlechte Laune als weitere Sportsuchtcharakteristika benannt, die durch das Verpassen einer Trainingseinheit ausgelöst werden. Anhand der angeführten Beispiele lässt sich darauf schließen, dass das Training eine Handlungsgrundlage im Alltag der Untersuchungspartner darstellt, die es fortan braucht, um die sonst in Form negativer Emotionen auftretenden Entzugserscheinungen zu vermeiden. Aber nicht nur der Ausfall einer Trainingseinheit manifestiert die Spezifika einer Sportsucht. Bereits das Unterschreiten einer angestrebten Leistung kann vergleichbare negative Emotionen auslösen, was die weiteren Ausführungen des Untersuchungspartners zeigen:

So, aber in dem Moment, wo dann irgendwie klar wird, so „Ok, pass mal auf, das läuft heute nicht, Dein Plan wird umgeschmissen und Du kannst heute nicht irgendwie das da durchziehen, was Du möchtest“ und sowas, das löst auf jeden Fall so richtig, so ein ganz großes Unruhegefühl und auch richtig so eine, so eine Wut im Bauch, die auch schwer zu kontrollieren ist irgendwie (lacht). Es ist jetzt nicht so, dass andere Menschen körperlich darunter leiden müssen, auf gar keinen Fall, aber auf verbaler Ebene durchaus möglich. So, dass ich dann sauschlecht drauf bin und verbal auch aggressiv bin oder sowas. So, das kann das schon irgendwie auslösen. [...] Also schon, wie gesagt, heftiges Unwohlsein und Unruhe und sowas. **Schlechtes Gewissen mir selbst gegenüber.** Ich glaube, das trifft es ganz gut. Richtig schlechtes Gewissen mir selbst gegenüber. (Tobias, Z. 166–181)

Addiert man zu den bereits beschriebenen negativen Emotionen noch Unruhe, Wut und „heftiges Unwohlsein“ als Folgen des Suchtmittelentzugs, werden einerseits Parallelen zu anderen Süchten offensichtlich, insofern auch hier negative Emotionen als vergleichbare Reaktionen auftreten können. Darüber hinaus zeichnet sich mehr und mehr ein Bild der Reichweite ab, die die Sportsucht auf psychischer Ebene haben kann. Der Stellenwert des Sports wird dabei noch einmal in einer selbstaufgelegten Handlungsverpflichtung sowie der Selbstverurteilung bei Trainingsausfall manifestiert. Der Sport stellt somit keine reine Freiwilligkeit mehr dar, sondern wird zugleich zu einer psychischen Voraussetzung, um dem eigenen Selbstbild in Bezug auf den Umgang mit dem eigenen Körper gerecht zu werden und ein Unzufriedenheitsgefühl zu vermeiden.

Noch deutlicher zeigen sich das problematische Ausmaß der Sportsucht sowie die daraus resultierenden Konsequenzen bei dem Untersuchungspartner, der zu Beginn seiner Zeit im Fitnessstudio noch adipös war und durch die im Fitnessstudio entwickelte Sportsucht schwer magersüchtig wurde. Seine zum Zeitpunkt des Interviews bereits überstandene Sportsucht charakterisierte sich insbesondere dadurch, dass er täglich und immer mehr Sport zum Erreichen eines befriedigenden Gefühls brauchte. Dies begründet auch die Entwicklung seiner Magersucht mit, insofern der immer höher werdende Energieverbrauch die Energiezunahme deutlich überstiegen hat. Auch er rekurriert in der retrospektiven Auseinandersetzung mit dieser Zeit auf Entzugserscheinungen, die bereits in einer Unterschreitung gewohnter körperlicher Belastung im Fitnessstudio aufgetreten sind:

Ja, ich kann schon sagen, dass das eine Sportsucht war. Also wie gesagt, wenn man weniger macht, das war nicht befriedigend. Das war nicht befriedigend, das war total **unbefriedigend**. Man dachte so, man macht ja gar nichts.
(Christian, Z. 125–127)

Die Problematik, das Gefühl zu haben, „gar nichts“ für den Körper gemacht zu haben, wird im weiteren Verlauf des Interviews konkretisiert. Er rückt dabei seine adipositasbegründete Körperunzufriedenheit, die Bedeutung der Gewichtsabnahme als auch die Angst vor einer erneuten Gewichtszunahme in den Vordergrund und gibt tiefe Einblicke in die Hintergründe seiner Sucht:

Ja, zwischenzeitlich damals, als noch / als ich noch korpulent war, natürlich hab' ich mit einer halben Stunde angefangen. Das wurde irgendwie **schnell** 'ne Stunde und dann war der Erfolg dann war halt da. Und da hatte ich auch noch das Recht abzunehmen, weil wenn man 100 Kilo hat, dann hat man auch ein Recht irgendwie, dass man so sagt: „Ja, mein Wunsch ist es einfach so auf 80 Kilo zu kommen“ und dann wurde der Sport auch mehr. Und da sollte irgendwann / Ich hab' dann so das Gefühl gekriegt, wenn's mal 'ne Stunde war, 'ne halbe Stunde, „Ich hab' nichts gemacht“ irgendwie. Da war dann ein schlechtes Gewissen da. (Christian, Z. 104–111)

Das „Recht“, nicht mehr adipös zu sein, stellt die Legitimation für das anfänglich hohe Sportpensum dar. Die Gewissheit, dass dieses Pensum „Erfolge“ in Form der Gewichtsabnahme garantiert und das Erfahren eines durch Sport ausgelösten positiven Körpergefühls („'Ne Stunde Anstrengung irgendwie, dann kommen, kommen die Endorphine“) machen die Sogwirkung des Sports an dieser Stelle nachvollziehbar. Das „total unbefriedigende“ Gefühl und das auch in diesem Fall explizit betonte „schlechte Gewissen“ sind jedoch auch mit der Angst vor reversiven körperlichen Veränderungen (Kapitel 6.3.1) verknüpft. In den

Erzählungen über die Entwicklung seiner Magersucht hebt der Untersuchungspartner dabei auch die hohe Relevanz fehlenden Körperwissens hervor:

Hatte meinen eigenen Bedarf irgendwo zu finden. Und das hat ewig lange gedauert, sich da einzupendeln, 'n Maß zu finden, mit und ohne Sport irgendwo, was auch gesund ist und vernünftig ist. Weil ich hab' einfach Ewigkeiten gebraucht, das einzupendeln. Entweder ging es massiv in die andere Richtung oder massiv wirklich auch runter. Und irgendwo, wahrscheinlich, wahrscheinlich sind Hänseleien – hat sich das so im Kopf manifestiert, dass einem eigentlich mal lieber der Weg runter war als hoch, irgendwo, dass man irgendwo wirklich da irgendwie gar nicht merkt, dass man schon wirklich dürr ist, irgendwo. Erklär ich mir so, denk ich. (Christian, Z. 84–91)

Wie eingangs beschrieben, wird die Sportsucht einerseits durch das physische Auslastungsbedürfnis und die positiven Gefühle begründet, die der Sport auslösen kann. In der angeführten Sequenz wird jedoch fehlendes Körperwissen in Verbindung mit der psychischen Komponente der Angst vor einer erneuten Gewichtszunahme (Kapitel 6.3.1) und den damit verbundenen traumatischen Erfahrungen (Kapitel 5.1.1) als ein weiteres Charakteristikum benannt, das die Entwicklung einer Sportsucht ebenfalls plausibilisiert. Das Ausdauertraining wird als bewährter Erfolgsgarant zur Gewichtsabnahme betrachtet. Allerdings fehlt es an Körperwissen über das richtige Maß, um „gesund“ und „vernünftig“ Sport zu treiben, ohne dabei weiter abzunehmen, vor allem aber nicht wieder zuzunehmen. Die Aussage, „dass einem eigentlich mal lieber der Weg runter war als hoch“ sowie das schleichende und unbemerkte Abrutschen in die Magersucht begründen dabei, dass der Sport zur persönlichen Verpflichtung werden kann und negative Emotionen ausgelöst werden können, insofern dies mit der Angst vor bzw. dem Wissen um mögliche reversible körperliche Veränderungen verbunden wird, die die Untersuchungspartner vermeiden wollen. Dies wird besonders anhand der gemachten Erfahrungen des letztgenannten Untersuchungspartners verständlich, insofern der Sport eine Sicherheit darstellt, um sich nicht wieder dem Körperbild des adipösen Mannes anzunähern, das in der Vergangenheit zu einer Vielzahl an Hänseleien geführt hat, die ihn in hohem Maße „gebrandmarkt“ haben.

6.6 Zwischenfazit

Dieser Befundabschnitt hatte das Ziel, zu rekonstruieren, inwiefern das Fitnessstudio und die dort ausgeübten sportiven Praxen auf das Körperwissen einwirken und Einfluss auf die (Un-)zufriedenheit nehmen (können).

Obleich die Untersuchungspartner bereits vor ihrer Zeit im Fitnessstudio unzufrieden mit ihrem Körper waren oder nicht, stellt das handlungsleitende Leistungsmotiv (im Sinne des Ziels der stetigen Verbesserung des Aussehens und/oder der Leistung des Körpers) die zentrale Einflussgröße hinsichtlich der (Un-)Zufriedenheit mit dem eigenen Körper dar. Dieses Motiv gilt als unproblematische und motivationale Grundlage des Handelns, so lange der Körper trotz des Wissens um Optimierungsmöglichkeiten nicht als Problem erlebt wird. Aus dieser Perspektive kann die Zuwendung zum Körper (etwa zur Gesundheitsförderung oder zur Förderung des eigenen Attraktivitätserlebens) ebenso als positiv betrachtet werden wie unter den Aspekten des Alltagsausgleichs, des gegenwartsbefriedigenden Körpererlebens, dem Nachgehen eines Hobbies etc. Aus den Daten geht jedoch hervor, dass diese Perspektive ebenso den Ausgangspunkt für sich daraus ableitende, (teils problematische) Umschlagpunkte hinsichtlich des Erlebens des eigenen Körpers darstellen kann. In diesem Zusammenhang wurde gezeigt, inwiefern eine Vielzahl auf den Körper bezogener, wahrnehmungsrelevanter Einflüsse unzufriedenheitsfördernd wirken können. Diese sind insbesondere von drei Aspekten, ihrem Zusammenspiel als auch der persönlichen Bedeutung des Körpers für das Selbst abhängig:

1. Das sich zunehmend ausdifferenzierende Körperwissen:

- Körperunzufriedenheit aufgrund des Erfahrens genetisch bedingter Modellierungsgrenzen:
 - Differenz zwischen Machbarkeitsvorstellungen hinsichtlich der Bearbeitbarkeit des eigenen Körpers vor dem Einstieg in den Sport und tatsächlichen, genetisch bedingten Möglichkeiten der Modellierung des Körpers.
 - Frusterleben aufgrund des Wissens um einen genetisch bedingt immer langsamer werdenden Muskelaufbau bis hin zum 'Ende' des natürlichen Muskelaufbaus im fortgeschrittenen Stadium.

2. Die zunehmend defizitorientierte Körperreflexivität:

- Körperunzufriedenheit aufgrund der zunehmenden Fokussierung auf die als nicht (mehr) ästhetisch (genug) erachteten körperlichen Merkmale.
- Körperunzufriedenheit aufgrund nicht wahrgenommener körperlicher Veränderungen infolge der häufigen und zeitlich umfangreichen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper.
- Körperunzufriedenheit aufgrund stetiger Idealverschiebungen.

3. Die zunehmende Priorisierung von Kontinuität und Progression:

- Körperunzufriedenheit aufgrund sportsuchtbedingter 'Entzugserscheinungen':
 - Negative Emotionen aufgrund der Nicht-Erbringung einer erwünschten Leistung oder des Ausfalls einer Trainingseinheit.
 - Negatives Körpererleben aufgrund der Nicht-Erbringung eines für die Zufriedenheit grundlegenden (Mindest-)Maßes sportlicher Betätigung oder des Ausfalls einer Trainingseinheit.
- Körperunzufriedenheit aufgrund als reversiv wahrgenommener körperlicher Veränderungen infolge der Vernachlässigung des Sporttreibens (und der Ernährung⁹⁰).

Es kann eine gemischte Zwischenbilanz gezogen werden, bei der es bezugnehmend auf die Fragestellung dieses Kapitels hervorzuheben gilt, dass die Untersuchungspartner immer wieder sowohl auf positive als auch negative Erlebensweisen in Bezug auf den eigenen Körper rekurrieren. Die mit den sportiven Praxen und dem Fitnessstudio in Verbindung stehenden Erfahrungen sind nicht per se unzufriedenheitsfördernd, sondern ambivalent. Dabei kann festgehalten werden, dass die Vielzahl an die Besucher herangetragener Versprechen in Teilen eingelöst werden. Trotz der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper betonen die Untersuchungspartner immer wieder die positiven Aspekte des Sporttreibens für das Selbst- und Körpererleben und erkennen auch erzielte Erfolge an. Dennoch ist zu konstatieren, dass die lebensweltypisch vorstrukturierten Erfahrungen, mit Ausnahme eines Untersuchungspartners, (mit-)verantwortlich für die Entstehung, Umstrukturierung, Modifizierung oder Verstärkung einer Körperunzufriedenheit waren. Die positiv auf das Selbst- und Körpererleben einwirkenden Aspekte vermischen sich mit einer zunehmenden und vor allem zunehmend defizitorientierten Körperreflexivität. Insofern diese das Denken über den und Handeln mit dem eigenen Körper (zunehmend) dominiert, kann sie ein (in Teilen massives) Problemerleben in Bezug auf den eigenen Körper hervorbringen.

⁹⁰ Das Thema Ernährung wurde in diesem Zusammenhang nicht explizit thematisiert, sei an dieser Stelle jedoch als naheliegender weiterer Einfluss auf die (Un-)Zufriedenheit mit dem eigenen Körper zumindest am Rande benannt. Das 'Einbrechen' hinsichtlich einer den Trainingszielen entsprechenden Ernährung wurde in einer Vielzahl geführter Gespräche thematisiert, weshalb es naheliegend ist, das Essverhalten als weitere bedeutsame Kategorie zum besseren Verständnis des Phänomens der Körperunzufriedenheit gesondert in den Blick zu nehmen. Hinsichtlich der Anschlussfähigkeit der vorliegenden Untersuchung für weitere Studien wird hierauf noch einmal ausführlich in der Schlussbetrachtung (Kapitel 8.6) eingegangen.

7 Soziale Interaktionen⁹¹

Wurde der Fokus im ersten Teil dieses Befundabschnitts (Kapitel 6) zunächst auf die sportiven Praxen gerichtet, ist es das Ziel dieses Kapitels, die Bedeutung der im Fitnessstudio stattfindenden sozialen Interaktionen im Hinblick auf ihre Bedeutung für die (Un-)Zufriedenheit mit dem eigenen Körper erschließend nachzuzeichnen. Dazu wird zunächst in Kapitel 7.1 auf den unzureichend sportiv aussehend gedeuteten Körper als soziales Anerkennungs-Hindernis sowie die Bedeutung des Vergleichs mit anderen Männern in diesem Zusammenhang abgehoben. In Kapitel 7.2 stellt darauf aufbauend das Thema Männlichkeit im Freihandelnbereich den Gegenstand der Analyse dar. In diesem Zusammenhang wird aufgezeigt, wie vorgestellte sowie erlebte abwertend-distinktive Verhaltensweisen in homo-sozialen Interaktionssituationen einflussnehmend auf die (Un-)Zufriedenheit mit dem eigenen Körper sind. Die Reduktion auf homosoziale Interaktionen mit anderen Männern ergibt sich hierbei aus den Daten, die sich auf den Freihandelnbereich als überwiegend homosozialen Raum und die dort gemachten Erfahrungen und Beobachtungen als vordergründig bedeutsam für das Selbst- und Körpererleben der Untersuchungspartner beziehen. Das Kapitel abschließend werden die zentralen Erkenntnisse noch einmal zu einem Zwischenfazit verdichtet (Kapitel 7.3).

7.1 Erleben des Körpers als Anerkennungs-Hindernis: „[...] wenn man halt einfach sieht, was so möglich ist, was richtige Männer machen können und man selber blickt darauf aus so 'ner wehmütigen dritten Perspektive“

Die Untersuchungspartner betrachten, bewerten, formen, inszenieren etc. ihren Körper immer auch vor dem Hintergrund ihres Bedürfnisses nach sozialer Anerkennung (Kapitel 3.3). Ein Teil der Untersuchungsgruppe, der sich als zu wenig muskulös erlebt, beschreibt in diesem Zusammenhang, dass ihnen diese in Form von Wertschätzung, Beachtung und sozialer Teilhabe verwehrt bleibt. Sowohl im Fitnessstudio als auch in anderen alltäglichen Situationen. Dies führen sie auf ihren Körper zurück, was dazu beiträgt, mit diesem unzufrieden zu sein. Die mit dem Fitnessstudio und einem muskulöse(-re-)n Körper verknüpften Hoffnungen, anerkennende(-re) Erfahrungen zu erwirken, speist sich dabei auch aus den stattfindenden, stets aufwärtsgerichteten Vergleichen mit anderen Männern. Diesen

⁹¹ In diesem Kapitel wird wiederholt die von den Untersuchungspartnern betonte Wichtigkeit mit ihrem Körper in Zusammenhang stehender sozialer Anerkennung sowie gemachte und als solche gedeutete Abwertungserfahrungen durch andere männliche Fitnessstudiosbesucher fokussiert. Bereits 2017 wurden hierzu vorläufige Ergebnisse in Form eines anerkennungstheoretisch (Honneth, 1992; 1994) gerahmten Artikels (Kiep, 2017) veröffentlicht. Auf diesen Ergebnissen baut dieses Kapitel auf, insofern einzelne Aspekte erneut in einer überarbeiteten und erweiterten, an die Struktur und das Ziel der vorliegenden Untersuchung angepassten Darstellung aufgegriffen werden.

schreiben sie aufgrund ihrer 'besseren' Körper ein höheres Maß an Männlichkeit zu. In Interaktionssituationen stellt diese aus ihrer Sicht, aber auch von außen vermittelt (etwa durch die Kommunikation im Fitnessstudio über Männlichkeit durch Muskeln) einen wichtigen Baustein für das Erfahren von (mehr) Wertschätzung, Beachtung und Teilhabe dar. Die (Re-)Produktion dieses Körperwissens und die Abhängigkeit des eigenen Selbst- und Körpererlebens vom fortwährenden Vergleich mit anderen Männern werden nachfolgend beleuchtet.

Um 18 Uhr ist es so weit. Wenn Du auch kein Lauch⁹² mehr sein möchtest, dann komm zu unserem Coaching und erfahre, wie Du endlich mehr Muskeln aufbauen kannst und so als Mann wahrgenommen wirst, wie Du es Dir vorstellst. (Feldtagebuch, Januar 2016)

Diese im O-Ton festgehaltene Aussage stammt von einem Personaltrainer, der im Rahmen eines Trainingspecials⁹³ einen Vortrag über das Muskelwachstum gehalten und diesen vorab über die Lautsprecher des Fitnessstudios angekündigt hat. Das Kommunizieren darüber, wer ein „Lauch“ ist, zählt dabei, trotz seiner abwertenden Konnotation, zum festen Bestandteil der Lebenswelt. Wird darüber gesprochen, wer ein „Lauch“ ist, verweist dies auf ein gendertheoretisches Verständnis davon, wie ein Mann nicht zu sein hat, wie er nicht auszusehen und sich nicht zu bewegen hat. Die soziale Konnotation der Begrifflichkeit geht dabei über die Beschreibung der körperlichen Konstitution hinaus und impliziert Persönlichkeitseigenschaften wie wenig Selbstbewusstsein und wenig Durchsetzungsvermögen. Bezeichnet werden auf diese Weise Männer, die von anderen als (zu) dünn und/oder zu wenig muskulös bewertet werden und mit Blick auf das Fitnessstudio auch nur mit Gewichten trainieren, die von anderen Besucher*innen als zu gering betrachtet werden. Aus den Gesprächen, die im Freihantelbereich oder in der Umkleidekabine alltäglich sind sowie aus den Interviewdaten („Und na klar, wenn man ins Fitnessstudio richtig geht [...], dann sieht man ganz andere Jungs [...]“ (Idris, Z. 61)) geht hervor, dass die Bewertung als „Lauch“ immer auch vor diesem Hintergrund stattfindet. Insofern im Freihantelbereich der untersuchten Fitnessstudios überwiegend bereits sichtbar trainierte Männer trainieren (Kapitel 7.2), ist der Referenzrahmen dabei jedoch ein anderer. Dort werden vereinzelt selbst jene Män-

⁹² Der Begriff „Lauch“ wurde im Jahr 2011 zum Jugendwort des Jahres gewählt und stand selbst im Jahr 2018 noch zur erneuten Wahl, was deutlich hervorhebt, dass sich die Begrifflichkeit nicht als kurzzeitiges Modewort, sondern als fester Bestandteil der (Jugend-)Sprache etabliert hat. Dabei wird dieser Begriff im Fitnessstudio nicht nur von Jugendlichen verwendet, sondern auch von älteren Besucher*innen.

⁹³ Viele kommerzielle Fitnessstudios bieten neben dem normalen Trainingsbetrieb in regelmäßigen Abständen Vorträge und Praxis-Workshops zu einer Vielzahl fitnessrelevanter Themen an. Dazu werden durch die Mitarbeitenden oder auch durch externe Expert*innen Themen aufgegriffen, die beispielsweise auf die technisch richtige Ausführung bestimmter Übungen, Grundlagen der Trainingsplanung, Möglichkeiten der Ernährungsoptimierung oder aktuelle Trends wie ein angemessenes Faszientraining oder Mobility abheben.

ner auf diese Weise bezeichnet, die außerhalb des Fitnessstudios als sportlich gelten. Darüber hinaus weist die zitierte Aussage, die auf der Trainingsfläche und in der Umkleidekabine für alle Besucher*innen zu hören war, auf ein für einige Untersuchungspartner sensibles Thema hin: die der Aussage inhärente Minderbeachtung und geringe bis fehlende soziale Anerkennung, wenn man(n) aufgrund der eigenen Körperlichkeit (noch) nicht „als Mann so wahrgenommen [wird], wie Du es Dir vorstellst“. Wie die Untersuchungspartner ihren Körper wahrnehmen, machen sie dabei immer auch von dem Vergleich mit anderen Männern abhängig, die einen ästhetischeren, muskulöseren, leistungsfähigeren oder allgemein einen typischerweise als 'besser' bezeichneten Körper als sie selbst haben bzw. zu haben scheinen. Die Praktik des fortwährend stattfindenden, nahezu⁹⁴ ausschließlich aufwärtsgerichteten Vergleichens wird dabei als ein essenzieller Faktor für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper hervorgehoben, wie exemplarisch das nachfolgende Zitat zeigt. Es stellt die Antwort eines bereits hypermuskulösen Untersuchungspartners auf die Frage nach den Gründen für seine Körperunzufriedenheit dar:

Die kommt dadurch, dass, also da bin ich mir sicher, dass die dadurch entsteht, was für Bilder man vor Augen hat von anderen Sportlern, von was einem medial so rübergebracht wird und sowas. Dadurch entstehen halt Ziele oder Vorbilder, so und / **Weißte, wenn's jetzt nur mich auf der Welt geben würde** und nur Männer, die dünner wären als ich, so, und keine Muskeln hätten oder so, natürlich würde ich denken „besser als ich geht nicht“. Wahrscheinlich wäre das so. Aber dadurch, dass (4) im aktuellen (..) Mediending und Fitnesshype und hier und da, da siehst Du ja tausend Typen, die dreihundert Mal krasser sind als Du und natürlich siehst Du dann auch, Ok, so kann es auch aussehen. So, Du siehst jetzt so aus, Ok, aber der sieht jetzt noch 'n bisschen **geschwollener** aus (lacht). Und dadurch entsteht natürlich dieses Bild, wie Du auch aussehen möchtest. Wenn Du es noch nie gesehen hättest vorher, dann wüsstest Du ja gar nicht, was möglich wäre. Aber dadurch, dass es Dir immer wieder vor die Nase gehalten wird, natürlich entsteht dann dieses Unzufriedene irgendwie. (Tobias, Z. 597–608)

Die im Zuge des erwähnten „Mediending[s] und Fitnesshype[s]“ (Kapitel 1; Kapitel 2.1; Kapitel 2.3) omnipräsente Konfrontation mit Männern mit teils deutlich 'besseren' Körpern kann einen unzufriedenheitsfördernden Anpassungsdruck auslösen. Dieser ist stark mit dem Bedürfnis verknüpft, die der anfangs zitierten Aussage inhärenten, von den Untersuchungspartnern geteilten traditionellen Männlichkeitsvorstellungen wie (Muskel-)Kraft

⁹⁴ Dass Vergleiche mit Besuchern stattfinden, die einen weniger sportiven Körper haben, wird von den Untersuchungspartnern ebenfalls thematisiert. Allerdings nicht in Bezug auf das Erleben des eigenen Körpers, sondern als Mittel zur Hierarchisierung unter Männern. Siehe dazu Kapitel 7.2.2.

und Stärke, Dominanz(-streben) oder allgemein sichtbare, männlich konnotierte Leistungsfähigkeit zu erfüllen. Das (Über-)Erfüllen dieser Vorstellungen erlebt ein Großteil der Untersuchungsgruppe als allgemein wichtigen, besonders jedoch im Fitnessstudio zentralen symbolischen Schlüssel für soziale Anerkennung. Dies zeigt sich beispielsweise anhand der Erzählungen eines Untersuchungspartners, der aufgrund seines als zu dünnen und zu wenig muskulösen Körpers von seinem Bruder stigmatisiert wurde (Kapitel 5.1.2). Er verweist auf sein Alltagswissen darüber, dass ihm das Fitnessstudio als 'zentrale Hilfseinrichtung' jene körperliche Transformation ermöglichen kann, die es braucht, um nicht nur die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper zu steigern, sondern auch als Mann anerkannt zu werden:

Auf der einen Seite war ich halt, hatte mein, mein, mein, mein Körperbau und wusste, dass im Endeffekt ein Fitnessstudio der Ort ist, wo mir geholfen wird oder wo ich mir helfen kann, aus meiner derzeitigen Statur etwas anderes zu machen, etwas Neues, etwas Breiteres, etwas Männlicheres halt. (Florian, Z. 50–53)

Ein weiterer Untersuchungspartner, der sich anfangs bei einer Körpergröße von 1,96m und 77kg Körpergewicht als skinny-fat (Kapitel 5.1.3) erlebt hat und trotz seines enormen Muskelaufbaus auf 94kg bei einem sehr geringen Körperfettanteil (13-14% nach eigener Angabe) noch immer als zu wenig muskulös erlebt, greift das anfangs zitierte Narrativ vom muskulösen Körper als ein entscheidendes Medium für die Wahrnehmung als Mann ebenfalls auf und konkretisiert dieses. Er deutet die aus seiner Sicht damit verknüpfte Nicht-Erfüllung der Vorstellung von „richtigen Männern“ als ihn betreffendes, soziales Anerkennungs- und Teilhabe-Hindernis. In der ausführlichen Reflexion über seinen Einstieg in den Sport und diese (auch zum Zeitpunkt des Interviews noch gültige) Perspektive auf seinen Körper stellt er einen klaren Bezug zwischen seiner Körperunzufriedenheit, einem auf das Aussehen seines Körpers zurückgeführten und belastenden Erleben als Außenseiter sowie den Hoffnungen auf soziale Teilhabe durch einen Männlichkeitsgewinn durch mehr Muskeln her:

I: Was genau hat Dich in dieser Zeit, wo Du Dich quasi mit Deinem Körper zu diesem Zeitpunkt auseinandergesetzt hast, was war für Dich das Belastende?

E: (Überlegt) Was das Belastende war? [...] Also, dass ich halt einfach nicht so aussah, wie ich mir das gerne gewünscht hätte. Und (...) ja, man sieht, man beobachtet ja andere Männer und wie die / was die für ein soziales Umfeld die haben. Und wenn man halt einfach sieht, was so **möglich** ist, was richtige Männer machen können und man selber blickt darauf aus so 'ner wehmütigen dritten Perspektive, dann kann das einen sehr unglücklich machen. Es gibt eine Erzählung von Thomas Mann, die heißt „Tonio Kröger“ und dort ist

das eigentlich so ganz passend beschrieben. Halt eben ein künstlerischer junger Mann, der einen Freund hat, der halt **schön** ist. Und er liebt diesen, diesen schönen Freund, gerade wegen dieser Naivität, die er auch dann hat. Aber anders als der Tonio, der dann halt einsieht, dass die ganz verschieden sind, also dieser Hansen heißt er mit Nachnamen, ich weiß gar nicht, wie der mit Vornamen heißt. Dass es ein ganz anderer Mensch ist und dass es eigentlich für sie richtig ist, wenn er den nur aus der Ferne betrachtet. So ist es für mich so, dass ich halt dieser Hansen, Hans Hansen heißt der glaub ich, dass ich er sein möchte. Also ich akzeptiere das nicht [...]. (Julius, Z. 103–117)

Auf den zentralen Inhalt der Novelle sei an dieser Stelle zu verzichten, jedoch in wenigen Worten die zum Verständnis des Zitates relevante Beziehung zwischen Tonio Kröger und Hans Hansen ebenso wie die Bedeutung von Körperlichkeit in diesem Kontext beschrieben: In „Tonio Kröger“ begehrt der 14-jährige, braunhaarige, zarte, sensible Tonio Kröger seinen blonden, sportlichen Freund Hans Hansen, der „breit in den Schultern und schmal in den Hüften, mit freiliegenden und scharf blickenden stahlblauen Augen [ist]“ (Mann, 1995, S. 9). Dieser ist bei seinen Mitschüler*innen und Lehrer*innen beliebt, während Tonio Kröger lediglich die Außenseiterrolle zukommt. Der Kontrast zwischen hegemonial-sportlicher Schönheit (Kapitel 2.1) und sozialer Teilhabe auf der einen Seite und Zartheit und Außenseiterrolle auf der anderen Seite macht dabei das Spannungsfeld zwischen 'unmännlich-zart' und 'männlich-muskulös' sichtbar. Dieses begründet sich in der Deutung, dass Teilhabe und Begehren einem 'richtigen Mann' wie Hans Hansen gewiss sind, der jenem hegemonialen (Körper-)Ideal samt V-Form entspricht, welches der Untersuchungspartner ebenfalls anstrebt. Die Geschichte stellt einen Vergleich zum (Er-)Leben des Untersuchungspartners dar. Konkret betrachtet er seinen Körper als soziales Teilhabe-Hindernis und wesentlichen Grund, lediglich Zuschauer in bestimmten sozialen Kontexten zu sein („man selber blickt darauf aus so 'ner wehmütigen dritten Perspektive“), in denen er mithilfe des angestrebten Körpers und dem damit einhergehenden Männlichkeitsgewinn selbst zu einem beachteten, wertgeschätzten Protagonisten werden würde.

Die Untersuchungspartner bestätigen teilweise selbst, dass sich die Hoffnung auf eine Zunahme sozialer Anerkennung im Zuge des Transformationsprozesses bestätigen kann, wie beispielsweise der anfangs zitierte Untersuchungspartner nachdrücklich betont, der das Fitnessstudio als „Ort [...], wo mir geholfen wird“ beschreibt:

[...] wenn **andere** dann noch gesagt haben, die mich dann, wie gesagt, länger nicht gesehen haben oder halt keine Ahnung, meine Eltern, Freunde, Bekannte: „Oah, Mensch Florian, haste trainiert?“ **Das wäre gelogen**, wenn ich jetzt sage, dass mir das nicht wirklich **sehr** wichtig war, das zu hören oder das zu erfahren. (Florian, Z. 157–161)

Der im Fitnessstudio mögliche Transformationsprozess kann dabei zweifelsohne einen wesentlichen Beitrag zu einem positiveren Selbst- und Körpererleben leisten (Kapitel 6.1). Ebenso wie die zunehmende soziale Anerkennung, die sich in einer Vielzahl geführter Gespräche darüber, wer 'gut aufgebaut' hat, wer 'eine Maschine' geworden ist, wer 'ein richtiges Vieh' geworden ist etc. manifestiert. Diese Gespräche zählten zu den alltäglichen Gesprächsthemen in den untersuchten Fitnessstudios⁹⁵. Ebenso wie das Loben der Personen, die sich einen 'besseren' Körper antrainiert haben. Anerkennende Verhaltensweisen wie das Angebot offensichtlich erfahrenerer Fitnessstudiobesucher, auch mal gemeinsam trainieren zu können, zeigen dabei an, dass die erfolgreiche Arbeit am Körper auch eine Teilhabe im Kreis jener Fitnessstudiobesucher begünstigen kann, an denen sich die Untersuchungspartner in Teilen orientieren.

Das Erleben des Körpers als unzufriedenheitsförderndes soziales Anerkennungs-Hindernis ist auch auf die immer wieder stattfindende Vergegenwärtigung der eigenen Position als Mann unter Männern zurückzuführen, womit für die Untersuchungspartner ein Problem auftritt. Dabei geht es nicht nur um die Unzufriedenheit, aufgrund des wenig(-er) trainierten Körpers nicht so wahrgenommen zu werden, wie es sich die Untersuchungspartner wünschen, sondern auch um negative Erfahrungen, die sie mit anderen Männern gemacht haben und/oder als negativ gedeutete Verhaltensweisen anderer Männer, die die Untersuchungspartner auf die eigene Selbst- und Körperbewertung beziehen:

[Bin] dann aber ins Fitnessstudio gegangen und habe da bereits die (..) Exemplare gesehen, die da waren und war dann natürlich noch ein Stück weit weniger motiviert oder eingeschüchtert, da überhaupt ins Fitnessstudio zu gehen. (Florian, Z. 53–56)

Das Fitnessstudio wird als „Ort [...], wo mir geholfen wird oder wo ich mir helfen kann“ erlebt. Allerdings steht dem gegenüber, dass es ein besonders im Freihantelbereich als (weitestgehend) homosozialen Raum beobachtbares, von den Untersuchungspartnern erlebtes und/oder als solches gedeutetes Distinktionsverhalten anderer Männer gibt, das zu einem negativen Selbst- und Körpererleben führen-, dies modifizieren oder verstärken kann. Dies wird im folgenden Kapitel ausgeleuchtet.

⁹⁵ Es sei darauf hingewiesen, dass die von mir untersuchten Fitnessstudios (Kapitel 4.2.3) als eher klein und familiär zu beschreiben sind. Es ist normal, dass sich dort viele Mitglieder nicht nur vom Sehen, sondern auch beim Namen kennen und leicht ins Gespräch kommen. Inwiefern die Aussage auch auf große, teils sich über mehrere Etagen verteilende Studios beziehen lässt, kann an dieser Stelle nicht beantwortet werden.

7.2 (Konstruierte) Fremdbewertung und Distinktionsverhalten anderer Männer im Freihantelbereich

*Ja, es ist eher so, dass das Testosteron in der Luft liegt.
(Laurence, Z. 77)*

Offensichtlich ist, dass das Fitnessstudio von den Umkleidekabinen (Männer- und Frauenumkleiden) über die geschlechtsspezifische Zielgruppenausrichtung und -ansprache bei einigen Kursen (Kapitel 7.1) über die Körperarbeit bis hin zur räumlichen Aufteilung eine in weiten Teilen zweigeschlechtlich vorstrukturierte Lebenswelt darstellt.⁹⁶ Im Besonderen wird dies im Freihantelbereich sichtbar, in dem zu einem großen Teil bereits sichtbar trainierte Männer trainieren, wenngleich der gegenwärtige Wandel weiblicher Schönheitsideale (Kapitel 2.1) dazu führt, dass auch Frauen zunehmend diesen Bereich nutzen. Als Trainingsbereich primär männlich kodierter sportiver Praxen (Kapitel 4.2.3) stellt er (mit einer Ausnahme) den zentralen Trainingsbereich und dominierenden Referenzpunkt der Erzählungen der Untersuchungspartner dar. Er ist jener Ort, an dem entsprechend des weitestgehend geschlossenen Sozialgefüges wie nirgends sonst im Fitnessstudio „das Testosteron in der Luft liegt.“ Gemeint ist die in homosozialen Interaktionen über den Körper, aber auch durch die Selbstinszenierung stattfindende Thematisierung von Männlichkeit. Die Untersuchungspartner weisen in diesem Kontext übereinstimmend auf immer wieder gemachte, das Selbsterleben und Körperbild negativ beeinflussende Situationsdeutungen und Erfahrungen durch als abwertend gedeutetes und/oder distinktives Verhalten anderer männlicher Fitnessstudiobesucher hin, wohingegen Frauen in den Erzählungen nahezu keine Erwähnung finden.⁹⁷ Den Relevanzsetzungen der Untersuchungspartner folgend hebt das Kapitel auf die Rekonstruktion dieser lebensweltypischen Deutungen und Erfahrungen mit anderen Männern im Freihantelbereich sowie dem in diesem Zusammenhang ebenso alltäglich Beobachtbaren ab.

Es wird zunächst in Kapitel 7.2.1 das vom Trainingsstand abhängige Hierarchiedenken und -erleben beschrieben und mithilfe der erfahrungsbasierten Selbstreflexionen konkretisiert, inwiefern die dominierenden Vorstellungen mit den tatsächlich im Alltag gemachten Erfahrungen übereinstimmen. In Kapitel 7.2.2 werden darauf aufbauend Vorstellungen von

⁹⁶ Ausführlich zu Re- und Dekonstruktionen der Geschlechterdifferenz im Fitnessstudio siehe Sobiech, 2004.

⁹⁷ Dem Anspruch folgend, den Leitfaden entlang der Relevanzen der Untersuchungspartner zu entwickeln (Kapitel 4.1), wurde auf ein explizites Nachfragen hinsichtlich der Bedeutung von Frauen im Fitnessstudio sowie grundsätzlich im Hinblick auf das Selbst- und Körpererleben verzichtet. Aufgrund dessen, dass das Thema lediglich von einem Untersuchungspartner (und hier auch explizit als nachrangig bedeutsam benannt) in einem Nebensatz angesprochen wurde, wurde auf eine Weiterentwicklung des Fragebogens um diese Frage verzichtet und die Nicht-Nennung selbst als Ergebnis interpretiert.

möglichen Abwertungssituationen sowie tatsächlich stattfindende, persönlich abwertend-distinktive Verhaltensweisen im Hinblick auf den Einfluss auf das Selbst- und Körperbild der Betroffenen betrachtet. Die von einigen Besuchern praktizierte offensive Selbstinszenierung durch abwertend-distinktives Verhalten gegenüber all jenen, die nicht die gleiche Affinität zum Sport teilen, wird in Kapitel 7.2.3 ausgeleuchtet.

7.2.1 Körperbezogene Männlichkeitshierarchien: „Wenn ich [...] sagen würde ‚Gib mal Deine 30-Kilo-Hanteln da, die will ich haben‘, weil ich trainiere, dann würdest Du sie mir ja geben“

Für die Untersuchungspartner spielt das Unterlegenheitserleben im Vergleich zu körperlich überlegenen Fitnessstudiobesuchern eine große Rolle. Bereits die Anwesenheit ist dabei maßgeblich für ein unzufriedenheitsförderndes Selbst- und Körpererleben, was nachfolgend genauer dargelegt wird.

Grundsätzlich ist zu konstatieren, dass im Freihantelbereich ein in weiten Teilen sozial-integratives Klima herrscht, das mitunter dadurch gekennzeichnet ist, dass im Allgemeinen ein respektvoller und hilfsbereiter Umgang untereinander herrscht.⁹⁸ Aufgrund ihres offensichtlichen Sonderwissens über den Sport sind es dabei häufig die „harten Jungs“, die in den allermeisten Fällen freundlich reagieren und unterstützend handeln, sofern man um Hilfe bittet. Exemplarisch beschreibt ein Untersuchungspartner seine in diesem Zusammenhang gemachten Erfahrungen während seiner Zeit rund um den Einstieg in den Sport wie folgt:

Als ich angefangen habe, da waren halt die ganzen Pumper da und die waren aber in Ordnung. Die haben Dir gesagt, wie Du zu trainieren / also ich habe viel von denen gelernt, das sind auch meistens keine Idioten. Es gibt ja bestimmte Klischees, ne. So 'n Bodybuilder muss blöd sein und dann sieht man auch nur einen, der blöd ist. Aber da waren halt viele Akademiker, viele von der Uni und alles Mögliche. Also alles (äh) gemixt und (ähm) die haben mir halt dann Tipps gegeben, wie ich richtig trainiere [...]. (Tony, Z. 64–69)

Die meisten der „harten Jungs“ sind trotz ihres im Folgenden noch ausdifferenzierten Auftretens zumeist freundlich und entsprechen nicht den gängigen bedrohlichen oder abwertenden Vorstellungen, die in Verbindung mit den ihnen zugeschriebenen stereotypen Verhaltensweisen verbunden sind. Dies ist auf den ersten Blick nicht offensichtlich, weil die

⁹⁸ Die Besucher*innen können unabhängig vom Trainingsstand jederzeit die meisten anderen, auch fremden Besucher um Hilfe bitten, wenn es um die Hilfestellung (das sog. Spotten) bei der Durchführung von bestimmten Übungen geht. Auch das Zeigen der technisch richtigen Übungsausführung, das Beantworten von Fragen zum Training oder zur Ernährung konnten als typisch beobachtet und auch selbst erfahren werden.

Inszenierung der eigenen Männlichkeit durch Muskeln im Wissen um die dadurch erzielte Wirkung eine sehr große Rolle im Freihantelbereich spielt:

Ich glaube, die dicken Arme stehen ja einfach nur dafür, ähm, dass es quasi den Erfolg reflektiert, weil jeder Andere, der Dich anguckt / wenn man irgendwas macht, muss man ja irgendwie den Erfolg darstellen können. [...] Ähm (2) ich weiß nicht, inwiefern es wichtig ist, dass es auch nach außen hin symbolisiert, dass man trainiert, ist für mich auf jeden Fall, auf jeden Fall sehr wichtig, um als richtiger Mann wahrgenommen zu werden unter Männern. Und im Fitnessstudio eh (lachend). (Andrew, Z. 164–172)

Die „dicken Arme“ bzw. generell die an den vorherrschenden männlichen Körperidealen (Kapitel 2.1) orientierten Körperformen sind ein maßgeblich entscheidender Faktor dafür, um „als richtiger Mann wahrgenommen zu werden unter Männern“. Die meisten Männer streben dabei weniger die Abwertung anderer Männer als vielmehr das Ausleben eines Lifestyles sowie die im Zitat pointierte Demonstration und Festigung der eigenen Männlichkeitsposition im Vergleich mit anderen Männern an. Common sense besteht dabei darüber, dass sich Männlichkeit im Sinne stereotyper Vorstellungen von Dominanz, Überlegenheit, Kraft und Stärke über die sichtbar in den Körper eingeschriebene Arbeit an selbigem in Verbindung mit der noch näher zu betrachtenden Selbstinszenierung (Kapitel 7.2.3) konstituiert. Ein Untersuchungspartner, der aufgrund seiner Körperlichkeit den meisten anderen Männern überlegen ist, beschreibt in diesem Zusammenhang sein Erleben körperlichen Überlegenheit, die Wahrnehmung seiner Person durch andere sowie seinen daran ablesbaren Status als Mann im Fitnessstudio wie folgt:

Ich bin einfach super gerne mit Menschen, aber ich fühle mich anderen Menschen auf jeden Fall aufgrund meiner körperlichen Komposition überlegen. Absolut. Aber das ist ein blödes Gefühl manchmal, weil, weil, ich mag das überhaupt nicht so. Das widerspricht aber auch dem, was ich so, dieses ganze Männerdenken. Das widerspricht dem so ein bisschen, aber (..) ich mag das überhaupt nicht, wenn andere Menschen von mir eingeschüchtert sind, zum Beispiel aufgrund meiner Optik. Wenn ich meine Haare an den Seiten auch abrasiert hab' und keine Ahnung, dann voll aufgepumpt im Fitnessstudio dann vor Dir stehe, so. Wenn ich dann sagen würde „Gib mal Deine 30-Kilo-Hanteln da, die will ich haben“, weil ich trainiere, dann würdest Du sie mir ja geben. So, und das ist ein scheiß Gefühl. So, das ist nichts, worauf ich irgendwie abziele. Null Komma null. (Tobias, Z. 762–771)

Das in der Sequenz durch das Auftreten und die Körperlichkeit reproduzierte und in den Vorstellungen der Untersuchungspartner dominierende Bild bedrohlich wirkender Männ-

lichkeit hat dabei eine einschüchternde Wirkung auf einen Großteil der Untersuchungsgruppe. Dies konkretisierend, gibt ein Untersuchungspartner eine Vielzahl das an die Körperlichkeit gebundene Hierarchiedenken betreffender und seine Unzufriedenheit maßgeblich beeinflussender Einblicke. Diese beziehen sich insbesondere auf seine Zeit rund um die Anmeldung im Fitnessstudio:

Das Problem war erst einmal der Weg **ins Fitnessstudio selber**. War, war, ich will jetzt nicht sagen problematisch, aber ich habe dann relativ zügig festgestellt, wie hier [...] in Bahnhofsnähe, das war, das war das erste Fitnessstudio zumindest, was ich angesteuert habe oder wo ich mich erkundigt habe. Das war jetzt rückblickend so ein typisches Pumper-Fitnessstudio. Also wirklich von den harten, harten Jungs, wo man auch so davon ausgehen kann, dass das nicht alles zwingend legale Substanzen waren, die da geflossen sind und dementsprechend sahen die Jungs aus. Ich glaube nicht, dass ich sagen kann, dass es ein Komplex war, aber wie gesagt, mein kleiner Bruder, der hatte schon eigentlich eine üppigere Statur als ich, ein breiteres Kreuz und ich war ein relativer ich nenne es mal Lappen und habe dann in dem Fitnessstudio geguckt und habe dann halt einfach wirklich so diese, diese Brecher, diese Kanten da gesehen [...]. Letzten Endes bin ich auch nicht in dem Fitnessstudio gelandet, sondern in 'nem anderen. Aber da war es dann halt ähnlich. Also wo dann halt die Leute nicht mehr ganz so breit und wirklich Body-Building waren, waren sie dann aber nichtsdestotrotz so, dass Du dann halt schon gesehen hast, dass sie wirklich lange am Trainieren sind, den Sixpack hatten und so weiter und so fort. [...] Aber nichtsdestotrotz hat es eine Weile tatsächlich gedauert, bis ich in ein Fitnessstudio gegangen bin bzw. bis ich mich angemeldet habe und regelmäßig hingegangen bin. (Florian, Z. 38–71)

In der zitierten Sequenz kommen erfahrungsbasierte Komplexe (ausführlich siehe Kapitel 5.1.2) zum Tragen, die die Angst (mit-)begründen, mit einem als zu wenig muskulös erlebten und/oder von Anderen als solchen bewerteten Körper mit jenen Männern zusammenzukommen, die bereits jahrelang trainieren und sichtbare Erfolge vorweisen. Bereits an dieser Stelle wird somit eine voraussetzungsreiche Hürde sichtbar, die es zu überwinden gilt, wenn man(n) im Fitnessstudio in jenem Bereich trainieren möchte, der zur Aneignung des männlich-sportiven Körpers typischerweise am ehesten genutzt wird. Aber auch ein Untersuchungspartner, der mit einer Körpergröße von 196cm, einem Gewicht von 94kg und einem Körperfettanteil von 13-14% objektiv betrachtet im Fitnessstudio selbst zu den sehr gut trainierten Athleten zählt und zusätzlich durch seine Größe die meisten Männer überragt, beschreibt die Anwesenheit körperlich überlegener Besucher als einen Auslöser, sich in ihrer Gegenwart „so mickrig“ zu fühlen. Allein bei der Vorstellung von Interaktionssituationen werden dabei negative Gefühle ausgelöst, die er wie folgt beschreibt:

Ich seh' ja, wer da Ahnung hat und so, aber weil ich mir halt selber so mickrig vorkomme, hab' ich dann da / Also ich hab' kein Problem, die anzusprechen, aber ich bin dann halt einfach nicht glücklich in dem Augenblick und ich kann dann halt auch nicht irgendwie cool rüberkommen oder so. Also es, es passiert nicht, dass ich die, die Typen da, die ich, von denen ich glaube, dass ich etwas von denen lernen könnte, dass ich halt irgendwie in positive Kommunikation mit denen trete. (Julius, Z. 300–305)

Es lässt sich bilanzieren, dass die stereotypen Vorstellungen von den „harten Jungs“ als bedrohlich und abwertend handelnd sowie das Erleben der Untersuchungspartner als körperlich unterlegen wesentliche Erklärungsmuster darstellen, weshalb sich die Untersuchungspartner in Anwesenheit der ihnen überlegenen männlichen Fitnessstudiobesucher unwohl fühlen. Dies ist auch darauf zurückzuführen, dass die Untersuchungspartner Vorstellungen von potenziellen Interaktionssituationen haben, in denen sie aufgrund ihres Körpers persönlich abgewertet werden könnten und/oder vereinzelt auf gemachte Abwertungserfahrungen zurückblicken.

7.2.2 Gedeutetes und erfahrenes distinktives und persönlich abwertendes Verhalten anderer Besucher: „Du wirst dann auch nicht irgendwie die ganze Zeit komisch von der Seite angeguckt werden oder belächelt werden, was durchaus passiert“

Das in Teilen bereits vor dem Eintritt in die Lebenswelt vorhanden gewesene und/oder sich im Laufe der Zeit als aktives Mitglied entwickelte, modifizierte oder verstärkte Unzufriedenheitserleben in Bezug auf den eigenen Körper ist auch auf vorgestellte und/oder tatsächlich gemachte Abwertungserfahrungen zurückzuführen. Diese stehen in engem Zusammenhang mit der zuvor beschriebenen einschüchternden Wirkung der „harten Jungs“, dem eigenen Selbst- und Körperbild sowie sich in seltenen Fällen tatsächlich ereignenden Abwertungshandlungen. Hierauf wird im Folgenden fokussiert.

Das Erleben des Selbst und des eigenen Körpers ist eng mit den gedeuteten und/oder bestätigten Einstellungen jener Personen verbunden, die als signifikante Andere (Kapitel 3.2) bewertet werden können. Dabei sind es, wie ausführlich beschrieben, im Fitnessstudio besonders jene Männer, die körperlich als überlegen betrachtet werden, denen aber auch aufgrund ihrer Selbst- und Männlichkeitsinszenierung abwertende Verhaltensweisen zugeschrieben werden. Diese Vorstellungen, aber auch die Bedeutung in der Vergangenheit gemachter Erfahrungen reflektiert ein ehemals adipöser Untersuchungspartner und kommt dabei zu folgendem Ergebnis:

Anfangs war das ein Stück weit ein (..) Konkurrenzdenken, was Bedrohliches, etwas Bewertendes an meiner Person. Ist aber eine Wahrnehmungsproblematik. Ich glaube, den meisten 95 Prozent der Leute bin ich komplett egal.

Das ist eigentlich gut. Aber das kommt noch aus meiner Adipositas-Zeit, wo jeder Mensch eine Meinung zu meiner Erscheinung hatte aufgrund meiner Körperfülle. Das heißt (...) 90 Prozent, 95 Prozent der Leute bewerten adipöse Menschen, die sagen „Das ist der Dicke.“ (Laurence, Z. 191–196)

In dieser Sequenz rücken in der Vergangenheit gemachte Erfahrungen als negativ erlebenswirksam in Bezug auf das Selbst- und Körperbild in den Vordergrund. In seiner Anfangszeit ging er dabei davon aus, dass die Adipositasbedingt als typisch erlebte negative Körperbewertung durch Andere auch im Fitnessstudio stattfindet und andere Besucher als Konkurrenten zu verstehen sind. In der Reflexion seiner seither gemachten Erfahrungen wird jedoch ein wichtiges Detail thematisiert: Die im tatsächlichen Fitnessstudioalltag typische Selbstbezogenheit der meisten Besucher, die dazu führt, dass sich nur die wenigsten mit anderen Besuchern beschäftigen, sofern sich die Besucher nicht kennen und deshalb im Austausch miteinander stehen. Die „Wahrnehmungsproblematik“ hinsichtlich stattfindender Be- und Abwertungen thematisiert auch der im vergangenen Kapitel angesprochene Untersuchungspartner, der mit einer Körpergröße von 196cm, einem Gewicht von 94kg und einem Körperfettanteil von 13-14% selbst zu den trainiertesten Besuchern zählt. Dies zu erwähnen, ist mit Blick auf die Verallgemeinerbarkeit der Befunde als wichtiger Hinweis zu verstehen, der erneut sichtbar macht, dass mehr noch als die tatsächliche Körperform das Selbst- und Körperbild sowie der aufwärtsgerichtete Vergleich entscheidend für entsprechende Situationsdeutungen sind. Seine (ihn betreffenden) Befürchtungen beziehen sich dabei ebenfalls auf vorgestellte, jedoch nicht erfahrene Abwertungssituationen. Diese speisen sich aus den typisch männlich-dominanten Vorstellungen hinsichtlich des Verhaltens körperlich und trainingstechnisch überlegener Männer, die aufgrund ihres Leistungs- und Wissensvorsprungs seine Art des Trainierens abwerten könnten:

Also die negativen Augenblicke, die konstruiere ich mir dann schon selber im Kopf, das ist jetzt nicht so, dass da wirkliche Anlässe zu gibt, dass mich da Typen irgendwie sich mir gegenüber dominant verhalten und sagen „ey, hier, schieb mal ab, ich will jetzt hier trainieren, Du kriegst eh nichts hin“ oder so. (Julius, Z. 322–325)

Das dominierende Bild von den stereotyp männlich-dominanten be- und abwertend handelnden Männern wird auch an dieser Stelle weiter aufgeweicht, insofern die Untersuchungspartner tendenziell darüber sprechen, dass es sich vor allem um Vorstellungen davon handelt, wie andere Besucher sie sehen könnten, ohne jedoch im Alltag tatsächlich Erfahrungen gemacht zu haben, abgewertet worden zu sein.

Dennoch ist zu konstatieren, dass es einige wenige Besucher gibt, die die bestehenden Vorstellungen von den „harten Jungs“ erfüllen, insofern teils unmissverständlich abwertende

Distinktions- und Selbsterhöhungsstrategien genutzt werden. Einen sehr ausführlichen Einblick in Bezug auf diese Klientel, die gemachten Erfahrungen und die Konsequenzen für das Selbst- und Körpererleben gibt hierzu ein Untersuchungspartner, der bereits vor dem Eintritt in den Sport ein geringes Selbstbewusstsein aufgrund seiner als zu wenig muskulös erlebten Statur hatte:

Wenn man da hingehet, wird man halt argwöhnisch von den Leuten, die da sind, ich hab' sie halt immer in Führungszeichen liebevoll / mehr oder weniger liebevoll die „Schickeria“ genannt (..) argwöhnisch von der Seite begutachtet, sodass das bei mir dann halt wieder 'n Weilchen nach meinem ersten Probetraining gedauert hat. (Florian, Z. 83–86)

Der Untersuchungspartner berichtet über die „Schickeria“, womit jene „harten Jungs“ gemeint sind, die nicht nur durch ihre körperliche Überlegenheit, sondern auch durch ein persönlich abwertendes Verhalten ihren eigenen Hegemonieanspruch geltend machen. Die begutachtenden und als abwertend erlebten Blicke⁹⁹ stellen dabei insbesondere vor dem Hintergrund der bereits bestehenden Körperunzufriedenheit und bestehender Unsicherheiten ein zentrales Problem dar:

Ich weiß nicht, ob Du das kennst, aber diese, diese / oder ob Du Dir vorstellen kannst, was ich meine so, aber wenn Du da sitzt und ein relatives Hemd bist und neben Dir ein Arnold-Schwarzenegger-zu-Bestzeit-Verschnitt sitzt und Dich anguckt und Du mit deinen fünf Kilo schon wirklich am Keuchen und Fleuchen bist und er dann mit seinen 50 Kilo gefühlt einarmig gefühlt die gleiche Übung macht wie Du und dann vielleicht noch ein Blick von der Seite von ihm überkommt, so, dann denkst Du Dir auch so „Fuck“. (Florian, Z. 56–62)

Die abwertenden Blicke sowie der Vergleich führen dazu, sich in der Bewertung des eigenen Körpers als deviant bestätigt zu sehen und sich unwohl in Situationen zu fühlen, in denen er umgeben von männlichen Fitnessstudiobesuchern ist, die in der beschriebenen Art und Weise handeln bzw. handeln könnten.

Neben der Abwertung der Leistung und/oder des Aussehens in Form von Blicken ist auch ein vereinzelt auftretendes, maßregelndes Verhalten zu beobachten, das einige „harte Jungs“ ausleben. Beispielsweise in Bezug darauf, wie man sich aus ihrer Sicht im Fitnessstudio zu verhalten hat:

⁹⁹ Wenngleich sich besonders in nonverbalen Interaktionen nur bedingt auf die Sicht der anderen schließen lässt und das Risiko der „Selbsttäuschung des Allesverstehens in der Fremderfahrung“ (Raab & Soeffner, 2012, S. 179) besteht, werden dennoch die abwertenden Blicke als tatsächliche und nicht konstruierte Einstellungen, Erwartungen und Reaktionen der Anderen gedeutet. Ausführlich dazu siehe Kapitel 3.2.

Manchmal, wenn mich da solche Kanten ansprechen, neulich hat mich mal einer angesprochen und gesagt, dass ich die Gewichte anders zurücklegen soll. Ich hatte halt 'n schweres Gewicht vor 'n leichteres Gewicht gehangen, also ich habe es wieder zurückgebracht, aber nicht in der Reihenfolge, in der er das gerne gehabt hätte. (Julius, Z. 305–309)

Auch hier sei darauf verwiesen, dass Beobachtungen wie diese sich nur „manchmal“ beobachten lassen und eher als Einzelfall zu verstehen sind. Dennoch zeigt sich in den körperlichen Unterschieden zwischen den „Kanten“ und jenen Besuchern, die nicht dazu zählen, welchen statusrelevanten Einfluss die Sichtbarkeit geleisteter Körperarbeit hat, „um als richtiger Mann unter Männern wahrgenommen zu werden“. Das beschriebene abwertend-distinktive Verhalten wird dabei als zusätzliche Möglichkeit zur Selbstpositionierung als Mann unter Männern eingesetzt. Interessanterweise zeigt sich in der Reflexion über den Muskelaufbauprozess des Untersuchungspartners, der selbst unter den abwertenden Blicken gelitten hat, wie sehr das Erleben als zugehörig zur „Schickeria“ zur Übernahme eben jenes Verhaltens verleiten kann, unter dem er zuvor selbst gelitten hat:

I: Ok. Ja und dann hast Du angefangen zu trainieren und wahrscheinlich wird sich Dein Körper dann auch verändert haben. Was hat sich da in diesem Zusammenhang für Dich verändert?

E: Ja, das ist eine gute Frage. Ich (überlegt) / Also, wenn ich jetzt so darüber nachdenke, ich glaub', die Ironie an der ganzen Sache ist, dass ich wahrscheinlich selber irgendwann zu den Leuten gehört habe, die ich eben gerade noch als „Schickeria“ bezeichnet habe. (Florian, Z. 100–104)

Oder:

Irgendwann haben sich dann auch natürlich Erfolge eingestellt und man hat es gesehen und meine T-Shirts, die vorher gepasst haben, die saßen dann auf einmal hauteng [...]. Also man hat schon gemerkt, dass sich da Trainingserfolg eingestellt hat. Ja, gehörte dann auf einmal zu denen, die dann auch Neuankömmlinge von der Seite angeguckt und milde belächelt haben. (Florian, Z. 107–114)

Die offensichtliche Form der Machtausübung, durch Abwertung und Dominanz andere Männer gezielt auszugrenzen, ist vor dem Hintergrund der selbstgemachten Erfahrungen besonders interessant. Das in Kapitel 7.1 beschriebene handlungsleitende Bedürfnis des Untersuchungspartners, aus seiner als deviant erlebten Statur „etwas anderes zu machen, etwas Neues, etwas Breiteres, etwas Männlicheres“, rückt hierbei erneut in den Vordergrund. So zeigt die zitierte Sequenz, wie das neugewonnene Männlichkeitserleben durch die Übernahme jener Interaktionsweisen gefestigt wird, die ihm zuvor aufgezeigt haben,

welchen Status als Mann er vor seinem Transformationsprozess innehatte. Wenngleich dieses Beispiel innerhalb der Untersuchung einen Einzelfall darstellt, zeigt sich in diesem sozialen Handeln, wie wichtig die dem Abwerten-Können implizierte Anerkennung als Mann sein kann, die ihm zuvor verwehrt wurde.

Die Daten zeigen, dass sich die von den Untersuchungspartnern befürchteten Abwertungssituationen in der Regel nicht bestätigen. Allerdings konnte auch gezeigt werden, dass vereinzelt abwertend-distinktives Verhalten ebenfalls zum Bestandteil der Lebenswelt gehört, was das Selbst- und Körpererleben negativ beeinflussen kann und das dominierende Bild von den „harten Jungs“ als abwertend, dominant und bedrohlich denkend und handelnd festigen kann. Andere Männer mit ihrem Unterlegen-Sein zu konfrontieren, dient hierbei als zusätzliche Möglichkeit, Männlichkeit unter Männern zu demonstrieren und das Erleben der eigenen Position als Mann zu festigen. Dieser Eindruck verdichtet sich durch weitere Formen abwertend-distinktiven Verhaltens, die vereinzelt auch durch weitere Inszenierungsweisen zu beobachten sind. Diese beziehen sich jedoch nicht auf direkt stattfindende Face-to-face-Interaktionen, sondern viel mehr auf den Dialog zwischen abwertend-distinktiv Handelnden und ihrer Umwelt.

7.2.3 Offensive Selbstinszenierung anderer Besucher: „Das auf seinem T-Shirt lesbare Motto ‚Go hard or go home‘ [bedeutet] frei übersetzt ‚Geh an Deine Grenzen, oder lass es gleich bleiben‘“

Im Freihantelbereich kann eine lebensweltypische Selbstinszenierung beobachtet werden, die das offensichtlich Männliche über den Körper und seine Inszenierung hervorbringt und durch eine Vielzahl zum Einsatz kommender Zeichen und Symbole stützt. Diese bewusste Inszenierung trifft besonders auf jene „harten Jungs“ zu, die durch Körperlichkeit, Abgewandtheit, Kleidung etc. gezielt jenen Eindruck stützen, den die Untersuchungspartner als negativ einflussnehmend auf das Körper- und Selbstbild in den vorangegangenen Kapiteln beschrieben haben. Insbesondere in den Abendstunden, in denen das Fitnessstudio am stärksten besucht wird, kann hierbei – so möchte ich es nennen – ein 'Schauspiel der Männlichkeit' im Freihantelbereich beobachtet werden, dessen Analyse weitere wertvolle Hinweise darauf gibt, wie Hierarchien interaktiv unter Männern im Freihantelbereich hergestellt werden. Dazu werden nachfolgend jene Inszenierungs- und Verhaltensweisen ausgeleuchtet, die sich nicht, wie im vorangegangenen Kapitel, explizit gegen einzelne Besucher richten, sondern vielmehr einen Akt der sozialen Positionierung darstellen, um als besonders anerkennungswürdiges Mitglied mit hoher Affinität zum Sport angesehen zu werden.

Das Fitnessstudio stellt einen Ort dar, der sich bezugnehmend auf die Uhrzeit sehr stark verallgemeinernd hinsichtlich der Anwesenheit der Klientel beschreiben lässt. So haben die Beobachtungen gezeigt, dass sich insbesondere wochentags in etwa das folgende Bild abzeichnet: Am Morgen ist das Fitnessstudio im Vergleich zum Abend relativ wenig besucht. Anwesend sind einige Mitglieder, die es vor der Arbeit zum Sport schaffen, einige, die zu diesen Zeiten noch nicht arbeiten oder direkt von der Nachtschicht kommen, größtenteils jedoch ältere Menschen, deren Sporttreiben vor allem der Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit dient. Über den Tag verteilt stellt sich das Publikum bis zum späten Nachmittag ähnlich dar, wenngleich in der Mittagszeit ein Zwischenhoch durch einige ältere Schüler*innen beobachtet werden kann. Bis etwa 16 Uhr ist das Fitnessstudio hinsichtlich der beobachtbaren Trainingsstände dabei stark durchmischt, wohingegen sich ab dem späten Nachmittag besonders im Freihantelbereich das folgende Bild abzeichnet:

Gegen 16, 17 Uhr zum Beispiel, um den krassesten Schnitt mal zu sagen, kommt nen Publikum, was (...) deutlich jünger ist. Ich sage mal auch szenebedingt gekleidet, Jungs mit den entsprechenden Mucki-Shirts und hedonistisch, Leuten nicht in die Augen guckt, auch eher ein bisschen lauter an den Geräten ist. Das ist mir schon aufgefallen. (Laurence, Z. 265–269)

Aus der zitierten Sequenz gehen bereits einige Codes hervor, mit deren Hilfe sich ein Bild jener Klientel rekonstruieren lässt, die aufgrund ihrer Verhaltens- und Inszenierungsweisen auffällt. Zunächst auf die Bekleidung fokussierend, stellt dabei besonders im Freihantelbereich das Tragen der „entsprechenden Mucki-Shirts“ eine Möglichkeit dar, die geleistete Arbeit am eigenen Körper für alle Besucher*innen sichtbar zu machen und sich gleichzeitig von jenen Besuchern abzugrenzen, die (noch) nicht den entsprechenden Körper haben, um sich wohlzufühlen. Typischerweise werden hierzu die nachfolgend abgebildeten Kompressionshirts (Abb. 6), Tanktops (Abb. 7) oder teils sehr tief ausgeschnittene Stringer-Shirts (Abb. 8) getragen.



Abbildung 6: Kompressionshirt (tradeinn, 2022)

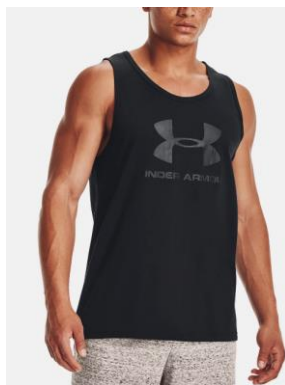


Abbildung 7: Tanktop (Under Armour, 2022)



Abbildung 8: Stringer-Shirt (Gymtier, 2022a)

Nur die allerwenigsten Besucher tragen beispielsweise ein Kompressionsshirt, wenn sie keinen flachen und/oder bereits durchtrainierten Bauch und zusätzlich eine trainierte Brust haben, da diese Art der Oberteile so eng am Körper anliegt, dass sie jeden Makel des Körpers sichtbar werden lassen. Die in Abb. 8 dargestellten Stringer-Shirts (auch als Racerback-Shirts oder als tief ausgeschnittene Tanktops bezeichnet) sind in der Regel weiter geschnitten und werden vor allem zur Präsentation des trainierten Rückens und bei Modellen mit tief ausgeschnittener Front auch zur Präsentation der trainierten Brust genutzt. Auch hier gilt, dass nahezu ausschließlich jene Besucher diese Art der Kleidung tragen, bei denen sich die entsprechenden Erfolge geleisteter Arbeit am Körper bereits so sehr abzeichnen, dass das Zeigen des Körpers einen positiven Beitrag zur Selbstwahrnehmung als Mann im Freihandeltbereich leistet. Allen abgebildeten Oberteilen ist gemein, dass die trainierten Arme und Schultern zu sehen sind, sodass sie nicht nur als sportartspezifische Kleidung dienen, sondern auch als Distinktionsmittel.

Einige Besucher tragen diese Oberteile dabei über die Präsentation des eigenen Körpers hinaus zur Förderung der eigenen Motivation für das Training sowie als bewusst genutzte zusätzliche Möglichkeit, die eigene Affinität zum Sport über das Tragen bestimmter Marken zum Ausdruck zu bringen. Dabei sind es oft besonders die selbsterhöhenden Botschaften, die über den Markennamen oder über bestimmte Slogans für alle sichtbar kommuniziert werden und einen Beitrag zur eigenen Positionierung als besonders anerkennungswürdiges Mitglied leisten:

Viel hat das dann auch immer zu tun, wie wohl Du Dich fühlst im Training, was Du anhast irgendwie und ob Du Dich damit selbst wohlfühlst, ob das, ob Dich das auch 'n bisschen repräsentiert so 'n bisschen. Aber das geht ja jedem Menschen wahrscheinlich so. [...] Es hat dann auch was so mit, natürlich auch mit diesem Markentum zu tun und sowas. Also ich hab' schon gerne dann auch Klamotten irgendwie beim Training an, wo (4) die repräsentieren, so, was für eine Einstellung ich zum Training hab', zu meinem Trainingsstil und so. Ich würde niemals im Fußballtrikot ins Fitnessstudio kommen. So, würde ich einfach nicht machen, so. Ist vollkommen Ok, wenn das jemand macht. Aber das ist nicht meins. Ich mag halt gerne so weite Klamotten beim Training. Keine Ahnung, steht da „brachial“ drauf, was weiß ich. So halt dieses ganz typische Bodybuilding-Zeug. Dann läuft das Training auch besser, auf jeden Fall (lacht). (Tobias, Z. 723–735)

Diese Art der Selbstinszenierung, die in den allermeisten Fällen nur von bereits gut bis sehr gut trainierten Besuchern gewählt wird, unterstützt den Status, den sie bereits durch die „dicken Arme“ bzw. einen generell gut trainierten Körper (Kapitel 7.2.1) haben, insofern

eine Einstellung nach außen kommuniziert wird, die die Verinnerlichung dessen sichtbar macht, was den Sport ausmacht, wenn man ihn 'richtig' macht. Am Beispiel des „Bobybuilding-Zeug[s]“ wird über die Marken und Slogans beispielsweise betont, dass man 'brachial' trainiert, im 'Beast-Mode' ist, sich als 'Mutant' sieht etc. – Handlungsweisen, die typisch männlich sind, Härte, Ehrgeiz, Stärke und Dominanz vermitteln, ohne jedoch andere Besucher abzuwerten. Dass dies generell selten(-er) geschieht, wurde in den vergangenen Kapiteln bereits beschrieben. Allerdings zeigt sich bezugnehmend auf die eingangs beschriebene Klientel, dass besonders in den Abendstunden vereinzelt Besucher Strategien einer offensiven Selbstinszenierung nutzen, um die eigene Position als Mann zusätzlich durch die Abwertung anderer Sporttreibender zu erhöhen. Dabei ist es nicht nur die Kleidung, sondern oftmals das Gesamt der offensiven Selbstinszenierung. Dies sei exemplarisch anhand einer Beobachtung illustriert¹⁰⁰:

Ein junger Mann, ca. Mitte 20 und mit auffällig stark trainiertem Körper, trainiert mit fokussiertem und von den anderen Besucher*innen abgewandten Blick vor einem Spiegel im Freihantelbereich seine Arme mit 20 Kilo schweren Kurzhanteln. Er ist ca. 1,80 Meter groß, trägt blaue Schuhe der Marke „Under Armour“ mit der Aufschrift „Crossfit“ sowie hochgezogene Socken und eine schwarze kurze Hose der gleichen Marke. Zudem trägt er ein farblich auf die Schuhe abgestimmtes T-Shirt mit der Aufschrift „Go Hard or go Home.“ Er hat einen starken Vollbart, trägt Kopfhörer der Marke „Beats by Dre“ und kaut Kaugummi. Zwei junge, sportlich-schlank aussehende Männer, die ich auf 16 bis 20 Jahre schätzen würde, gehen an ihm vorbei. Im Vorbeigehen äußert einer von ihnen: „Übertriebene Maschine - noch zwei Jahre, dann will ich auch so sein“. (Feldtagebuch, September 2015)

Neben der Muskulosität und der sichtbaren sportlichen Leistung des jungen Mannes ist es insbesondere seine Selbstinszenierung, die dazu führt, dass andere Besucher ihn in hohem Maße anerkennen, indem sie eine so „übertriebene Maschine“ wie er sein wollen. Darüber hinaus geht eine Vielzahl sichtbarer Codes aus der Beobachtung hervor, die das Maß ihm zukommender Anerkennung mitbestimmen: In Form der farblich aufeinander abgestimmten und sportartspezifischen Kleidung, des Barts, des distanzierten Blickes oder auch anhand des nach außen sichtbaren Isolierens gegenüber anderen Teilnehmern durch Kopfhörer wird hervorgehoben, wie der junge Mann das eingangs benannte 'Schauspiel der Männlichkeit' par excellence inszeniert, indem er sich von anderen Besuchern abhebt. Das auf seinem T-Shirt lesbare Motto „Go hard or go home“ (Abb. 9), welches frei übersetzt „Geh an Deine Grenzen, oder lass es gleich bleiben“ bedeutet, drückt hierbei einerseits die

¹⁰⁰ Das nachfolgende Beispiel sowie die daran anschließende Analyse wurden in weiten Teilen unverändert aus dem eingangs erwähnten Artikel (Kiep, 2017) übernommen.

eigene Affinität gegenüber dem Sport aus. Andererseits ist dem Motto auch eine offensichtlich abwertende Botschaft inhärent, insofern sie seine (vermeintliche) Einstellung gegenüber weniger leistungsorientierten Besuchern sowie sein Selbstverständnis als tonangebendes Mitglied dadurch sichtbar macht, dass er auf diese Weise anderen Besuchern vermittelt, wie man 'richtig' zu trainieren hat. Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang, dass dies kein Einzelfall ist. So ist, wenn auch nur vereinzelt, alltäglich diese Art der Selbsterhöhung und Abgrenzung bei der eingangs beschriebenen Klientel zu beobachten. Weitere Beispiele stellen die in den nachfolgenden Abbildungen dargestellten T-Shirts mit Aufschriften wie „Your workout is my warm up“ oder „Not here to talk“ dar:



Abbildung 9: T-Shirt „Go hard or go home“ (Gymtier, 2022b)



Abbildung 10: Tanktop „Your workout is my warm up“ (Qualityco, 2022)



Abbildung 11: T-Shirt „Not here to talk“ (dedicated, 2022)

Beobachtungen hinsichtlich einer offensiven Selbstinszenierung durch Abwertung stellen, genauso wie andere abwertende Verhaltensweisen, eher die Ausnahme dar. Allerdings verdichten sie die stereotypen Bilder über die „harten Jungs“ und ihre als abwertend interpretierten Verhaltensweisen und plausibilisieren, warum sich die Untersuchungspartner in deren Gegenwart situativ be- und abgewertet fühlen (können).

7.3 Zwischenfazit

Das Ziel dieses Befundabschnitts bestand darin, die im Fitnessstudio stattfindenden sozialen Interaktionen im Hinblick auf ihre Bedeutung für die (Un-)Zufriedenheit mit dem eigenen Körper erschließend nachzuzeichnen. Deutlich wurden hierbei die Zusammenhänge zwischen körperbezogenem Devianzerleben, der interaktiven Herstellung von Männlichkeit und (fehlender) sozialer Anerkennung. Es kann bilanziert werden, dass der fortwährend aufwärtsgerichtete Vergleich mit körperlich überlegenen Männern großen Einfluss auf das negative Selbst- und Körpererleben hat. Diese erfahren vergleichsweise mehr Wertschätzung, Beachtung und Teilhabe, was einen wesentlichen Grund für die Untersuchungspartner darstellt, mit dem eigenen Körper unzufrieden zu sein. Diese Perspektive wird auch

in der lebensweltypischen Kommunikation über Männlichkeit reproduziert und wiederholt die Wichtigkeit von Muskeln für das Mann-Sein. In diesem Zusammenhang wurden besonders die Strukturen des Freihantelbereichs als zentralem Trainingsbereich der Untersuchungsgruppe sowie die dort stattfindenden sozialen Interaktionen analysiert. Das Devianzerleben der Untersuchungspartner ist dabei nicht nur an die (vergleichsweise) geringere Anerkennung gebunden, sondern auch an vorgestellte sowie in Einzelfällen erlebte, auf den Körper bezogene Abwertungssituationen durch die „harten Jungs“. Diese Vorstellungen sowie die vereinzelt erlebten und beobachteten Situationen sind insbesondere auf die Art und Weise zurückzuführen, wie sich die lebensweltspezifische Männlichkeit in interaktiven Konstruktionsprozessen unter Zuhilfenahme einer sich stets wiederholenden Darstellung von Geschlecht vollzieht. Dabei wurde neben dem im Zentrum stehenden, am Körper ablesbaren Trainingsstand auf die Selbst- und Körperinszenierung der Besucher fokussiert. So konstruieren beispielsweise Darstellungsmittel wie sportartspezifische Kleidung, böse oder abgewandte Blicke, das Trainieren mit Kopfhörern oder auch das (Über-)Erfüllen traditioneller Männlichkeitsvorstellungen durch lautes (und Stärke symbolisierendes) Trainieren eine lebensweltspezifische Männlichkeit. Diese wird in der wechselseitigen Bestätigung des jeweiligen Männlichkeitsstatus¹ in homosozialen Interaktionen gefestigt. Die hierbei dominierende, jedoch nur in Einzelfällen bestätigte Vorstellung der Untersuchungspartner, aufgrund eines im Vergleich mit den „harten Jungs“ weniger trainierten Körpers abgewertet werden zu können, begründet dabei mit, weshalb sich die Untersuchungspartner in Gegenwart körperlich überlegener Besucher unwohl und in ihrem Devianzerleben bestätigt fühlen. Allerdings zeigen die Daten auch, dass die meisten der „harten Jungs“ ihre eigene Männlichkeit mithilfe der beschriebenen Darstellungsmittel bewusst inszenieren, ohne jedoch andere Besucher abzuwerten. Vor diesem Hintergrund sind die dargestellten Befunde auch dahingehend bedeutsam, dass die dominierenden Vorstellungen über die abwertend denkenden und handelnden „harten Jungs“ im Freihantelbereich lediglich in Einzelfällen zutreffen, jedoch großen Einfluss auf das negative Selbst- und Körpererleben der Untersuchungspartner nehmen.

8 Fazit und Ausblick

Im Zentrum der Untersuchung stand das Anliegen, die Bedeutung sportiver Praxen und sozialer Interaktionen für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei männlichen Fitnessstudiobesuchern zu rekonstruieren. Dem Untersuchungsinteresse entsprechend wurde ein qualitatives Forschungsdesign gewählt. Hierzu wurde ein methodenpluraler Ansatz genutzt, der auf dem Einsatz narrativer Interviews (Schütze, 1977) und der beobachtenden Teilnahme (Honer, 1989) fußt. Auf diese Weise wurde ein Zugang zur sozialen Wirklichkeit ermöglicht, der die subjektive Perspektive von Körperunzufriedenheit betroffener männlicher Fitnessstudiobesucher, die für sie bedeutsame Lebenswelt Fitnessstudio sowie die erkenntnistheoretische Relevanz der Forscherperspektive angemessen in den Blick genommen hat.

Insgesamt wurden acht (sieben aktive und ein ehemaliger) männliche Fitnessstudiobesucher interviewt. Vor dem Hintergrund des eigenen biografischen Näheverhältnisses zum Sporttreiben im Fitnessstudio und zum Forschungsgegenstand wurden die Interviews 'unter Sportlern' geführt. Das damit verbundene „Du weißt, wovon ich spreche“ in Verbindung mit einer das Selbstverständliche hinterfragenden Haltung haben sich dabei als höchst förderlich hinsichtlich der Offenheit der Gesprächsverläufe als auch des Erkenntnisgewinns erwiesen. Ebenso wurde die Entscheidung für die beobachtende Teilnahme von dem persönlichen Bezug zum Sport mitbestimmt, insofern das 'Mit-Tun' als Methode eine forschungspraktisch doppelte Perspektive auf den Untersuchungsgegenstand ermöglicht hat. So wurden nicht nur die Interviewdaten und die Beobachtungen zum Gegenstand regelgeleiteter Schreibtischarbeit, sondern auch das eigene und damit exklusive subjektive Erleben. Hierdurch ergab sich ein Zugang zu den Untersuchungspartnern, ihrer Lebenswelt und zu den Daten, der eine Vielzahl verständnisrelevanter und -förderlicher Einblicke in das Thema aus nächster Nähe ermöglichte.

Damit komme ich nun zum Ende der Untersuchung eines bislang im deutschsprachigen Raum empirisch kaum betrachteten Forschungsgegenstands. Zumindest vorläufig, denn die Studie hat nicht nur Antworten auf die forschungsleitenden Fragen gegeben, sondern auch Anschlussmöglichkeiten für weiterführende Untersuchungen hervorgebracht. Bevor jedoch auf Möglichkeiten der Weiterarbeit mit den Ergebnissen sowie auf naheliegende Denkanstöße für die Praxis eingegangen wird, werden die zentralen Erkenntnisse der Untersuchung noch einmal zusammengeführt und abstrahiert.

8.1 Großer Redebedarf als forschungspraktische Erkenntnis

Wohlwissend des unkonventionellen Vorgehens möchte ich zunächst eine Erkenntnis in den Vordergrund rücken, die im Zuge der Suche nach geeigneten Teilnehmern für die Untersuchung virulent wurde: Der große Redebedarf der von Körperunzufriedenheit betroffenen Männer, über ihre teils weitreichenden Probleme mit dem eigenen Körper zu sprechen.

Zu Beginn der Untersuchung bestanden aufgrund der geringen Studienlage und der Hinweise in der Literatur über die fehlende (sozialisationsbedingte) Bereitschaft von Männern, über Probleme mit ihren Körpern zu sprechen, große Zweifel, überhaupt passende Untersuchungspartner gewinnen zu können. Das Gegenteil war der Fall. Die teilweise jegliche Männlichkeitsvorstellungen übererfüllenden Untersuchungspartner mit Tattoos, Bärten, abrasierten Haaren, einem extrem muskulösen Körper etc. hatten großen Redebedarf, vertrauensvoll mit einem Mann zu sprechen, der selbst einen großen Bezug zu ihrer Lebenswelt hat. Dies wurde von einigen Untersuchungspartnern explizit benannt und spiegelte sich auch in den Gesprächsthemen wider, sodass das Teilnahme-Interesse in Abhängigkeit vom Forscher selbst bereits als Ergebnis gedeutet werden kann. Daraus lässt sich ableiten, dass es viel mehr Möglichkeiten bedarf, in denen Männer vertrauensvoll über die Vielzahl körperbezogener Probleme sprechen können, die im Zuge des gegenwärtigen Körperkults zunehmend offensichtlicher werden. Forschungspraktisch zeigt sich dabei trotz der 'Datenflut' und dem damit verbundenen Zeitaufwand, welchen Ertrag es haben kann, sich als Forscher mit hohem biografischen Näheverhältnis und einem damit verbundenen Vertrautheitswissen zu erkennen zu geben. Die Ausführlichkeit über die Einblicke in die soziale Wirklichkeit der Untersuchungspartner sowie die Vielzahl geführter Gespräche im Fitnessstudio waren dabei, so mein persönliches Fazit, vor allem möglich, weil Menschen besonders dann über sensible Themen sprechen (können), „wenn man dem Gegenüber unterstellt, über prinzipiell ähnliches Erfahrungswissen und über eine hinlänglich kompatible Meinung dazu, wie man selber, zu verfügen“ (Hitzler & Eisewicht, 2016, S. 49).

8.2 Das Fitnessstudio als ambivalenter Erfahrungsraum

Zweifelsohne bietet das Fitnessstudio eine Vielzahl an Möglichkeiten, um die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper zu steigern. Zu analysieren, welche Bedeutung das Fitnessstudio als Ort für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper haben kann, hat jedoch auch eine (Teil-)Verantwortlichkeit des Fitnessstudios für das (potenzielle) Devianzerleben hervorgebracht. Das Heranzoomen an die Beschaffenheit der kleinen sozialen Lebenswelt hat hier-

bei gezeigt, in welcher Art und Weise beispielsweise über die Plakatwerbung, die gym quotes oder eine 'Wall of fame'¹⁰¹ omnipräsent dazu aufgefordert wird, sich nicht mit dem Erreichten zufrieden zu geben und den Körper stets als nie gut genug zu betrachten. Auf den ersten Blick dient diese Form der Kommunikation dazu, die Besucher*innen zu motivieren und den positiven Nutzen zu betonen, sich und dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Bezugnehmend auf männliche Fitnessstudiobesucher gilt dies genauso im Zusammenhang mit der lebensweltypisch lockeren Kommunikation darüber, was man(n) beispielsweise im Fitnessstudio tun 'muss', um durch gezieltes Muskelaufbautraining nicht mehr als „Lauch“ wahrgenommen zu werden. Die auf diese Weise (re-)produzierte Erwartungshaltung hinsichtlich des (geschlechtsspezifischen) Umgangs mit dem Körper sowie die teils unterschwellige, teils offenkundige Aufforderung zur Zwangsannäherung an hegemoniale Schönheitsideale können das Handeln mit dem und Denken über den Körper negativ beeinflussen. In diesen alltäglich stattfindenden Konfrontationen spiegelt sich zudem die Typik einer zeitgenössischen Leistungsgesellschaft, in der Anerkennung stets mit Fleiß und Mehrarbeit verbunden ist, ohne jedoch die Folgen von Druck und Bedrängung angemessen mitzubersichtigen.

Dass durch das Fitnessstudio vorstrukturierte Erfahrungen unzufriedenheitsfördernd wirken können, wurde zudem aus einer weiteren Perspektive ausgeleuchtet. Am Beispiel der strukturell (in vielen Bereichen) durch Spiegel unumgänglichen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper wurde dabei besonders auf ihre Wirkung für das Selbst- und Körpererleben abgehoben. Die Spiegel haben für viele Besucher*innen einen positiven Mehrwert. Etwa als Hilfsmedium für die trainingstechnisch richtige Ausführung bestimmter Übungen, um sich während des Trainings am zunehmenden 'Pump' zu erfreuen oder wahrgenommene Fortschritte zu begutachten. Fallübergreifend konnte jedoch deutlich gezeigt werden, dass die Bespiegelung auch eine Vielzahl das negative Erleben begünstigende und/oder aufrechterhaltende Erfahrungen vorstrukturiert. Der Blick in den Spiegel an einem zentralen Ort der Körperarbeit an mehreren Tagen pro Woche über die Dauer einer Trainingseinheit trägt dabei zu einer sich erhöhenden, defizitorientierten Körperreflexivität bei. In Bezug auf die Untersuchungsgruppe wurde hierbei sichtbar, dass dieses typische und erlebenswirksame Wahrnehmungsmuster dazu beigetragen hat, dass eine Unzufriedenheit begünstigt, aufrechterhalten oder modifiziert wurde.

¹⁰¹ Zur Erinnerung: Es wurde beschrieben, dass sich in einem untersuchten Fitnessstudio eine Wand befindet, die eine Vielzahl an Mitgliedern abbildet, die auf Vorher-Nachher-Bildern zeigen, wie ihr Leben durch die im Fitnessstudio erwirkte körperliche Transformation positiv beeinflusst wurde. Ausführlich dazu siehe Kapitel 6.2.

Insofern die als motivierend gedachten Handlungsaufforderungen als auch die Spiegel sowohl positive als auch negative Erfahrungen mit dem eigenen Körper vorstrukturieren können, ist das Fitnessstudio in Abhängigkeit vom Selbst- und Körperbild der Besucher als ambivalenter Erfahrungsraum zu verstehen. Die Wahrnehmung ist dabei jedoch nicht nur abhängig von der räumlichen Ausgestaltung, sondern auch von den Wirkweisen des Sports.

8.3 „Im Endeffekt ist es 'n undankbarer Sport ...“

Unabhängig davon, ob die Untersuchungspartner bereits vor ihrer Anmeldung im Fitnessstudio unzufrieden mit dem eigenen Körper waren oder nicht, hat sich fallübergreifend gezeigt, dass die sportiven Praxen eine Vielzahl unzufriedenheitsförderlicher Potenziale bergen. Trotz gegenwartsbefriedigender Momente, dem Spaß am Sport, der Freude über die Erfolge etc. hat die Untersuchungsgruppe wiederholt hervorgehoben, dass die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper von einer sich verändernden Qualität der Unzufriedenheit überlagert wird. Die zunehmend defizitorientierte und erlebenswirksame Körperreflexivität rückt in diesem Zusammenhang besonders jene „Psychosachen“ in den Vordergrund, die jene Überlagerung (mit-)begründen. Das nachfolgend noch einmal aufgegriffene Zitat kann dabei als *die* charakteristische (Kurz-)Beschreibung potenziell negativ erlebenswirksamer Einflüsse des „undankbaren Sports“ verstanden werden:

Weil das ist das Ding, im Endeffekt ist es 'n undankbarer Sport, weil (.) je besser Du wirst, desto unzufriedener wirst du. Dann hast Du da was zu mäkeln und da, da könnt' ich besser und da. Oder wenn Du einmal ins Extrem gegangen bist, wie Dein Körper aussehen kann, ja, dann hast Du auch Probleme – was heißt Probleme? Aber dann fühlst Du Dich natürlich nicht wohl, wenn Du jetzt nicht so unbedingt Dein Eightpack hast oder so, ne. [...] Du siehst es dann gar nicht mehr. [...] Also Du siehst gar nicht mehr, wie gut Du aussiehst, ja. Das siehst Du dann erst, wenn man / **Du kannst vor dem Spiegel stehen und Du siehst es nicht**, ja. Aber Du kannst dann nebenbei 'n Foto machen und später guckst Du Dir 'n Monat später das Foto an und denkst „krass“, ja, krass hast Du ausgesehen, wo Du in der Zeit gedacht hast „Ey, das geht ja gar nicht“. Weil Du verlierst wirklich irgendwann so das Selbstbild von Dir selber. [...] / Alle sagen „Whoa, bist Du breit“ und Du denkst Dir immer noch, Du siehst so aus wie am Anfang. Ja, das sind so diese Sachen bei dem Sport, so diese Psychosachen so. (Tony, Z. 107–120)

Im Rahmen der Untersuchung wurden die einzelnen (sowie weitere über dieses Zitat hinausgehende) Anlässe kategorisiert und differenziert betrachtet. Das Zusammenwirken aus einer sich erhöhenden defizitorientierten Körperreflexivität, steigenden Ansprüchen, einer abnehmenden oder ausbleibenden Wahrnehmung körperlicher Verbesserungen etc. zeigt

dabei die potenziellen Schattenseiten des Sports. „Diese Psychosachen“ werden seitens der Untersuchungsgruppe in hohem Maße erlebenswirksam hinsichtlich ihrer Körperunzufriedenheit beschrieben. Daraus lässt sich ein Erklärungsansatz ableiten, warum eine Qualitätsverschiebung der Unzufriedenheit einer vollumfänglichen Zufriedenheit entgegenstehen oder sogar unzufriedenheitssteigernd wirken kann. Konkret bedeutet das, dass formulierte Ziele bei Erreichen (sofern sie wahrgenommen werden) zwar durchaus zufriedenheitsfördernd wirken können, neue Ziele jedoch vor allem eine Modifizierung der Unzufriedenheit evozieren. Noch mehr Muskeln aufbauen, noch mehr Zeit auf dem Crosstrainer verbringen, noch mehr Gewicht abnehmen, noch mehr Gewicht stemmen.¹⁰² Anlassunabhängig eint die Untersuchungsgruppe, dass ihnen diese handlungsleitenden und erlebenswirksamen Mechanismen (in unterschiedlichem Maße) bewusst sind. Allerdings zeigen sich verschiedene Umgangsweisen damit. Diese reichen von einem (früher oder später eintretenden) reflektierten Umgang mit dem Dilemma der zugleich freud- und leidfördernden sportlichen Hinwendung zum Körper bis hin zur Mitbegründung für weitreichende Probleme und Konsequenzen. Letztere haben bis zur Entwicklung einer Sport- und Magersucht bei einem Untersuchungspartner sowie der in einem Fall anstehenden und in zwei Fällen bereits erfolgten Entscheidung für den Steroidkonsum geführt.

8.4 Unzufriedenheitsförderndes Männlichkeitserleben im Freihandelnbereich

Die Erzählungen der Untersuchungspartner über die Bedeutung sozialer Interaktionen für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper haben den Fokus der Analyse vor allem auf den Freihandelnbereich gerichtet. Der vorwiegend von Männern besuchte Trainingsbereich wird primär genutzt, um den Körper nach männlich-hegemonialen Schönheitsidealen zu formen. Hierbei wird die von einem Großteil der Untersuchungspartner als Problem erlebte 'ortsgebundene' Konstruktion von Männlichkeit virulent. Die Daten zeigen deutlich, dass typische Deutungsmuster hinsichtlich der Bewertung des eigenen Körpers als deviant in einem engen Zusammenhang mit der hohen Bedeutung stehen, die physisch überlegene Besucher für die Untersuchungspartner haben. Die physischen Unterschiede sowie die lebensweltspezifische Darstellungsarbeit von Männlichkeit werden dabei mit stereotypen Vorannahmen über abwertende Denk- und Handlungsweisen in Verbindung gebracht. Die Vorstellungen der Untersuchungspartner, wegen ihres Körpers in Interaktionssituationen

¹⁰² Erfolgt dies vor dem Hintergrund, die Bearbeitung des Körpers als freudvoll erlebtes und unabschließbares Projekt zu verstehen, ohne unter der Unzufriedenheit zu leiden, ist dieses Wahrnehmungsmuster als sportartenunabhängig typischer und unproblematischer Begleiter bei Sportler*innen zu verstehen, die das Leistungsmotiv in den Vordergrund ihres Handelns rücken. Siehe Kapitel 6.1.

abgewertet werden zu können, fußt dabei insbesondere auf einem 'Schauspiel der Männlichkeit'. Gemeint sind damit die sich über Körperlichkeit und Selbstinszenierung vollziehenden Distinktionsstrategien, die mit stereotypen Vorstellungen von Männlichkeit verbunden sind. Dabei fungiert nicht nur der Körper als Überlegenheitssymbolisierendes Distinktionsmittel, sondern auch die Art des Sich-Kleidens, das Trainieren mit abgewandtem Blick, die über Kleidung kommunizierte Selbstpositionierung als Musterathlet etc. Unter Einsatz dieses Wissens vollzieht sich das Schauspiel als solches und belohnt die beste Performance mit einer Hauptrolle als anerkennungswürdiges Mitglied. Gleichsam bedeutet das, dass die über den Körper hergestellten Männlichkeitshierarchien einen Orientierungspunkt für die Untersuchungspartner darstellen, um sich in ihrer (noch) nicht in gleichem Maße anerkennungswürdigen Körperlichkeit sowie der mit ihr verbundenen Männlichkeit bestätigt zu erleben. Die reflektierte und differenzierte Betrachtung der Untersuchungspartner hinsichtlich der eigenen Vorannahmen über physisch überlegene Männer als auch die Beobachtungen haben dabei jedoch sichtbar gemacht, dass das Distinktionsverhalten nur in seltenen Fällen über eine gezielte Selbstinszenierung hinausgeht. Die antizipierten Abwertungshandlungen sind vor allem als Konstruktionen zu deuten. Diese schwingen beim Sporttreiben dennoch mit und nehmen einen erlebenswirksamen Einfluss auf das Selbst- und Körperbild.

8.5 Zum Schluss: Die uneingelöste Hoffnung auf Zufriedenheit

Nachdem ausgewählte Befunde noch einmal auf einer abstrakteren Ebene dargestellt wurden, folgt am Ende ein kumulativer Blick auf die Frage nach der Bedeutung sportiver Praxen und sozialer Interaktionen für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei männlichen Fitnessstudiobesuchern. Dabei drängt sich bezugnehmend auf die Befunde eine Frage auf, deren Beantwortung mit Blick auf das Anliegen der Studie eine verallgemeinernde Erkenntnis zulässt:

Unter welchen Umständen kann eine Zufriedenheit mit dem eigenen Körper seitens der Untersuchungsgruppe erreicht werden?

Vergleicht man die unterschiedlichen Unzufriedenheitsverläufe, lassen sich fallübergreifend deutliche Tendenzen hinsichtlich einer uneingelösten Hoffnung auf eine vollumfänglich erreichbare Körperzufriedenheit als charakteristisches Merkmal der Untersuchungsgruppe formulieren. Dieses Nicht-Erreichen speist sich aus der fortwährend handlungsleitend wirkenden defizitorientierten Körperreflexivität. Konkret zeigt sich dies etwa daran, dass der Großteil der Untersuchungsgruppe nicht oder nur bedingt die Erfolge (Muskelaufbau, Fettabbau, Leistungssteigerung, Verbesserung der Ausdauer etc.) oder

(mit einer Ausnahme) den Vergleich mit körperlich unterlegenen Männern als positiv erlebenswirksam beschreibt, sondern sich stets in Differenz zu jenen körperlichen Aspekten betrachtet, die es noch braucht, um zufrieden sein zu können. Die reflektiert dargelegten Unzufriedenheitsbegründungen sowie die Verlaufsfiguren zeichnen dabei ein klares Bild von der Spirale der Körperunzufriedenheit, in die sie hineingeraten sind. Mehr Muskeln, eine registrierte Gewichtsabnahme oder eine quantifizierbare Leistungssteigerung (etwa hinsichtlich der Ausdauer) verändern dabei (sofern dies wahrgenommen wird) die Qualität der Unzufriedenheit, führen jedoch zumeist dazu, andere 'Makel' zu fokussieren. Ebenso, wie die Körperlichkeit weiterhin in unzufriedenheitserhaltender Differenz zu körperlich überlegenen Männern betrachtet wird.

Das Ausmaß des Erlebens, der Umgang damit sowie die Dauer des Verharrens in der Spirale der Körperunzufriedenheit unterscheiden sich, machen jedoch die Sogwirkung unzufriedenheitsfördernder Anlässe und ihr Zusammenwirken sowie mögliche Folgen sichtbar. Hierfür sei insbesondere die anstehende Entscheidung eines Untersuchungspartners für den Steroidkonsum noch einmal hervorzuheben. In Verbindung mit dem Wissen, selbst dann nicht mit jenem Körper zufrieden zu sein, der zum Vorstart-Zeitpunkt des Konsums erstrebenswert erscheint, zeigt die Gefahr an, nicht nur in diese Spirale zu geraten, sondern auch in ihr zu verharren.

Die dargelegten Wahrnehmungs- und Handlungsmuster erscheinen insbesondere vor dem Hintergrund zunehmend pathologischer Probleme wie Essstörungen, Muskeldysmorphie oder auch dem steigenden Medikamentenmissbrauch als wichtige Erkenntnis, um die potenziell unzufriedenheitsfördernde Wirkung der sportiven Praxen und sozialen Interaktionen im Fitnessstudio sowie mögliche Folgen besser verstehen zu können.

8.6 Mögliche Ableitungen für die Forschung und die Praxis

Vor dem Hintergrund der im öffentlichen Diskurs zunehmend sichtbarer werdenden Relevanz des Untersuchungsgegenstandes soll diese Arbeit nicht mit der Beantwortung der Frage zur Bedeutung sportiver Praxen und sozialer Interaktionen für die Körperunzufriedenheit bei männlichen Fitnessstudiobesuchern enden. Viel mehr soll im sport(-wissenschaft-)lichen Sinne der Staffelstab weitergereicht werden. Mit Blick auf den Mehrwert der Untersuchung lassen sich dabei sowohl für anschließende Untersuchungen innerhalb des Körperunzufriedenheits- und Männlichkeitsdiskurses als auch im Hinblick auf die Praxis Denkanstöße ableiten. Einige Ideen werden hierzu nachfolgend skizzenhaft mit der Intention beschrieben, ihr Potenzial (konzeptionell) dem jeweiligen Forschungsinteresse und -rahmen, der Untersuchungs- oder Zielgruppe, dem Praxisfeld etc. der tatsächlichen Komplexität entsprechend zu entfalten.

Anschlussmöglichkeiten für weitere Untersuchungen: Die Kategorie „Lebensphase“ im Kontext von Körperunzufriedenheit

Bei der Untersuchungsgruppe (22 bis 38 Jahre) handelte es sich um Männer im frühen Erwachsenenalter bzw. im Erwachsenenalter. Angesichts dessen lässt sich aufzeigen, dass das Thema Körperunzufriedenheit augenscheinlich kein Phänomen ist, bei dem es sich ausschließlich, und wie gemeinhin vermutet wird, um ein Jugendphänomen handelt. Die Daten deuten an, dass im Hinblick auf die Untersuchungsgruppe weniger das Alter als vielmehr die Dauer der Auseinandersetzung mit der Unzufriedenheit und die Lebensphase von Bedeutung sind. Dabei deuten sich vereinzelt Lernprozesse hinsichtlich des Umgangs mit der Unzufriedenheit und ein Abschwächen der Bedeutungszuschreibung des eigenen Körpers an. Eine konkrete Auseinandersetzung mit der Frage nach der Abhängigkeit der Körperunzufriedenheit von der Lebensphase, in der sich die betroffenen Männer befinden, erscheint dabei lohnend, um herauszuarbeiten, ob, wann, in welchem Maße und aus welchen Gründen es gelingt, sich der Körperunzufriedenheitsspirale zu entziehen, in die ein Großteil der Untersuchungsgruppe geraten ist. Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen erscheint in Bezug auf die Themen Körperunzufriedenheit und Männlichkeit als diskursbereichernd. Mithilfe einer entsprechenden Untersuchung könnten dabei weitere aufschlussreiche Einsichten in Veränderungsprozesse erlangt und auch das in diesem Kontext als höchst bedeutsam beschriebene Männlichkeitsverständnis und -erleben weiter ausdifferenziert werden.

Anschlussmöglichkeiten für weitere Untersuchungen: Die Kategorie „Geschlecht“ im Kontext von Körperunzufriedenheit

Die Untersuchung hat für die Zielgruppe Männer eindrücklich aufgezeigt, welche Bedeutung den sportiven Praxen und sozialen Interaktionen im Fitnessstudio hinsichtlich der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper zukommen kann. Angesichts dessen, dass das Fitnessstudio auch für Frauen als (ein) zentraler Ort für die Arbeit am eigenen Körper gilt und Frauen vom Phänomen der Körperunzufriedenheit ebenfalls betroffen sind, können die in dieser Untersuchung gestellten Fragen bezugnehmend auf diese Zielgruppe erneut gestellt werden. Über die Beantwortung dieser Fragen hinaus würde sich die Möglichkeit eröffnen, vergleichend Aufschluss darüber zu gewinnen, ob bzw. inwiefern sich jene dargelegten Unzufriedenheitsdynamiken auch hier als prägnant erweisen und ob bzw. inwiefern Unterschiede virulent werden. Dies erscheint auch insofern als relevant, als dass das Fitnessstudio (offensichtlich) eine Lebenswelt ist, in der sich Geschlechtlichkeit in besonderer Weise zu reproduzieren scheint. Vom Körperideal über die Körperinszenierung bis hin zur räumli-

chen Distinktion (siehe die Tatsache, dass der Freihandelnbereich, der für die Untersuchungspartner in besonderer Weise relevant wird, überwiegend von Männern besucht wird).

Anschlussmöglichkeiten für weitere Untersuchungen: Die Bedeutung der Ernährung im Kontext von Körperunzufriedenheit

Die bei einem Großteil der Untersuchungsgruppe zunehmende Priorisierung von Kontinuität und Progressionsstreben hat gezeigt, inwiefern ein negatives Körpererleben sowie negative Emotionen infolge von Planabweichungen (Trainingsausfall, Nicht-Erbringung einer sportlichen Leistung, reversiv wahrgenommene Veränderungen des Körpers) hervorgerufen werden können. Offengeblieben ist jedoch, welche Bedeutung das mit dem Sport eng verbundene Thema der Ernährung im Zusammenhang mit der Körperunzufriedenheit spielt. Wie sich beispielsweise das Essverhalten von Körperunzufriedenheit betroffener Männer verändert und wie Planabweichungen etwa in Bezug auf das Nicht-Einhalten von Ernährungsplänen erlebt werden, könnte in einer weiterführenden Untersuchung fokussiert werden.

Handlungsempfehlungen für kommerzielle Fitnessstudios: Infrastrukturelle Anpassungen und personelle Professionalisierung

Die (potenziell) negativ erlebenswirksamen Lebenswelteinflüsse machen offensichtlich, dass das Fitnessstudio von einer gesteigerten Sensibilität in Bezug auf die räumliche Gestaltung als auch hinsichtlich einer Professionalisierung des Personals profitieren könnte. Unter Berücksichtigung der dargelegten Befunde lassen sich Ableitungen formulieren, wie noch mehr dafür getan werden könnte, dass sich auch jene Besucher*innen wohl(-er) und verstanden fühlen, die in einem unzufriedenen Verhältnis zu ihrem Körper stehen. Exemplarisch wurde mit Verweis auf den Aufbau eines beobachteten Gesundheitsstudios¹⁰³ beschrieben, dass dort die bewusste Entscheidung gegen eine (durchgängige) Bespiegelung getroffen wurde, um den typischen Ästhetisierungsaspekt beim Trainieren zurückzustellen. Wie unzufriedenheitsfördernd einige Untersuchungspartner die omnipräsente und nahezu unausweichliche Konfrontation mit dem eigenen Körper im Spiegel erlebt haben, gibt jedoch Anlass, auch in kommerziellen Fitnessstudios über Kompromisslösungen nachzudenken. Beispielsweise, indem innerhalb des Freihandelnbereichs einzelne Wände unbespiegelt bleiben, um der Konfrontation mit dem eigenen Körper besonders dann entgehen zu können, wenn dies einen negativen Einfluss auf das Zufriedenheitserleben hat.

¹⁰³ Siehe Exkurs zu den Unterschieden zwischen kommerziellen Fitnessstudios, Gesundheits- und Bodybuildingstudios in diesem Buch.

Ebenfalls zeigen die Untersuchungsergebnisse, dass besonders Mitglieder, die in einem unzufriedenen Verhältnis zu ihrem Körper stehen, von einer grundsätzlichen Sensibilisierung des Personals in Bezug auf das Sprechen über den Körper („Wenn Du auch kein Lauch mehr sein möchtest...“) und von einer Professionalisierung der Trainer*innen profitieren könnten. Deutlich wurde dies angesichts des großen Redebedarfs seitens der Untersuchungspartner, mit jemandem zu sprechen, der sie 'versteht'. Die Entwicklung und Sichtbarmachung der Expertise von Trainer*innen für mögliche mit dem Sport verbundene Probleme mit dem eigenen Körper könnte helfen, um beispielsweise das richtige Maß zu finden, weder zu- noch abzunehmen oder einen besseren Umgang mit der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper zu finden. Dieser Ansatz wurde in einem der untersuchten Fitnessstudios bereits beim Thema Magersucht umgesetzt, wo Trainerinnen im Umgang mit betroffenen Frauen als mögliche Ansprechpersonen fungieren und das Sporttreiben in Absprache mit den Betroffenen begleiten. Dass die Untersuchungspartner es als wichtig benannt haben, mit einem Mann sprechen zu können, legt dabei die Empfehlung nahe, männliche Trainer als Ansprechpersonen zu installieren.

Handlungsempfehlungen für den Schulsport

Es wurde aufgezeigt, wie die Ergebnisse für eine Sensibilisierung der Akteur*innen in der Praxis nutzbar gemacht werden können, inwiefern sie Anlass geben können, um typische Kommunikationsweisen zu reflektieren und dass Raumgestaltungen überprüft werden sollten. Darüber hinaus gilt es, den Blick auf die Zielgruppe Männer und deren Entwicklung zu richten. Die Ergebnisse haben sichtbar gemacht, dass Körperunzufriedenheit bei Männern nicht nur eine Randerscheinung im Kontext des sportbezogenen Körperkults darstellt und dass der Unzufriedenheit nicht 'einfach so' im Fitnessstudio begegnet wird. Viel mehr geht hervor, dass das Phänomen der Körperunzufriedenheit durchaus weitreichender einzuordnen ist. Hinsichtlich der körperlichen Erscheinung als auch das Thema Männlichkeit betreffend wurde gezeigt, dass die Unzufriedenheit einen hohen Leidensdruck erzeugen und Probleme im Umgang mit dem Körper (mit-)begründen kann. Vor diesem Hintergrund liegt es nahe, dem Thema auch in Bildungs- und Erziehungskontexten verstärkte Aufmerksamkeit zuteil werden zu lassen.

In der Untersuchung wurden (junge) Erwachsene in den Blick genommen. Das typische Alter hinsichtlich der Anmeldung im Fitnessstudio fällt jedoch bereits in die Zeit der mittleren und späten Adoleszenz – eine Lebensphase, in der die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der soziale Vergleich eine noch höhere Bedeutung spielen bzw. spielen können. So ist es auch nicht zufällig, dass in dieser von massiven körperlichen Veränderungen und geschlechtlicher Identitätsbildung geprägten Phase auch die Themen rund um die Modellierung des Körpers bei Jugendlichen und jungen Männern Konjunktur haben.

Die Befunde nur für eine Sensibilisierung der im Fitnessstudio Aktiven zu nutzen, greift daher zu kurz. Vielmehr gilt es, auch das Potenzial in den Blick zu nehmen, bereits präventiv zu agieren und männliche Jugendliche als eine Zielgruppe zu begreifen. Sie gelten – so, wie dies auch für weibliche Jugendliche heutzutage wie selbstverständlich angenommen wird – ebenfalls als potenziell gefährdet, eine Körperunzufriedenheit zu entwickeln. Mit dem Ziel, Jungen und junge Männer zu verstehen, sollte diese Zielgruppe dafür umso mehr in den (pädagogischen) Blick gerückt werden. Die Erkenntnisse können für diejenigen, die in Erziehungs- und Bildungskontexten mit männlichen Jugendlichen arbeiten (wie beispielsweise in der sozialen Jugendarbeit), nutzbar gemacht werden, um für dieses Thema zu sensibilisieren.

Als prädestiniert in dieser Hinsicht erscheint der Schulsport. Angesichts der Schulpflicht würde sich im Sportunterricht die einzigartige Möglichkeit ergeben, die beschriebene Zielgruppe umfassend zu erreichen und den Kult um den sportiven Körper unter pädagogischer Verantwortung mit Bildungszielen zu verknüpfen. Auch deshalb, weil das Thema „Fitness“ als Querschnittsthema längst Einzug in das Kerncurriculum erhalten hat. Curricular ist es eine Aufgabe des Schulsports, „notwendigerweise eine gesunde Lebensführung und die entsprechende Ernährung zu thematisieren“ (Niedersächsisches Kultusministerium, 2018, S. 36)¹⁰⁴. Bezugnehmend auf die in dieser Untersuchung aufgezeigten potenziellen negativen Folgen des Sporttreibens lassen sich dabei inhaltliche, pädagogische und didaktische Potenziale ausmachen, einen Beitrag „für eine gesunde Lebensführung“ zu leisten. Beispielsweise indem über den Sinn der Körpermodellierung unter Bezugnahme auf das Mann-Sein und die Bedeutung des sportiven Körpers reflektiert wird. Ebenso gilt es, eine kritische Auseinandersetzung mit dem Einfluss gezeigter Körperbilder in den sozialen Medien auf das Selbst- und Körpererleben zu ermöglichen.

Angesichts der dargelegten Befunde plädiere ich für getrenntgeschlechtliches Thematisieren, was im Kontext eines geschlechtersensibel gerahmten Sportunterrichts ein besonderes Potenzial eröffnen dürfte: So ergibt sich durch den (vor den Mädchen) geschützten Raum die Möglichkeit, Probleme mit dem eigenen Körper noch stärker auf die geschlechtsspezifischen Probleme engzuführen und das Sprechen über Körperunzufriedenheit 'unter Männern' idealiter zu normalisieren. Für die Lehrkraft ergibt sich zudem die Möglichkeit, als sensibilisierte Ansprechperson sichtbar zu werden und den Schülern über den Unterricht hinaus die Möglichkeit zu geben, über die offensichtlich zunehmenden Probleme mit dem männlichen Körper zu sprechen und sich dabei verstanden zu fühlen.

¹⁰⁴ Das angeführte Kerncurriculum des Landes Niedersachsen stellt lediglich ein Beispiel dar, das jedoch in den Curricula der anderen Bundesländer in ähnlicher Weise thematisiert wird.

Lehrkräfte für das Thema der Körperunzufriedenheit bei Jungen bzw. jungen Männern zu sensibilisieren und dieses Phänomen als Problem zu begreifen, geht damit einher. Hier können die Erkenntnisse Anlass für einen kritisch-reflexiven Umgang mit den eigenen Vorurteilen in Bezug auf Geschlecht (etwa die Gleichsetzung von Männlichkeit und Stärke), auf Körpernormen sowie für einen von hoher Sensibilität geprägten Sprachgebrauch hinsichtlich körperbezogener Kommentierungen geben.

Die Studie hat in Bezug auf den zunehmend kritischer werdenden Körperkult-Diskurs gezeigt, wie wichtig es ist, den Mann und seine körperbezogenen Probleme empirisch noch stärker in den Blick nehmen. Vor dem Hintergrund sich im Wandel befindender Vorstellungen vom Mann-Sein erscheint es dabei umso wichtiger, nicht nur die Last körperbezogener Männlichkeit und die möglichen Konsequenzen der zunehmenden Hinwendung zum Körper sichtbar zu machen, sondern auch das Sprechen über die Probleme mit dem eigenen Körper für Männer zu normalisieren und bewusst Räume dafür zu schaffen. Wie groß das Leiden unter dem Körper sein kann und wie groß der Bedarf ist, darüber zu sprechen, hat die Untersuchung eindrücklich gezeigt.

Literatur

- Abels, H. (2020). Sinnhafter Aufbau der sozialen Welt, natürliche Einstellungen in der Lebenswelt des Alltags, Strukturen des Handelns, Wirkensbeziehung (Alfred Schütz). In ders. (Hrsg.), *Soziale Interaktion* (S. 157–182). VS.
- Abels, H., & König, A. (2016). *Sozialisation. Über die Vermittlung von Gesellschaft und Individuum und die Bedingungen von Identität* (2., überarbeitete und erweiterte Aufl.). VS.
- Abraham, A. (2002). *Der Körper im biographischen Kontext. Ein wissenssoziologischer Beitrag*. Westdeutscher Verlag.
- Antoni-Komar, I. (2012). Die kulturelle Modellierung des Körpers – Empirische Befunde und theoretische Positionen. In D. Filter & J. Reich (Hrsg.), *Bei mir bist Du schön...: Kritische Reflexionen über Konzepte von Schönheit und Körperlichkeit* (S. 219– 237). Centaurus Verlag.
- Appleford, K. (2016). 'This big bum thing has taken over the world': Considering black women's changing views on body image and the role of celebrity. *Critical Studies in Fashion & Beauty*, 7, 193–214. https://doi.org/10.1386/csfb.7.2.193_1
- Aslani, A. (2018). „Brazilian butt lift“: analysieren, verstehen, nicht dämonisieren. *Journal für Ästhetische Chirurgie* 4, 178–179. <https://doi.org/10.1007/s12631-018-0159-y>
- Bachmann, G. (2009). Teilnehmende Beobachtung. In S. Kühl, P. Strodtholz & A. Taffertshofer (Hrsg.), *Handbuch Methoden der Organisationsforschung* (S. 248–271). VS.
- Barlösius, E. (2014). *Dick sein. Wenn der Körper das Verhältnis zur Gesellschaft bestimmt*. Campus.
- Beck, U. (1986). *Risikogesellschaft: auf dem Weg in eine andere Moderne*. Suhrkamp.
- Behse-Bartels, G. (2009). Subjektivität von Forschenden – Fragen zum (Einbezug des) subjektiven Erkenntnispotential(s). In G. Behse-Bartels & H. Brand (Hrsg.), *Subjektivität in der qualitativen Forschung. Der Forschungsprozess als Reflexionsgegenstand* (S. 235–238). Barbara Budrich.
- Behse-Bartels, G., & Brand, H. (2009). Subjektivität in der qualitativen Forschung – Der Forschungsprozess als Reflexionsgegenstand. Einleitung. In ders. (Hrsg.), *Subjektivität in der qualitativen Forschung. Der Forschungsprozess als Reflexionsgegenstand* (S. 13–18). Barbara Budrich.
- Berg, C., & Milmeister, M. (2011). Im Dialog mit den Daten das eigene Erzählen der Geschichte finden: Über die Kodierverfahren der Grounded-Theory-Methodologie. In G. Mey & K. Mruck, *Grounded Theory Reader* (2. aktualisierte und erweiterte Aufl.) (S. 303–332). VS.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (2016). *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit: eine Theorie der Wissenssoziologie* (26. Aufl.). Fischer.

- Besnier, N., & Brownell, S. (2012). Sport, Modernity, and the body. *Annual Review of Anthropology*, 41, 443–459.
- Bette, K.-H. (2005). *Körperspuren. Zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit* (2. Aufl.). transcript.
- Bette, K. H., & Gugutzer, R. (2012). Sport als Sucht. Zur Soziologie einer stoffungebundenen Abhängigkeit. *Sport und Gesellschaft*, 9 (2), 107–130.
- Birks, M., & Mills, J. (2011). *Grounded Theory. A practical guide*. SAGE.
- Bourdieu, P. (1976). *Entwurf einer Theorie der Praxis auf der ethnologischen Grundlage der kabyrischen Gesellschaft*. Suhrkamp.
- Bourdieu, P. (1992). Programm für eine Soziologie des Sports. In ders. (Hrsg.), *Rede und Antwort* (S. 193–207). Suhrkamp.
- Bourdieu, P. (1997). Die männliche Herrschaft. In I. Dölling & B. Kraus (Hrsg.), *Ein alltägliches Spiel. Geschlechterkonstruktion in der sozialen Praxis* (S. 153–217). Suhrkamp.
- Bourdieu, P. (2005). *Die männliche Herrschaft*. Suhrkamp.
- Breidenstein, G., Hirschauer, S., Kalthoff, H., & Nieswand, B. (2015). *Ethnografie. Die Praxis der Feldforschung* (2. Aufl.). UVK.
- Breuer, F. (2010). *Reflexive Grounded Theory. Eine Einführung für die Forschungspraxis* (2. Aufl.). VS.
- Breuer, F., Muckel, P., & Dieris, B. (2017). *Reflexive Grounded Theory. Eine Einführung in die Forschungspraxis* (3., vollständig überarbeitete und erweiterte Aufl.). VS.
- Broocks, A., & Meyer, T. (2018). Muskeldysmorphie — eine Sonderform der körperdysmorphen Störung. *DNP* 19, 36–40. <https://doi.org/10.1007/s15202-018-2061-z>
- Butler, J. (2009). *Körper von Gewicht. Die diskursiven Grenzen des Geschlechts*. Suhrkamp.
- Butler, J. (2012). *Das Unbehagen der Geschlechter* (16. Aufl.). Suhrkamp.
- Conzelmann, A., & Müller, M. (2005). Sport und Selbstkonzeptentwicklung. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12, 108–118.
- Dalhaus, L. (2010). *Essstörungen im Fitness- und Freizeitsport. Untersuchungen zum Ess- und Trainingsverhalten von Mitgliedern in Fitness- und Freizeitanlagen*. Dissertation. Westfälische Wilhelms-Universität Münster. Zugriff am 15.08.2015 unter http://miami.uni-muenster.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-5745/diss_dalhaus.pdf
- de Beauvoir, S. (2012). *Das andere Geschlecht: Sitte und Sexus der Frau* (12. Aufl.). Rowohlt.
- dedicated, 2022. *T-Shirt Not here to talk*. Zugriff am 12.09.2022 unter <https://www.bodystriker.de/Unser-Sortiment/Bekleidung/Herrenbekleidung/Dedicated-T-Shirt-Not-here-to-talk.html>
- Deloitte (2020). *Der deutsche Fitnessmarkt. Studie 2020*. Deloitte & Touche.

- Depa, J. (2015). Klassifikation der Orthorexia nervosa. In C. Klotter, J. Depa & S. Humme (Hrsg.), *Gesund, gesünder, Orthorexia nervosa. Modekrankheit oder Störungsbild? Eine wissenschaftliche Diskussion* (S. 35–53). VS.
- Dietrich, A. (2019). Operative Prinzipien. In M. de Zwaan, S. Herpertz & S. Zipfel (Hrsg.), *Psychosoziale Aspekte der Adipositas-Chirurgie* (S. 29–48). Springer Nature.
- Dimbath, O., Ernst-Heidenreich, M., & Roche, M. (2018). Praxis und Theorie des Theoretical Sampling. Methodologische Überlegungen zum Verfahren einer verlauforientierten Fallauswahl [49 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 19(3), Art. 34. <http://dx.doi.org/10.17169/fqs-19.3.2810>
- Dimitriou, M. (2019). Der postmoderne Körper im Wandel: Sport, Fitness und Wellness zwischen Gesundheitsorientierung, performativem Zwang und Optimierungslogik. In M. Dimitriou & S. Ring-Dimitriou (Hrsg.), *Der Körper in der Postmoderne. Zwischen Entkörperlichung und Körperwahn* (S. 63–92). VS.
- Dreher, J. (2012). Zur Konzeption einer Angewandten Phänomenologie. Einleitung des Herausgebers. In ders. (Hrsg.), *Angewandte Phänomenologie. Zum Spannungsverhältnis von Konstruktion und Konstitution* (S. 7–22). VS.
- Eriksson, L., Baigi, A., Marklund, B., & Lindgren, E. (2008). Social physique anxiety and sociocultural attitudes toward appearance impact on orthorexia test in fitness participants. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in sports*, 18, 389–394. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00723.x>
- Flick, U., von Kardorff, E. v., & Steinke, I. (2013). Was ist qualitative Forschung? Einleitung und Überblick. In ders. (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (S. 11–29). Rowolth.
- Friebertshäuser, B. (2006). *Dichte Beschreibung*. In R. Bohnsack, W. Marotzki & M. Meuser (Hrsg.), *Hauptbegriffe qualitativer Sozialforschung* (2. Aufl.) (S. 33–35). Barbara Budrich.
- Gebken, U., & Neuber, N. (2009). *Anerkennung als sportpädagogischer Begriff* (Jahrbuch Bewegungs- und Sportpädagogik der Deutschen Gesellschaft für Erziehungswissenschaft). Schneider.
- Geertz, C. (2012). *Dichte Beschreibung: Beiträge zum Verstehen kultureller Systeme*. Suhrkamp.
- Gieler, T., & Brähler, E. (2016). Körperdysmorphie Störung. Angst vor Missgestaltung. *Hautarzt* 67, 385–390. <https://doi.org/10.1007/s00105-016-3762-x>
- Girtler, R. (2002). *Methoden der Feldforschung* (4., völlig neu bearbeitete Aufl.). Böhlau.
- Girtler, R. (2009). *10 Gebote der Feldforschung* (2. Aufl.). Münster: Lit.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2010). *Grounded Theory. Strategien qualitativer Forschung* (3., unveränderte Aufl.). Hans Huber.
- Goffman, E. (2001). *Interaktion und Geschlecht* (2. Aufl., hrsg. v. H. Knoblauch. Campus.

- Goffman, E. (2016). *Wir alle spielen Theater: Die Selbstdarstellung im Alltag* (16. Aufl.). Piper.
- Graf, S. (2013). Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund: Der fitte Körper in post-fordistischen Verhältnissen. *Body Politics*, 1 (1), 139–157.
- Gugutzer, R. (2006). *body turn: Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*. transcript.
- Gugutzer, R. (2007). Körperkult und Schönheitswahn - Wider den Zeitgeist. *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 18, 3–6.
- Gugutzer, R. (2013). Der Kult um den Körper: idealtypische Körperpraktiken der Selbstoptimierung. *Erwachsenenbildung: Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis*, 59 (2), 67–70. <https://doi.org/10.3278/EBZ1302W067>
- Gugutzer, R. (2015). *Soziologie des Körpers* (5., vollständig überarbeitete Aufl.). transcript.
- Gugutzer, R. (2019). Geschlechtsspezifische Körperpolitiken im Sport. Überlegungen im Anschluss an Michel Foucaults Machttheorie. In I. Hunger, M. Zweigert & P. Kiep (Hrsg.), *Geschlechter-Wissen-Macht-Körper. Sozialwissenschaftliche Perspektiven auf Sport und leibliche Praxen* (S. 23–35). Münster: Lit.
- Gugutzer, R., & Böttcher, M. (2012). Zur Einführung. In ders. (Hrsg.), *Körper, Sport und Religion. Zur Soziologie religiöser Verkörperungen* (S. 9–23). VS.
- Günter, S. (2012). Fitness als Inklusionsprämisse? Eine Diskursanalyse zur Problematisierung adipöser Kinder- und Jugendkörper in sportwissenschaftlichen Gesundheitsdiskursen [74 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 14(1), Art. 9. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs130198>.
- Gymtier (2022a). *Stringer Tanktop*. Zugriff am 12.09.2022 unter <https://de.gymtier.com/product/size-matters-mens-stringer-tank-top/>
- Gymtier (2022b). *Go Hard or Go Home – Gym T-Shirt*. Zugriff am 12.09.2022 unter <https://de.gymtier.com/product/go-hard-or-go-home-gym-t-shirt/>
- Hahn, K., & Meuser, M. (Hrsg.). (2002a). *Körperrepräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper*. UVK.
- Hahn, K., & Meuser, M. (2002b). Zur Einführung: Soziale Repräsentation des Körpers – Körperliche Repräsentation des Sozialen. In ders. (Hrsg.), *Körperrepräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper* (S. 7–16). Konstanz: UVK.
- Hakim, C. (2010). Erotic Capital. *European Sociological Review*, 26, (5), 499–518. <https://doi.org/10.1093/esr/jcq014>.
- Hänsel, F., Baumgärtner, S. D., Kornmann, J. M., & Ennigkeit, F. (2016). *Sportpsychologie*. Springer.
- Hitzler, R., & Honer, A. (1984). Lebenswelt – Milieu - Situation: terminologische Vorschläge zur theoretischen Verständigung. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 36, 1, 56–74. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-55468>

- Hitzler, R., & Honer, A. (1988). Der lebensweltliche Forschungsansatz. *Neue Praxis* 18, (6), 496–501. Zugriff am 02.08.2017 unter http://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/5550/ssoar-np-1988-6-hitzler_et_al-der_lebensweltliche_forschungsansatz.pdf?sequence=1
- Hitzler, R., & Eberle, T. S. (2000). Phänomenologische Lebensweltanalyse. In U. Flick, E. v. Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung – Ein Handbuch* (S.109–118). Rowohlt.
- Hitzler, R. (2002a). Der Körper als Gegenstand der Gestaltung. Über physische Konsequenzen der Bastelexistenz. In K. Hahn & M. Meuser (Hrsg.), *Körperrepräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper* (S. 71–85). UKV.
- Hitzler, R. (2002b). Sinnrekonstruktion. Zum Stand der Diskussion in der deutschsprachigen interpretativen Soziologie [35 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 3 (2), Art. 7. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs020276>
- Hitzler, R. (2005). Die Beschreibung der Struktur der Korrelate des Erlebens. Zum (möglichen) Stellenwert der Phänomenologie in der Soziologie. In U. Schimank & R. Greshoff (Hrsg.), *Was erklärt die Soziologie? Methodologien, Modelle, Perspektiven* (S. 230–240). Lit.
- Hitzler, R. (2006). Phänomenologie. In R. Bohnsack, W. Marotzki & M. Meuser (Hrsg.), *Hauptbegriffe qualitativer Sozialforschung* (2. Aufl.) (S. 133–135). Barbara Budrich.
- Hitzler, R., & Honer, A. (2006). Kleine soziale Lebenswelten. In R. Bohnsack, W. Marotzki & M. Meuser (Hrsg.), *Hauptbegriffe qualitativer Sozialforschung* (2. Aufl.) (S. 99–100). Barbara Budrich.
- Hitzler, R., & Eisewicht, P. (2016). *Lebensweltanalytische Ethnographie – im Anschluss an Anne Honer*. Beltz Juventa.
- Hofstadler, B., & Buchinger, B. (2001). *Körpernormen - Körperformen. Männer über Körper, Geschlecht und Sexualität*. Turia + Kant.
- Honer, A. (1987). Bodybuilding als Sinnprovinz der Lebenswelt: prinzipielle und praktische Bemerkungen. In J. Friedrichs (Hrsg.), *23. Deutscher Soziologentag in Hamburg: Beiträge der Sektions- und Ad-hoc-Gruppen* (S. 356–359). Westdeutscher Verlag.
- Honer, A. (1989). Einige Probleme lebensweltlicher Ethnographie. Zur Methodologie und Methodik interpretativer Sozialforschung. *Zeitschrift für Soziologie*, 4, 297–312.
- Honer, A. (1993). *Lebensweltliche Ethnographie: ein explorativ-interpretativer Forschungsansatz am Beispiel von Heimwerker-Wissen*. DUV.
- Honer, A. (2011). Bausteine zu einer lebensweltorientierten Wissenssoziologie. In ders. (Hrsg.), *Kleine Leiblichkeiten. Erkundungen in Lebenswelten* (S. 11–26). VS.
- Honneth, A. (1992). *Kampf um Anerkennung. Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte* (6. Aufl.). Suhrkamp.
- Honneth, A. (1994). Integrität und Missachtung. *Merkur*, 501, 1043–1054.

- Huber, W. (2000). Sport als Kult - Sport als Kultur. In O. Gruppe & W. Huber (Hrsg.), *Zwischen Kirchturm und Arena. Evangelische Kirche und Sport* (S. 15–28). Kreuz.
- Hunger, I. (2000). *Handlungsorientierungen im Alltag der Bewegungserziehung*. Hofmann.
- Hunger, I., & Thiele, J. (2000). Qualitative Forschung in der Sportwissenschaft [25 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung/ Forum: Qualitative Social Research*, 1(1), Art. 8. <http://nbnresolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs000185>
- Hunger, I. (2011). Empirische Annäherung an die frühkindliche Bewegungswelt unter dem Aspekt „Gender“. In T. Bindel (Hrsg.), *Feldforschung und ethnographische Zugänge in der Sportpädagogik* (S. 89–103). Shaker.
- Hunger, I., & Böhlke, N. (2017). Über die Grenzen von Scham. Eine qualitative Studie zu (scham-)grenzüberschreitenden Situationen im Sportunterricht aus der Perspektive von Schüler/innen [60 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 18 (2), Art. 2. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs170227>
- Husserl, E. (1976). *Husserliana, VI: Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie. Eine Einleitung in die phänomenologische Philosophie* (Hrsg. v. W. Biemel). Springer.
- Kagerer, P. (2012). Anorexia/Bulimia nervosa bei Männern. *Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation*, 90, 20–28.
- Kardashian West, K. (2017). *Kim Kardashian*. Zugriff am 01.04.2021 unter <https://twitter.com/kimkardashian/status/854775729027825664>
- Kiep, P. (2017). “Go hard or go home!” Eine qualitative Untersuchung zur Bedeutung diverser Körper(-formen) für die Anerkennung junger Männer innerhalb der Fitnessszene. *Gender(ed) Thoughts (Working Paper Series)*, Vol. 3. <http://doi.org/10.3249/2509-8179-gtg-3>
- Kiep, P. (2019). Fitnessstudio macht Körperwissen. Zu Wechselwirkungen von Spiegelbild und Körperunzufriedenheit. In I. Hunger, M. Zweigert & Kiep, P. (Hrsg.), *Geschlechter-Wissen-Macht-Körper. Sozialwissenschaftliche Perspektiven auf Sport und leibliche Praxen* (S. 72–85). Lit.
- Kläber, M. (2008). *Medikamentenmißbrauch im Bodybuilding. Ein Beitrag aus der sozialwissenschaftlichen Biographieforschung*. VDM.
- Kläber, M. (2010). *Doping im Fitness-Studio. Die Sucht nach dem perfekten Körper*. transcript.
- Kläber, M. (2014). *Zum Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport. Entstehung – Entwicklung – Prävention. Schwerpunkt: Fitness-Studios*. DOSB.
- Kläber, M. (2015). Medikamentenaffinität und Suchtpotentiale im Fitness-Studio. In A. Dresen, L. Form & R. Brand (Hrsg.), *Dopingforschung. Perspektiven und Themen* (S. 201–216). Hofmann.

- Kleinert, J. (2020). Bestimmungsmerkmale und Kriterien der Sportsucht. In J. Kleinert, A. Zeeck & H. Ziemainz (Hrsg.), *Sportsucht und pathologisches Verhalten* (S. 16–33). W. Kohlhammer.
- Knoblauch, H. (2005). *Wissenssoziologie*. UVK.
- Knoblauch, H. (2012). Kulturkörper. Die Bedeutung des Körpers in der sozialkonstruktivistischen Wissenssoziologie. In M. Schroer (Hrsg.), *Soziologie des Körpers* (2. Aufl.) (S. 92–113). Suhrkamp.
- Krause J. (2018). *Schönheitshandeln. Der Einfluss des Habitus auf die Bearbeitung des Körpers*. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-20028-2>
- Küstners, I. (2009). *Narrative Interviews. Grundlagen und Anwendungen*. VS.
- Lamnek, S. (2010). *Qualitative Sozialforschung* (5. Aufl.). Beltz.
- Lehrer, L. (2020). "Gesund durch Bewegung" versus "Schön durch Sport": Appearance-Framing von Gesundheitsbotschaften in der Bewegungsförderung. In D. Reifegerste & C. Sammer (Hrsg.), *Gesundheitskommunikation und Geschichte: Interdisziplinäre Perspektiven* (S. 1–17). Deutsche Gesellschaft für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft e.V. <https://doi.org/10.21241/ssoar.70277>
- Lindemann, G. (2017). Leiblichkeit und Körper. In R. Gugutzer, G. Klein & M. Meuser (Hrsg.), *Handbuch Körpersoziologie. Band 1: Grundbegriffe und theoretische Perspektiven* (S. 57–66). VS.
- Loick Molina, S. (2019). Fragmente von Traum und Leid. Zu den Somatechniken kosmetisch-chirurgischer Eingriffe. In I. Hunger, M. Zweigert & Kiep, P. (Hrsg.), *Geschlechter-Wissen-Macht-Körper. Sozialwissenschaftliche Perspektiven auf Sport und leibliche Praxen* (S. 118–134). Lit.
- Mai, K. (1996). *Die Phänomenologie und ihre Überschreitungen: Husserls reduktives Philosophieren und Derridas Spur der Andersheit*. J. B. Metzler.
- Mangweth, B., Pope, H. G., Kemmler, G., Ebenbichler, C., Hausmann, A., de Col, C., Kreutner, B., Kinzl, J., & Biebl, W. (2001). Body image and psychopathology in male bodybuilders. *Psychotherapy and psychosomatics* 70(1), 38–43. <https://doi.org/10.1159/000056223>
- Mangweth-Matzek, B. (2015). Essstörungen bei Männern. In S. Herpertz, M. de Zwaan & S. Zipfel (Hrsg.), *Handbuch Essstörungen und Adipositas* (2. Aufl.) (S. 91–97). Springer.
- Mann, T. (1995). *Tonio Kröger*. Fischer.
- Mauss, M. (2010). Die Techniken des Körpers. In ders. (Hrsg.), *Soziologie und Anthropologie* (Band II) (S. 197–220). VS.
- Meinert, P., & Bayer, J. (2018). *Mobility: Das große Handbuch*. riva.
- Meuser, M. (2006). *Geschlecht und Männlichkeit. Soziologische Theorie und kulturelle Deutungsmuster* (2. Aufl.). Leske und Budrich.
- Meuser, M., & Keller, R. (2011). Wissen des Körpers – Wissen vom Körper. Körper- und wissenssoziologische Erkundungen. In ders. (Hrsg.), *Körperwissen* (S. 9-28). VS.

- Meuser, M. (2013). Defizitäre Körperlichkeit. Der Männerkörper als umkämpftes Terrain. In H. Ehlers, G. Linke, N. Milewski, B. Rudlof & H. Trappe, *Körper – Geschlecht – Wahrnehmung. Sozial- und geisteswissenschaftliche Beiträge zur Genderforschung* (S. 43–64). Lit.
- Mey, G., & Mruck, K. (2011). Grounded-Theory-Methodologie: Entwicklung, Stand, Perspektiven. In ders. (Hrsg.), *Grounded Theory Reader* (2. Aufl.) (S. 11–48). VS.
- Mrazek, J., & Hartmann, I. (1989). Selbstkonzept und Körperkonzept. In W.-D. Brettschneider, J. Baur & M. Bräutigam (Hrsg.), *Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen. Bericht über den 8. Sportwissenschaftlichen Hochschultag der DVS. Paderborn 1987* (S. 218–230). Hofmann.
- Muckel, P., & Grubitzsch, S. (1993). Untersuchungen zum Begriff der "Lebenswelt". *Psychologie und Gesellschaftskritik*, 17 (3/4), 119–139. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-249525>
- Munsch, S., & Kirsch, T. (2019). Muskeldysmorphie – in welche diagnostische Entität gehört sie? *Swiss Med Forum* 19 (9-10), 147–148.
- Niedersächsisches Kultusministerium (Hrsg.). (2018). *Kerncurriculum für das Gymnasium – gymnasiale Oberstufe – das Berufliche Gymnasium – das Kolleg. Sport*. Zugriff am 26.12.2022 unter <https://www.mk.niedersachsen.de/download/141306>
- Nuber, U. (2010). Manage Deinen Körper. *Psychologie heute*, 26, 8–13.
- Olivardia, R., Pope, H. G., Borowiecki, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of men and masculinity*, 5, 112–120.
- Pietrowsky, R., Gostev, Y., & Mandok, T. (2012). Körperbild und Essverhalten bei Kraftsportlern. In H.W. Hoefert & C. Klotter (Hrsg.), *Gesundheitsängste* (S. 326–336). Pabst.
- Phillips, K. A. (1996). *The broken mirror. Understanding and treating body dysmorphic disorder*. Oxford University Press.
- Plessner, H. (1981). *Die Stufen des Organischen und der Mensch* (Gesammelte Schriften IV). Suhrkamp.
- Ploder, A., & Stadlbauer, J. (2013). Autoethnographie und Volkskunde? Zur Relevanz wissenschaftlicher Selbsterzählungen für die volkskundlich-kulturanthropologische Forschungspraxis. *Österreichische Zeitschrift für Volkskunde*, 116, 373–404.
- Poferl, A., & Schröer, N. (2014). Wer oder was handelt? Zum Subjektverständnis der hermeneutischen Wissenssoziologie. Eine Einleitung. In ders. (Hrsg.), *Wer oder was handelt? Zum Subjektverständnis der hermeneutischen Wissenssoziologie* (S. 1–22). VS.
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle Dysmorphia: An Underrecognized Form of Body Dysmorphic Disorder 38(6), 548–57. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(97\)71400-2](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(97)71400-2)
- Pope, H. G., Phillips, A., & Olivardia, R. (2001). Der Adonis-Komplex. Schönheitswahn und Körperkult bei Männern. dtv.

- Pries, L. (2017). *Soziologie. Schlüsselbegriffe, Herangehensweisen, Perspektiven* (3. Aufl.). Beltz Juventa.
- Qualityco (2022). *Your Workout is my Warm up Black Tank*. Zugriff am 12.09.2022 unter <https://www.ebay.com/itm/262980223158>
- Raab, J., & Soeffner, H.-G. (2012). Körperlichkeit in Interaktionsbeziehungen. In M. Schroer (Hrsg.), *Soziologie des Körpers* (2. Aufl.) (S. 166–188). Suhrkamp.
- Raschka, C., & Ruf, S. (2017). *Sport und Ernährung. Wissenschaftlich basierte Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis* (3., unveränderte Aufl.). Thieme.
- Rehbein, B., & Saalman, G. (2014). Habitus. In G. Fröhlich & B. Rehbein (Hrsg.), *Bourdieu Handbuch. Leben – Werk – Wirkung* (S. 110–118). J. B. Metzler.
- Reichert, J. (2004). Das Handlungsrepertoire von Gesellschaften erweitern. Hans-Georg Soeffner im Gespräch mit Jo Reichert [65 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 5(3), Art. 29. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0403297>
- Reichert, J. (2014). Von Menschen und Dingen. Wer handelt hier eigentlich? In A. Pöferl & N. Schröer, *Wer oder was handelt? Zum Subjektverständnis der hermeneutischen Wissenssoziologie* (S. 95–120). VS.
- Reichert, J. (2016). *Qualitative und interpretative Sozialforschung. Eine Einladung*. VS.
- Ried, J. (2010). Passion, Pathologie, Kultur - Deutung und Stigmatisierung von Übergewicht und Adipositas. In A. Abraham & B. Müller (Hrsg.), *Körperhandeln und Körpererleben. Multidisziplinäre Perspektiven auf ein brisantes Feld* (S. 181–202). transcript.
- Riemann, G. (2006a). Narratives Interview. In R. Bohnsack, W. Marotzki & M. Meuser (Hrsg.), *Hauptbegriffe qualitativer Sozialforschung* (2. Aufl.) (S.120–122). Barbara Budrich.
- Riemann, G. (2006b). Zugzwänge des Erzählens. In R. Bohnsack, W. Marotzki & M. Meuser (Hrsg.), *Hauptbegriffe qualitativer Sozialforschung* (2. Aufl.) (S.167). Barbara Budrich.
- Rohrer, V., & Schmidt-Trucksäss, A. (2014). *Therapeutische Umschau* 71(5), 295–300.
- Rosa, H. (2005). *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Suhrkamp.
- Rosa, H. (2016). *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung* (2. Aufl.). Suhrkamp.
- Rosenthal, G., & Loch, U. (2002). Das Narrative Interview. In D. Schaeffer & G. Müller-Mundt (Hrsg.), *Qualitative Gesundheits- und Pflegeforschung* (S. 221–232). Huber. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168- ssoar-57670>
- Rosenthal, G. (2008). *Interpretative Sozialforschung. Eine Einführung* (2. Aufl.). Juventa.
- Rosenthal G. (2016). Peter L. Berger/Thomas Luckmann: The Social Construction of Reality. A Treatise in the Sociology of Knowledge. In S. Salzborn (Hrsg.), *Klassiker der Sozialwissenschaften* (S. 241–244). VS.

- Rudolph S., Göring A., Jetzke, M., Großarth, D., & Rudolph, H. (2017). Zur Prävalenz von orthorektischem Ernährungsverhalten bei sportlich aktiven Studierenden. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 68, 10–13. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2016.262>
- Schmitz, S. (2006) Geschlechtergrenzen. Geschlechtsentwicklung, Intersex und Transsex im Spannungsfeld zwischen biologischer Determination und kultureller Konstruktion. In S. Ebeling & S. Schmitz (Hrsg.), *Geschlechterforschung und Naturwissenschaften. Einführung in ein komplexes Wechselspiel* (S. 33–56). VS.
- Schneider, C., Agthe, M., Yanagida, T., Voracek, M., & Hennig-Fast, K. (2017). Effects of muscle dysmorphia, social comparisons and body schema priming on desire for social interaction: an experimental approach. *BMC Psychology*, 5 (19). <https://doi.org/10.1186/s40359-017-0189-9>
- Schoenfeld, B.J., Aragon, A.A., & Krieger, J.W. (2013). The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: a meta-analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 10, 53. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-10-53>
- Schroer, M. (Hrsg.). (2012). *Soziologie des Körpers* (2. Aufl.). Suhrkamp.
- Schroer, M., & Wilde, J. (2016). Gesunde Körper – Kranke Körper. In M. Richter & K. Hurrelmann (Hrsg.), *Soziologie von Gesundheit und Krankheit*. Wiesbaden: VS.
- Schroer, M. (2017). *Soziologische Theorien. Von den Klassikern bis zur Gegenwart*. Wilhelm Fink.
- Schurr, S. (2011). *Funktionelles Schlingentraining: Grundlagen & Übungskatalog*. Books on demand.
- Schütz, A. (1971). Einleitung. In I. Schütz (Hrsg.), *Gesammelte Aufsätze Bd. III - Studien zur phänomenologischen Philosophie* (S. 9–29). Nijhoff.
- Schütz, A. (1977). Parsons Theorie sozialen Handelns. In A. Schütz & T. Parsons, *Zur Theorie sozialen Handelns* (S. 25–78). Suhrkamp.
- Schütz, A., & Luckmann, T. (2003). *Strukturen der Lebenswelt*. UTB.
- Schütz, A. (2004). *Der sinnhafte Aufbau der sozialen Welt: eine Einleitung in die verstehende Soziologie*. Suhrkamp.
- Schütze, F. (1977). *Die Technik des narrativen Interviews in Interaktionsfeldstudien*. Arbeitsberichte und Forschungsmaterialien Nr. 1 der Universität Bielefeld, Fakultät für Soziologie.
- Schütze, F. (1982). Narrative Repräsentation kollektiver Schicksalsbetroffenheit. In E. Lämmert (Hrsg.), *Erzählforschung* (S. 568-590). Metzler.
- Schütze, F. (1987). *Das narrative Interview in Interaktionsfeldstudien I*. Studienbrief der Fernuniversität Hagen.
- Shaw, S. (1957). *Marilyn Monroe*. Zugriff am 01.04.2021 unter <https://perfectlymarilynmonroe.com/post/628794787731062784/marilyn-monroe-photographed-by-sam-shaw-in>

- Sims, D. (1993). *Kate Moss*. Zugriff am 01.04.2021 unter <https://www.phillips.com/detail/david-sims/UK040217/49>
- Sobiech, G. (2004). Körper ohne Geschlecht? (Re- und De-)Konstruktionen der Geschlechterdifferenz durch die ästhetische Arbeit am Körper in Fitnessstudios. In S. Buchen, C. Helfferich & M. S. Maier (Hrsg.), *Gender methodologisch. Empirische Forschung in der Informationsgesellschaft vor neuen Herausforderungen* (S. 293–314). VS.
- Sobiech, G. (2006). "Gender-Management" in Fitnessstudios: Aktualisierung und Neutralisierung der Geschlechterdifferenz in der Arbeit am Körper. In K.-S. Rehberg, (Hrsg.), *Soziale Ungleichheit, kulturelle Unterschiede* (Verhandlungen des 32. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in München) (S. 2719–2730). Campus.
- Soeffner, H.-G. (1989): *Auslegung des Alltags - Alltag der Auslegung. Zur wissenssoziologischen Konzeption einer sozialwissenschaftlichen Hermeneutik*. Suhrkamp.
- Soeffner, H.-G., & Hitzler, R. (1994). Qualitatives Vorgehen - "Interpretation". In T. Herrmann & W. H. Tack (Hrsg.), *Methodologische Grundlagen der Psychologie* (S. 98–136). <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-58544>
- Stadelbacher, S. (2016). *Die körperliche Konstruktion des Sozialen. Zum Verhältnis von Körper, Wissen und Interaktion*. transcript.
- Steins, G. (2007). *Sozialpsychologie des Körpers. Wie wir unseren Körper erleben*. Kohlhammer.
- Stratton, R., Donovan, C., Bramwell, S., & Loxton, N. J. (2015). Don't stop till you get enough: Factors driving men towards muscularity. *Body Image*, 15, 72–80. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.002>
- Strauss, A., & Corbin, J. (2010). *Grounded Theory: Grundlagen Qualitativer Sozialforschung* (2., unveränderte Aufl.). Beltz.
- Striegel, H. (2008). *Doping im Fitness-Sport. Eine Analyse zwischen Dunkelfeld und sozialer Kontrolle*. Nomos.
- Sudeck, G., & Pfeifer, K. (2016). Physical activity-related health competence as an integrative objective in exercise therapy and health sports – Conception and validation of a short questionnaire. *Sportwissenschaft*, 46, 74–87.
- Technau, B. (2019). Die expressive Bedeutung von Beleidigungswörtern. Tabubrüche, Sprechereinstellungen, Emotionen. In F. d' Avis & R. Finkbeiner, *Expressivität im Deutschen*. De Gruyter.
- Thiele, J. (2003). Ethnographischen Perspektiven der Sportwissenschaft in Deutschland – Status Quo und Entwicklungschancen [37 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 4 (1), Art. 14. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0301147>
- tradeinn (2022). *Nike Compression Shirt*. Zugriff am 12.09.2022 unter <https://www.tradeinn.com/traininn/de/nike-pro-cool-compression-kurzarm-t-shirt/135897945/p>
- Tschernigow, S. (2013, 17. April). *Zu Kieser gehen ist nicht lustig*. Zugriff am 18.04.2021 unter <https://www.manager-magazin.de/lifestyle/fitness/a-894598.html>

- Tylka, T. L. (2011). Refinement of the tripartite influence model for men: dual body image pathways to body change behaviors. *Body Image* 8(3),199–207. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.008>
- Under Armour (2022). *UA Sportstyle Tanktop*. Zugriff am 12.09.2022 unter https://www.underarmour.de/de-de/p/tanktops_und_armellose_oberteile/herren_ua_sportstyle_tanktop_mit_logo/1329589.html#index-0
- Villa, P.-I. (2007). Der Körper als kulturelle Inszenierung und Statussymbol. *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 18, 18–26. Zugriff am 22. September 2016 unter <http://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/30500/koerperkult-und-schoenheitswahn>
- Villa, P.-I. (2011). *Sexy Bodies. Eine soziologische Reise durch den Geschlechtskörper* (4. Aufl.). VS.
- Wagner, P., & Brehm, W. (2008). Körperlich-sportliche Aktivität und Gesundheit. In J. Beckmann & M. Kellmann (Hrsg.), *Anwendungen der Sportpsychologie* (S. 543–608). Hogrefe.
- Waldrich, H. P. (2004). *Perfect Body: Körperkult, Schlankheitswahn und Fitnessrummel*. Papyrossa.
- Wanke, E. M., Petruschke, A., & Korsten-Reck, U. (2004). Ess-Störungen und Sport – Eine Bestandsaufnahme. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 55(11), 286–294.
- Weber, M. (1980). *Wirtschaft und Gesellschaft. Grundriss der verstehenden Soziologie* (5. Aufl.). J. C. B. Mohr.
- Wetzel, D. (2014). *Auf der Suche nach Resonanz und Anerkennung – eine ethnographische Analyse moderner Subjektivierungsverhältnisse im Fitness-Studio*. Universität Jena. Zugriff am 01.10.2016 unter http://www.kolleg-postwachstum.de/sozwgmedia/dokumente/WorkingPaper/wp6_2014.pdf
- Weilbach, S. (2007). *Körperbildstörungen bei langjährigen Fitness-Sportlern*. Dissertation, Universität zu Lübeck. Zugriff am 07.10.2014 unter <http://www.students.informatik.uni-luebeck.de/zhb/ediss381.pdf>
- Wharton, C. M., Adams, T., & Hampl, J. S. (2008). Weight loss practices and body weight perceptions among US college students. *Journal of American College Health*, 56(5), 579–84. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.5.579-584>
- Wirth, A., Hauner, H., Roden, M., Parhofer, K., May, M., Engeli, S., Jordan, J., Schulz, R., Schneider, K.T.M., Grote, V.A., Teucher, B., & Kaaks, R. (2013). Komorbiditäten. In A. Wirth & H. Hauner (Hrsg.), *Adipositas. Ätiologie, Folgekrankheiten, Diagnostik, Therapie* (4. vollst. Überarbeitete und aktualisierte Aufl.) (S. 173–258). SpringerMedizin.
- Wohlrab-Sahr, M. (2006). Objektive Hermeneutik. In R. Bohnsack, W. Marotzki & M. Meuser (Hrsg.), *Hauptbegriffe qualitativer Sozialforschung* (2. Aufl.) (S. 123–128). Barbara Budrich.

Zurstiege, G. (2001). Im Reich der großen Metapher – Männlichkeit und Werbung, In P. Döge & M. Meuser, *Männlichkeit und soziale Ordnung. Neuere Beiträge zur Geschlechterforschung* (S. 201–218). Leske und Budrich.

Kurzlebenslauf:

Peter Kiep

Geboren am 03. März 1985 in Eldoret / Kenia

Staatsangehörigkeit: Deutsch

Wissenschaftlicher Werdegang:

- 04/2014 bis 03/2023: Promotionsstudium Sozialwissenschaften an der Georg-August-Universität. Abschluss: Doctor of Philosophy (Ph.D).
- 10/2011 bis 09/2013: Master of Education für das Lehramt an Gymnasien (Sport und Deutsch) an der Georg-August-Universität Göttingen. Abschluss: Master of Education.
- 10/2008 bis 10/2011: Zwei-Fach-Bachelor (Sport und Deutsch, lehramtbezogenes Profil) an der Georg-August-Universität Göttingen. Abschluss: Bachelor of Arts.