

Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund: Der fitte Körper in post-fordistischen Verhältnissen

Simon Graf

English abstract: In the last forty years, fitness has evolved into a popular sportive practice that has been accompanied by fundamental social and economic changes. Not surprisingly, the fit body is therefore often characterized as a post-Fordist body. Assuming that the fit body represents the concurrence of being fit and keeping fit, the article describes the hegemonic position of the fit body in post-Fordist conditions. Furthermore, with reference to the example of the Lebensreformbewegung ("life reform movement"), it outlines a non-linear and partial genealogy of the fit body. In so doing, it points to the continuities and transformations between concepts of the "fit" body in Fordist and post-Fordist discourses and practices.

Fitness entwickelte sich in den letzten vierzig Jahren zu einer populären Körperpraxis. Ausgehend von den USA wurden Work-outs und Bilder des fitten Körpers alsbald auch in Europa mittels VHS oder Fernsehserien wie *Enorm in Form* (ZDF 1983/84) in den Wohnzimmern bekannt gemacht. Fitnesscenter etablierten sich als Teil des Stadtbildes und Fitness wurde zu einem Breitensport.¹ Insbesondere in den urbanen Ballungsräumen entstand ein rentabler Markt, in welchem zahlreiche Fitnesscenter untereinander konkurrierten² und das Angebot an Fitnesspraktiken sich ständig ausdifferenzierte. Fitnessstraining ist keine uniforme sportive Praktik, sondern eine Ansammlung unterschiedlicher Trainingsarten wie zum Beispiel Aerobic, Bodyforming, Power Yoga, LatinFit, Fitnessboxen, Pilates, Aqua-Fitness oder Power-Walking (vgl. Sassatelli 2006; Trachsel 2003).

Der kleinste gemeinsame Nenner von Fitness lässt sich als Gleichzeitigkeit von „keeping fit“ und „being fit“ beschreiben. Bei Roberta Sassatelli (2006) bezieht sich „keeping fit“ auf den trainierenden Körper, während „being fit“ den physischen Status, den fitten Körper, bezeichnet. Diese dichotome Unterscheidung begründet sich in ihrer Konzeption des Fitnessstudios als einer Welt an sich (Sassatelli 2000:229f., 244). Dagegen möchte ich die Gleichzeitigkeit von Fit-Sein und Fit-Bleiben be-

1 Heute trainieren 14% der Schweizer Bevölkerung in Fitness-Centern, die Tendenz zeigt weiterhin nach oben (Lamprecht, Fischer und Stamm 2008; für Deutschland siehe Wedemeyer-Kolwe 2003).

2 Zur Situation in Zürich siehe Mijuk 2008.

tonen. Fitness im Sinne von Fit-Sein impliziert immer schon ein Fit-Bleiben, eine ständige Arbeit und Sorge um sich und seinen Körper (vgl. auch Lamprecht und Stamm 2002:77; Bauman 1995, 1997:187–194). Der fitte Körper symbolisiert daher nicht nur einen physischen Zustand, sondern immer auch den Willen, an sich zu arbeiten, um fit zu bleiben. Sogar während des eigentlichen Trainings spielt die Präsentation der eigenen Fitness eine zentrale Rolle. Die Kleidung ist nicht einfach auf Bequemlichkeit gerichtet, sondern soll immer auch die Durchbildung des Körpers und den Status der eigenen Fitness ästhetisieren und repräsentieren (Graf 2010:44f.; Walpen 1993:73).

In dieser Gleichzeitigkeit lässt sich (kommerzielles) Fitnessstraining von anderen modernen sportiven Praktiken wie beispielsweise dem Mannschaftssport oder der Betätigung im Turnverein unterscheiden. Im Zentrum der Fitness steht nicht der Wettkampf, die Fairness, die sportliche Leistung und das individuelle Vermögen, sondern Sportlichkeit als Konglomerat an Werten wie Gesundheit, Wohlbefinden, Authentizität und Natürlichkeit, Leistungs- und Belastungsfähigkeit, (Selbst-)Disziplin, Attraktivität und Jugendlichkeit.³ Das heisst, dass Fitness als Körperpraxis innerhalb eines heute wirkmächtigen Körper- und Schönheitsdiskurses zu verorten ist, der über die eigentliche Fitnessindustrie hinausweist und den fitten Körper als hegemoniales (Körper-)Ideal mitkonstituiert. Ebenso wie vom Vereinssport sollte daher Fitness von reinem Muskelaufbau und Bodybuilding unterschieden werden. Fitnesssportler_innen teilen mit den Bodybuilder_innen höchstens den gemeinsamen Trainingsraum und letztere sind, wie Jörg Scheller (2012:46) und Alan M. Klein (1993:43) betonen, eher Künstler_innen denn Sportler_innen.

Der Fitnessboom der letzten vierzig Jahre geht mit tiefgreifenden gesellschaftlichen Transformationen einher, deren Ausgangspunkt von vielen Autor_innen in der „Krise des Fordismus“ (Hirsch und Roth 1986:78ff.) der 1970er Jahren verortet wird. Ohne die Bedeutung dieser ökonomischen Umstrukturierungen zu negieren, werde ich im Folgenden die These eines gesellschaftlichen Bruchs, wie ihn beispielsweise regulationstheoretische Ansätze vertreten, am Beispiel des fitten als post-fordistischen Körper problematisieren (zur Kritik der Bruchthese: Holloway 2004: 194ff.). Der Ausgangspunkt meiner Problematisierung ist die Verschiebung in der Körperpolitik, die Michel Foucault damals in einem Interview feststellte: Der Zugriff auf den Körper präsentiere sich „nicht mehr in Form von repressiver Kontrolle, sondern als stimulieren-

3 Der Sinn und Zweck des Fitnesssports ist nach Lamprecht und Stamm (2002:74) auf ein klar außersportliches Ziel festgelegt: „Der Körper wird nicht mehr in den Sport investiert, sondern der Sport in den Körper.“ Zum Sport als Praxis der Leistung und des Wettkampfs vgl. auch den Beitrag von Noyan Dinçkal in diesem Heft.

de Kontrolle [...]: „Entkleide dich... aber sei schlank, schön, gebräunt!“ (Foucault 1976:107). In den kultur- und sozialwissenschaftlichen Diskussionen der letzten Jahre wurde vielfach darauf hingewiesen, dass sich die stimulierende Kontrolle nicht selten im fitten Körper materialisiere.

Für eine solche Art der körpertheoretischen Auseinandersetzung stehen exemplarisch der „postmoderne Körper“ in den Publikationen von Zygmunt Bauman (1995, 1997:187–194), der „neoliberale Idealkörper“ bei Eva Kreisky (2008) und die Studie von Emily Martin (2002) zum „flexiblen Körper“. Diese Arbeiten beschreiben eindrücklich die hegemonale Durchsetzung des flexiblen, leistungsfähigen, fitten und konsumierenden Körpers in postfordistischen Verhältnissen. Im Unterschied etwa zu Wolfgang Fritz Haug (2011:164f.), der den Begriff „postfordistisch“ ablehnt, da die Vorsilbe „post“ unfähig sei, etwas Neues in seiner eigenen Qualität zu benennen, argumentiere ich, dass zwar ein Transformationsprozess stattfand, nicht aber etwas Neues geschaffen wurde. Vielmehr entstand eine spezifische Form kapitalistischer Produktionsweisen, die historisch und strukturell mit dem Fordismus in Beziehung steht. Genau dies macht meiner Ansicht nach die Stärke der „terminologischen Krücke Postfordismus“ (Hachtmann 2011) aus.⁴ In diesem Sinne kann etwas pointiert gesagt werden, dass, auch wenn der fitte Körper eng an postfordistische Verhältnisse geknüpft ist, es eine Geschichte des „Fit-Seins“ gibt, die bis zu Darwins *survival of the fittest*⁵ ins 19. Jahrhundert zurückreicht und den Alltag kapitalistischer Gesellschaften durchzieht (vgl. Haug 2011:152).

Dabei gehe ich von der Annahme aus, dass sich ein zentrales Moment der körperlichen Repräsentation von Fitness als Fit-Sein *und* Fit-Bleiben in der Abgrenzung von anderen Körpern äussert und diese beispielsweise als dicke, alte und/oder kranke Körper festschreibt. Insbesondere die Nacktkörperkultur mit ihrem Primat der Sichtbarkeit spielte in diesem

4 In Bezug auf postfordistische Produktionsverhältnisse ist es wichtig zu betonen, dass auf dem globalen Arbeitsmarkt eine Vielzahl verschiedener Arbeitsverhältnisse gleichzeitig präsent sind und die „Unterscheidung Fordismus/Postfordismus [...] im Wesentlichen nur auf die Länder der Metropolen zutrifft“ (Connell 1999:39; auch Hachtmann 2011). Wie Chakrabarty (2010) im Zusammenhang mit Begriffen wie „kapitalistisch“ oder „bürgerlich“ argumentiert, ist auch (post-)fordistisch häufig nur eine Chiffre für europäisch beziehungsweise westlich. Auch das viel erwähnte „Ende des Normalarbeitsverhältnis“ (zum Beispiel Schöni 2000:5) als zentrales Charakteristikum in diesem Zusammenhang zeigt sich als unzulänglich. Denn dieses war schon in den letzten zwei Jahrhunderten „historisch und räumlich eher ‚anormal‘“, wie van der Linden (2004) ausführt.

5 Gerade als *survival of the fittest* im Sinne des am besten Angepassten, des Flexiblen und Tüchtigen.

historischen Prozess eine zentrale Rolle. Gleichzeitig ist der fitte Körper auch als Klassenkörper der Mittelklassen (Wedemeyer-Kolwe 2003:48) zu beschreiben. Diese Klassenposition setzte sich hierzulande durch die Realisierung der fordistischen Vision der Massenkonsumgesellschaft in den Nachkriegsjahren (Hachtmann 2011:14), die Auslagerung weiter Teile der industriellen Produktion in nicht-westliche Länder und die Multiplizierung der ökonomischen Klassenspaltung (Hirsch und Roth 1986:136) als hegemoniale Klassenposition durch. Die Frage, wie sich der fitte *postfordistische* Körper konstituiert und sich darin von Formen „fitter“ *fordistischer* Körper unterscheidet, ist folglich mit der Frage zu verknüpfen, an wen Fitness genau adressiert wird und wer außen vor bleibt.

Mit Bezug auf empirisches Datenmaterial⁶, welches ich im Rahmen einer *Ethnographie des fitten Männer-Körpers* (Graf 2010) erhoben habe, skizziere ich im ersten Teil des Aufsatzes den fitten Körper im postfordistischen Alltag. Ich argumentiere, dass Fitness als Körperpraxis erstens über das eigentliche Fitnessstudio hinausweist und zweitens als Leitbild aktueller Subjektkonstitutionen gelesen werden muss. Als „Technologie des Selbst“ (Foucault 1993) zielt Fitness als Körperpraxis immer auch direkt auf das Selbstverhältnis (dazu Möhring 2006, Duttweiler 2004:137ff.) ab.⁷ Im zweiten Teil des Artikels wende ich mich der Geschichte dieses fitten Körpers zu, wobei ich hauptsächlich auf die 1920er Jahre fokussiere. Im Mittelpunkt meiner Auseinandersetzung mit dieser Thematik steht die Freikörperkultur. In der Lebensreformbewegung entwickelte sich ein Körperideal, in dem sich Werte wie „natürliche Schönheit“, „Schlankheit“, „Machbarkeit“, „Gesundheit“, „Jugendlichkeit“, „Sportlichkeit“ und „Leistungsfähigkeit“ überkreuzten – ein Wertekanon, der sich im heutigen Fitnessdiskurs wiederfindet. Diese Kontinuität dürfte nicht zuletzt auf die in der Lebensreformbewegung sichtbar werdende Verschiebung von disziplinierenden und repressiven zu stimulierenden Formen der Körperkontrolle zurückzuführen sein. Vor allem die Freikörperkultur hat, nicht zuletzt in Abgrenzung von den Turnvereinen und von herkömmlichen Formen der Körperdisziplinierung, das Selbststudium, die Selbstbeobachtung, die Selbstdisziplinierung und die permanente Arbeit an sich selbst propagiert (Möhring 2006, für die USA: Martschukat 2011). Im dritten Teil fasse ich die Dis-

6 Das Datenmaterial besteht aus Interviews mit Männern, die regelmässig in einem Fitnessstudio trainieren, aus Beobachtungsprotokollen aus einem Fitnessstudio in Zürich sowie einer Analyse von Fitness-Magazinen und von Internetauftritten kommerzieller Studios in Zürich.

7 Zum Verhältnis von Körperpraktiken und Formen der Subjektkonstitution siehe Bänziger und Graf (2012:103f.).

kussionen zusammen. Ich argumentiere, dass die aufgezeigten Kontinuitäten und Verschiebungen nicht als lineare aufgefasst werden dürfen, wenn die Frage beantwortet werden soll, inwiefern vom fitten Körper als einem je spezifisch postfordistischem oder fordistischem gesprochen werden kann.

Fitte Körper im postfordistischen (Arbeits-)Alltag

Während in der unmittelbaren Nachkriegszeit nur eine kleine Anzahl kommerzieller Fitnessanbieter mit vorwiegend männlichen Bodybuildern als Klientel existierten, wurden letztere ab den 1970er Jahren zunehmend aus den Fitnessstudios ausgegrenzt. Dadurch veränderte sich auch die soziale Herkunft ihrer Besucher_innen. War Bodybuilding zu jener Zeit vor allem in der Arbeiterklasse verankert, stammte das neue Klientel aus den mittleren und höheren Klassen (dazu Wedemeyer-Kolwe 2003:47f.). Fitness etablierte sich nicht einfach als beliebte sportive Körperpraxis, vielmehr ging ihr Aufstieg mit einer zunehmenden Hegemonie des Diskurses über Selbstverantwortung und die Sorge um sich und seinen Körper einher. Insbesondere im postfordistischen Arbeitsalltag werden die Arbeitssubjekte angerufen, fit zu sein und fit zu bleiben. Sowohl der „Arbeitskraftunternehmer“ (Pongratz und Voss 1998) als auch der „Unternehmer seiner Selbst“ (Bröckling 2000) verlangen nach genügend Fitness, um innerhalb der Produktionsverhältnisse bestehen zu können.

Doch nicht nur der individuelle Körper ist angerufen, vielmehr müssen auch „kollektive Körper wie öffentliche Verwaltungen, Universitäten, Unternehmen und Staaten ‚schlank‘ und ‚fit‘, ‚flexibel‘ und ‚autonom‘ sein“ (Lemke, Krasmann und Bröckling 2000:32; auch Kreisky 2008). Wolfgang Fritz Haug (2011:168, 150f.) meint gar, dass sich Fitness zu einer neuen „Meta-Normalität“ entwickelt habe, die quer zur Pluralität von Kulturen und Identitäten stehe. Innerhalb postfordistischer Verhältnisse⁸ bleibe der „neue Kult des leistungsfähig-gesund-schönen-Körpers [...] nicht auf die Konsumsphäre beschränkt“, vielmehr träfen sich „in der Vision der ‚Fitness‘“ Lohnarbeiter_innen und Kapitalist_innen in je *spezifischer* Weise.

Für die Mitarbeitenden wird Fitness zur formulierten oder latenten Anforderung, wie die Erzählungen von Konrad (44)⁹ und Andreas (33) zeigen. Konrad arbeitet in einer Privatbank im Bankenviertel Zürichs

⁸ Wolfgang Fritz Haug (2011:165) spricht vom HighTech-Kapitalismus statt vom Postfordismus.

⁹ Alle Namen wurden anonymisiert.

und erzählte im Gespräch, dass sie zurzeit keinen einzigen übergewichtigen Mitarbeitenden hätten:

„Wir hatten einen, der wurde entlassen. Nicht wegen dem Übergewicht, aber wer weiss, [...]. Alle machen in irgendeiner Form Sport oder Fitness.“

Auch Andreas ist überzeugt, dass er dank diesem Sport ab und zu einen 14-stündigen Arbeitstag einlegen kann, was er „mit Übergewicht [...] so nicht hinkriegen“ würde.¹⁰ Der athletische Körper als Signum für Leistungsfähigkeit wird auch von den Fitnessmagazinen aufgenommen und als Gebrauchswert innerhalb ökonomischer Krisen propagiert. Die Dauerkrise im postfordistischen Kapitalismus wird als Herausforderung und Chance begriffen, denn in Krisenzeiten ist „es wichtiger denn je, sich um sich selbst zu kümmern!“, wie das Fitness- und Lifestyle-Magazin *Men's Health* (09/09) verkündete. Im Unisex-Magazin *Fit for Fun* (10/09) hiess es zur selben Zeit, dass Routine, Finanzkrise und die steigende Belastung durch Optimismus, Selbstmotivation und mindestens drei Mal Sport pro Woche gemeistert werden können. Damit gelinge es, im Job nochmals richtig durchzustarten.

Interessant ist hierbei die Bemerkung in der *Sport Revue* (09/09), einem Bodybuilding-Magazin: „*In diesen ökonomisch schwierigen Zeiten ist eine Unterbrechung weder im Job noch beim Training gut. Wir können Sie nicht bei der beruflichen Karriere unterstützen, aber wir können Ihnen helfen, wieder ins Training einzusteigen [...].*“ (Herv. i.O.) Ähnlich wie die Fitnessmagazine rekurriert der Autor auf die Wirtschaftskrise, doch die Folgerungen sehen anders aus: Für den Arbeitsmarkt ist und kann das Magazin nicht zuständig sein. Darin verdeutlicht sich nicht nur der Unterschied zwischen Bodybuilding und Fitness, sondern auch der klassenspezifische Charakter der beiden Praktiken. Die enge Verzahnung zwischen Fitness und Leistungsfähigkeit wirkt sich auch auf die Marketingstrategie einzelner Fitnessstudios aus, die gezielt und durchaus erfolgreich die Arbeitgeber_innen ansprechen. Das Fitnesscenter Silhouette etwa bietet Unternehmen spezielle „Corporate-Angebote“ an, durch welches eine Art „Win-win-Situation“ für alle Beteiligten entstehe. Für ein entsprechendes Angebot wird mit folgenden Worten geworben:

„Arbeitnehmer, die über ihr Unternehmen einen privilegierten Zugang zu sportlichen oder anderen Freizeitaktivitäten haben, geben im Allgemeinen die Werte und

10 Fett-Sein und Fit-Sein als Gegensatzpaar ist ein tiefsitzendes Dogma, welches die heutigen Körperpolitiken dominiert und strukturiert. Bei genauerem Hinsehen entpuppt es sich aber als eine Scheinkorrelation, die daher rührt, dass übergewichtige oder adipöse Personen tendenziell weniger Sport treiben als nicht-adipöse (vgl. Schorb 2008a:72).

das Wohlbefinden, die sie hierdurch erwerben, durch ihr Verhalten bei der Arbeit an das Unternehmen zurück.“¹¹

Für die Mitarbeitenden heisst das in erster Linie, dass sie Unternehmer_innen ihrer Selbst werden, ihren Arbeitgeber_innen dankbar sein und in ihren freien Stunden sich und ihrem Körper Sorge tragen sollen. Wer dann dem Leistungsdruck nicht mehr Stand hält, Absenzen hat und der gesteigerten Rentabilität im Wege steht, bleibt außen vor. Am Schluss offenbart sich weniger eine „Win-win-Situation“ als eine „Be-fit-or-get-sacked-Situation“, wie das Beispiel von Peter (46) verdeutlicht. An einem Burnout erkrankt, war er zum Zeitpunkt des Interviews arbeitslos. Davor arbeitete er als Informatiker in einer Versicherungsgesellschaft und wurde durch ein firmeninternes Weiterbildungsangebot im Bereich der Gesundheitsvorsorge motiviert, mit Fitness anzufangen. Auf die Frage, wie er das Engagement seines ehemaligen Arbeitgebers einschätze, antwortete er zögerlich:

„Äh... schwierig... oh-uh, äh... Nein, eigentlich, für mich war es gut. Also für mich kam es im richtigen Moment, nein eigentlich kam es zu spät, sonst wäre ich vielleicht nicht krank geworden. [...] Also das Gesundheitsmanagement unserer Firma geht recht weit. Das geht so weit, also ein nicht ganz unumstrittenes Ampelsystem, dass wenn jemand mehrmals krank ist im Jahr [...], genügt das, dass dein Vorgesetzter mit dir ein Gespräch führen muss. [...] Das Problem, das ich gesehen habe, ist das mit dem direkten Vorgesetzten, weil dem wirst du niemals erzählen, was du für Probleme hast, weil du viel zu grosse Angst hast, dass es direkte, also dass du mit Repression rechnen musst.“

Seine Erzählung bringt die Ambivalenz und Gleichursprünglichkeit der durch Fitness als Körper- und Subjektivierungspraxis bewirkten Selbstunterwerfung und Selbstermächtigung (dazu Villa 2008:268) in aller Deutlichkeit zum Vorschein. Der fitte Körper erscheint als Versprechen, nicht zu erkranken, und Fitness wird zu einer Strategie der Selbstermächtigung, um ein Burnout zu überwinden. Eine Hoffnung, die in der Konsequenz mit einem Diskurs über Selbstverantwortung und Selbstverschulden zusammenfällt und impliziert, dass Arbeitslosigkeit und Karriere, Erfolg und Misserfolg in den Händen eines jeden Einzelnen liegen (Walpen 1993:74; Bröckling 2000:156). Die Geschichte von Peter verdeutlicht jedoch auch, wie Subjekte nicht einfach passiv „geformt werden und sich über die ihnen zugewiesene Arbeit selbst formen“ (Walpen 1993:71), sondern sich innerhalb eines hegemonialen Diskurses aktive und selbstermächtigende Strategien aneignen (dazu Wolff 2010).

11 Vgl. <http://www.silhouette.ch/de/vereinbarungen-unternehmen>, zuletzt 18.11.2012.

Und auch die eigene Klassenposition verliert Peter nicht aus den Augen: Am Schluss droht für die Angestellten stets die Repression.

Die drei Erzählungen veranschaulichen, dass der fitte Körper „als ästhetisches Gebrauchswertversprechen“ (Haug 2011:164) innerhalb eines Diskurses hervorgebracht wird, der vorwiegend von einer urbanen Mittelschicht repräsentiert wie auch reproduziert wird; also von der Klasse, die den zeitgenössischen Diskurs über Leistungsfähigkeit, Selbstverantwortung und -kontrolle aktiv mitprägt und ohne deren Hilfe die „Hegemonie managerialen Denkens“ (Bröckling 2000:131) nicht durchsetzbar gewesen wäre. Fitness erweist sich damit als ein nicht zu unterschätzendes Leitmotiv der postfordistischen Subjektkonstitution, die mehr Autonomie und Freiheit verspricht, aber gleichzeitig eine ganze Klasse von Prekarisierten und nicht-urbane Lebensentwürfe negiert (vgl. auch Mümken 2006:149). Ein fitter Körper ist gefordert, um an Erfolg, Karriere, Gesundheit und Liebe partizipieren zu können (zu letzterem Graf 2012).

Das Gebot der Fitness ist dabei Motiv unternehmerischer Leitkultur, Ziel staatlicher Präventionskampagnen wie auch zentraler Bezugspunkt einer klassenspezifischen Subjektivierungspraxis einzelner Akteur_innen selbst. Die Bedeutung des Klassencharakters des fitten Körpers begründet sich insbesondere in der Konzeption von Fitness als Fit-Sein *und* Fit-Bleiben, die sich vom Training als reinem Muskelaufbau unterscheidet (dazu Bourdieu 1986:107f., 1987:334f.; Merta 2003:522; Wedemeyer-Kolwe 2003:47ff.; Möhring 2004:144). Die Konstruktion des fitten Körpers als normalisiertem Mittelschichtskörper hilft, das marktwirtschaftliche Ideal der Selbstverantwortung durchzusetzen: Der fitte Körper ist nicht nur jung, schön und schlank, sondern zieht seine Attraktivität auch aus dem Umstand, dass er für Willenskraft, Leistungsstärke und Gesundheit steht und damit ökonomische Verwertbarkeit verkörpert. Er versinnbildlicht eine_n Akteur_in, der/die sich selbst und den eigenen Körper optimal managen kann (dazu Sassatelli 2006; Duttweiler 2003).

Die Anrufung an den Körper, fit zu sein und zu bleiben, bringt jedoch nicht nur einen wirkmächtigen Mittelschichtskörper hervor, sondern zeichnet gleichzeitig den unfitten als anderen, marginalisierten Körper (Junge und Schmincke 2007). Und weil der fitte, gesunde, jugendliche und erfolgreiche Körper als machbar gilt, ist der kranke, alte oder dicke Körper selbstverschuldet, wie sich am Beispiel des alten Körpers zeigen lässt. Denn fit zu bleiben geht mit der Anstrengung einher, „nicht alt und rostig und verbraucht zu werden“ (Bauman 1995). Im *Men's Health* vom Juli 2009 etwa finden sich gleich 35 Tipps, welche „die (fast) ewige Jugend“ garantieren und „einen Vorsprung gegenüber dem Sensenmann

verschaffen“. Die Vorschläge reichen von Pfefferminztee schlürfen, Essig trinken, Jasinkerzen anzünden, Sport treiben, positiv Denken bis hin zum HIV-Test. Sie schreiben sich damit nicht nur in die lange Geschichte des Traums von der „ewigen Jugend“ (Stoff 2004) ein, sondern konstituieren gleichzeitig den alten Körper als Problem (dazu Stoff 2007), das zur Bedrohung und Gefahr wird (dazu Reinegger und Daum 2007). Die Fitness – so wird zumindest suggeriert – erscheint als Rettungsanker, mit welchem diese Bedrohung gemeistert und die Gebrechlichkeit des Alters überwunden werden kann.

Dies zeigt sich auch in der Erzählung von Bert (50). Das Altern des Körpers zeichnet sich für ihn langsam am Horizont ab und löst ein gewisses Unbehagen aus:

„Nur ein Beispiel: [...] Ich habe ein Haus, das hat ziemlich richtige Hecken. Also, die eine ist so eine Hecke, die ist etwa zehn Meter lang gegen die Strasse und ungefähr sechs Meter hoch, und die muss ich einmal im Jahr im September zurückschneiden. Das mache ich noch selber. Ich sagte zwar letzten Samstag, in zehn Jahren weiss ich nicht mehr, ob ich das noch machen kann. [...] Und mein Resultat von Fitness ist, dass ich da vier Stunden lang eine Heckenschere über meinem Kopf schwingen kann, auf sechs Meter Höhe noch abhacken muss und so, und am anderen Tag nicht Wehwehchen habe. Das ist mir wichtig, eigentlich.“

In der Bemerkung, dass ihm das eigentlich wichtig sei, zeigt sich, dass die Vorstellung, eines Tages den eigenen Garten nicht mehr pflegen zu können, mit einer Angst vor dem Verlust der Selbstständigkeit einhergeht, die er sich durch genügend Fitness zu erhalten erhofft. Als Vorbild gilt ihm dabei sein Vater, der noch immer Fitness betreibt und für Bert das ideale Altern verkörpert: „Also ich möchte mit 80 so fit sein wie mein Vater. Das ist eigentlich so mein Ziel.“ Der alte Körper ist bei ihm also weniger eine Bedrohung, denn eine Herausforderung, die es zu meistern gilt. Und so ähnelt die „(fast) ewige Jugend“ im heutigen Fitnessdiskurs den Verjüngungskonzepten und den Diskursen über die „ewige Jugend“ anfangs des 20. Jahrhunderts. In beiden wird der alte Körper zum Problem und die (fast) ewige Jugend zum machbaren und zu machenden Ideal (Stoff 2007:113).

So wird der fitte Körper, vermeintlich für alle erreichbar, zum sozialen Distinktionsmerkmal gegenüber den Anderen, den „Faulen“, „Untätigen“ und „Unfiten“. Die Fitnessbegeisterten ordnen sich selbst in eine gesellschaftliche Klasse ein, deren Mitglieder sich um sich selbst und die Gesellschaft sorgen, während der unfitte oder übergewichtige Körper mit den Anderen assoziiert wird, die sich selbst und damit auch der Gesellschaft schaden (dazu Gosch 2008:100f.). Diese Vorstellungen, die durch den medialen und politischen Diskurs aktiv mitgetragen werden,

zeichnen das Bild einer Klasse von Arbeitslosen und Sozialhilfe- oder Hartz IV-Empfänger_innen, die sich durch körperliche Untätigkeit, Fast Food-Ernährung und exzessiven Medienkonsum auszeichnen (vgl. Schorb 2008b). Körperfett – so schliesst sich der Kreis – wird schliesslich zum Stigma der Armen und Ungebildeten (Günter 2012; Merta 2004: 513f.). Ein Stigma, das in seiner Konsequenz der marktwirtschaftlichen Anrufung dient: Armut, Arbeitslosigkeit, beruflicher aber auch sexueller Misserfolg sind selbst verschuldet; wer etwas erreichen will, muss an sich arbeiten und um sich Sorge tragen.

Ist der fitte Körper folglich ein Spezifikum des postfordistischen Alltags? Oder kann er auf Formen fordistischer Körperpolitiken rekurrieren? Neben der Geschichte der kommerziellen Fitnessstudios (Wedemeyer-Kolwe 2003) verweisen die Diskurse und Praktiken der Lebensreformbewegung mit ihren Idealen der Gesundheit, Leistungsfähigkeit, natürlichen Schönheit und Jugendlichkeit auf die Bedeutung bestimmter Aspekte von Fitness im Fordismus. Auch wenn die Lebensreformbewegung von einer gesellschaftlichen Minderheit getragen wurde, hatte sie einen bedeutenden Anteil an der Entwicklung eines neuen Blicks auf den Körper und „viele ihrer Ideen wie ökologischer Landbau, Vollwerternährung, Sonnen-, Körper-, Fitness- und Schlankheitskult [diffundierten] in das praktische Alltagsleben, die heute wie moderne Trends erscheinen“ (Merta 2003:515).

Der „fitte“ Körper in der Nacktkulturbewegung der 1920er Jahre

Während sich der schlanke Körper im 19. Jahrhundert lediglich im Bürgertum zu einem Schönheitsideal entwickelte, wurde er in den 1920er Jahren hegemonial. In Abgrenzung gegenüber den – fern vom Tageslicht – schlechten und ungesunden Arbeitsbedingungen in den fordistischen Fabriken etablierte sich der braungebrannte und athletische Körper nun zum neuen Schönheitsideal, das zugleich als soziales Distinktionsmerkmal der urbanen Mittelklassen gegenüber der Arbeiterklasse diente (vgl. Merta 2003:513, 522). Schlankheit, Fitness, Schönheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit wurden als untrennbare Attribute dargestellt. Besonders wirkungsmächtig war dieser Diskurs in der organisierten Lebensreformbewegung, und hier wohl am sichtbarsten in der Nacktkulturbewegung: „Nacktheit war schliesslich das unbestechliche Mittel, um den hässlichen vom schönen Menschen zu scheiden. Der unverhüllte Leib, so lautete die naturistische Bestimmung, sei die Grundquelle der Schönheit, das Meisterwerk der Natur.“ (Stoff 2004:310; dazu auch Möhring 2002)

Und so durchkreuzten sich in der Nacktgymnastik „protonormalistische“ und „flexibel-normalistische Strategien“ (dazu Link 1998:75-82): Die Authentizität des selbstdisziplinierten, nackten Körpers markierte die symbolischen Grenzen zum ausgeschlossenen, devianten, anderen Körper.

Die „naturistische Bestimmung“ lehnte dabei „künstliche“ Techniken zur Körperperfektionierung, wie Schönheitschirurgische Eingriffe (dazu Ramsbrock 2011, Lundin 2005, Rothman und Rothman 2003) oder auch Praktiken des Schminkens, ab. Schönheit sollte vielmehr durch Selbstbeherrschung, Gymnastik und Diätetik erarbeitet werden. Begehrtest war der natürliche und authentische Körper, was an das philosophische und moralische Prinzip der Antike erinnert, „dass eine Lust nur rechtmässig ist, wenn das Objekt, dass sie erweckt, wirklich ist“ (Foucault 1989:286). So wurde das Korsett von der Lebensreformbewegung als künstlich und ungesund abgelehnt und durch ein „natürliches“ Muskelkorsett in Form einer muskelstraffen Schlankheit ersetzt (Möhring 2004:84f., 2003:82f.).

Die Nacktheit fungierte dabei „als Signifikant für Natürlichkeit“ (Möhring 2002:151). Der (unvermittelte) Blick ist als „biopolitisch modifizierte Disziplinierung“ zu lesen, in der durch die Nacktheit und die Sichtbarmachung des Körpers eine „disziplinäre, normalisierende Macht- und Wissenstechnik“ etabliert wurde. Durch Vorher-Nachher-Fotografien, Training in der Gruppe und vor dem Spiegel wurde der Körper ständig normalisierenden und verifizierenden Blicken ausgesetzt und zur Kritik und (Selbst-)Kontrolle freigegeben (ebenda:155f.).¹² Die Lebensreformbewegung der „ersten fordistischen Welle“ (Hachtmann 2011) spielte folglich bei der Produktion des normalen Naturkörpers eine zentrale Rolle, der bis heute ein wirkungsmächtiges Körperkonzept ist – nicht zuletzt innerhalb des Fitness-Diskurses (dazu Graf 2012). Die Disziplinierungseffekte der Gymnastik waren im Gegensatz zur Massendisziplinierung der Turnbewegung von Anfang an individuell ausgerichtet und enthielten insbesondere für Frauen auch Momente der Selbstermächtigung. Praktiken der Selbstbeobachtung am eigenen Körper wurden genutzt, um den männlichen Expertenblick in Frage zu stellen (Möhring 2006:3).¹³ Doch die Kehrseite der geforderten Selbstdis-

12 Der Umgang mit der Nacktheit in der Lebensreformbewegung unterscheidet sich von Disziplinierungstechniken in anderen Nacktkulturen, wie zum Beispiel dem gemeinsamen Nacktbaden in Japan, das Hans Peter Duerr (1988:121) für das 19. Jahrhundert beschreibt: „[D]ie Augen desjenigen, der schaute, glitten über die anderen Badenden hinweg oder durch sie hindurch, er ‚sah‘, aber nahm nicht zur Kenntnis.“

13 Eine sexistische und kulturpessimistische Kritik am Sport als Körperkultur formulierte Brecht (1968:28), wenn er sich „gegen alle Bemühungen“ aussprach, „die den Sport zu einem Kulturgut“ machen und ihn nur schätzte, „solange er riskant (ungesund),

ziplin war, dass Schlankheit und Gesundheit als machbar betrachtet werden konnten und folglich auch zu machen waren. Schon der „fitte“ Körper der Nacktkulturbewegung verweist daher auf das konstitutive Verhältnis von Fit-Sein und Fit-Bleiben, indem ein Diskurs etabliert wurde, der Gesundheit, Attraktivität, Jugendlichkeit und Erfolg als für alle erreichbar erklärte (zur Jugendlichkeit vgl. Stoff 2004) und der den anderen, den „unfitten“ Körper, als selbstverschuldetes Problem hervorbrachte.

Durch die Verbindung ästhetischer und gesundheitlicher Momente wurde der „fitte“ Körper zum Repräsentanten einer selbstdisziplinierten Person, die nicht nur sich und ihrem Körper gegenüber Sorge trägt, sondern auch Verantwortung gegenüber der „Gemeinschaft“ und der eigenen Nation symbolisierte. Gesundheit, Schönheit und Kraft repräsentierten Wehr- und Zeugungskraft (Möhring 2004: 145). Gleichzeitig war die Nacktgymnastik auch an die „tayloristischen und fordistischen Rationalisierungsdebatten der 1920er Jahre“ geknüpft (ebenda: 103). Denn auch wenn innerhalb der Nacktgymnastik das moderne Berufsleben mehrheitlich als ungesund und einseitig kritisiert wurde,¹⁴ darf sie nicht als Gegenbewegung zur Taylorisierung des Körpers dargestellt werden. Zwar folgten nach Maren Möhring (ebenda: 104f.) die Taylorisierung des Körpers und die Nacktgymnastik unterschiedlichen Prämissen, doch bewegten sie sich innerhalb derselben diskursiven Grundstruktur. Sie verfolgten gemeinsam das Ziel, bestimmte Gesundheits- und Leistungsnormen zu erreichen und zu verbessern. So unterschieden sich zwar nacktgymnastische und tayloristische Körpernationalisierungen, doch stellten sie zwei zusammenhängende Arten der Rationalisierung dar, die sich im „Manövrier-Feld des Normalismus“ (Link 1998:79) bewegten: In beiden durchkreuzten sich protonormalistische und flexibel-normalistische Strategien, doch in spezifischer Art und Weise. Während die Nacktgymnastik mit der Selbst-Disziplinierung und der Selbst-Adjustierung flexibel-normalistische Subjektivierungstaktiken verfolgte, war sie in strategischer Hinsicht zu grossen Teilen protonormalistisch

unkultiviert (also nicht gesellschaftsfähig) und Selbstzweck ist“. Seine Kritik richtete sich auch gegen all „die Damen“, die nur Sport treiben, „weil ihre Männer in ihrem erotischen Interesse nachgelassen haben“. Sie irrten sich, denn „je mehr sie Sport treiben, desto mehr werden diese Männer nachlassen“.

14 Mitunter wurde gar die innerhalb der Nacktgymnastik umstrittene Forderung laut, anatomische Bewegungen zu üben, die aus der täglichen Arbeit entstammen, um – ganz im Sinne von Taylor – Bewegungsabläufe innerhalb der Betriebsführung zu optimieren. Doch in erster Linie konzipierte sich die Nacktgymnastik als gesundheitliche und ästhetische Kompensation zum Arbeitsalltag (vgl. Möhring 2004:103f.). Vgl. zu diesen Themen auch die Beiträge von Karin Harrasser und Noyan Dinçal in diesem Heft.

und auf „organisch“-nationalistische und rassistische Formen der Gemeinschaft, auf den „gesunden Volkskörper“ gerichtet (dazu Scheller 2012:126-157). Die taylorische Strategie besass nach Jürgen Link (1998:296) zwar modellartigen protonormalistischen Charakter, doch bestand sie tatsächlich aus lauter dynamischen und flexiblen Faktoren. Exemplarisch steht für ihn die „Motivation“ als ein Faktor der Betriebspsychologie, der sich für die Leistungssteigerung und die Ausbeutung der Arbeiter_innen als äusserst effizient erwies.

Der fitte als post-fordistischer Körper

Innerhalb der Lebensreformbewegung begann sich also ein „fitter“ Körper abzuzeichnen, der zum heutigen urbanen Mittelschichtskörper sowohl in ästhetischer Hinsicht als auch bezüglich der Form des „Körpermanagements“ erstaunliche Parallelen aufweist: „Die FKK-Bewegung ist vor allem *insofern* als Vorläufer heutiger Körperkonzepte und -praktiken anzusehen, als sie Schönheit und Gesundheit für machbar erklärte und ihren Mangel als selbstverschuldet interpretierte. Die Vorstellung, dass eine eiserne Selbstdisziplin zum gewünschten Idealkörper führte, ist heute mit Sicherheit nicht weniger verbreitet.“ (Möhring 2004:285; Herv. d. A.)

Doch auch wenn die „bärenstarken Männer des Fordismus“ nicht erst von der „Bauchlosigkeit“ postfordistischer Ökonomien (Kreisky 2008:152) herausgefordert wurden, war die Lebensreformbewegung doch stark an fordistisch-tayloristische Rationalisierungslogiken geknüpft (Möhring 2004:103ff.; Stoff 2004:293; Merta 2003:536), die von postfordistischen Verwertungszusammenhängen zu unterscheiden sind. Anhand zweier Aspekte, die sich gegenseitig überschneiden, bedingen und unterstützen, möchte ich zum Schluss die Differenzen und Verschiebungen des „fitten“ Körpers zwischen fordistischen und postfordistischen Verhältnissen skizzieren.

Erstens ging die hegemoniale Durchsetzung des fitten Körpers nicht per Zufall mit der Umstrukturierung der Produktionsverhältnisse einher. Nicht unbedeutend ist in diesem historischen Prozess der Klassencharakter des fitten Körpers. Die Krise der fordistischen Produktionsverhältnisse und der Bedeutungsverlust hoch standardisierter Massenmärkte hatte auch Auswirkungen auf die Körper postfordistischer Subjektivitäten. Joachim Hirsch und Roland Roth (1986:136) sprechen von einer erheblichen Heterogenisierung der Arbeitsverhältnisse, von einer Gesellschaft als „Mischung von ‚neuen Produktionsintelligenzen‘ und ‚Software-Aristokratien‘, von Yuppies, neuer Rentner- und Boutiquen-

Bourgeoisie, von (durchaus nicht verschwindenden) dequalifizierten Massenerarbeitern, Alternativen und ‚neuen Selbständigen‘, Marginalisierten und Aussteigern, von Überausgebeuteten, avancierten ‚Workaholics‘ und Arbeitslosen“. Die entsprechende Form der Arbeitskraft ist dabei der/die Arbeitskraftunternehmer_in, die durch Selbstkontrolle, Ökonomisierung der eigenen Arbeitsfähigkeit und Verbetrieblichung der alltäglichen Lebensführung charakterisiert ist (vgl. Pongratz und Voss 1998:140). Fitness wird innerhalb dieser Konzeption der Arbeitskraft zur Anforderung an jede und jeden Einzelne_n, der Körper wird zum Feld, auf dem der Konkurrenzmarkt zwischen Arbeitskräften ausgetragen wird (Kreisky 2008:155).

Der postfordistische fitte Körper ist damit gleichzeitig Leitbild und Effekt eines neoliberalen Individualisierungsdiskurses.¹⁵ Im Gegensatz zur protonormalistischen Konzeption des fordistischen „fitten“ Körpers in der Nacktgymnastik prüft er Differenzen auf ihre Verwertbarkeit und versucht, sie gewinnbringend zu integrieren. Daher lässt sich kritisch fragen, ob der häufig konstatierte Übergang vom produktiven zum konsumierenden Körper (Bauman 1997:188) nicht die Produktivität und Verwertbarkeit des fitten konsumierenden Körpers als arbeitendem Körper verkennt. Das Gebrauchswertversprechen des fitten Körpers in postfordistischen Ökonomien sollte nicht unter den Tisch gekehrt werden; allzu schnell wird er zum symbolischen Kapital, welches den beruflichen Erfolg zu garantieren vermag (Kreisky 2008:148). In der Lebensreformbewegung repräsentierte der trainierte Körper zwar ebenfalls Gesundheit und Leistungswillen, doch war er weniger direkt mit dem Produktionsprozess verknüpft. Die Gymnastikübungen wurden eher als Kompensation zum als ungesund wahrgenommenen Arbeitsleben konzipiert, denn als Mittel zur Karrierengestaltung. Gesundheit und Leistungswille repräsentierten viel stärker eine „gesunde“ Nation und Gemeinschaft, sie standen für Zeugungs- und Wehrkraft.

Zweitens eignet sich Fitness als zeitgenössische Körper- und Subjektivierungspraxis, „um den gouvernementalen Konnex von Selbst- und Fremdführung in modernen Gesellschaften herauszuarbeiten“ (Möhring 2006:4) und auf Verschiebungen in dessen Geschichte hinzuweisen. Auch wenn sowohl die heutige Fitnessbewegung als auch die Körperkulturbewegung der Zwischenkriegszeit auf stimulierender Kontrolle und Selbstbeobachtung beruhen, gibt es zahlreiche Differenzen. Der (bio-)politische Zugriff auf den Körper hat sich weiter individualisiert

15 Das Studio *West Side Fitness* aus einem Zürcher Trendquartier beschreibt seine Philosophie: „Es gibt die breite Masse und es gibt Individualisten. Es gibt Massenabfertigung und es gibt West Side Fitness. Anti-Mainstream seit 2004.“ (<http://www.fitness1.ch> – über uns, zuletzt 18.11.2012)

und perfektioniert. Aktuelle staatliche und nicht-staatliche Kampagnen gegen das Rauchen oder die Fettleibigkeit sind eindrückliche Beispiele der stimulierenden Kontrolle als gouvernementale Technik. Als Form der Machtausübung zielen sie auf die einzelnen Subjekte, damit sie „sich selbst und die Gesellschaft nach gewissen Vorstellungen denken und folglich bestimmte Handlungen ausüben und andere unterlassen“ (Bagretz und Ludwig 2007:179). Und so sind bevölkerungspolitische Konzepte der 1920er Jahre wie das der „Volks Gesundheit“ und Utopien des neuen Menschen oder gar Übermenschen in den Hintergrund getreten. Das Begehren ist heute eher auf unauffällige, arbeitende Konsument_innen und normalisierte Wunschkörper ausgerichtet (Stoff 2004:514; dazu auch Villa 2008:263; Bänziger 2010:226f.; Graf 2012:247ff.).

Fazit und Ausblick

Auch wenn der post-fordistische fitte Körper innerhalb der kapitalistischen Gesellschaften des 20. Jahrhunderts auf eine bestimmte Kontinuität verweisen kann, bedeutet das also nicht, dass keine Unterschiede zwischen fordistischen und postfordistischen Körpern festgestellt werden könnten. Die Bezeichnung des fitten als post-fordistischen Körper erlaubt es, die Kontinuität der Fitness innerhalb des kapitalistischen Alltags im 20. Jahrhundert zu betonen, ohne dabei reduktionistisch einer grossen Erzählung zu folgen. Aus dieser Perspektive ist auch die Definition von Postfordismus zu verstehen, die ich als eng an den Fordismus geknüpft skizziert habe. Dabei rückt der fitte Körper als urbaner Mittelschichtskörper in den Blickpunkt, der besonders in der US-amerikanischen und in (west-)europäischen Gesellschaften eine hegemoniale Position hat und dessen physischer Status, sein Fit-Sein, ständig auf den Willen zum Training, auf das Fit-Bleiben, verweist. Er verkörpert damit die marktwirtschaftliche Logik der Mach- und Erreichbarkeit. Aus körpergeschichtlicher Perspektive sind also durchaus Verschiebungen in der Genealogie des fitten Körpers festzustellen, die stark von den gesellschaftlichen Transformationen seit den 1970er Jahren geprägt sind, wie ich an den Beispielen des/der Arbeitskraftunternehmers_in und der heutigen Regierungstechniken argumentiert habe.

Inmitten der aktuellen Krise und der stets andauernden Umstrukturierungen der Arbeits- und Produktionsverhältnisse lässt sich abschliessend fragen, welche Auswirkungen dies für eine körpertheoretische Perspektive hat. Stehen wir an der Schwelle zu einem „Taylorismus 3.0“ (Marcks 2012), der durch liquide Arbeitsverhältnisse und ein Arbeitsmodell gezeichnet ist, das freiberufliche Spezialist_innen und kreative

Freelancer_innen als Arbeitskräfte forciert? Welche Auswirkungen hat der virtuelle Markt, in dem sich *crowd workers* auf „Ebay für Arbeitskräfte“ feilbieten und *people clouds* zu einer zentralen Produktivitätsressource entwickeln (ebenda), auf eine körpertheoretische Perspektive? Verliert der (fitt) Körper in den *people clouds* an Bedeutung? Wird die Arbeitskraft zum Avatar und ist *crowdworking* entkörperlicht? Kaum. Vielleicht kann sich der *crowd worker* dem fitten Körper als Gebrauchswertversprechen ein Stück weit entziehen, doch geht dies mit einer gesteigerten Flexibilisierung einher. Er_sie ist eher ein_e „Cyborg“ (Haraway 1995) als eine virtuelle Arbeitskraft. Doch auch wenn der „Taylorismus 3.0“ neue Formen der Selbst-Kontrolle und Selbst-Disziplinierung entwickelt, sich gar als „Rückkehr zum Tagelöhntum“ (Marcks 2010) entpuppen sollte, dürfen die (politischen) Möglichkeiten der Cyborgwelt nicht übersehen werden. Gleichzeitig handelt es sich auch hier um eine bestimmte Klassenposition der „Software-Aristokratien“ und „neuen Selbständigen“ (s.o.), die – zwar immer globaler – sich trotzdem nicht universell durchsetzen wird; auch weil bei aller Zukunftsmusik die materiellen Produktionsbedingungen in virtuellen Verhältnissen nicht verschwinden werden.

Bibliographie

- Bagretz, Brigitte und Gundula Ludwig (2007). Die Politisierung des Alltäglichen. Stellungskrieg um Subjektformen. In: A.G. Gender-Killer (Hrsg.). Das gute Leben. Linke Perspektiven auf einen besseren Alltag. Münster, Unrast: 175-193.
- Bänziger, Peter-Paul (2010). Sex als Problem. Körper und Intimbeziehungen in Briefen an die „Liebe Marta“. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Bänziger, Peter-Paul und Simon Graf (2012). Körpergeschichte des 19. und 20. Jahrhunderts. Eine „materielle“ Geschichte der Industrie- und Konsumgesellschaften zwischen Wissensproduktion und Differenzdiskursen. *Traverse* 1: 101–118.
- Bauman, Zygmunt (1997). Flaneure, Spieler und Touristen. Essays zu postmodernen Lebensformen. Hamburg: Hamburger Edition.
- Bauman, Zygmunt (1995). Philosophie der Fitness. *taz*, 25. März 1995: 19–21.
- Bourdieu, Pierre (1987). Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bourdieu, Pierre (1986). Historische und soziale Voraussetzungen modernen Sports. In: Gerd Hortleder und Gunter Gebauer (Hrsg.). Sport – Eros – Tod. Frankfurt am Main, Suhrkamp: 91-112.
- Brecht, Bertolt (1968). Die Krise des Sportes. In: Schriften zur Politik und Gesellschaft. Gesammelte Werke, Bd. 20. Frankfurt am Main, Suhrkamp: 26-28.
- Bröckling, Ulrich (2000). Totale Mobilmachung. Menschenführung im Qualitäts- und Selbstmanagement. In: Ulrich Bröckling, Susanne Krasmann, und Thomas Lemke (Hrsg.). Gouvernementalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen. Frankfurt am Main, Suhrkamp: 131-167.

- Chakrabarty, Dipesh (2010). Europa provinzialisieren. Postkolonialität und die Kritik der Geschichte. In: Europa als Provinz. Perspektiven postkolonialer Geschichtsschreibung. Frankfurt am Main, Campus Verlag: 41-65.
- Connell, Robert W. (1999). „Political Movement of One“. Interview mit dem Männlichkeits-Forscher Robert W. „Bob“ Connell. *Männerrundbrief* 13: 36–40.
- Duerr, Hans Peter (1988). Nacktheit und Scham. Der Mythos vom Zivilisationsprozess I. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Duttweiler, Stefanie (2004). Ein völlig neuer Mensch werden. Aktuelle Körpertechnologien als Medien der Subjektivierung. In: Karl Brunner, Daniela Hammer-Tugendhat und Andrea Griesebner (Hrsg.). Verkörperte Differenzen. Wien, Turia + Kant: 130-146.
- Duttweiler, Stefanie (2003). Body-Consciousness – Fitness – Wellness. Körpertechnologien als Technologien des Selbst. *Widersprüche* 87(1): 31–43. Online: <http://www.widersprueche-zeitschrift.de/article1027.html> [20.12.2012]
- Foucault, Michel (1993). Technologien des Selbst. In: Luther H. Martin, Huck Gutman, und Patrick H. Hutton (Hrsg.). Technologien des Selbst. Frankfurt am Main, S. Fischer: 24-62.
- Foucault, Michel (1989). Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit III. Suhrkamp Verlag.
- Foucault, Michel (1976). Macht und Körper. Ein Gespräch mit der Zeitschrift „*Queer Corps?*“ In: Mikrophysik der Macht. Michel Foucault über Strafjustiz, Psychiatrie und Medizin. Berlin, Merve: 105-113.
- Gosch, Petra (2008). Frauen im Fitness-Sport – ein Spiegel unserer Zeit? Momentaufnahme sozialer Anforderungen aus körpersoziologischer Perspektive. *Beiträge zur feministischen Theorie und Praxis* 69: 87–117.
- Graf, Simon (2012). Natürlich! Schön normale Männerkörper. Begehren, Fitness und Männlichkeit. In: Dagmar Filter und Jana Reich (Hrsg.). „Bei mir bist du schön...“ Kritische Reflexionen über Konzepte von Schönheit und Körperlichkeit. Freiburg, Centaurus Verlag: 239-257.
- Graf, Simon (2010). Eine Ethnographie des fitten Männer-Körpers. Lizentiatsarbeit, Philosophische Fakultät der Universität Zürich.
- Günter, Sandra (2012). Fitness als Inklusionsprämisse? Eine Diskursanalyse zur Problematisierung adipöser Kinder- und Jugendkörper in sportwissenschaftlichen Gesundheitsdiskursen. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum Qualitative Social Research* 14(1). Online: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs130198> [20.11.2012].
- Hachtmann, Rüdiger (2011). Fordismus. Version 1.0. Online: <http://docupedia.de/zg/Fordismus> [21.02.2012].
- Haug, Wolfgang Fritz (2011). Die kulturelle Unterscheidung. Hamburg, Argument Verlag.
- Hirsch, Joachim und Roland Roth (1986). Das neue Gesicht des Kapitalismus. Vom Fordismus zum Post-Fordismus. Hamburg, VSA.
- Holloway, John (2004). Die Welt verändern, ohne die Macht zu übernehmen. Münster, Westfälisches Dampfboot.
- Junge, Torsten und Imke Schmincke (Hrsg.) (2007). Marginalisierte Körper. Zur Soziologie und Geschichte des anderen Körpers. Münster, Unrast.
- Klein, Alan M. (1993). Little Big Men: Bodybuilding Subculture and Gender Construction. Albany, SUNY.
- Kreisky, Eva (2008). Fitte Wirtschaft und schlanker Staat. Das neoliberale Regime über die Bäuche. In: Henning Schmidt-Semisch und Friedrich Schorb (Hrsg.). Kreuzzug gegen Fette. Wiesbaden, VS Verlag: 143-161.
- Lamprecht, Markus, Adrian Fischer und Hanspeter Stamm (2008). Sport Schweiz 2008. Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung. Magglingen, Bundesamt für Sport BASPO.

- Lamprecht, Markus und Hanspeter Stamm (2002). Sport zwischen Kultur, Kult und Kommerz. Zürich, Seismo.
- Lemke, Thomas, Susanne Krasmann und Ulrich Bröckling (2000). Gouvernamentalität, Neoliberalismus und Selbsttechnologien. Eine Einleitung. In: Ulrich Bröckling, Susanne Krasmann, und Thomas Lemke (Hrsg.). Gouvernamentalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen. Frankfurt am Main, Suhrkamp: 7-40.
- Linden, Marcel van der (2004). Normalarbeit – das Ende einer Fiktion. Wie der „Proletarier“ verschwand und wieder zurück kehrte. *Fantômas* 6: 26–29.
- Link, Jürgen (1998). Versuch über den Normalismus. Wie Normalität produziert wird. Opladen/Wiesbaden, Westdeutscher Verlag.
- Lundin, Susanne (2005). Investitionen in den Körper zahlen sich aus. In: Beate Binder u.a. (Hrsg.). Ort, Arbeit, Körper. Ethnografie europäischer Modernen. Münster, Waxmann: 403-411.
- Marcks, Holger (2012). Taylorismus 3.0. Die flexibilisierte Arbeitsorganisation stellt die Gewerkschaft vor besondere Herausforderungen. *Direkte Aktion* Mai/Juni 2012.
- Martin, Emily (2002). Flexible Körper. Wissenschaft und Industrie im Zeitalter des flexiblen Kapitalismus. In: Barbara Duden und Dorothee Noeres (Hrsg.). Auf den Spuren des Körpers in der technologischen Welt. Opladen, Leske & Budrich: 32-53.
- Martschukat, Jürgen (2011). „The Necessity for Better Bodies to Perpetuate Our Institutions, Insure a Higher Development of the Individual, and Advanced the Conditions of the Race.“ Physical Culture and the Formation of the Self in the Late Nineteenth and Early Twentieth Century USA. *Journal of Historical Sociology* 24(4): 472–493.
- Merta, Sabine (2003). Wege und Irrwege zum modernen Schlankeitskult. Diätkost und Körperkultur als Suche nach neuen Lebensstilformen 1880-1930. Stuttgart, Franz Steiner Verlag.
- Mijuk, Gordana (2008). Die Grossen zeigen Muskeln – die Kleinen schwitzen. Im Raum Zürich verschärft sich der Konkurrenzkampf im Fitnessmarkt weiter. *Neue Zürcher Zeitung*, 14. Mai 2008. Online: http://www.nzz.ch/nachrichten/zuerich/die_grossen_zeigen_muskeln__die_kleinen_schwitzen_1.732888.html [27.02.2012].
- Möhring, Maren (2006). Die Regierung der Körper. „Gouvernamentalität“ und „Techniken des Selbst“. *Zeithistorische Forschungen/ Studies in Contemporary History, Online Ausgabe* 2(3). Online: <http://www.zeithistorische-forschungen.de/16126041-Moehring-2-2006> [10.12.2011].
- Möhring, Maren (2004). Marmorleiber. Körperbildung in der deutschen Nacktkultur. Köln, Böhlau.
- Möhring, Maren (2003). Das Müllern. Systematisches Fitness-Training zu Beginn des 20. Jahrhunderts. In: Andreas Schwab und Ronny Trachsel (Hrsg.). Fitness. Schönheit kommt von aussen. Bern, Palma-3-Verlag: 73-83.
- Möhring, Maren (2002). Nacktheit und Sichtbarkeit. In: Jürgen Martschukat (Hrsg.). Geschichte schreiben mit Foucault. Frankfurt/New York, Campus Verlag: 151-169.
- Mümken, Jürgen (2006). Schöne neue Arbeitswelt! Die neoliberale Transformation der Arbeit. In: FAU-MAT (Hrsg.). Gender und Arbeit. Geschlechterverhältnisse im Kapitalismus. Lich/Hessen, Edition AV: 53-65.
- Pongratz, Hans J. und Günter G. Voss (1998). Der Arbeitskraftunternehmer. Eine neue Grundform der Ware Arbeitskraft? *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 50: 131–158.
- Ramsbrock, Annelie (2011). Korrigierte Körper. Eine Geschichte künstlicher Schönheit in der Moderne. Göttingen, Wallstein.
- Reinegger, Eva Lia und Timo Daum (2007). Ageism, Gerontophobie und das Altern ab zwanzig. In: A.G. Gender-Killer (Hrsg.), Das gute Leben. Linke Perspektiven auf einen besseren Alltag. Münster, Unrast: 115-127.

- Rothman, Sheila M. und David J. Rothman (2003). *The Pursuit of Perfection. The Promise and Perils of Medical Enhancement*. New York, Pantheon Books.
- Sassatelli, Roberta (2006). *Fit Bodies. Fitness Culture and the Gym*. In: Francesco Bonami, Stefano Tonchi, und Maria Luisa Frisa (Hrsg.). *Human Game. Winner and Losers*. Milano, Charta: 252-261.
- Sassatelli, Roberta (2000). *Interaction Order and Beyond. A Field Analysis of Body Culture within Fitness Gyms*. In: Mike Featherstone (Hrsg.). *Body Modification*. London, Sage: 227-248.
- Scheller, Jörg (2010). *No Sports! Zur Ästhetik des Bodybuildings*. Stuttgart, Franz Steiner Verlag.
- Schöni, Walter (2000). *Die unternehmerische Arbeitskraft. Eine neue Leitfigur neoliberaler Wirtschaftspolitik*. *Widerspruch* 39: 5-12.
- Schorb, Friedrich (2008a). *Adipositas in Form gebracht. Vier Problemwahrnehmungen*. In: Henning Schmidt-Semisch und Friedrich Schorb (Hrsg.). *Kreuzzug gegen Fette*. Wiesbaden, VS Verlag: 57-77.
- Schorb, Friedrich (2008b). *Keine „Happy Meals“ für die Unterschicht! Zur symbolischen Bekämpfung der Armut*. In: Henning Schmidt-Semisch und Friedrich Schorb (Hrsg.). *Kreuzzug gegen Fette*. Wiesbaden, VS Verlag: 107-124.
- Stoff, Heiko (2007). *„Firnisschichten auf verfaultem Holz“*. Eine Geschichte des Alters zu Beginn des 20. Jahrhunderts. In: Torsten Junge und Imke Schmincke (Hrsg.). *Marginalisierte Körper*. Münster, Unrast: 97-116.
- Stoff, Heiko (2004). *Ewige Jugend. Konzepte der Verjüngung vom späten neunzehnten Jahrhundert bis ins Dritte Reich*. Köln, Böhlau.
- Trachsel, Ronny (2003). *Fitness und Körperkult. Entwicklungen des Körperbewusstseins im 20. Jahrhundert*. In: Andreas Schwab und Ronny Trachsel (Hrsg.). *Fitness. Schönheit kommt von aussen*. Bern, Palma-3-Verlag: 13-34.
- Villa, Paula-Irene (2008). *Habe den Mut, Dich Deines Körpers zu bedienen! Thesen zur Körperarbeit in der Gegenwart zwischen Selbstermächtigung und Selbstunterwerfung*. In: Paula-Irene Villa (Hrsg.). *Schön normal. Manipulationen am Körper als Technologien des Selbst*. Bielefeld, transcript: 245-272.
- Walpen, Bernhard (1993). *„Multikultur“ und „Fitness“*. In: Schweizerische Vereinigung für marxistische Studien (Hrsg.). *Das neue Gesicht des Rassismus*. Bern, VMS-Verlag: 61-80.
- Wedemeyer-Kolwe, Bernd (2003). *Zwischen „Beruf“ und „Berufung“*. Zur Geschichte der kommerziellen Fitnessanbieter. In: Andreas Schwab und Ronny Trachsel (Hrsg.). *Fitness. Schönheit kommt von aussen*. Bern, Palma-3-Verlag: 35-51.
- Wolff, Eberhard (2010). *Moderne Diätetik als präventive Selbsttechnologie. Zum Verhältnis heteronomer und autonomer Selbstdisziplinierung zwischen Lebensreformbewegung und heutigem Gesundheitsboom*. In: Martin Lengwiler und Jeannette Madarász (Hrsg.). *Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik*. Bielefeld, transcript: 169-201.

Simon Graf, Kontakt: simon.graf (at) zhdk.ch; Assistent der „Vertiefung Theorie“, BA Medien & Kunst an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK). Studium der Ethnologie, Sozial- und Wirtschaftsgeschichte und Soziologie an der Universität Zürich. Forschungsschwerpunkte: Ethnographisches Arbeiten, Männlichkeit, Körper und Fitness.