

Universität Koblenz Landau
Fachbereich 1

**Körperideologien in Individualsportarten. Eine gou-
vernementalitätstheoretische und kritisch-
diskursanalytische Untersuchung im Hochleistungs-,
Gesundheits- und Fun-/Erlebnissport**

Dissertation
zur Erlangung des akademischen Grades einer Doktorin der Philosophie

vorgelegt von: Stavroula Tsakiri
vorgelegt am: 17. November 2022

Erstgutachter: Prof. Dr. Oliver Dimbath
Zweitgutachter: Prof. Dr. Robert Gugutzer

Eidesstattliche Erklärung zu meiner Dissertation

mit dem Titel: *„Körperideologien in Individualsportarten. Eine gouvernementalitätstheoretische und kritisch-diskursanalytische Untersuchung im Hochleistungs-, Gesundheits- und Fun-/Erlebnissport“*

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich versichere, dass ich die als Dissertation vorgelegte Abhandlung in keinem anderen Verfahren zur Erlangung des Doktorgrades oder als Prüfungsarbeit für eine akademische oder staatliche Prüfung eingereicht habe, dass ich sie selbstständig verfasst, keine anderen als die von mir angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe und die den benutzten Werken wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen kenntlich gemacht habe.

Ort, Datum

Unterschrift

Abstract

Im Rahmen des vorliegenden Promotionsprojekts wird untersucht, welche Körperideologien in den drei unterschiedlichen Sportfeldern Hochleistungs-, Gesundheits- sowie Erlebnis- bzw. Funsport gegeben sind und welchen gesellschaftswirksamen Einfluss diese Ideologien aufweisen. Im Rahmen der zentralen Forschungsfrage wird des Weiteren erforscht, welche diskursiven Mittel bei Körperideologien im Sportbereich eingesetzt werden, welche Formationen in Bezug auf den Gegenstand, welche Äußerungsmodalitäten, Begrifflichkeiten und Strategien dem Diskurs zugrundeliegen und wer als TrägerIn oder AdressatIn des Diskurses identifiziert werden kann. Außerdem steht die Fragestellung im Fokus, welche Bezüge zu anderen Diskursen bestehen und um welche Diskurse es sich dabei handelt.

Körperideologien des Sports werden in diesem Zusammenhang als Vorstellungen von einem (idealen) Körper betrachtet, welche durch den Sport übertragen und in der Gesellschaft verbreitet werden. Dabei wird zunächst der Begriff der Ideologie theoretisch hergeleitet und definiert sowie im Hinblick auf die vorliegende Arbeit als Weltdeutung mit einem Anspruch auf Alleinvertretung aufgefasst. Des Weiteren wird die Gouvernementalitätstheorie von Foucault aufgegriffen und für die Identifizierung der Macht- und Herrschaftsstrukturen in Bezug auf die untersuchten Körperideologien herangezogen. Dabei geht es darum, inwieweit die durch den Sport übermittelten Körperideologien dazu geeignet sind, in einem gouvernementalitätstheoretischen Sinne Führung zur Selbstführung zu ermöglichen. In einer sportsoziologischen Hinsicht beinhaltet der Sport leistungsbezogene Eigenschaften, welche in auf Effektivität abzielenden wirtschaftlichen Prozessen eine grundlegende Voraussetzung darstellen.

Im Rahmen der Studie werden für jeden der drei genannten Sportbereiche jeweils zwei Individualsportarten ausgewählt, bei welchen die fokussierten Körperideologien untersucht werden. Während im Bereich des Hochleistungssports Schwimmen und Biathlon und im Bereich des Gesundheitssports Nordic Walking sowie Pilates betrachtet werden, stellen Stand Up Paddling und Parkour die fokussierten Sportarten im Bereich des Fun- bzw. Erlebnissports dar. Für die vorliegende Untersuchung kommt das Verfahren der kritischen Diskursanalyse (KDA) von Jäger zur Anwendung, da dieses für die Rekon-

struktion von ideologischen Diskursen geeignet erscheint. Hierfür werden aus den drei Sportbereichen sowohl Print- als auch Onlinepublikationen sondiert und anhand von Strukturanalysen hinsichtlich verschiedener formaler und inhaltlicher Charakteristika untersucht. Des Weiteren wird mit Hilfe der tiefgehenden Feinanalyse jeweils ein Artikel pro Sportart explorativ analysiert, um verschiedene Muster zu vorhandenen Körperideologien in den fokussierten Sportarten und Sportbereichen identifizieren und anhand ausgewählter Textstellen belegen zu können.

Bei den Ergebnissen zeigt sich, dass der Körper in den Hochleistungssportarten Schwimmen und Biathlon als formbares Material bzw. als Instrument zur Erbringung sportlicher Höchstleistungen betrachtet und dargestellt wird. Auch im Gesundheitssport wird der Körper als form- bzw. trainierbar hervorgehoben, wobei hierbei die Gesundheit im Fokus steht und mit Schlankheit gleichgesetzt wird. Im Bereich des Fun- bzw. Erlebnissports zeigt sich bei der Sportart Stand Up Paddling der Körper ebenfalls als zu bearbeitendes Objekt. Dagegen wird bei der Sportart Parkour der angenommene Normalismus von Jugendlichkeit anhand der Ergebnisse widerlegt. Deutlich wird, dass als diskursives Mittel vor allem der Körper als formbares Material erscheint. Dabei stehen in Bezug auf die Äußerungsmodalitäten und Begrifflichkeiten der Diskurse vor allem das Leistungsmaximum, aber auch Schlankheit und Fitness im Fokus. Die identifizierten Diskurse sind an die gesamte Gesellschaft adressiert und werden zudem durch sich selbst getragen, wodurch sie nicht nur die Realität abbilden, sondern auch ein Eigenleben in der Form entwickeln, dass sie als Träger von Wissen fungieren.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	11
DANKSAGUNG	12
WIDMUNG.....	13
1 EINLEITUNG.....	14
1.1 Die Bedeutung von Sport in der modernen Gesellschaft	14
1.2 Zentrale Fragestellung, Erkenntnisinteresse und Ziel der Arbeit.....	16
1.3 Aufbau der Arbeit.....	19
2 THEORETISCHE GRUNDLAGEN	22
2.1 Der Begriff der Ideologie	23
2.1.1 Der politische Ideologiebegriff.....	25
2.1.2 Das soziologische Verständnis von Ideologie.....	27
2.1.3 Die Bedeutung von Ideologie für die vorliegende Arbeit.....	32
Exkurs: Mythos und Sport.....	33
2.2 Foucaults Gouvernementalitätstheorie	34
2.2.1 Foucaults Vorlesungsreihe am Collège de France: Erste konzeptionelle Überlegungen	35
2.2.2 Foucaults Machtverständnis	38
2.2.3 Herleitung des Gouvernementalitätsbegriffs.....	39
2.2.4 Kritik, Einwände und Weiterentwicklung von Foucaults Konzept	45
2.2.5 Bedeutung des Gouvernementalitätskonzeptes für die vorliegende Arbeit	48
2.3 Körper, Sport und Gesellschaft – aktuelle Entwicklung in der sportsoziologischen Forschung	49
2.3.1 Körperfeindlichkeit vs. Körperaufwertung: Zum Umgang mit dem menschlichen Körper in den Sozialwissenschaften	51
a) Leiblose Akteure in der Soziologie?.....	51
b) Der ‚body turn‘ in der Soziologie	53
c) Foucault als Ausgangspunkt	55

2.3.2 Erste Annäherung der Soziologie an den Sport.....	56
a) Thematisierung des Körpers.....	57
b) Diskurs und Forschungsstand zum Verhältnis von bzw. Interdependenzen zwischen Körper, Sport und Gesellschaft	58
2.3.3 Aktuelle Entwicklungen in der sportsoziologischen Forschung	59
a) Bedeutung des Sports in der Gesellschaft.....	60
b) Sport in der sozialen Schichtung	62
c) Sport und Gruppenkohäsion sowie soziale Identität	64
d) Folgen des ‚body turn‘ für die Sportsoziologie.....	66
2.3.4 Die verschiedenen Sportfelder.....	69
a) Hochleistungssport.....	73
Exkurs zum Doping.....	81
Exkurs zu psychischen Erkrankungen.....	83
b) Kritische Anmerkungen zum Hochleistungssport	85
c) Sportarten im Bereich Hochleistungssport	87
Schwimmen.....	87
Biathlon	91
d) Gesundheitssport	97
Exkurs zu Übermotivation und Überlastung	105
e) Kritische Anmerkungen zum Gesundheitssport.....	106
f) Sportarten im Bereich Gesundheitssport.....	107
Pilates.....	107
Nordic Walking.....	109
g) Erlebnis- und Funsport	112
Exkurs zur Sportsucht	121
h) Kritische Anmerkungen zum Fun- und Erlebnissport	123
Exkurs zum Flow-Erleben	125
i) Sportarten im Bereich Fun- und Erlebnissport.....	128
Parkour und Freerunning	129
Stand Up Paddling.....	132
2.3.5 Folgerungen für die zentrale Fragestellung	135
2.4 Zum Spannungsfeld von Macht, Biomacht und Körperideologien	137
2.4.1 Zusammenhang von Körper und Macht.....	138
2.4.2 Zum Zusammenhang zwischen Bio-Macht und Körperideologien.....	141

2.5	Zwischenergebnis und Schlussfolgerungen für die zentrale Fragestellung	142
3	METHODISCHES VORGEHEN ZUR UNTERSUCHUNG VON KÖRPERIDEOLOGIEN IM SPORT	143
3.1	Theoretische Grundlagen der Diskursanalyse	143
3.1.1	Foucault als erneuter Ausgangspunkt: Zum Diskurs-Begriff	143
3.1.2	Kritik an Foucaults Diskurs-Konzept	146
3.1.3	Diskursanalysen im Anschluss an Foucault	147
a)	Critical Discourse Analysis	148
b)	Das Konzept des Normalismus und das System kollektiver Symbole	149
c)	Wissenssoziologische Diskursanalyse	154
d)	Einwände und Kritik an den genannten Formen der Diskursanalyse	155
3.2	Methodische Grundlage der Studie: Siegfried Jägers Kritische Diskursanalyse	155
3.2.1	Konzept der qualitativen Sozial- und Kulturforschung	156
3.2.2	Kritischer Anspruch	158
3.2.3	Analyse von Diskursen oder von Dispositiven?	159
3.2.4	Zentrale Begriffe der KDA	159
3.2.5	Ablauf einer Diskursanalyse	160
a)	Strukturanalyse	162
b)	Feinanalyse	165
3.2.6	Grenzen der Analyse	168
3.2.7	Folgerungen für die zentrale Fragestellung	169
3.2.8	Fokussierung bei der Durchführung der Feinanalyse	170
3.3	Forschungsmethodischer Zugang	170
3.3.1	Körperideologien in der KDA	171
3.3.2	Forschungsdesign und Zielsetzung	173
3.3.3	Auswahl des Datenmaterials	175
3.4	Das empirische Feld: Hochleistungs-, Gesundheits- und Erlebnissport	176
3.4.1	Sondierung des Untersuchungsfeldes: Auswahl der Sportarten in Sportbereichen	176
3.4.2	Datenauswahl als wesentliche Grundlage der Strukturanalyse	177
3.4.3	Begründung der Datenauswahl	179
3.4.4	Begrenzter Umfang des einbezogenen Datenmaterials	183

4 EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG ZU KÖRPERIDEOLOGIEN IM SPORT.. 184

4.1 Struktur- und Feinanalysen	184
4.1.1 Erster Teil der Strukturanalyse.....	184
a) Datenformate für den Bereich Hochleistungssport	184
Zeitschrift „swim“	184
Zeitschrift „Biathlon World Magazin“	187
b) Datenformate für den Bereich Gesundheitssport.....	188
Der Blog https://hashtag-pilates.de/	189
Die Internetplattform www.e-walking.de	190
Das Magazin „Shape“	190
Die „Apotheken Umschau“	192
Publikationen von Krankenkassen und Statements von Ärzteverbänden	194
c) Datenformate für den Bereich Fun-/Erlebnissport	195
Das Magazin „SUP“	195
Internetpräsenz https://parkourone.com	197
d) Weitere Datenformate aus dem Bereich des allgemeinen Journalismus	198
4.1.2 Zweiter Teil der Strukturanalyse und erste Feinanalysen.....	200
a) Körperideologien im Hochleistungssport	203
aa) Schwimmen	204
ab) Biathlon.....	230
b) Körperideologien im Gesundheitssport	259
ba) Pilates.....	259
bb) Nordic Walking.....	272
bc) Allgemeines zum Gesundheitssport in Publikationen von Krankenkassen und Ärzteverbänden.....	286
c) Körperideologien im Fun- bzw. Erlebnissport	303
ca) Stand Up Paddling (SUP).....	304
cb) Parkour	329
4.1.3 Ergebnisse der Struktur- und der Feinanalyse sowie Hinweise für eine weitergehende Feinanalyse	344
a) Körperideologien im Hochleistungssport	344
aa) Schwimmen	344
ab) Biathlon.....	345
ac) Zusammenfassung zum Hochleistungssport	346
b) Körperideologien im Gesundheitssport	347

ba)	Pilates.....	347
bb)	Nordic Walking.....	348
bc)	Zusammenfassung zum Gesundheitssport.....	349
c)	Körperideologien im Fun- und Erlebnissport	350
ca)	SUP.....	351
cb)	Parkour	352
cc)	Zusammenfassung zum Fun- und Erlebnissport.....	353
4.2	Folgerungen für die zentrale Fragestellung.....	354
4.2.1	Gemeinsamkeiten in den Körperideologien	354
4.2.2	Unterschiede in den Körperideologien	358
4.2.3	Geringe Trennschärfe und einzelne Unterschiede zwischen den Körperideologien	360
5	FAZIT	363
5.1	Diskursive Mittel im Bereich der Körperideologien	365
5.2	Äußerungsmodalitäten, Begrifflichkeiten und Strategien der körperideologischen Diskurse.....	368
5.3	TrägerInnen und AdressatInnen der körperideologischen Diskurse, Bezüge zu anderen Diskursen	370
5.4	Grenzen der Arbeit und Ausblick auf zukünftige Forschungsansätze	373
	VERWENDETE LITERATUR.....	378
	Monografien und Artikel	378
	Internetquellen.....	393
	ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	396
	ANHANG	399
	Anhang 1: Interview mit Finnia Wunram aus „swim“	399
	Anhang 2: Artikel über Trainingsmethoden aus „swim“	405
	Anhang 3: Artikel über Schwimmen aus der Frankfurter Rundschau	409

Anhang 4: Artikel über Schwimmen aus der Zeit.....	412
Anhang 5: Artikel über Laura Dahlmaier (Biathlon World)	414
Anhang 6: Interview mit Benedikt und Charly Doll (Biathlon World)	417
Anhang 7: Artikels über NachwuchsathletInnen aus „Biathlon World“	423
Anhang 8: Artikel „Warten auf die Razzia“ (Spiegel)	427
Anhang 9: Artikel über Johannes Thignes Bö (Berliner Zeitung)	429
Anhang 10: Artikel über Pilates aus „Shape“, Ausgabe April 2019	431
Anhang 11: Artikel über Pilates aus der „Apotheken-Umschau“ (Online-Version)	433
Anhang 12: Artikel über Pilates von dem Blog https://hashtag-pilates.de/	435
Anhang 13: Artikel über Nordic Walking von der Seite www.e-walking.de	438
Anhang 14: Artikel über Nordic Walking aus der „Apotheken-Umschau“	439
Anhang 15: Artikel über Nordic Walking aus dem „Spiegel“	442
Anhang 16: Artikel über Gesundheitssport von der TK und DAK	446
Anhang 17: Broschüre des DOSB zum Thema Gesundheitssport	448
Anhang 18: Artikel über Hannah Leni Kraus aus dem „SUP-Magazin“	455
Anhang 19: Artikel über einen Stand Up Paddle-Abenteurer aus dem „SUP-Magazin“	458
Anhang 20: Artikel über SUP aus dem „Spiegel“	463
Anhang 21: Artikel über SUP aus der „Apotheken-Umschau“	465
Anhang 22: Artikel über Parkour von www.doparkour.de	468
Anhang 23: Artikel über Parkour aus der „Berliner Zeitung“ (05. 08.2018)	470

Vorwort

Seit jeher besteht für mich eine besondere Affinität zum Sport. Das betrifft zum einen bestimmte Sportarten wie das Schwimmen bzw. eher künstlerisch-musische Ausprägungen wie das Ballett, aber auch den Fußball sowie diverse andere sportliche Betätigungen. Schon von frühester Kindheit an betreibe ich aktiv Sport und verfolge auch zuhause am Bildschirm internationale sportliche Großereignisse wie etwa die Olympischen Spiele oder Weltmeisterschaften in den unterschiedlichsten Disziplinen. Ausbildungs- und arbeitsbedingt hat mittlerweile die Intensität sportlicher Betätigung sukzessive abgenommen. Wenn es die Zeit erlaubt, bin ich aber nach wie vor als Freizeitsportlerin aktiv und beziehe wichtige Kraftreserven und persönliche Ressourcen aus Aktivitäten sportlicher Art, die nicht nur eine physische, sondern auch eine seelisch-mentale Herausforderung für mich darstellen.

Die vorliegende Studie stellt den Versuch der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Sport dar. Konkreter Gegenstand der Arbeit sind Ideologien des Körpers, die im Sport implizit angewendet werden. Was aber sind Ideologien? Was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Was sind Körperideologien? Die Beantwortung dieser Fragen ist grundlegend für die gesamte Arbeit. Ohne sie lassen sich die weiteren Ausführungen in dieser Untersuchung nicht in den Gesamtkontext der Sportsoziologie einordnen. Für den Begriff der Körperideologie existiert in der Literatur bislang keine eindeutige Definition. In der vorliegenden Arbeit werden unter Körperideologien des Sports durch den Sport transportierte und in der jeweiligen Gesellschaft verbreitete Vorstellungen vom (idealen) Körper bezeichnet. Diese wirken auf den Einzelnen im Sinne einer Führung zur Selbstführung ein und versetzen SportlerInnen körperlich in die Lage, gesellschaftswirksam aktiv zu werden.

Danksagung

Mein ausdrücklicher Dank gilt meinem Erstbetreuer, Herrn Prof. Dr. Oliver Dimbath, welcher bereit war, mich in einem relativ fortgeschrittenen Stadium meiner Promotion noch als Doktorandin aufzunehmen und zu betreuen. Des Weiteren gilt mein Dank auch Herrn Prof. Dr. Robert Gugutzer, welcher mein Interesse für das Thema weckte und ursprünglich über einen langen Zeitraum als Erstgutachter meiner Promotion fungierte. Nach meinem Universitätswechsel aufgrund von formalen Promotionsvorgaben erklärte er sich darüber hinaus bereit, mich weiterhin als Zweitgutachter zu betreuen. An dieser Stelle möchte ich mich ausdrücklich für sein besonderes Verständnis und seine Geduld bedanken. Zudem danke ich meiner Familie, welche mich während der gesamten Promotionsphase immer unterstützt und mir den Rücken freigehalten hat. Meine Familie hat immer an mich geglaubt, so dass ich mich voll und ganz meinem Promotionsvorhaben widmen konnte.

Widmung

Ich widme die vorliegende Promotion meiner Familie, welche immer, während des gesamten Studiums und Promotionsprozesses, bedingungslos an mich geglaubt hat, obwohl sie bis heute nicht wirklich verstanden hat, was ich genau studiert habe, und mein Studienfach mit den unterschiedlichsten Berufsfeldern in Verbindung bringt, welche sich nicht in der Soziologie verorten lassen. Meine Eltern haben ihr Leben lang hart gearbeitet, so dass es uns an nichts gefehlt hat. Hierdurch haben sie mir das Studium und die Promotion ermöglicht und mir meinen eigenen Weg zu finden erlaubt.

1 Einleitung

„Philosophieren über den Sport, den man treibt, ist ein kritisches Denken über den Sport, das zu begreifen versucht, wie wir durch Sport verschiedensten Mächten unterliegen, wie wir durch Sport beherrscht werden, wie wir durch Sport aber auch lernen, uns selbst zu beherrschen, Selbst-Macht und Selbst-Herrschaft auszuüben, und wie wir dadurch kritisch sind“ (Volker Caysa¹)

1.1 Die Bedeutung von Sport in der modernen Gesellschaft

Sport im Allgemeinen und damit korrespondierende Körperideologien im Besonderen sind zunehmend zum Gegenstand soziologischer Reflexion und Forschung avanciert.² Dies hat auch damit zu tun, dass die mediale Aufmerksamkeit, die sportlichen Themenstellungen zukommt, mittlerweile weltweit immense Ausmaße angenommen hat. Aus dem Blickwinkel körpersociologischer Forschung wird darüber hinaus inzwischen jedwede Art sportlicher Betätigung durchleuchtet. Das betrifft nicht nur den Hochleistungssport, sondern auch den Bereich des aus gesundheitlichen Gründen betriebenen Sports und des Erlebnis- bzw. Funsports. Aus einem soziologischen Blickwinkel ist dabei v.a. die Frage relevant, wie der Körper des Menschen zu einem gesellschaftlichen Phänomen wurde. Soziologisch wird gefragt, wie sich der Körper als Produkt gesellschaftlicher Normen und Wertvorstellungen konstruiert hat. Außerdem wird gefragt, wie der Körper, wenn er als Produzent der Gesellschaft verstanden wird, durch seine Ausgestaltung auf zwischenmenschliche und allgemein-gesellschaftliche Prozesse und Abläufe einwirkt.³

Dies ist – kurz umrissen – der theoretische Hintergrund, vor dem sich die vorliegende Arbeit mit Körperideologien im Sport befasst. Den konkreten Rahmen bilden zwei auf *Michel Foucault* zurückzuführende Konzepte. Für die theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema wird der körpersociologische Ansatz der *Gouvernementalität* genutzt.

¹ Caysa (2003), S. 16

² Vgl. z.B.: Weiß/Norden (2013), S. 9; Heinemann (2003), S.150 ff.

³ Vgl. Gugutzer (2015), S. 8.

Für die praktische Untersuchung wird die von *Siegfried Jäger* entwickelte, aber letztlich auch auf *Foucault* zurückgehende Kritische Diskursanalyse (KDA) verwendet.

Auch wenn jeder Mensch Sport primär für sich betreibt und damit ‚Herrschaft‘ über den eigenen Körper ausübt und diesen ‚regiert‘, stellt Sport, wenn auch weniger evident und erst auf den zweiten Blick erkennbar, ein Medium dar. Dieses trägt zur Disziplinierung der Bevölkerung bzw. der gesamten Gesellschaft bei. Sport ist in diesem Verständnis ein Instrument zur Durchsetzung gesellschaftlicher Wertvorstellungen über die Führung zur Selbstführung. Gleichzeitig versetzt Sport den Einzelnen körperlich in die Lage, gesellschaftswirksam aktiv zu werden.

Gegenstand der vorliegenden Arbeit ist es, diese ‚Doppelfunktion‘ der durch den Sport transportierten und in der jeweiligen Gesellschaft verbreiteten Vorstellungen vom (idealen) Körper, die als *Körperideologien* bezeichnet werden können, im aktuellen Kontext herauszuarbeiten. Es soll aufgezeigt werden, welche Vorstellungswelten über den Körper mithilfe sportlicher Leitbilder und Grundvorstellungen vermittelt werden. Die ‚Doppelfunktion‘ hinsichtlich der Körperideologien zeigt sich z.B. an prominenten Sportlern aus verschiedenen Individualsportarten. Sportler wie Usain Bolt oder Roger Federer mussten bzw. müssen über eine enorme körperliche Fitness verfügen und ihren Körper beherrschen, um den leistungsmäßigen Anforderungen ihrer Sportart zu genügen. Andererseits transportieren sie nach außen die Vorstellung, dass durch nahezu (scheinbar) ‚grenzenlosen‘ Einsatz aller physischer und psychischer Kräfte die Widrigkeiten des Schicksals sowie ungünstige soziale Startbedingungen überwunden und ein sozialer Aufstieg bewerkstelligt werden kann. Dies kann auch als Vorbild für viele andere junge Menschen dienen, um durch den Sport oder in einem anderen lebensweltlichen Kontext trotz individuell ungünstiger Ausgangsvoraussetzungen einen sozialen Aufstieg realisieren zu können. Zugleich transportieren solche Vorbilder Normvorstellungen über den Körper. Es gilt nicht nur als bewundernswert, was solche AusnahmesportlerInnen zu leisten imstande sind, sondern es wird von ihnen ausgehend ein Ideal konstruiert, das weit über den Sport hinausreicht. SportlerInnen, welche auch und v.a. durch das viele Training in ihrer Sportart über einen idealen Körper verfügen, haben mit ihrem Körperbild direkten Einfluss auf die Vorstellung von einem idealen Körper bzw.

einer idealen Figur v.a. bei jungen Menschen. Anhand dieser Auswirkungen wird der gesellschaftliche Einfluss durch den Sport ersichtlich.

1.2 Zentrale Fragestellung, Erkenntnisinteresse und Ziel der Arbeit

In der vorliegenden Arbeit soll untersucht werden, welche Körperideologien in den drei Feldern Hochleistungs-, Gesundheits- und Erlebnis- bzw. Funsport vorherrschen. Als Körperideologien des Sports lassen sich dabei durch den Sport transportierte und in der jeweiligen Gesellschaft verbreitete Vorstellungen vom (idealen) Körper bezeichnen. Diese beeinflussen den Einzelnen im Sinne einer Führung zur Selbstführung und versetzen SportlerInnen körperlich in die Lage, gesellschaftswirksam aktiv zu werden. Festmachen lassen sich so verstandene Körperideologien an Zitaten von PolitikerInnen, TrainerInnen oder SportlerInnen, in denen z.B. davon die Rede ist, dass der „innere Schweinehund überwunden“ werden muss.⁴ Auch aus Aussagen von SportlerInnen, TrainerInnen oder SportfunktionärInnen oder aus Berichten über SportlerInnen oder Sportereignisse zur notwendigen Beschaffenheit des Körpers lassen sich Rückschlüsse auf die zugrundeliegenden Körperideologien ziehen. Gefragt werden soll, wie solche Körperideologien auf die Gesellschaft einwirken, welche Leitbilder und Vorstellungen des Körpers transportiert werden und wie diese die sportbezogenen Körperideologien beeinflussen. Daraus lässt sich die folgende zentrale Fragestellung für die vorliegende Untersuchung festlegen:

Welche Körperideologien bestehen in den drei Bereichen Hochleistungssport, Gesundheitssport und Erlebnis- bzw. Funsport und welchen gesellschaftswirksamen Einfluss haben diese Ideologien?

⁴ Der Begriff „innerer Schweinehund“ wurde bereits im Ersten Weltkrieg und später von dem Reichstagsabgeordneten Kurt Schumacher (SPD) sowie vor allem vom NS-Propagandaminister Joseph Goebbels gebraucht, vgl. Friedrich-Ebert-Stiftung (2018). Der Begriff wird auch heute noch im Kontext des Sports verwendet und soll auf den ethischen Wert des Sports und die Bemühungen um Erlangung des „optimalen“ („sportiven“) Körpers hinweisen.

Diese zentrale Forschungsfrage wird auf Basis von verschiedenen differenzierten Unterfragen untersucht, welche direkt im empirischen Forschungsprozess der vorliegenden Arbeit aufgegriffen werden sollen. Die forschungsanleitenden Fragen lauten:

- Welche diskursiven Mittel gelangen im Bereich der Körperideologien zum Einsatz?
- Welche Formationen des Gegenstands, der Äußerungsmodalitäten, der Begrifflichkeiten und Strategien sind dem Diskurs wesensimmanent?
- Wer ist TrägerIn oder AdressatIn des Diskurses und welche Bezüge bestehen zu welchen anderen Diskursen?

In der Folge eines so genannten „body turn“⁵ in der Soziologie, d.h. der Entdeckung des Körpers als Objekt soziologischer Beobachtung und Forschung, wurden bisher viele Teilaspekte auf diesem Forschungsfeld ausführlich behandelt.⁶ Eine umfassende Auseinandersetzung mit den drei empirischen Feldern Hochleistungssport, Gesundheitssport und Fun- bzw. Erlebnissport aus gouvernementalitätstheoretischer bzw. diskursanalytischer Sicht liegt allerdings bisher nicht vor. Ebenso wenig besteht eine umfassende gouvernementalitätstheoretische Untersuchung, die gesondert auf die genannten drei Sportfelder eingeht und sich der Werkzeuge der kritischen Diskursanalyse nach *Siegfried Jäger* bedient. Diese Forschungslücke soll durch die vorliegende Arbeit geschlossen werden.

Ziel der Arbeit ist es, die in den verschiedenen Sportfeldern vermittelten Körperideologien, ihre Erscheinungsbilder, Dispositive und die darin zum Ausdruck kommenden Intentionen gesellschaftlicher AkteurInnen zu identifizieren. Zu diesem Zweck werden diskursive Praktiken der Diskursproduktion und ihre Effekte erörtert.

Dabei soll die Arbeit explizit Erkenntnisse dazu vermitteln, welche Gemeinsamkeiten, Abweichungen und Gegensätzlichkeiten in Bezug auf die Ideologie vom Körper in den drei genannten Sportfeldern identifizierbar sind. Insgesamt ist die Arbeit als Beitrag zur weiteren Vertiefung von körpersociologischen Erkenntnissen gedacht mit dem Ziel, Formen gesellschaftlicher Vereinnahmung sportlicher Betätigung zu klassifizieren bzw.

⁵ Vgl. hierzu genauer Abschnitt 2.3.1 b) dieser Arbeit.

⁶ Vgl. insbesondere Gugutzer (2015) und Reinhart (2006).

zu kategorisieren. Zugleich sollen soziale Strategien der Selbstdisziplinierung aufgezeigt (‚Körper als Produkt‘) und die Auswirkungen auf das gesellschaftliche Leben beschrieben (‚Körper als Produzent‘) werden. Damit sollen, so das intendierte Fernziel, entsprechende Techniken und Strategien der Führung zur Selbstführung für die Zukunft leichter durchschaubar werden. Beabsichtigt ist, dass sowohl die Einzelnen als auch die Allgemeinheit diesen bei einer weit bestehenden Faszination von (Spitzen-)Sport eher ausweichen bzw. entrinnen können.

Ausgangspunkt der Arbeit sind die von *Michel Foucault* formulierten theoretischen Ansätze zur ‚Gouvernementalität‘. Anhand der von *Siegfried Jäger* entwickelten KDA sollen die gesellschaftlichen Praktiken und Prozesse kommunikativer Konstruktion, Stabilisierung und Transformation symbolischer Ordnungen und deren Folgen im Bereich der durch den Sport vermittelten Körperideologien untersucht werden. Mit der Aufteilung der Analyse auf die drei Bereiche Hochleistungssport, Gesundheitssport und Erlebnis- bzw. Funsport wird die vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) vorgenommene strukturelle Gliederung aufgegriffen.⁷ Der DOSB unterscheidet die Bereiche Rehabilitationssport, Freizeit- und Breitensport sowie Leistungssport.⁸ In der vorliegenden Arbeit wird der Rehabilitationssport nicht näher betrachtet, weil in diesem Bereich Körperideologien weniger relevant sind. Hingegen wird der Erlebnis- bzw. Funsport als neu hinzugekommener Bereich aufgenommen, weil es dabei um die „genussvolle Arbeit an sich“⁹ selbst geht, in der das Erleben des Sports im Mittelpunkt steht und es deswegen einen engen Bezug zu Körperideologien gibt.

Diese drei Sportbereiche wurden für den empirischen Teil der Arbeit ausgewählt, weil angenommen wird, dass sich die enorme Bandbreite der Auswirkungen sportbezogener Körperideologien an diesen anschaulich darstellen lässt. Weil jeweils vollkommen andersartige Zielvorstellungen bestehen, können – so die Vermutung – gänzlich unterschiedliche mit dem Sport verknüpfte Körperideologien dargestellt werden. Im Hochleistungssport geht es um das Erreichen sportlicher Ziele, um Rekorde, das Besiegen

⁷ Vgl. Thiel/Seiberth/Mayer (2013), S. 65 ff.

⁸ Es lassen sich noch weitere Ausdifferenzierungen vornehmen, z.B. zwischen Freizeitsport, Mediensport, Trendsport und Behindertensport, vgl. dazu die jeweiligen Beiträge diverser Autoren in: Weis/Gugutzer (2008), S. 30 ff.; vgl. zu weiteren Sportmodellen: Norden (2009), S. 269; Heinemann (2007), S. 56 ff.

⁹ Caysa (2003), S. 107.

des Konkurrenten mit den ‚Mitteln des Körpers‘. Hier steht der Kampf im Vordergrund, wobei die Perspektive ‚nach außen‘ gerichtet ist. Im Gesundheitssport hingegen ist nicht der Kampf handlungsanleitend, sondern die Konzentration auf den eigenen Körper. Ausgangs- und Orientierungspunkt ist dessen Wohlbefinden, Gesundung oder Gesunderhaltung. Der Blick wandert also gewissermaßen ‚nach innen‘. Beim Fun- bzw. Erlebnissport geht es weder um sportliche Rekorde noch um die Gesundheit. Hier steht das sportliche Erleben selbst im Mittelpunkt. Außerdem geht es um Spaß, Zerstreuung, Unterhaltung, aber auch Selbstüberwindung.¹⁰

1.3 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit ist in vier große Teile gegliedert. Nach der Einleitung (Kapitel 1) mit einer kurzen Skizzierung der Thematik und der Darstellung der zentralen Forschungsfragen und des Erkenntnisinteresses der Arbeit werden im Kapitel 2 die theoretischen Grundlagen gelegt. Dies geschieht in fünf Schritten. In 2.1 wird der Begriff der Ideologie erläutert, wobei sowohl auf das politische als auch das soziologische Verständnis des Begriffes Bezug genommen wird. Des Weiteren wird der Ideologiebegriff in den inhaltlichen Kontext der vorliegenden Arbeit eingeordnet. Abschließend erfolgt ein Exkurs zum Thema Mythos und Sport. Foucaults Gouvernementalitätstheorie, die eine zentrale theoretische Grundlage für die vorliegende Arbeit darstellt, wird in Teil 2.2 vorgestellt. Dabei wird ausgehend von ersten konzeptionellen Überlegungen Foucaults und dessen Machtverständnis der Gouvernementalitätsbegriff hergeleitet sowie kritisch betrachtet. Des Weiteren wird auch die Weiterentwicklung von Foucaults Gouvernementalitätskonzept aufgegriffen und dieses in die Thematik der vorliegenden Arbeit eingeordnet. In 2.3 erfolgt eine erste Annäherung an das Thema der Arbeit, indem auf die Zusammenhänge zwischen Körper, Sport und Gesellschaft sowie auf aktuelle Entwicklungen in der sportsoziologischen Forschung eingegangen wird. Hierzu wird der Umgang mit dem menschlichen Körper in den Sozialwissenschaften im Bereich der beiden Pole Körperfeindlichkeit und Körperaufwertung beleuchtet und der

¹⁰ Weis nennt noch weitere Ziele, vgl. Weis (2008), S. 78.

Forschungsstand sowie der Diskurs der Interdependenzen zwischen Körper, Sport und Gesellschaft aufgezeigt. Des Weiteren werden die verschiedenen für die Arbeit relevanten Sportfelder aus soziologischer Sicht beschrieben. Das Kapitel schließt mit Folgerungen für die zentrale Fragestellung der Arbeit. Von da ausgehend, wird in 2.4 das Spannungsfeld von Macht, Biomacht und Körperideologien in den Blick genommen. Dabei werden die Zusammenhänge zwischen Körper und Macht sowie zwischen Biomacht und Körperideologien aufgegriffen. Die ersten Zwischenergebnisse aus dem theoretischen Teil werden in 2.5 zusammengefasst und deren Bedeutung für die zentrale Fragestellung der Arbeit verdeutlicht.

Kapitel 3 ist dem methodischen Vorgehen gewidmet. Dieser Abschnitt ist in vier Unterkapitel unterteilt: In 3.1 werden die theoretischen Grundlagen der Diskursanalyse vorgestellt. Hierbei wird ein großes Augenmerk auf Foucault und dessen Auffassung von Diskursen gelegt und diese Perspektive kritisch betrachtet, aber auch Formen von Diskursanalysen besprochen, welche sich im Anschluss an seine Arbeiten entwickelten. Im letzten Teil dieses Abschnitts werden Einwände und Kritik an den genannten Formen der Diskursanalyse diskutiert. In Teil 3.2 wird die für die Arbeit relevante theoretische Grundlage der empirischen Untersuchung vorgestellt. Hier werden zunächst das Konzept der qualitativen Sozial- und Kulturforschung sowie der Aspekt des kritischen Anspruchs skizziert und die Unterscheidung zwischen der Analyse von Diskursen und der Analyse von Dispositiven verdeutlicht. Anschließend werden die grundlegenden Konzepte und Begrifflichkeiten der KDA thematisiert, wie sie Siegfried Jäger vorgeschlagen hat. Außerdem wird die methodische Herangehensweise von Jäger deutlich gemacht, indem sowohl auf die Struktur- als auch auf die Feinanalyse eingegangen wird. Am Ende des Kapitels werden die Grenzen der KDA sowie Folgerungen für die Fragestellung der Arbeit dargestellt. Ebenso wird auf vorhandene Einschränkungen bei der Durchführung der Feinanalyse in der vorliegenden Arbeit eingegangen. Anschließend wird in Abschnitt 3.3 der forschungsmethodische Zugang für die vorliegende Arbeit beleuchtet. Zunächst wird hierzu geklärt, wie die KDA nach Jäger auf den Diskurs der Körperideologien angewendet werden kann. Im Anschluss daran werden das Forschungsdesign und die Zielsetzung erläutert sowie der Forschungsgegenstand eingegrenzt. Im Kapitel 3.4 wird die Auswahl des Untersuchungsgegenstandes in Form der

drei Sportbereiche sowie die Begründung für die Auswahl des zugrunde gelegten Datenmaterials aufgegriffen. Der Abschnitt 4.1 stellt mit der detaillierten Untersuchung des Forschungsgegenstands das empirische Herzstück der vorliegenden Arbeit dar. Hierbei werden für jeden der drei fokussierten Sportbereiche jeweils zwei Sportarten vorgestellt, welche auf ihre Körperideologien hin untersucht werden sollen. Im Sportfeld Hochleistungssport werden die Sportarten Schwimmen und Biathlon betrachtet. Im Gesundheitssport liegt der Fokus auf den Sportarten Pilates und Nordic Walking. Dagegen werden die Sportarten Parkour sowie Stand Up Paddling im Sportfeld Fun- und Erlebnissport betrachtet. Zudem werden für jede Sportart relevante Beiträge gesucht, welche in schriftlicher oder digitaler Form vorliegen. Das gefundene Material, welches sich aus Zeitschriften- und Blogbeiträgen sowie Beiträgen aus Publikationen von Krankenkassen und Statements von Ärzteverbänden zusammensetzt, wird gesichtet und einer Strukturanalyse sowie einer ersten Feinanalyse unterzogen. Ziel ist es, die implizit zugrunde liegenden Körperideologien zu explizieren. Die entsprechenden Ergebnisse werden aufbereitet und dargestellt sowie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Körperideologien der einzelnen Sportfelder und -arten in Unterkapitel 4.2 aufgezeigt. Dadurch werden zugleich Hinweise für eine erste Feinanalyse in der vorliegenden Arbeit sowie für eine weiterführende, ausführlichere Feinanalyse in nachfolgenden Untersuchungen gegeben.

Das abschließende Kapitel 5 beantwortet als Fazit die untergeordneten Forschungsfragen nach den verwendeten diskursiven Mitteln, Äußerungsmodalitäten, Begrifflichkeiten und Strategien im Bereich der Körperideologien sowie nach den TrägerInnen und AdressatInnen dieser Diskurse. Ebenso wird auf Bezüge zu anderen Diskursen eingegangen. Abschließend werden die Grenzen der vorliegenden Arbeit erläutert und ein Ausblick auf zukünftige Forschungsansätze gegeben.

Die Arbeit ist in gendergerechter Schreibweise verfasst. Bei Zitaten erfolgt allerdings keine Anpassung.

2 Theoretische Grundlagen

Bevor überhaupt empirische Untersuchungen und Analysen durchgeführt werden können, bedarf es zunächst der theoretischen Begründung für eine Basis, von der aus die Analyse vorgenommen wird. Zunächst werden die im Titel der Arbeit verwendeten Fachbegriffe definiert. Hierbei geht es um die Begriffe ‚Ideologie‘ bzw. ‚Körperideologie‘, ‚Gouvernementalität‘ und ‚Diskurs‘ bzw. ‚Diskursanalyse‘. Außerdem erfolgt eine Standortbestimmung, indem die Bedeutung des Sports aus der Perspektive der Soziologie herausgearbeitet wird.

Im Zusammenhang mit Körperbildern und Körpervorstellungen sowie Sport bestehen neben dem in dieser Untersuchung fokussierten ideologischen Ansatz noch weitere Konzepte, welche sich u.a. auf einen Körper-Kult oder auf einen körperlichen Fetisch beziehen. Beim Konzept des Körper-Kults geht es um die mediale Darstellung der idealen Körper von SportlerInnen, deren Erfolge bei Wettkämpfen sowie teilweise auch deren Trainingseinheiten in den verschiedenen Sportarten über unterschiedliche Kanäle, v.a. aber über die Fernsehbildschirme, in die privaten Haushalte transportiert werden. Hierbei übernimmt der menschliche Körper die Funktion der öffentlichen Selbstdarstellung der SportlerInnen in den Medien.¹¹ Dabei resultiert der Ansatz des Körper-Kults als Begehren nach dem Körper als Sinnbild von Erfolg, Disziplinierung oder Zusammengehörigkeit aus der rückläufigen Körperlichkeit im Zuge der voranschreitenden Digitalisierung.¹² Ein weiterer Ansatz verweist darauf, dass ein idealer Körper in den Medien als Fetisch und damit als Hülle ohne Bezug zu der jeweiligen individuellen Persönlichkeit betrachtet wird.¹³ Da in der vorliegenden Arbeit sowohl der Hochleistungs- als auch der Gesundheits- und der Erlebnis- bzw. Funnsport einbezogen wird, erscheint das Ideologiekonzept am geeignetsten. Dieses beschränkt sich nicht wie im Falle des Körper-Kults auf eine mediale Inszenierung von idealen Körpern prominenter SportlerInnen im Hochleistungsbereich. Der körperideologische Aspekt lässt sich auch auf die Bereiche des Gesundheits- und des Erlebnis- bzw. Funnsports übertragen. Des Weiteren geht

¹¹ Vgl. Sieber (1999), S. 54.

¹² Vgl. ebd. (1999), S. 57.

¹³ Vgl. Stahr (2000), S. 86.

es in der vorliegenden Untersuchung nicht um eine Separierung des Körpers als Hülle, welcher unabhängig von der jeweiligen Person ist. Gerade bei nicht-prominenten SportlerInnen, welche nicht im Hochleistungssport aktiv sind und dadurch auch nicht in den öffentlichen Medien inszeniert werden, ist eine von der Persönlichkeit unabhängige Betrachtung des Körpers schwierig. Daher erscheint der Ansatz der Ideologie als geeignet, um die Auseinandersetzung mit dem Körper in allen drei einbezogenen Sportbereichen angemessen aufzugreifen.

2.1 Der Begriff der Ideologie

Der Terminus „Ideologie“¹⁴ wird in verschiedenen Zusammenhängen gebraucht und jeweils anders verstanden. Am gebräuchlichsten ist der Begriff in politischen Zusammenhängen. Im vorliegenden Zusammenhang ist er jedoch v.a. in der soziologischen Bedeutung relevant. Vor einer entsprechenden Begriffsklärung muss jedoch verdeutlicht werden, dass es auch in den Geisteswissenschaften keine allgemeingültige Definition des Begriffes Ideologie gibt. Dies liegt auch daran, dass der Ideologiebegriff eine ganze Reihe Bedeutungen umfasst, die sich zum Teil gegenseitig ausschließen.¹⁵ Zudem zeichnet sich der Begriff Ideologie durch eine fast unbegrenzte Vieldeutigkeit aus und ist schon deswegen nur schwer definierbar. Hinzu kommt, dass der Begriff sowohl in der Wissenschaft als auch in der Alltagssprache verwendet wird und dass in beiden Bereichen mit Hilfe des Ideologiebegriffs oftmals eine polarisierende Abgrenzung gegenüber anderen Begriffen vorgenommen wird.¹⁶ Ursprünglich handelte es sich bei dem Begriff Ideologie um die 1792 von *Destutt de Tracy*¹⁷ geprägte Bezeichnung für seine

¹⁴ abgeleitet von griech.: „ἰδεολογία“ = „Lehre von der Idee bzw. Vorstellung“; „ἰδέα“ = „Erscheinung“; „λόγος“ = „Lehre, Wort“ (vgl. Menge 1997, S. 224 und 277).

¹⁵ Vgl. Eagleton (2000), S. 7.

¹⁶ Vgl. Lieber (1985), S. 13.

¹⁷ Antoine Louis Claude Destutt de Tracy, 1754 – 1836. Sein Hauptwerk „Les Éléments d'idéologie“ umfasste vier Bände. Er entwarf darin die Grundzüge einer Wissenschaft von den Bewusstseinsprozessen der Individuen, von deren Sinneseindrücken, Empfindungen und Denkprozessen. Diese „Ideenlehre“ sollte zur Grundlage eines aufklärungs-pädagogischen Programms zur Gestaltung des Erziehungs- und Bildungswesens im Besonderen und des gesamten nach-revolutionären französischen Staates im Allgemeinen werden, vgl. Keller (2005), S. 23; Ritsert (2002), S. 9 ff.

Philosophie, die Wissenschaft von den Ideen, d.h. deren sinnlichen Wahrnehmungen.¹⁸ In einem engeren Sinne wird Ideologie als „Gesamtheit der von einer Bewegung, einer Gesellschaftsgruppe oder Kultur hervorgebrachten Denksysteme, Wertungen und geistigen Grundeinstellungen verstanden, oft mit einem kritischen Akzent als begrenztes, starres, einseitiges, im Gegensatz zur Wahrheit gestelltes, durch unterschiedliche Interessen oder äußere Beeinflussungen getrübt theoretisches Wirklichkeitsbild“.¹⁹ Eine besondere Bedeutung kommt dem Ideologiebegriff in den Konzepten des Marxismus, der positivistisch beeinflussten Soziologie und der sog. Wissenssoziologie zu. Auf diese Konzeptionen wird nachfolgend im Überblick eingegangen, wobei, der Thematik der vorliegenden Untersuchung entsprechend, schwerpunktmäßig auf die Wissenssoziologie einzugehen sein wird.

Die beiden Haupttraditionslinien des Ideologiebegriffs gehen zum einen von *Hegel* über *Marx* bis zu *Lukács*, zum anderen von der Soziologie aus. In der letztgenannten Traditionslinie steht das erkenntnistheoretische Interesse an der gesellschaftlichen Funktion von Ideologie im Vordergrund.²⁰ Klar ist in beiden Herangehensweisen, dass Ideologien Wirkungen auf die Menschen haben, die ihnen ausgesetzt sind.²¹ Nach *Seliger* handelt es sich bei Ideologien um eine „Menge von Ideen, durch die man Mittel und Ziele organisierter gesellschaftlicher Handlungen postuliert, erklärt und rechtfertigt“.²² Aus einem kritischen Blickwinkel heraus stellt der Ideologiebegriff also scheinbar „lediglich eine bequeme Weise [dar], unter einer einzigen Überschrift eine ganze Reihe von Dingen zu versammeln, die wir mit Zeichen machen“.²³

Grundsätzlich lassen sich drei definatorische Herangehensweisen an den Ideologiebegriff unterscheiden. Ideologie wird zum einen in Abgrenzung zu „richtigem“ politischen bzw. wissenschaftlichen Denken bestimmt. Hierbei wird der Begriff denunziatorisch verwendet. In einer zweiten, soziologischen Verwendung wird davon ausgegangen, „dass die gesellschaftlich-politische Existenz von Menschen, die immer einer Existenz

¹⁸ Die sog. *Idéologues* wollten einer Schreckensherrschaft wie der des „Grande Terreur“ unter Robespierre ein erzieherisches Programm zur Aufklärung der Massen entgegensetzen.

¹⁹ Brockhaus (1979): Stichwort „Ideologie“ sowie Schwarz/Breier/Nitschke (2015), S. 67 ff.

²⁰ Vgl. Eagleton (1993), S. 9.

²¹ Vgl. Herkommer (1985), S. 138.

²² Zit. nach Eagleton (1993), S. 13.

²³ Eagleton (1993), S. 223.

in Machtbezügen sei, niemals eindeutig und ausschließlich rational, v.a. zweckrational regelbar sei oder rational gesteuert verlaufe“.²⁴ Ideologien sind nach dieser Auffassung geistige Aussagesysteme oder –symbole, die der Stabilisierung der politisch-gesellschaftlichen Grundlagen dienen. In einer dritten Verwendungsweise des Ideologiebegriffes wird bewusst wertneutral vorgegangen. Ideologie ist nach diesem Verständnis jedes Denken, das für eine bestimmte Gruppe und ihr Handeln in der Gesellschaft normativ wirkt.²⁵

2.1.1 Der politische Ideologiebegriff

Großen Einfluss auf das heutige, stark politisch geprägte Verständnis von Ideologie hat *Marx*, der Ideologie in den Worten von *Schnädelbach* als „gesellschaftlich notwendiges falsches Bewusstsein“²⁶ für das Subjekt und gleichzeitig als „gesellschaftlich notwendigen Schein“²⁷ im Hinblick auf den Gegenstand definiert.

Während der Begriff Ideologie zuvor im deutschen Sprachraum in erster Linie für eine (ausschließliche) Orientierung an Ideen und nicht an der Wirklichkeit verwendet wurde,²⁸ sind es *Karl Marx* und *Friedrich Engels*, die den Begriff erstmals in einem herrschaftskritischen Sinne verwenden. *Marx* versteht unter Ideologie das durch die objektive, sozial-historische, ökonomisch bedingte Klassenlage bestimmte gesellschaftliche Bewusstsein.²⁹ Für die Bourgeoisie geht er davon aus, dass diese ein „falsches“ Bewusstsein habe, das sie in die Lage versetze, die kapitalistische Gesellschaftsordnung zu verabsolutieren und die von ihr repräsentierten Institutionen zu legitimieren. Dem stünde die Ideologie der Arbeiterklasse entgegen, durch die das Proletariat in die Lage versetzt werde, die kapitalistische Klassenherrschaft durch Selbstaufhebung der eigenen

²⁴ Lieber (1985), S. 14.

²⁵ Vgl. ebd., S. 15.

²⁶ Schnädelbach (1969), S. 83.

²⁷ Ebd.

²⁸ Vgl. Schwarz/Breier/Nitschke (2015), S. 69.

²⁹ Vgl. ebd.

Existenzbedingungen und Überwindung jeglicher Klassenherrschaft zu beseitigen. *Marx* formuliert dies in seinem Werk „Zur Kritischen Ökonomie“ wie folgt:³⁰

„Die Produktionsweise des materiellen Lebens bedingt den sozialen, politischen und geistigen Lebensprozess. Es ist nicht das Bewusstsein des Menschen, dass ihr Sein, sondern umgekehrt ihr gesellschaftliches Sein, das ihr Bewusstsein bestimmt. Auf einer gewissen Stufe ihrer Entwicklung geraten die materiellen Produktivkräfte der Gesellschaft in Widerspruch mit den vorhandenen Produktionsverhältnissen oder, was nur ein juristischer Ausdruck dafür ist, mit den Eigentumsverhältnissen innerhalb deren sie sich bisher bewegt hatten. Aus Entwicklungsformen der Produktivkräfte schlagen diese Verhältnisse in Fesseln derselben um. Mit der Veränderung der ökonomischen Grundlage wälzt sich der ganze ungeheure Überbau langsamer oder rascher um. In der Betrachtung solcher Umwälzungen muss man stets unterscheiden zwischen der materiellen, naturwissenschaftlich treu zu konstatierenden Umwälzung in den ökonomischen Produktionsbedingungen und den juristischen, politischen, religiösen, künstlerischen oder philosophischen, kurz, ideologischen Formen, worin sich die Menschen dieses Konflikts bewusst werden und ihn ausfechten.“

Für *Marx* und *Engels* sind also Dreh- und Angelpunkt für die Bestimmung der Gesellschaftsform die ökonomischen Produktionsverhältnisse. Sämtliche rechtlichen, religiösen und weltanschaulichen Einstellungen, die als Ideologie bezeichnet werden können und die in einer Gesellschaft bestehen bzw. vertreten werden, sind lediglich Ausfluss dieser Verhältnisse und der materiellen Daseinsbedingungen. Damit sind sie letztlich „relativ“ oder Mittel zum Zweck, zur Durchsetzung bestimmter Klasseninteressen. Es gibt nach dieser Auffassung kein letztlich auf religiöse oder naturrechtliche Vorstellungen zurückzuführendes Recht, sondern stets nur die Durchsetzung von Interessen bestimmter Gruppen. Damit werden die Vorstellungen von dem, was Recht ist, von Gut und Böse, ihrer allgemeingültigen Bedeutung beraubt. Recht ist immer nur die Durchsetzung der Interessen der herrschenden Klasse. Ideologien wohnt nach der *Marx*schen Konzeption immer ein finales Element inne. Sie sind stets zweckgerichtet und dienen der Durchsetzung bestimmter (politischer) AkteurInnen oder Klassen.

³⁰ *Marx/Engels* (1974), S. 335 ff.

Die in der Nachfolge von Marx so populär gewordene Vorstellung, dass Ideologien dazu dienen, bestimmte Herrschaftsstrukturen aufrecht zu erhalten bzw. zu bestärken, lässt sich bereits im 18. Jahrhundert nachweisen. So hatten die französischen Materialisten unter dem Eindruck der Aufklärung den Standpunkt vertreten, dass Aberglaube, Vorurteile und Irrtümer überwunden werden müssten. Ebenso sollten die jeweiligen (Glaubens-)Überzeugungen und Einstellungen ausschließlich dazu dienen, die Herrschaft des Königtums und der (katholischen) Kirche zu legitimieren.³¹

2.1.2 Das soziologische Verständnis von Ideologie

Während in der (neo-)marxistischen Theorie Ideologie ein Kampfbegriff ist und deswegen stets eine Ideologiekritik eingeschlossen ist, vertritt die Soziologie einen weiteren Ideologiebegriff, der auch im vorliegenden Kontext angewendet wird. Danach wird als Ideologie jedes System von Normen begriffen, welches von Gruppen zur Rechtfertigung und Bewertung eigener oder fremder Handlungen verwendet wird.³² Es handelt sich hierbei um einen neutralen (oder: technischen) Ideologiebegriff.³³ Aus soziologischer Perspektive erfolgt keine Bewertung der jeweiligen Einstellungen. Das Vorhandensein von Ideologien und ihr Zustand bzw. Inhalt werden mit den Mitteln der empirischen Sozialforschung ermittelt. Dabei wird davon abgesehen, diese als negativ oder positiv (im Sinne einer vermeintlichen dialektischen Weiterentwicklung der Menschheitsgeschichte) qualifizierend einzuordnen. Ideologie ist demnach ein Bündel von Leitbildern, die in sozialen Gruppen oder Organisationen vorherrschen und dazu dienen, Handlungen zu rechtfertigen. Es stehen also Vorstellungen, Wertkategorien und Erkenntnisse im Vordergrund, auf denen das Zusammengehörigkeitsgefühl beruht und welche den Zusammenhalt jeder menschlichen Gemeinschaft sicherstellen.³⁴ Ebenso wie marxistische Ansätze ermöglicht auch dieses Ideologiekonzept eine Analyse politi-

³¹ Vgl. dazu die Aussagen von Claude Adrien Helvétius (1715 - 1771), wonach Religion das eingebildete Interesse der betrogenen Völker sei, blind bleiben zu wollen. Paul-Henri Thiery d'Holbach (1723 - 1789) war der Meinung, dass ein Atheist „die dem Menschengeschlecht schädlichen Hirngespinnste“ (Holbach 1960, S. 496) zerstöre.

³² Vgl. Blume (2016), o.S.

³³ In Abgrenzung zum „politischen“ Ideologiebegriff.

³⁴ Vgl. Haller (2010), S. 175.

scher Bewegungen, Parteien bzw. Interessengruppen etc., ohne allerdings eine wertende Unterscheidung vorzunehmen.

Eagleton nähert sich dem Ideologiebegriff über eine Analyse seiner umgangssprachlichen Verwendung. Dabei geht es bei einem ideologischen Sprechen oder Urteilen um ein stereotypisches, schematisches und manchmal sogar fanatisches Sprechen, wobei den SprecherInnen zugleich eine simplifizierende Weltsicht unterstellt wird.³⁵ In diesem Verständnis könnte Ideologie als ein Text bezeichnet werden, „der aus vielen verschiedenen begrifflichen Fäden gewoben ist und von divergierenden Traditionslinien durchzogen wird“.³⁶

Eine ähnliche Auffassung hielt sich lange auch in der Soziologie, wo Ideologien in der Nachkriegszeit z.B. von *Shils* als in sich geschlossene, exakt definierte Weltsichten bestimmt wurden. Diese sind resistent gegenüber Veränderungen, werden von ihren AnhängerInnen affektiv verteidigt und verpflichten ihre Anhängerschaft auf bedingungslose Treue.³⁷ Auch hier wird deutlich, dass mit Ideologien Machtfragen verknüpft sind. Nach Thompson (1984) heißt „Ideologie zu untersuchen, [...] die Art und Weise zu untersuchen, wie Bedeutung (oder Signifikation) dazu benutzt wird, Herrschaftsverhältnisse aufrechtzuerhalten“.³⁸

In den Sozialwissenschaften wird der Ideologiebegriff v.a. in der dritten der oben genannten Bedeutungen verwendet. Ideologien sind demnach handlungsanleitende Konzepte, die bestimmte Gruppen zusammenhalten. Nach dem Zweiten Weltkrieg und dem sog. Kalten Krieg war lange Zeit die Rede von einem „Ende der Ideologien“³⁹, weil Ideologien dabei die Bedeutung von Weltanschauungen hatten, die sich aber durch die historischen Erfahrungen selbst ad absurdum geführt hätten. Es zeigt sich jedoch, dass die Bedeutung von Ideologie im Sinne eines handlungsanleitenden Konzeptes für bestimmte Gruppen nichts an Aktualität verloren hat. Ideologiewissenschaft oder auch -kritik besteht in diesem Verständnis darin, Erkenntnisse über die jeweiligen Ideologien, ihr Entstehen, ihre Funktionen und Auswirkungen systematisch zu erfassen und zu ver-

³⁵ Vgl. Eagleton (1993), S. 9 f.

³⁶ Eagleton (1993), S. 7.

³⁷ Vgl. Eagleton (1993), S. 10.

³⁸ Zit. nach Eagleton (1993), S. 12.

³⁹ Lieber (1985), S. 126.

arbeiten. Diese Verarbeitung und Interpretation erfolgt immer von einem je konkreten Standpunkt aus und ist in diesem Sinne niemals ideologiefrei. „Der Begriff Ideologie ist hier also von jeder utopischen Vision ideologiefreier Rationalität abgelöst, weil die Leistung der Ratio für die Verhaltenssteuerung gerade in der Herausbildung von Ideologien besteht.“⁴⁰

Für das soziologische Verständnis ist auch die Abgrenzung von Ideologie und Wissenschaft relevant. Für eine wissenschaftliche Ausarbeitung gelten bestimmte Gütekriterien. So muss beispielsweise jeder Schritt prinzipiell überprüfbar und wiederholbar sein. Bei Ideologie hingegen handelt es sich um ein System von Anschauungen, Kategorien und Begriffen, welches sich jeder empirischen Überprüfung und Kritik entzieht. Ideologien erheben absoluten Anspruch auf Wahrheit und dienen der Legitimation von Machtansprüchen und Zielen bestimmter gesellschaftlicher Gruppen.⁴¹

Betrachtet man den Ideologiebegriff in einer soziologischen Sichtweise, ist im Speziellen eine wissenssoziologische Perspektive von besonderer Bedeutung. Die sog. Ideologienlehre kann dabei als Vorläufer der eigentlichen Wissenssoziologie bezeichnet werden. Bei dieser Lehre geht es darum, eine Verzerrung von wahrhaftigen Erkenntnissen durch Einstellungen, Vorurteile oder persönliche Interessen zu verdeutlichen.⁴² *Marx* bezeichnet Ideologien als ein ‚falsches Bewusstsein‘, welches als gesellschaftlich notwendig erachtet wird. *Scheler* geht über die Deutung von Ideologie hinaus und betont den sozialen Aspekt bei grundsätzlich allen Wissens- und Erkenntnisprozessen und damit auch bei Ideologien. Dabei haben die jeweiligen sozialen Strukturen einen Einfluss auf die Auswahl und die Formen des Wissens, jedoch nicht auf dessen Inhalte oder dessen Gültigkeit.⁴³

Mannheim sieht menschliche Denkprozesse als gesellschaftlich determiniert an⁴⁴ und stellt verschiedene Denkformen nebeneinander.⁴⁵ Des Weiteren verwendet er Ideologie als eine denksoziologische Kategorie in Abgrenzung zur Kategorie der Weltanschau-

⁴⁰ Ebd., S. 158.

⁴¹ Vgl. Voigt (1992), S. 36.

⁴² Vgl. Kneer (2010), S. 708 ff.

⁴³ Vgl. Kneer (2010), S. 708 ff.; Dimbath (2021), S. 272.

⁴⁴ Vgl. Dimbath (2021), S. 272.

⁴⁵ Vgl. Bonß/Dimbath/Maurer/Pelizäus/Schmid (2021), S. 168 f.

ung. Beide Kategorien beziehen sich im Sinne Mannheims auf eine grundlegende Gebundenheit des Seins in Bezug auf das Denken und Erkennen. Zunächst besteht eine Kongruenz der Weltanschauung mit einer vollständigen, ‚totalen‘ Ideologie, welche von einer ‚partikularen‘ Ideologie abgegrenzt wird. Während eine ‚totale‘ Ideologie mit einem Infragestellen der gesamten Weltanschauung einer gegnerischen Person einhergeht, beschränkt sich die ‚partikulare‘ Ideologie auf einen Ausschnitt der Ansichten einer gegnerischen Person in einem ausschließlich inhaltlichen Bezug. Sowohl die Weltanschauung als auch die Ideologie als Kategorie umfassen einen bestimmten sozialen Komplex von verbindlichen Ideen, welche für eine spezifische Gruppierung Geltung haben. Diese Ideen erfüllen eine spezifische Funktion innerhalb des jeweiligen sozialen Kontexts. Weltanschauung und Ideologie stehen somit als Kategorien in einem direkten Zusammenhang miteinander und bilden auch den Zusammenhang zwischen der Seinsgebundenheit und einer kollektiven Denk- und Erfahrungsweise ab.⁴⁶

Dennoch besteht zwischen der Weltanschauung und der Ideologie kategorial ein wesentlicher Unterschied dahingehend, dass die Ideologie nach Mannheim eine Sammlung bzw. Bündelung von konkreten Ideen ist. Diese Ideen sind als interessengebunden zu betrachten und stellen die Intention der Erschaffung einer gemeinschaftlichen Lebenswelt einer gesellschaftlichen Gruppe dar. Dabei grenzen sich verschiedene gesellschaftliche Gruppierungen auf Basis ihrer Ideen sowie Denk- und Handlungsweisen voneinander ab. Zwar stellt die Weltanschauung in diesem Zusammenhang das Gerüst bzw. den Hintergrund für diese Denk- und Handlungsweisen dar. Jedoch impliziert sie den Gesamthintergrund für die einzelnen Gruppenideologien. Somit ist die Weltanschauung im Gegensatz zur Ideologie in einem deutlich geringeren Ausmaß interessengebunden und auch wesentlich weniger bezogen auf einzelne gesellschaftliche Gruppierungen. Während Ideologien bzw. Denkweisen einen sozialen Standort in Form einer sozialen Gemeinschaft oder gesellschaftlichen Gruppierung enthalten, ist dies bei einer Weltanschauung nicht gegeben. Vor dem Hintergrund einer Weltanschauung werden Begriffe im Rahmen der jeweiligen Ideologie ausgelegt, verwertet oder umgesetzt.⁴⁷ Die Existenz und das Entstehen von Ideologien sind dabei an grundlegende gesellschaftliche,

⁴⁶ Vgl. Jung (2015), S. 172 ff.

⁴⁷ Vgl. ebd., S. 174 f.

strukturelle Veränderungen gekoppelt.⁴⁸ Der Aspekt der Interessengebundenheit beim Ideologiebegriff nach Mannheim beinhaltet v.a. ein Interesse in Bezug auf den ideellen Herrschaftsaspekt bzw. auf ein Rechtfertigen geistiger Herrschaftsansprüche einer gesellschaftlichen Gruppierung. Des Weiteren besteht auch ein ideologisches Interesse darin, einen konsistenten gemeinschaftlichen Geist anhand von identischen Erfahrungswerten zu festigen.⁴⁹

Boudon setzt dagegen auf eine traditionelle Definition des Ideologiebegriffs⁵⁰: „Eine Ideologie ist eine Doktrin, die auf einer wissenschaftlichen Argumentation beruht und der eine übertriebene und völlig ungerechtfertigte Glaubwürdigkeit zugeschrieben wird.“⁵¹ Dabei ist für ihn die Definition von Ideologie stark abhängig von der Frage, ob Ideologie in Bezug auf das Kriterium der Wahrheit zu definieren ist oder nicht. Die Expansion des Ideologiebegriffs setzt zu Ende des 18. Jahrhunderts und zu Beginn des 19. Jahrhunderts ein. In dieser Phase besteht die Bestrebung, eine Gesellschaftsordnung zu konstituieren, welche nicht nur auf Tradition basiert, sondern auch vernunfts- und wissenschaftsbezogen ist.⁵² Der Ideologiebegriff ist laut *Boudon* mit der Intention verbunden, eine Gesellschaftsordnung mit einer wissenschaftlichen Basis zu untermauern, was jedoch als unrealistisch einzuschätzen ist.⁵³ Ein Großteil der vorhandenen Ideologien stützt sich dabei auf Lehren, welche durch wissenschaftliche Vorgehensweisen fundiert sind. Jedoch leitet *Boudon* daraus keine Definition von Ideologie als eine durch wissenschaftliche Theorien basierte Lehre ab. Die zugrunde liegenden theoretischen Ansätze sind seiner Ansicht nach nicht zuverlässig bzw. zweifelhaft oder falsch. *Boudons* Definition von Ideologie zielt auf eine soziale Wirklichkeit ab und wirft die Frage auf, aus welchen Gründen sich falsche oder zweifelhafte theoretische Ansätze dennoch weitreichend durchsetzen können.⁵⁴ Diese zugrunde liegenden zweifelhaften oder falschen Theorien werden in der Definition von Ideologie in Bezug auf die übertriebene Glaub-

⁴⁸ Vgl. ebd., S. 180.

⁴⁹ Vgl. ebd., S. 182 f.

⁵⁰ Vgl. Boudon (1988), S. 42.

⁵¹ Ebd., S. 48.

⁵² Vgl. ebd., S. 34 f.

⁵³ Vgl. ebd., S. 37.

⁵⁴ Vgl. ebd., S. 41 f.

würdigkeit aufgegriffen.⁵⁵ Ideologien sind nach *Boudon* durch sogenannte Situationseffekte gekennzeichnet. Durch diese Effekte nehmen sozial handelnde Personen unter bestimmten Bedingungen die Realität auf eine andere Weise und damit gegebenenfalls verzerrt im Vergleich zu anderen Personen wahr. Derartige Situationseffekte können auch dadurch gekennzeichnet sein, dass die betroffene Person lediglich eine teilweise Wahrnehmung der Realität aufweist. Dabei ist für das jeweilige Individuum in der Regel nicht ersichtlich, dass sich seine Sichtweise auf die Realität nur aus seiner eigenen Perspektive und auf seine eigene Art und Weise ergibt. Dies ist jedoch nicht als irrational zu werten. Situationseffekte können als hinreichender Erklärungsansatz für die Übernahme von zweifelhaften oder falschen Ideen durch sozial agierende Individuen dienen.⁵⁶

2.1.3 Die Bedeutung von Ideologie für die vorliegende Arbeit

Es wurde deutlich, dass Ideologie sowohl in der politischen als auch in der soziologischen Bedeutung auf Machtzusammenhänge verweist. Eine Ideologie stellt eine Weltdeutung dar, die mit einem Alleinvertretungsanspruch vorgetragen wird. In dieser Bedeutung ist der Ideologiebegriff für die Untersuchung von Körperideologien in der vorliegenden Arbeit relevant. Der Ideologiebegriff nach Mannheim lässt sich wie bereits beschrieben auf eine soziale Gruppe übertragen, welche ein bestimmtes Körperbild verfolgt und dadurch über ein gemeinschaftliches Interesse verfügt. Die jeweilige Gruppe konstituiert sich dabei durch eigene Denk- und Handlungsweisen. Die Interessengebundenheit spiegelt sich in einer spezifischen Körperideologie wider, bei welcher auch der Herrschaftsaspekt in Form der Herrschaft über den eigenen Körper von Bedeutung ist. Körperideologien werden als handlungsanleitende und bestimmte Gruppen zusammenhaltende Konzepte in Bezug auf den Körper verstanden. Wichtig scheint der Aspekt, dass die auf den Körper bezogenen Ideologien resistent gegenüber Veränderungen sind und von ihren AnhängerInnen affektiv verteidigt werden.⁵⁷ Dabei spielen auch die in

⁵⁵ Vgl. ebd., S. 45.

⁵⁶ Vgl. ebd., S. 98.

⁵⁷ Vgl. Eagleton (1993), S. 10.

Boudons Ideologiebegriff enthaltenen Situationseffekte eine bedeutende Rolle. Durch diese nehmen die Mitglieder einer sozialen Gruppe oder auch einzelne Individuen andere Ereignisse nur aus der eigenen Perspektive wahr. Hierbei ist die Sichtweise auf den eigenen Körper und damit die eigene Körperideologie der zentrale Maßstab, welcher von den Körperideologien anderer Individuen bzw. Gruppen abzugrenzen ist.

Da im Unterschied zu wissenschaftlichen Aussagen für Ideologien keine Begründung notwendig ist, beschränkt sich die Untersuchung von Körperideologien im Sport in dieser Arbeit auf ihr Bestehen und ihre Wirkungen. Die Entstehung der entsprechenden Körperideologien hingegen kann explizit nicht untersucht werden.

In der Literatur ist das Fehlen einer Definition von Körperideologien des Sports auffällig. Über Körperideologien wird durchaus geforscht, v.a. vor dem Hintergrund von Gesellschaften, in denen Ideologien grundsätzlich eine große Rolle spielen. Allerdings wird der Begriff dabei nicht explizit definiert. In der vorliegenden Arbeit werden unter Körperideologien des Sports solche Vorstellungen vom (idealen) Körper verstanden, die durch den Sport transportiert und in der jeweiligen Gesellschaft verbreitet werden.

Exkurs: Mythos und Sport

Im Gegensatz zu Ideologien im Sport, die bislang nur marginal untersucht wurden, zeigt sich in der Sportsoziologie ein starkes Interesse an den im Sport zu Tage tretenden Mythen. *Barthes* beschreibt beispielsweise die Tour de France und deren Rezeption durch das Publikum als „dramatisches Epos“⁵⁸, in dem die Radrennfahrer als Heroen des Publikums auftreten. Sie befinden sich in einer Art homerischer Landschaft, sind stilisierte ‚Supermänner‘, werden von ihren Vasallen begleitet und von diesen unterstützt. Die Helden treten gegeneinander an. Elemente, Rollen und Landschaften werden personifiziert. Die Wettkämpfe sind irgendwie „naturalisiert“, stilisiert als verkörperte quasinatürliche Kräfte oder Spielball der Naturmächte der Welt, in der lediglich vier Bewegungsabläufe zählen: „zu führen, zu verfolgen, voranzupreschen, zurückzufallen“.⁵⁹

⁵⁸ Barthes (1986), S. 25 ff.

⁵⁹ Lenk (2012), S. 11.

Hierbei kommt ein Mythos des Sports zum Ausdruck, die bereits herausgestellte (nahezu) ausschließliche Codierung auf das Prinzip Sieg/Niederlage.

Lenk weist darauf hin, dass auch das Leistungsprinzip einen Mythos darstellt, der sich im Sport realisiert. Während das Leistungsprinzip im Alltag nur unvollkommen durchführbar sei, stelle es sich im Sport gewissermaßen in Idealform dar als Anspruch, „dessen Standardisierung und Bewertung durch symbolische Verkörperung innerhalb eines Verhaltensbereichs verwirklicht werden, der strikte Messbarkeit, Sichtbarkeit und schließlich ein einfaches Verstehen gewährleistet“. ⁶⁰ Wird der Sport in dieser Form als ein Modell einer Leistungsgesellschaft gedeutet, kann die Auseinandersetzung mit seinen inhärenten Körperideologien als die Deutung eines ‚Mythos‘ verstanden werden. ⁶¹ Dem Sport kommt innerhalb der Gesellschaft eine ideologische Bedeutung zu. Diese besteht darin, dass er bestimmte Verhaltensweisen und Idealvorstellungen, die sich auf das Alltagsleben übertragen lassen, quasi wie in einem Brennglas auf den Punkt gebracht, vorexerziert und damit als Muster für den außersportlichen Bereich nach außen transportiert.

2.2 Foucaults Gouvernementalitätstheorie

Eine zentrale Grundlage und ein relevanter Bezug für die hier angestellten Überlegungen zu Körperideologien und die damit verbundenen Machtbezüge im Sinne des Beherrschens des eigenen Körpers stellt die Gouvernementalitätstheorie von *Michel Foucault* dar. Diese Theorie entwickelte *Foucault* am Ende seines Lebens. Im Folgenden werden diese Überlegungen vorgestellt, wobei der historischen Entwicklung des Konzeptes von *Foucault* gefolgt wird.

⁶⁰ Ebd.

⁶¹ Vgl. ebd., S. 14.

2.2.1 Foucaults Vorlesungsreihe am Collège de France: Erste konzeptionelle Überlegungen

Foucault entwickelt seine Gouvernementalitätstheorie aus der Analyse allgemeiner Machtmechanismen heraus. Er wählt dabei das Vorgehen eines Historikers, der er von der Ausbildung her auch ist, und illustriert seine Vorstellungen, indem er Beispiele aus den verschiedensten historischen Epochen auswählt. Anhand dieser Beispiele zeigt er, wie Regierung funktioniert oder welcher Mechanismen sie sich bedient. V.a. verdeutlicht er, wie sich die Vorstellungen von Macht, Regierung etc. in den unterschiedlichen Epochen *verändern* und wie sich dadurch auch unterschiedliche Sichtweisen auf Menschen und ihre Körper ergeben. In einer 1978 begonnenen Vorlesungsreihe am Collège de France⁶² über die Entstehung der Biopolitik legt *Foucault* dar, wie die RatgeberInnen für Fürsten sich am Beginn des 16. Jahrhunderts zunächst mit der Frage auseinandersetzten, wie die Herrschenden ihr Leben gestalten und ihre Macht ausüben sollten und sich die Zustimmung verschaffen konnten.⁶³ Von der Mitte des 16. bis zum Ende des 19. Jahrhunderts verloren Ratschläge zur Lebensgestaltung an Bedeutung und die RatgeberInnen an die Fürsten befassten sich schwerpunktmäßig mit der ‚Kunst des Regierens‘. *Foucault* kann zeigen, wie zunehmend ökonomische Aspekte in den Vordergrund treten, die dadurch maßgeblich für die Beurteilung der Qualität des Regierens werden.⁶⁴

In der 1978 begonnenen und 1979 fortgesetzten Vorlesungsreihe⁶⁵ bestimmt *Foucault* den Begriff der Gouvernementalität aus einer Genealogie des modernen Staates heraus, die er in Form eines historischen Rückblicks von der griechischen Antike bis zur Gegenwart unternimmt.⁶⁶ Der Terminus Gouvernementalität (frz. *gouvernementalité*) wur-

⁶² Das Collège de France gilt als prominenteste akademische Institution des französischen Wissenschaftsbetriebs. *Foucaults* Berufung an das Collège de France war nicht unumstritten. Am 02.12.1970 hielt er seine Antrittsvorlesung, in der er sich mit der Ordnung des Diskurses befasste, vgl. Kammeler/Parr/Schneider (2014), S. 5.

⁶³ So als Musterbeispiel Niccolò Machiavelli in seiner Schrift „Il principe“ aus dem Jahre 1532; vgl. dazu die Vorlesung am Collège de France „Sécurité, territoire et population“, 4. Sitzung v. 01.02.1978.

⁶⁴ Vgl. *Foucault* (2006), S. 135 ff.

⁶⁵ Die Vorlesungsreihen hatten folgende Titel: „Geschichte der Gouvernementalität I: Sicherheit, Territorium, Bevölkerung“ und „Geschichte der Gouvernementalität II: Die Geburt der Biopolitik“. Außerdem gibt es einen Vortrag aus dem Jahre 1978 „Die Gouvernementalität“ und einen an der University of Stanford gehaltenen programmatischen Vortrag „Omnes et singulatum“ aus dem Jahre 1981; vgl. auch Raffnsøe/Høyer/Thaning (2011), S. 296.

⁶⁶ Vgl. *Foucault* (2006),

de bereits zuvor in den 1950er Jahren durch *Roland Barthes* geprägt. In seinem Werk „Mythen des Alltags“ benutzt Barthes *Gouvernementalität* zur Beschreibung eines Mechanismus, der Ursache und Wirkung verkehrt und die Regierung als Autor gesellschaftlicher Verhältnisse präsentiert, als „die von der Massenpresse als Essenz der Wirksamkeit aufgefasste Regierung“. ⁶⁷ Etymologisch lässt sich der Neologismus ableiten von dem französischen Adjektiv „gouvernemental“ (= „die Regierung betreffend“) und dem Substantiv „Mentalité“ (= „Mentalität“). ⁶⁸ Anders als *Barthes* versteht *Foucault* *Gouvernementalität* jedoch nicht als eine mythische Zeichenpraxis, die die gesellschaftlichen Verhältnisse entpolitisiert und verschleiert. Er verweist vielmehr auf die unterschiedlichen Handlungsformen und Praxisfelder, die in vielfacher Art und Weise auf die Lenkung und Leitung von Individuen und Kollektiven abzielen. ⁶⁹ Die andere thematische Schwerpunktsetzung ergibt sich mit der Genealogie des modernen Staates schon aus dem Hauptgegenstand der Vorlesungen. ⁷⁰ Dabei geht es *Foucault* nicht darum, den Staat im Rahmen einer Staatstheorie zu definieren, einer Theorie, die ihr Subjekt immer schon voraussetzen muss. ⁷¹ Stattdessen steht im Fokus, an Staaten und allgemeiner an Machtverhältnissen die „Handlungsweise und [...] Denkweise“ ⁷² aufzuzeigen.

Den Begriff *Gouvernementalität* führt *Foucault* erstmals in der vierten Sitzung der Vorlesung am 01.02.1978 ein. Er verwendet ihn dort zur Bezeichnung des im 18. Jahrhundert etablierten Machtsystems, das „als Hauptzielscheibe die Bevölkerung, als wichtigste Wissensform die politische Ökonomie und als wesentliches technisches Instrument die Sicherheitsdispositive hat“. ⁷³ Außerdem umschreibt er mit *Gouvernementalität* den Vorgang, der zur „Vorrangstellung dieses Machttypus geführt hat, den man über alle anderen hinaus die ‚Regierung‘ nennen kann: Souveränität, Disziplin usw“. ⁷⁴ *Foucault* zeigt bestimmte Elemente, deren Entstehung und Verknüpfung für die abendländische

⁶⁷ Barthes (1964), S. 114.

⁶⁸ Vgl. Kammler/Parr/Schneider (2014), S. 260; Fisch (2011), S. 352.

⁶⁹ Vgl. Defert/Ewald (2005), *Dits et Écrits*, Band 4, S. 142.

⁷⁰ Vgl. Foucault (2006), S. 508.

⁷¹ Vgl. ebd.

⁷² Ebd., S. 513.

⁷³ Foucault (2006), S. 161.

⁷⁴ Ebd.; vgl. auch Sennelart (2006), S. 564.

Geschichte spezifisch sind⁷⁵ und an denen sich Regierungstechniken nachweisen lassen, die der Bildung des modernen Staates vorausgingen. In der fünften Vorlesung vom 08.02.1978 wirft er zur Begrifflichkeit der Gouvernamentalität folgende Frage auf:

„Ist es möglich, den modernen Staat in eine Gesamttechnologie der Macht wieder einzusetzen, die seine Mutationen, seine Entwicklung, sein Funktionieren sicherten? Kann man von etwas wie einer „Gouvernamentalität“ sprechen, die für den Staat das wäre, was die Absonderungstechniken für die Psychiatrie waren, was die Disziplinartechniken für das Strafrechtssystem waren, was die Biopolitik für die medizinischen Institutionen war?“⁷⁶

In den Folgejahren geht Foucault dazu über, diesen Bezug zum staatlichen Regieren abzumildern. Bereits 1979 bezeichnet er mit dem Wort der Gouvernamentalität nicht mehr nur die für ein besonderes Machtsystem, etwa einen Polizeistaat oder eine weniger liberale Regierung, konstitutiven gouvernementalen Praktiken. Stattdessen geht es dabei auch um „die Art und Weise, mit der man das Verhalten der Menschen steuert“.⁷⁷ Der Begriff dient ihm als „Analyseraster für Machtverhältnisse“⁷⁸ im Allgemeinen. Demnach findet der Terminus nicht mehr nur in Bezug auf staatliches Regierungshandeln Anwendung. Vielmehr bezieht *Foucault* immer weitere soziologische Felder in seine Betrachtung ein und macht den Begriff für die Analyse weiterer Bereiche fruchtbar.⁷⁹ Dabei handelt es sich um einen

„Begriff, der im weiteren Sinne von Techniken und Verfahren verstanden wird, die dazu bestimmt sind, das Verhalten der Menschen zu leiten. Leitung der Kinder, Seelen- oder Gewissensführung, Führen eines Hauses, eines Staates oder seiner selbst.“⁸⁰

Foucault ist daher darum bemüht, die Begriffe Gouvernamentalität und Regierung voneinander zu trennen. Während sich der Regierungsbegriff auf staatliches Handeln bezieht, kann die Gouvernamentalität als die den Mikromächten immanente Rationalität bezeichnet werden. Dies ist unabhängig davon, welche Analyseebene betreten wird, wie

⁷⁵ Vgl. Foucault (2006).

⁷⁶ Ebd., S. 180.

⁷⁷ Ebd., S. 261.

⁷⁸ Ebd.

⁷⁹ Vgl. Sennelart (2006), S. 565.

⁸⁰ Defert/Ewald (2005), S. 154.

z.B. die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, dem Individuum und der öffentlichen Gewalt, der Bevölkerung und der Medizin etc.⁸¹ Der der Gouvernamentalität immanente Machtbezug spielt auch beim Beherrschen des eigenen Körpers im ideologischen Sinne eine Rolle. Dabei wird über den Körper Macht ausgeübt bzw. der eigene Körper gesteuert und kontrolliert, was dem Konzept der Körperideologie entspricht. Dies trifft auch bei der Ausübung von Sport zu.

2.2.2 Foucaults Machtverständnis

Die Gouvernamentalitätstheorie von *Foucault* setzt ein grundlegendes Verständnis seiner Macht-Auffassung voraus. Zentral ist für *Foucault* die Unterscheidung von Macht und Herrschaft. In der (von *Foucault* sog.) Repressionshypothese wird Herrschaft mit Macht gleichgesetzt. Nach *Foucault* handelt es sich jedoch bei Herrschaft um Situationen, in denen „die Machtbeziehungen blockiert und erstarrt sind, statt beweglich zu sein“.⁸² Jeder Status quo ist ein Machtverhältnis, das seine Dynamik verloren oder extrem eingeschränkt hat. Macht überzieht nach dieser Auffassung die gesamte Gesellschaft wie ein Netz. Jeder Mensch hat demnach Macht, auch wenn der Anteil noch so klein ist. Um Herrschaft hingegen handelt es sich, wenn die Macht in der Gesellschaft so ungleich verteilt ist, dass einige Menschen über andere bestimmen und sie ausgrenzen können.⁸³

In folgendem Zitat kommt *Foucaults* Auffassung von Macht und Herrschaft sehr deutlich zum Ausdruck:

„Unter Macht [...] ist zunächst zu verstehen: die Vielfältigkeit von Kräfteverhältnissen, die ein Gebiet bevölkern und organisieren; das Spiel, das in unaufhörlichen Kämpfen und Auseinandersetzungen diese Kräfteverhältnisse verwandelt, verstärkt, verkehrt; die Stützen, die diese Kräfteverhältnisse aneinander finden, indem sie sich zu Systemen verketteten - oder die Verschiebungen und Widersprüche, die sie gegeneinander isolieren; und schließlich die Strategien, in denen sie zur Wirkung gelangen [...] Die Möglich-

⁸¹ Vgl. Sennelart (2006), S. 566.

⁸² Defert/Ewald (2005), S. 875.

⁸³ Vgl. Jäger (2015), S. 47.

keitsbedingung der Macht [...] liegt nicht in der ursprünglichen Existenz eines Mittelpunktes (...), sondern in dem bebenden Sockel der Kraftverhältnisse, die durch ihre Ungleichheit unablässig Machtzustände erzeugen, die immer lokal und instabil sind. [...] Nicht weil sie alles umfasst, sondern weil sie von überall kommt, ist die Macht überall. [...] Die Macht ist der Name, den man einer komplexen strategischen Situation in einer Gesellschaft gibt“.⁸⁴

Foucaults Macht-Verständnis ist für die vorliegende Arbeit auch deswegen relevant, weil zwischen Macht und Diskursen ein enges Verhältnis besteht und Macht diskursiv transportiert und durchgesetzt wird. Im Hinblick auf Diskurse lässt sich zeigen, dass es herrschende Diskurse gibt, die gegenläufige Meinungen als geradezu undenkbar darstellen. Im neokonservativen Diskurs beispielsweise wird die herrschende Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung als einzige vernünftige dargestellt. Durch die Diskurse wird dies im Bewusstsein der Bevölkerung verankert. Das Konzept des Wirtschaftswachstums beispielsweise gilt als einzig mögliche Überlebensstrategie des Kapitalismus.⁸⁵

2.2.3 Herleitung des Gouvernamentalitätsbegriffs

Allerdings bleibt im Zusammenhang von Herrschaft und Macht der Bezug zum Regierungshandeln bestehen. In der zehnten Vorlesung vom 15.03.1978 umschreibt *Foucault* die spezifische Machtform der Staatsräson in der Vorlesungsreihe „Sicherheit, Territorium, Bevölkerung“ folgendermaßen:

„Der Staat ist eine Praxis. Der Staat kann nicht vom Ensemble der Praktiken getrennt werden, die tatsächlich bewirkt haben, dass der Staat eine Art und Weise des Regierens, eine Handlungsweise und ebenso eine Art und Weise des Zur-Regierung-in-Beziehung-Stehens geworden ist.“⁸⁶

Der Beginn der Vorlesung ist allerdings zunächst dem Stichwort „Sicherheit“ gewidmet.⁸⁷ *Foucault* zeigt auch hier wieder den Bedeutungswandel über die Epochen hin-

⁸⁴ Foucault (1976), S. 112.

⁸⁵ Vgl. Jäger (2015), S. 43, 49.

⁸⁶ Foucault (2006), S. 400.

⁸⁷ Kammler/Parr/Schneider (2011), S. 151.

weg. Auf den Disziplinarstaat des 18. Jahrhunderts folgte eine Phase der Wohlfahrts- und Sozialstaatlichkeit, die durch ein Dispositiv der Sicherheit geprägt war. Ab dem 19. Jahrhundert setzte sich eine neue Sicherheitsgesellschaft durch, die eine neue Sichtweise zur Ökonomie der Macht verkörperte. Sie nahm juridische und disziplinarische Elemente auf, ordnete diese aber neu und gab ihnen damit einen neuen Sinn. Während der Souverän in der Zeit vor dem 18. Jahrhundert nur das Verbot gekannt habe, verwende der Disziplinarstaat intervenierende und präventive Techniken. Das Sicherheitsdispositiv beruhe demgegenüber auf Wahrscheinlichkeitsüberlegungen unter ökonomischen Aspekten. Es gehe darum zu ermitteln, wie ein Staat bzw. eine Gesellschaftsform maximal effizient funktionieren könne. Es würde damit die Frage etwaiger Maßnahmen unter Kosten-Nutzen-Gesichtspunkten bewertet. Es gehe um Szenarien des sozialen Funktionierens. Foucault wirft die Frage auf, ob anhand der Geschichte der Sicherheitstechnologien ermittelt werden könne, „ob man tatsächlich von einer Sicherheitsgesellschaft sprechen kann“.⁸⁸

Foucault identifiziert in seinem historischen Rückblick vier Ausprägungen eines Dispositivs der Sicherheit. Zunächst sei es darum gegangen, bestimmte Sicherheitsräume zu schaffen. Entsprechende Diskurse und Bemühungen hätten während der Zeit der Disziplinargesellschaft v.a. die Großstadt betroffen. Der Souverän habe sich in einer bestimmten Stadt niedergelassen und diese zu seinem Regierungssitz gewählt. Die Methoden und Mittel, um seine Herrschaft zu sichern, hätten sich primär dort ausgewirkt. Dort konnte der Souverän seine Vorstellungen am effektivsten verwirklichen. Die zweite Ausprägung sei eine Perfektionierung des Umgangs mit zufälligen Ereignissen gewesen. In dieser Zeit habe der Souverän eine ökonomische Steuerung der nationalökonomischen Entwicklung bzw. der einzelnen Volkswirtschaften durch die Verleihung von Rechten vorgenommen.⁸⁹ Der Souverän operierte mit der Verleihung von Rechten als der Disziplinarmacht durch Entwicklung liberaler Regeln, wobei primär ökonomische Gesichtspunkte leitend waren. Die Sicherheitsgesellschaft gab den Markt frei und reagierte durch direkte Maßnahmen, die in der Regel nicht mehr explizit juridischer Natur

⁸⁸ Foucault (2006), S. 26.

⁸⁹ Dazu dienten vor allem Patente

sind.⁹⁰ Als drittes Element seiner historischen Analyse erkennt *Foucault* sicherheitsspezifische Normalisierungsformen. Im Sicherheitsdispositiv ist nicht die von außen auferlegte Rechtsnorm, sondern die quasi als ihr Funktionsgesetz *in den Dingen* liegende technische Norm entscheidend. Die Disziplinargesellschaft ging von einer „gebotenen“ Normalität aus. Die Sicherheit dagegen kehrt die Situation um, indem sie auf empirisch ermittelte „Normalitäten“ rekurriert und daraus ggf. Normen ableitet. Viertens sieht *Foucault* eine Wechselbeziehung zwischen der Sicherheitstechnik und der Bevölkerung.⁹¹ Im 18. Jahrhundert ist eine als Objekt bzw. Ressource gedachte Bevölkerung entstanden, die nicht mehr nur die Bedeutung von Untertanen gehabt habe, sondern eine „durchdringbare Naturalität“⁹² besaß. Die Bemühungen darum, genaue Kenntnis von der Zusammensetzung der Bevölkerung zu erlangen, stellen nach *Foucault* eine neue Art von Machttechnik dar. Hierbei erfolgt eine gänzlich andere Herangehensweise, als wenn „eine Menge von Rechtssubjekten, die nach ihrem Status, ihrer räumlichen Zuordnung, ihren Vermögenswerten, ihren Belastungen, ihren Ämtern differenziert sind“⁹³, untersucht wird. Im ökonomischen Diskurs im 18. und 19. Jahrhundert standen vielmehr Fragen der demographischen Entwicklung (wie bei *Malthus*⁹⁴), die Klassenfrage (wie bei *Marx*) oder die biologische Populationslogik (wie bei *Darwin*⁹⁵) im Fokus. Daraus ergibt sich ein veränderter Blick auf die Körper der Menschen. Die menschlichen Kör-

⁹⁰ Vgl. Kammler/Parr/Schneider (2014), S. 152.

⁹¹ Vgl. ebd.

⁹² Foucault (2006), S. 111.

⁹³ Ebd., S. 114 f.

⁹⁴ Auf Thomas Malthus geht die Vorstellung von der „malthusianischen Falle“ zurück. Er ging im Wege einer nahezu naturwissenschaftlichen Gesetzmäßigkeit davon aus, dass die Menschheit sich ungehemmt vermehren würde, die Nahrungsmittel aber, die für die Ernährung erforderlich seien, nicht im gleichen Maße zur Verfügung gestellt werden könnten. Er meinte, die Bevölkerungszahl wachse exponentiell, die Produktion von Nahrungsmitteln dagegen nur linear. Das Angebot an Nahrungsmitteln und die entsprechende Nachfrage würden dadurch auseinanderdriften. Die Folge sei das Ansteigen der Nahrungsmittelpreise und das Absinken der Reallöhne. Dies würde zu allgemeiner Verelendung, d.h. Armut, Hunger, Krankheiten und anderen Erscheinungen führen; vgl. dazu sein 1798 erschienenes Traktat „An Essay on the Principle of Population“ und sein Hauptwerk „Principles of Economics“ aus dem Jahre 1820. Diese von Malthus als Bevölkerungsgesetz („The Survival of the Richest“) bezeichnete (pessimistische) Annahme wurde bereits zu seinen Lebzeiten vehement kritisiert, u.a. von William Godwin in seinem Werk „Enquiry Concerning Political Justice and its Influence on Modern Morals and Manners“ aus dem Jahre 179; vgl. Malthus (1977), vgl. dazu auch Brinkmann (1968), S. 61.

⁹⁵ Vgl. Foucault (2006), S. 120.

per werden in der Folge als Entitäten verstanden, die „elementar Macht sind, die man, wenn man ihrer mächtig ist, selbstbewusst gegen andere Macht einsetzen kann“.⁹⁶

Von seiner historischen Betrachtung ausgehend gelangt *Foucault* zu einer Abstraktion des grundlegenden Problems der Regierung. Während lange Zeit die persönliche Integrität der Führungsperson entscheidend war, kam es ab dem 16. Jahrhundert nicht mehr auf den persönlichen Führungsstil des einzelnen Fürsten an. Vielmehr entwickelten sich nach und nach bestimmte Grundsätze darüber, wie eine Regierung – unabhängig von der Person des jeweiligen Fürsten – idealiter gestaltet sein müsste. Dabei kristallisierten sich bestimmte politische Tugenden heraus, insbesondere Geduld und Fleiß. Weil die Persönlichkeit der Führungsperson als nicht mehr ausreichend angesehen wurde, entwickelten sich die Regierung bzw. das Wissen um das ordnungsgemäße Regieren zu einer eigenen Art von Wissenschaft. Foucault identifiziert drei große „Stützpunkte“, die zur Gouvernentalisierung des Staates beigetragen haben: das (christliche) Pastorat, die militärische Diplomatie und die „Policey“.⁹⁷

Gouvernentalität dient als Konzeptbegriff zur Typisierung von Regierungsformen. Dadurch soll ein ‚umfassender Gesichtspunkt‘ gesucht werden.⁹⁸ Der Begriff der Gouvernentalität soll drei ‚Dezentrierungen‘ leisten. Es soll bei der Analyse von Regierungsformen eine Lockerung der Analyse von dem konventionellen Thema des Staates als ‚Institution‘ erfolgen. Des Weiteren soll der (innere) Gesichtspunkt der Funktion durch den (äußeren) Gesichtspunkt der Strategien und Taktiken ersetzt werden. Darüber hinaus soll der Staat nicht als ein bereits vorgegebener ‚fertiger‘ Gegenstand betrachtet werden, dessen Entstehung man lediglich konstatiert. In dem Vortrag „Die Gouvernentalität“ aus dem Jahre 1981 vertritt *Foucault* eine sehr weite Fassung des Begriffs, der drei Aspekte umfassen soll:

„Unter Gouvernentalität verstehe ich die Gesamtheit, gebildet aus den Institutionen, den Verfahren, Analysen und Reflexionen, den Berechnungen und den Taktiken, die es gestatten, diese recht spezifische und doch komplexe Form der Macht auszuüben, die als Hauptzielscheibe die Bevölkerung, als Hauptwissensform die politische Ökonomie und

⁹⁶ Caysa (2003), S. 139.

⁹⁷ Vgl. Kammler/Parr/Schneider (2011), S. 153.

⁹⁸ Vgl. Foucault (2006), S. 177.

als wesentliches Instrument die Sicherheitsdispositive hat. Zweitens verstehe ich unter ‚Gouvernementalität‘ die Tendenz oder die Kraftlinie, die im gesamten Abendland unablässig und seit sehr langer Zeit zur Vorrangstellung dieses Machttypus, den man als ‚Regierung‘ bezeichnen kann, gegenüber allen anderen – Souveränität, Disziplin – geführt und die Entwicklung einer ganzen Reihe spezifischer Regierungsapparate einerseits und einer ganzen Reihe von Wissensformen andererseits zur Folge gehabt hat. Schließlich glaube ich, dass man unter Gouvernementalität den Vorgang oder eher das Ergebnis des Vorgangs verstehen sollte, durch den der Gerechtigkeitsstaat des Mittelalters, der im 15. und 16. Jahrhundert zum Verwaltungsstaat geworden ist, sich Schritt für Schritt ‚gouvernementalisiert‘ hat.“⁹⁹

In der zweiten Vorlesung zur Gouvernementalität führt *Foucault* aus, dass liberale Regimes nach dem Grundsatz: „Ich werde dir die Möglichkeit zur Freiheit bereitstellen. Ich werde es so einrichten, dass du frei bist, frei zu sein“¹⁰⁰ zur Sicherung eines Maximums an persönlicher Freiheit gewisser Restriktionen in Form von Sicherheitsmechanismen bedürfen. Dies dient dazu, um „ein Mehr an Freiheit durch ein Mehr an Kontrolle und Intervention einzuführen“.¹⁰¹ Um diese an sich widersprüchlichen Interessen vereinigen zu können, hat sich im 20. Jahrhundert ein so genannter Ordoliberalismus entwickelt. Die Ökonomie fungiert in solchen politischen Gebilden als Garant der staatlichen Stabilität und dient als Unterpfand der Staatsherstellung.¹⁰²

Der Begriff der Gouvernementalität zeichnet sich durch drei Gesichtspunkte aus, die diese spezifische Art und Weise von Regierung in den heutigen Gesellschaften von früheren Regierungsformen abgrenzen. Zum einen wird in der Gouvernementalität eine veränderte Art der *politischen Rationalität* angewendet, die sich in einem besonderen Gefüge von Institutionen, dem Zusammenwirken von kodifizierten Verfahren, in formalen Gesetzen und in (weitgehend) unbewussten Gewohnheiten zeigt.¹⁰³ Hinzu kommt ein besonderer *Machttypus* von Regierung, der sich seinerseits durch das Ineinandergreifen von äußerer Fremdführung und Disziplinierung sowie innerer Selbstführung,

⁹⁹ Defert/Ewald (2003), S. 820 f.

¹⁰⁰ Foucault (2006), S. 97.

¹⁰¹ Ebd., S. 103.

¹⁰² Vgl. dazu die ordoliberalen („rechte“) Freiburger Schule und dazu im Gegensatz stehend die („linke“) neomarxistische Frankfurter Schule.

¹⁰³ Vgl. Nagl (2013), S. 31 f.

insbesondere Eigendisziplin und ‚Selbstmanagement‘ der ‚Regierten‘ auszeichnet.¹⁰⁴ V.a. dieser zweite Teilbereich von Gouvernamentalität ist für die hier angestrebte Untersuchung über Körperideologien im Sport relevant. Dabei geht es darum, den eigenen Körper im Sinne des Gouvernamentalitätskonzepts zu beherrschen und zu kontrollieren. Diese Selbststeuerung und Selbstbestimmung über den eigenen Körper erfordern ein hohes Maß an Disziplin.

Bereits in einer seiner früheren Schriften setzt sich *Foucault* dafür ein, bei der allgemeinen Analyse von Machtverhältnissen neue Wege zu beschreiten. Dabei geht es darum, den Blick nicht nur auf die Betrachtung der jeweils Machthabenden, die Institutionen, die (politischen bzw. soziologischen) Strukturen und Einzelpersonen zu richten. Betrachtet werden sollen nach Foucault vielmehr auch die Machtunterworfenen und ihre Formen der Selbstführung, durch die spiegelbildlich die Macht der Regierung unterstützt und bekräftigt wird. So heißt es z.B. schon 1976 in „Der Wille zum Wissen“: „Die Macht ist nicht eine Institution, ist nicht eine Struktur, ist nicht eine Mächtigkeit einiger Mächtiger“.¹⁰⁵ Den Unterworfenen der Machtausübung im Rahmen der Körperideologie stellt der eigene Körper dar, welcher kontrolliert und gesteuert wird. Dadurch, dass sich der eigene Körper kontrollieren lässt, unterstützt er die Machtausübung über sich selbst.

Mit dieser Perspektivenerweiterung strebt *Foucault* eine Abkehr von der tradierten Betrachtung und Beurteilung von Macht bzw. Regierung in den Geschichts-, Sozial-, Politik- und Verfassungswissenschaften an, die die beschriebenen Wechselwirkungen außer Betracht ließen. Als drittes Teilelement von Gouvernamentalität bezieht *Foucault* schließlich die geschichtliche Genese der heutigen Gesellschaftssysteme, also die *Histoire*, in seine Untersuchungen mit ein. In seinen Vorlesungen weist er detailreich darauf hin, wie die Entwicklung des Staates von der Vorstellung *Platons* in dessen Πολιτεῖα bis hin zum liberalen Verfassungsstaat des 19. Jahrhunderts und darüber hinaus bis in die Zeit der Moderne verlief. Der heutige Staat gewähre seinen Individuen ein Höchst-

¹⁰⁴ Vgl. Bonß/Dimbath/Maurer/Pelizäus/Schmid (2021), S. 259.

¹⁰⁵ Foucault (1976), S. 114.

maß an Freiheitsspielraum. Gerade deswegen aber sei er stets Gefährdungen ausgesetzt und führe zu staatlichen Interventionen.¹⁰⁶

2.2.4 Kritik, Einwände und Weiterentwicklung von Foucaults Konzept

Foucaults Konzept der Gouvernementalität wurde in der Nachfolge von verschiedenen Denkern aufgegriffen, kritisiert und weiterentwickelt. Im Folgenden soll auf diejenigen Rezeptionszweige eingegangen werden, aus denen wichtige Impulse für die vorliegende Arbeit abgeleitet werden können. Wie im vorherigen Abschnitt beschrieben, eröffnet der Begriff Gouvernementalität Untersuchungsfelder in den verschiedensten Bereichen des Wissens und des Forschens. Neben den positiven Anknüpfungspunkten werden v.a. die mangelnde begriffliche Abgrenzbarkeit, die Unschärfe und Vieldeutigkeit des gesamten Konstrukts kritisiert.¹⁰⁷ Zugleich aber wird das von *Foucault* entwickelte Konzept weltweit mit großem Interesse aufgenommen und rezipiert. In Frankreich und in den romanischen Ländern wurde der Begriff der Gouvernementalität durch *Pasquino*, *Ewald* und *Donzelot*¹⁰⁸ zum Gegenstand ausführlicher Erörterungen gemacht. Dabei stehen Fragen zur Geschichte des Sozialstaats, des Sozialrechts und der Familie im Vordergrund, wobei der Schwerpunkt der Untersuchungen auf der Entwicklung im 19. Jahrhundert lag. Hiermit befasst sich *Foucault* selbst in seiner Vorlesungsreihe. Dabei gehen diese Arbeiten v.a. auf Forschungsprojekte zurück, welche im Rahmen vorlesungsbegleitender Seminare in der Zeit von 1978 bis 1979 am Collège de France durchgeführt wurden.¹⁰⁹ Der Einfluss der Gouvernementalität auf die Herausbildung von Körperideologien wird in diesem Rezeptionszweig nicht untersucht.

Im angloamerikanischen Wissenschaftsbereich führte das von *Burchell* et al. (1991) herausgegebene Werk „The Foucault Effect“¹¹⁰ zur Entstehung der sog. Governmentality Studies. Inzwischen liegt eine umfangreiche Forschungsliteratur vor, die die von *Foucault* entwickelte Thematik weiterführt. Sie verfolgen weniger die genealogisch-

¹⁰⁶ Vgl. Lemke/Krasman/Bröckling (2000), S. 14.

¹⁰⁷ Vgl. dazu insbesondere: Dahmann (2001), Müller (2003), Rehmann (2004).

¹⁰⁸ Vgl. Pasquino (1986), Ewald (1993), Donzelot (1984).

¹⁰⁹ Vgl. Bröckling/Krasman/Lemke (2000), S. 17.

¹¹⁰ Vgl. Burchell/Gordon/Miller (1991).

historische Forschungslinie Foucaults, sondern nutzen seine Analyse-Instrumente zur Analyse aktueller gesellschaftlicher Transformationsprozesse und der Formierung einer „neoliberalen Gouvernementalität“.¹¹¹ Die Studien befassen sich mit einer Vielzahl unterschiedlicher Fragestellungen aus den verschiedensten Wissenschaftsbereichen wie der Philosophie, der Geschichts- und Literatur- sowie Sprachwissenschaft und der Soziologie etc. Dabei rekurren viele auf das *Foucaultsche* Gouvernementalitätskonzept und nutzen dieses zur Beschreibung des neoliberalen Umbaus von Staat und Gesellschaft. Eine besondere Bedeutung kommt dabei dem Postulat der Selbstführung, des Selbstmanagements, der Selbstkontrolle und der Selbstregulation zu, indem der Einzelne zum Unternehmer seiner selbst avanciert.¹¹² Dadurch wird der Begriff der Gouvernementalität weiter ausgeweitet und in eine Richtung geführt, die auch für die vorliegende Arbeit relevant ist.

In diesem Zusammenhang beschreibt Gouvernementalität eine wechselnde Form des Regierungshandelns hin zu einem ressourcenvolleren, subtileren, und feiner abgestimmten Regierungshandeln. Jeder Lebensaspekt des Lebens findet in einem Feld statt, dessen Grenzen durch den Staat, Behörden oder öffentliche Organisationen vorgegeben sind. Das direkte und offen zutage tretende Regierungshandeln verliert an Bedeutung. Demgegenüber gibt es mittlerweile nahezu keinen Lebensbereich mehr ohne Einfluss durch eine zwar subtile, aber dennoch vorhandene staatliche Beeinflussung. Mit Ausnahme der Bereiche der innersten Überzeugungsbildung und der Privat- oder Intimsphäre erfolgt eine beinahe durchgängige Kontrolle durch ein ganzes Konglomerat an Regeln, Lizenzen und Formen der Aufsicht. Anders als eine Kontrolle durch eine staatliche Zentralgewalt zeigt sich diese Form der Kontrolle „in Myriaden von Mikromächten, wie durch Schulen, Nachbarschaftsinitiativen, Wohlfahrtsorganisationen, öffentliche Unternehmen etc., die das, was wir als Staat wahrnehmen, aufrechterhalten, modifizieren, und schaffen“.¹¹³

Aus dem angelsächsischen Raum kommt es zu Rückwirkungen auf verschiedene deutsche Wissenschaftsdisziplinen, insbesondere im interdisziplinären Überschneidungsge-

¹¹¹ Bröckling/Krasmann/Lemke (2000), S. 18.

¹¹² Vgl. Bröckling (2007).

¹¹³ Wagenaar (2011), S. 125.

biet von Soziologie und Politikwissenschaft.¹¹⁴ Der Konzeptbegriff der Gouvernamentalität wird dabei ausführlich und auch kontrovers diskutiert. Der Begriff wird insbesondere von *Jürgen Habermas* kritisiert, welcher die Ausweitung des Machtbegriffs und weitere begriffliche Schwierigkeiten beanstandet. *Foucault* verbinde Machtverhältnisse, Wissensproduktion und Subjektivierungsweisen in unzulässiger Weise: „Wenn es aber nur noch um die Mobilisierung von Gegenmacht, um finftenreiche Kämpfe und Konfrontationen geht, stellt sich die Frage, warum wir denn dieser, im Blutkreislauf des Modernen Gesellschaftskörpers zirkulierenden allgegenwärtigen Macht überhaupt Widerstand leisten sollten, statt uns ihr zu fügen“.¹¹⁵ Die Konzeption von *Foucault* macht in den Augen von *Habermas* Gesellschaft an sich unmöglich:

„Wenn man, wie Foucault, nur das Modell von Überwältigungsprozessen, von leibvermittelten Konfrontationen, von Kontexten mehr oder weniger bewusstem strategischem Handeln zulässt; wenn man eine Stabilisierung von Handlungsbereichen über Werte, Normen und Verständigungsprozesse ausschließt und für diese Mechanismen gesellschaftlicher Integration keines der aus System- oder Tauschtheorien bekannten Äquivalente angibt; dann ist kaum zu erklären, wie sich die immerwährenden lokalen Kämpfe zu institutionalisierter Macht sollten konsolidieren können“.¹¹⁶

Habermas kritisiert darüber hinaus die bei *Foucault* lediglich benannten Probleme der Vergesellschaftung und Sozialisation von Individuen. Es fehle ein „sozialintegrativer Mechanismus wie die Sprache“.¹¹⁷ Für die vorliegende Arbeit ist an *Habermas*' *Foucault*-Rezeption relevant, dass die Grenzen des Konzeptes aufgezeigt werden. Es wird durch diesen Ansatz deutlich, dass mit Hilfe von *Foucaults* Überlegungen das Entstehen und das Funktionieren von Körperideologien dargestellt werden kann, der Ansatz bei Lösungen und Weiterentwicklungen aber an Grenzen kommt.

¹¹⁴ Vgl. Bröckling/Krasmann/Lemke (2000), Krasmann/Volkmer (2007).

¹¹⁵ Habermas (1985), S. 333.

¹¹⁶ Ebd., S. 336; vgl. auch Honneth (1985).

¹¹⁷ Habermas (1985), S. 337.

2.2.5 Bedeutung des Gouvernementalitätskonzeptes für die vorliegende Arbeit

Der Exkurs zur Gouvernementalität bei *Foucault* ist notwendig, um auf die Bedeutung des zweiten Teilaspekts zu verweisen. Demgegenüber ist der Gesichtspunkt der Historie für die Identifikation, Analyse und Beschreibung von Körperideologien im Sport in der Gegenwart nur von untergeordneter Bedeutung. Politische Rationalität gewinnt nur im Kontext des zweiten Teilbereiches schärfere Konturen und kann allenfalls als Deutungs- und Erklärungsmuster für die Wechselwirkung zwischen Fremd- und Selbstführung erhalten. Insgesamt umfasst der Begriff der Gouvernementalität ein weites Feld, welches Gegenstand soziologischer Betrachtung sowie Forschungsgegenstand in den verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen sein kann.

Das besondere Verdienst von *Foucault* besteht darin, dass er das Verständnis der Machtform ‚Regierung‘ erweitert und im Einzelnen aufzeigt, auf welche Art und Weise Regierung in den modernen Gesellschaften von heute Wirkungen erzielt. *Foucault* macht deutlich, dass Regierungen durch zwei Komponenten gekennzeichnet sind. Sie wirken durch ‚Fremdführung‘ bzw. Disziplinierung von außen auf das Individuum ein. Gleichzeitig bewirken sie eine Selbstdisziplinierung, die im Inneren wirkt. Für die vorliegende Arbeit ist dieser Zusammenhang interessant, weil das Ethos der Selbstregierung Rückschlüsse auf eine Körperethik zulässt. In Bezug auf die Körperideologie übt das Individuum Macht bzw. Kontrolle über den eigenen Körper aus. Damit geht eine Selbstdisziplinierung einher, welche für die Kontrolle über den eigenen Körper bei der Ausübung einer sportlichen Aktivität unerlässlich ist.

Foucault zeigt, wie aus der mit der Dialektik der Aufklärung verbundenen ‚sexuellen Revolution‘ kein Mittel zur Befreiung des Körpers wurde, sondern ein Instrument zur Herrschaft über die Körper.¹¹⁸ Durch das Aufzeigen der diskursiven Verschränkung von Macht und Gegenmacht zeigt *Foucault*, dass Menschen und ihre Körper sich innerhalb von Machtfeldern befinden, in denen sie sich positionieren müssen. Sie sind zum einen Bio- oder Machttechnologien ausgesetzt, „die das Verhalten der Individuen prägen und

¹¹⁸ Vgl. Caysa 2003, S. 160.

sie bestimmten Zwecken oder einer Herrschaft unterwerfen“.¹¹⁹ Zum anderen sind sie Selbsttechnologien ausgesetzt, „die es dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, dass er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit und der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt“.¹²⁰ Innerhalb dieses Gefüges bilden sich auf den Körper bezogene Ideologien heraus, die sich im Hinblick auf die verschiedenen Bereiche des Sports sehr deutlich zeigen.

Foucault etabliert mit der Gouvernementalitätstheorie einen neuen philosophischen und soziologischen Zugang. Dieser ermöglicht es, komplexe und auch implizite Wirkungsmechanismen in der gesellschaftlichen Wirklichkeit, die durch Machtbeziehungen gekennzeichnet sind, strukturell zu analysieren. Der Gouvernementalitätsbegriff eröffnet zahlreiche Untersuchungsfelder in unterschiedlichen Disziplinen und hat zur Entwicklung umfassender Studien geführt. Für die vorliegende Arbeit bietet der Begriff die Möglichkeit, die zentralen Macht- und Beherrschungsstrukturen zu erkennen, welche hinter den identifizierten und im Sport wirkenden Körperideologien bestehen. Des Weiteren können dadurch deren Wirkmächtigkeit in den verschiedenen soziologischen Settings ausgemacht werden.

2.3 Körper, Sport und Gesellschaft – aktuelle Entwicklung in der sportsoziologischen Forschung

Im Zuge der einsetzenden Globalisierung kam es ab den 1970er Jahren zu einer Krise in der Arbeitswelt. V.a. bei der Bewältigung industrieller Arbeitsaufgaben standen nicht mehr die physischen Kräfte der Menschen im Vordergrund. Bereits im Zuge der Industrialisierung konnten durch die Erfindung der Dampfmaschine und der Elektrizität Arbeits- und Herstellungsvorgänge erheblich beschleunigt werden. Im Zeitalter der Informationstechnologie (IT) verlor der körperliche Aspekt der Arbeit weiter an Bedeutung.

¹¹⁹ Foucault (1976), S. 163.

¹²⁰ Ebd.

Im Zuge dieser sog. dritten industriellen Revolution lösen sich Arbeits- und Produktionsstätigkeiten immer stärker von einer Bindung an ein konkretes Material.¹²¹ Für das Thema der vorliegenden Arbeit ist relevant, dass im Zuge der körperlichen Erleichterung der Arbeit zunehmend der Stellenwert der körperlichen Fitness in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rückte. Dabei wurde nicht nur das Erringen körperlicher Höchstleistungen im Sport selbst als relevant angesehen, sondern auch die gestiegene Medienwirksamkeit. Es wurde bei aller Kraftanstrengung wichtig, auch noch eine ‚gute Figur‘ zu machen und ‚sexy‘ zu erscheinen. Das Aussehen des ‚perfekten Körpers‘ nahm einen immer größeren Stellenwert ein.¹²²

In diesem Zusammenhang wurde der Sport als gesellschaftliches Phänomen zu einem Thema der Soziologie. Seither wird die Bedeutung, die der Sport im gesellschaftlichen Kontext einnimmt, in einer Vielzahl von Untersuchungen höchst facettenreich und mit äußerster Akribie thematisiert. Der diesbezügliche wissenschaftliche Diskurs ist demgemäß mittlerweile sehr umfangreich und breit gefächert. Dabei haben sich verschiedene Ausdifferenzierungen herausgebildet, die schwerpunktmäßig jeweils andere sportliche Betätigungsfelder in den Mittelpunkt ihrer Betrachtung stellen. Mithin lassen sich Subdiskurse zum Körper im Allgemeinen sowie zum Verhältnis von bzw. zu Interdependenzen zwischen Körper, Gesellschaft und Sport ausmachen. Bei Letzterem ist zwischen einem Diskursstrang, der sich den bestehenden Wechselwirkungen aus einer generalisierenden Perspektive annimmt, und einem speziellen Diskurs jeweils zum Hochleistungs-, Gesundheits- und Erlebnis- bzw. Funsport zu differenzieren. Darüber hinaus lassen sich die soziologisch relevanten Fragestellungen auch aus dem besonderen Blickwinkel der Gouvernementalitäts- und Diskurstheorie betrachten.

¹²¹ Vgl. Popp (2007), S. 109, 145.

¹²² Klein (2008), S. 257 ff.

2.3.1 Körperfeindlichkeit vs. Körperaufwertung: Zum Umgang mit dem menschlichen Körper in den Sozialwissenschaften

Der Körper im Allgemeinen und der sporttreibende Körper im Besonderen waren schon in der Antike Gegenstände der theoretischen Betrachtung. Dabei wird der menschliche Körper in westlichen Gesellschaften meist so vorgestellt, als ob er gänzlich in der Verfügungsgewalt der Menschen liegen würde. Die seit der Antike vorherrschende „Sorge ums Seelenheil wird abgelöst durch die heilige Jagd nach einer guten Körpermaschine“.¹²³ In der Nachfolge von *Nietzsche* und insbesondere durch die Fortführungen von *Heidegger* und *Foucault* wird der Körper massiv in Frage gestellt. Hieraus ergeben sich verschiedene Impulse für ein philosophisches und verstärkt auch für ein soziologisches Nachdenken über den Sport.¹²⁴

Lange Zeit wurden Körper und Sport weitgehend aus der geisteswissenschaftlichen Betrachtung ausgeklammert, was auch geschichtlich begründet ist. Die Körperfeindlichkeit der geisteswissenschaftlichen Betrachtung geht bis zu Platon zurück, für den der Körper als Gefängnis der Seele galt.¹²⁵ Die Tendenz, den Körper aus der Betrachtung auszuschließen, zeigt sich auch in der Sportsoziologie. Dies gilt, obwohl der Körper im Sport zum einen das ausführende Organ ist und er zum anderen auch bei den Zuschauenden eine Rolle dabei spielt, die sportlichen Phänomene ihrerseits mit ihrem Körper wahrzunehmen (über die Atmosphäre etc.).¹²⁶

a) *Leiblose Akteure in der Soziologie?*

Inzwischen zeigen sich in modernen Gesellschaften zwei gegensätzliche Entwicklungen, die parallel zueinander ablaufen. Körperverdrängung auf der einen und Körperaufwertung auf der anderen Seite werden gleichzeitig gesteigert.¹²⁷ *Schroer* spricht deswe-

¹²³ Schürmann (2001a), S. 10.

¹²⁴ Vgl. Caysa (2003), S. 39.

¹²⁵ Vgl. Schürmann (2001a), S. 14.

¹²⁶ Vgl. Alkemeyer (2006), S. 282.

¹²⁷ Vgl. Rigauer (2006), S. 57.

gen von geradezu „leiblosen Akteuren“¹²⁸, mit denen die Geisteswissenschaften arbeiten würden. Joas spricht im Hinblick auf den Körper von einer „Art theoretischer Prüderie“.¹²⁹ Auch andere AutorInnen verweisen darauf, dass der Körper in der Soziologie meist nur als nebensächlich wahrgenommen wird¹³⁰ bzw. dass in der Soziologie sogar eine „Kultur der Körperdistanz, wenn nicht Körperfeindlichkeit“¹³¹ vorherrschen würde. Weil der Körper selbst nicht oder kaum thematisiert wird, gilt er in der theoretischen Betrachtung als unhinterfragte Bedingung, als Medium der Gestaltung und der Erzielung von Leistung.¹³²

Auch wenn der Sport in der Soziologie und vereinzelt auch in der Philosophie thematisiert wird, ist insgesamt eine Ausklammerung des Körpers aus der Betrachtung auffällig. Diese geht auf *Descartes* zurück, der annahm, dass Körper und Geist als voneinander unabhängige Substanzen zu verstehen seien.¹³³ Diese Annahme ist so grundlegend für das moderne Denken, dass Entkörperlichung und Entindividualisierung heute zentrale Momente darstellen. Zugleich aber nimmt die Bedeutung des Körpers in der Öffentlichkeit, in den Medien und in der Freizeit immer stärker zu. Diese beiden gegenläufigen Tendenzen scheinen paradox. Nach *Bette* erklären sich die Entkörperlichung auf der einen und die Aufwertung des Körpers auf der anderen Seite über die Widersprüche zwischen Arbeit und Freizeit. Die Aufwertung des Körpers findet demnach v.a. außerhalb von Arbeitszusammenhängen statt¹³⁴, wo der Körper als „Medium der Selbstpositionierung und sozialen Zuordnung“¹³⁵ fungiert. Im Sport ist der Körper zentrale Zugangsvoraussetzung. Sport hat grundsätzlich einen expliziten Körperbezug, wobei non-verbale, körperliche Interaktionsprozesse im Vordergrund stehen.¹³⁶ Aus diesem Grund bieten die soziologischen und philosophischen Herangehensweisen Möglichkeiten, den Körper wieder stärker in den Fokus zu rücken.

¹²⁸ Schroer (2005), S. 11.

¹²⁹ Joas (1992), S. 245.

¹³⁰ Vgl. Degele (2006), S. 141.

¹³¹ Bublitz (2006), S. 341.

¹³² Vgl. Rigauer (2006), S. 142.

¹³³ Vgl. Thiel/Seiberth/Mayer (2013), S. 74.

¹³⁴ Vgl. Bette (2005a), S. 48.

¹³⁵ Klein (2010), S. 458.

¹³⁶ Vgl. Thiel/Seiberth/Mayer (2013), S. 80 f.

b) *Der ‚body turn‘ in der Soziologie*

Insbesondere in der Soziologie lässt sich seit den 1990er Jahren eine Wende hin zum menschlichen Körper konstatieren, die als ‚somatic turn‘, ‚corporal turn‘ oder ‚body turn‘ bezeichnet wird. Damit wird ein Perspektivenwechsel beschrieben, durch den der menschliche Körper stärker in den Blick rückt.¹³⁷ Dabei ist zugleich eine Hinwendung zu je einzelnen Menschen in den Sozial- und Kulturwissenschaften impliziert, die den Körper auf Grund ihrer „Vorliebe für Wissen, Sprache und Semantik“¹³⁸ zuvor oftmals nur als Randbedingung sozialen Handelns angesehen hatten.¹³⁹ Die Untersuchungen zum Körper, die im Zuge des ‚body turn‘ unternommen wurden, haben bei aller Unterschiedlichkeit das gemeinsame Ziel, den seit *Descartes* in den Geistes- und Sozialwissenschaften üblichen Dualismus zwischen Körper und Geist zu überwinden.¹⁴⁰

Doch obwohl mit dem ‚body turn‘ der menschliche Körper stärker in den Mittelpunkt soziologischer und kulturwissenschaftlicher Betrachtungen gerückt ist, wird der Sport, in dem der Körper ja besonders eingesetzt wird, nur am Rande thematisiert. Für die deutschsprachige Sportsoziologie gilt sogar, dass der Körper in ihr – bis auf wenige Ausnahmen¹⁴¹ – marginalisiert wird. Auffällig ist, dass in den Sozial- und Kulturwissenschaften bei der Frage nach dem Sport weniger interessiert, was der Sport ontisch tatsächlich ist. Dabei wird eher nach Verständnissen von Sport gefragt.¹⁴² Die in der vorliegenden Arbeit interessierenden Körperideologien, die sich *im* Sport zeigen, werden in der bestehenden Forschung demzufolge kaum thematisiert.

Heute stellt Sport in Deutschland einen sehr ausdifferenzierten Gesellschaftsbereich dar, der eng mit anderen Gesellschaftsbereichen (Medien, Wirtschaft, Gesundheit, Bildung) verzahnt ist.¹⁴³ Schon die Schwierigkeit, den Begriff ‚Sport‘ zu bestimmen, deutet an, dass es sich hierbei um ein komplexes soziales Gebilde handelt. So kann z.B. zwischen Schul- und Vereinssport, Freizeit- und Breitensport, Leistungs- und Spitzensport, Ge-

¹³⁷ Vgl. Gugutzer (2006b), S. 9 f.

¹³⁸ Lindemann (2005), S. 115.

¹³⁹ Vgl. Gugutzer (2006b), S. 21.

¹⁴⁰ Vgl. Meuser (2006), S. 95.

¹⁴¹ Rittner fordert dieser Marginalisierung zum Trotz, dass nicht der Sport, sondern der Körper das eigentliche Thema der Sportsoziologie sein solle; vgl. Rittner (1974), S. 364.

¹⁴² Vgl. Schürmann (2001b), S. 263.

¹⁴³ Vgl. Thiel/Seiberth/Mayer (2013), S. 44.

sundheits- und Alterssport, Präventions- und Rehabilitationssport, Trend- und Risikosport, Zuschauer- und Mediensport usw. unterschieden werden.¹⁴⁴

Dass der Sport einen eigenständigen und politisch unabhängigen Gesellschaftsbereich darstellt, ist keinesfalls selbstverständlich. Die Entwicklung hin zu einem multifunktionalen, eigenständigen Gesellschaftsbereich erfolgte in relativ kurzer Zeit ab dem ausgehenden 18. Jahrhundert und hängt eng mit dem sich ausdifferenzierenden Bildungsverständnis zusammen. Ab der Französischen Revolution wurden Bildungsfragen vermehrt diskutiert. Schon für *Rousseau*, einen der ersten neuzeitlichen Bildungstheoretiker, war dabei klar, dass Bewegung wesentlich zur Bildung dazugehört.¹⁴⁵ Zwischen gesellschaftlichen Entwicklungen und sportlicher Entwicklung lässt sich seither ein enger Zusammenhang feststellen: „Der Sport entwickelt sich [...], indem er auf gesellschaftliche Ereignisse reagiert und wirkt durch seine Entwicklung gleichsam wieder auf die Gesamtgesellschaft“.¹⁴⁶ Aktuell ist insgesamt eine Versportlichung der gesamten Gesellschaft zu beobachten, da die Zahl der sportlich Aktiven steigt. Ebenso nimmt aber auch die Versportlichung der Alltagssprache und –mode sowie der Lebensstile zu. „Der sportliche Körper ist heute weit über den Sport hinaus zum Symbol für Leistungsfähigkeit geworden“¹⁴⁷, was auch mit den veränderten Leistungsanforderungen in der Arbeitswelt zusammenhängt. Hier ist der Status nicht mehr sicher, sondern muss erhalten und verteidigt werden. Der Sport passt ideal in diese Art der Weltdeutung. Neben Leistungsfähigkeit und Dynamik symbolisiert der Sport auch Abgrenzung vom *Mainstream*.¹⁴⁸ Außerdem wird über die Medien eine enge Kopplung von sportlicher Leistungsfähigkeit und sexueller Attraktivität vermittelt. Ein sportlicher Körper gilt heute auch als Symbol dafür, Widerständiges zu beherrschen und zu kultivieren und damit natürliche Gesetzmäßigkeiten zu überwinden.¹⁴⁹

¹⁴⁴ Vgl. ebd.

¹⁴⁵ Vgl. ebd. S. 49.

¹⁴⁶ Ebd., S. 49.

¹⁴⁷ Ebd., S. 88.

¹⁴⁸ Vgl. ebd., S. 88 f.

¹⁴⁹ Vgl. ebd., S. 91 f.

c) *Foucault als Ausgangspunkt*

Besonderen Einfluss auf den körpersociologischen und den sportphilosophischen Diskurs haben v.a. die gouvernementalitätstheoretischen Arbeiten von *Foucault*.¹⁵⁰ *Foucault* selbst setzt sich mit der Verbreitung und der Bedeutung des Sports und mit Körperideologien gar nicht auseinander.¹⁵¹ Allerdings wurden seine Überlegungen zu Macht- und Disziplinartheorien in der Nachfolge für den Bereich des Sports fruchtbar gemacht. In machttheoretischer Hinsicht kann das Beherrschen bzw. Trainieren des eigenen Körpers als Machtbeziehung betrachtet werden. Im Kontext der Körperideologie und des Sports wird somit Macht über den eigenen Körper ausgeübt. Das Handeln in Form des Treibens von Sport ist von Macht gekennzeichnet und beinhaltet gleichzeitig eine Reproduktion von Machtbeziehungen.¹⁵² Macht bzw. Machtbeziehungen entstehen somit erst durch das Verhalten bzw. Handeln von Subjekten¹⁵³ und können sich jederzeit verändern.¹⁵⁴ *Körper* (1989) beispielsweise zieht nach einer Darstellung der Körperideologien bei *Platon* und *Descartes* einen Vergleich der Fabrikation des modernen Körpers zwischen dem arbeitenden Menschen bei *Marx* und dem Disziplinarindividuum bei *Foucault*.¹⁵⁵ Des Weiteren geht er auf neuzeitliche Formen der Körperdisziplinierung in den Leibesübungen der Philanthropen, also im Sport, ein. Körperlichen Selbstdisziplinierungstechniken und Fragen des Wettkampfs widmet sich *Heikkala* (1993).¹⁵⁶ *Rail* und *Harvey* setzen sich ebenfalls mit denjenigen Konzepten *Foucaults* auseinander, die die Sportsoziologie am meisten beeinflusst haben.¹⁵⁷ Darüber hinaus geben sie einen Überblick über die bis dahin zu dieser Thematik publizierten körper- und sportsoziologischen Fachartikel. Eingehender mit Folgerungen aus *Foucaults* Theorien, wenn auch unter Beschränkung auf den weiblichen Körper und weibliche Körperstrategien, setzt sich *Sobiech* (1994) auseinander.¹⁵⁸ Sie geht auf Wandlungsprozesse der Körperpolitik und die Disziplinierung vom 17. bis zum 20. Jahrhundert ein und thematisiert die

¹⁵⁰ Vgl. *Foucault* (2005), S. 148 ff.; *Gugutzer* (2015), S. 52.

¹⁵¹ Vgl. *Gugutzer* (2012a), S. 190.

¹⁵² Vgl. *Kessl* (2006), S. 68.

¹⁵³ Vgl. *Lorey* (2015), S. 32.

¹⁵⁴ Vgl. ebd., S. 41.

¹⁵⁵ Vgl. *Körper* (1989), S. 63 ff.

¹⁵⁶ Vgl. *Heikkala*, S. 397 ff.

¹⁵⁷ Vgl. *Rail/Harvey* (1995), S. 164 ff.

¹⁵⁸ Vgl. *Sobiech* (1994).

Rolle, die dabei die körperliche Ertüchtigung bzw. der Sport einnimmt, ferner auf moderne Formen der Körperkultur. Einen besonderen Schwerpunkt bilden in ihrem Ansatz die Körperdisziplinierung und Körperstrategien von Mädchen und Frauen am Beispiel von Sportstudentinnen. Hierzu führte sie eine empirische Interviewstudie durch. *Vigarello* (1995) greift unmittelbar Überlegungen aus *Foucaults* Schrift *Überwachen und Strafen*¹⁵⁹ auf. Dabei legt er dar, dass körperliche Ertüchtigungsübungen als Paradox aufzufassen sind, indem sie einerseits den Körper durch eine Art von Automatisierung unterwerfen, andererseits aber ein gewisses Maß an Kräftefreisetzung erfordern.¹⁶⁰ *Gugutzer*¹⁶¹ schließlich beschreibt ausführlich Formen institutioneller Körperdisziplinierungen und befasst sich mit diskursiven Verkörperungen. Durch den Bezug auf *Foucault* steht beim ihm v.a. der Körper als Schnittfeld von Wissen, Macht und Sprache im Mittelpunkt.¹⁶² Dabei zeigt er soziale Wandlungsprozesse in der Körperpraxis, im Körperwissen und in den leiblichen Empfindungen in Abhängigkeit von den jeweiligen besonderen geschichtlichen Gesellschaftsstrukturen auf.¹⁶³

2.3.2 Erste Annäherung der Soziologie an den Sport

Zahlreiche Forschungen auf sporthistorischem und sportsoziologischem Gebiet setzen sich mit verwendeten Methoden und psychologischen Techniken in manifester und in verdeckt manipulativer Form im Sport auseinander. Diese wurden und werden von offiziellen und offiziösen Vertretern des Staates, den jeweiligen Staatsparteien, von gesellschaftlichen Organisationen sowie Sportvereinen und -verbänden genutzt. Dies dient dem Ziel der Instrumentalisierung von sportlichen Ambitionen, der olympischen Bewegung und der seit den 1920er Jahren sprunghaft ansteigenden Sportbegeisterung breiter Bevölkerungskreise sowie dem auf diese Weise vollzogenen Transport von Körperideologien des Sports. Die dadurch bewirkte politische Instrumentalisierung des Sports bzw.

¹⁵⁹ Vgl. Foucault (1975).

¹⁶⁰ Vgl. Vigarello (1995), S. 158 ff.

¹⁶¹ Vgl. Gugutzer (2015), S. 63 ff.

¹⁶² Vgl. Gugutzer (2015), S. 77 ff.

¹⁶³ Vgl. dazu auch: Hansen/Stahl/Weißer (2005), S. 211 ff.; Gugutzer (2011), S. 34 ff.

die Manipulation durch den Sport ist nicht Gegenstand der vorliegenden Arbeit. Vielmehr steht im Sinne der Foucaultschen Gouvernementalitätstheorie die durch Sport bewirkte Führung zur Selbstführung im Vordergrund. Hierbei wird Macht über den eigenen Körper ausgeübt, indem eine Führung des Körpers praktiziert wird. Diese Art der Lenkung ist offen und damit transparent und beruht hauptsächlich auf Freiwilligkeit, während Manipulation überwiegend verdeckt erfolgt. Gouvernementalität umfasst neben der Selbstführung durch das eigene Selbst als weiteres Element auch die Führung bzw. die (subtile) Beeinflussung von außen. Demnach geht es um Formen der Beeinflussung durch Dritte anhand von durch Andere geprägte Normen außerhalb des Individuums. Von daher müssen auch subtilere Formen der Einwirkung in die Untersuchung mit einfließen, auch wenn sie dem Einzelnen immer noch einen freien Entscheidungsspielraum belassen.

a) *Thematisierung des Körpers*

In der soziologischen und zum Teil auch in der philosophischen Forschung wird der Körper als gesellschaftliches Phänomen in der Folge des ‚body turn‘ thematisiert. Erste Anstöße hierfür erfolgten durch die Arbeiten von *Luc Boltanski*¹⁶⁴, *Michel Foucault*¹⁶⁵ und *Pierre Bourdieu*.¹⁶⁶ Als spätere Arbeiten sind v.a. die Beiträge von *Benthall* und *Polhemus*,¹⁶⁷ von *Kamper* und *Wulf*¹⁶⁸ sowie von *Bryan S. Turner*¹⁶⁹ (von denen laut Gugutzer eine „Initialzündung der Körpersoziologie“ im internationalen Bereich ausging¹⁷⁰) zu nennen. Inzwischen ist das Feld der Körpersoziologie in vielfacher Hinsicht ausdifferenziert.¹⁷¹ *Meuser* gibt in seinem Beitrag aus dem Jahre 2004 einen Überblick über die Entwicklung der Körpersoziologie seit den 1980er Jahren.¹⁷² *Degele* befasst sich dagegen mit dem Forschungsschwerpunkt der Auswirkungen gesellschaftlicher At-

¹⁶⁴ Vgl. Boltanski (1976), S. 138 ff.

¹⁶⁵ Vgl. Foucault (1975); Foucault (1977).

¹⁶⁶ Vgl. Bourdieu (1970); Bourdieu (1982).

¹⁶⁷ Vgl. Benthall/Polhemus (1975); Polhemus (1978).

¹⁶⁸ Vgl. Kamper/Wulf (1982).

¹⁶⁹ Vgl. Turner (1984).

¹⁷⁰ Gugutzer (2015), S. 51.

¹⁷¹ Vgl. ebd., S. 52.

¹⁷² Vgl. Meuser (2003), S. 197 ff.

traktivitätsnormen auf das „Schönheitshandeln“ beider Geschlechter.¹⁷³ Einen zusammenfassenden Überblick über den Stand der Körpersoziologie gibt *Gugutzer* (2015).¹⁷⁴ Die inzwischen eingetretene Änderung im Körperverständnis aus *anthropologisch-philosophischer* Sicht beschreibt *Marzano* in ihrer Abhandlung über die Philosophie des Körpers.¹⁷⁵ Wie *Gugutzer* stellt sie heraus, dass dem Körper etwas Doppeldeutiges innewohne. Er ist einerseits „Objekt“, d.h. Gegenstand der Behandlung durch die jeweilige Person oder durch Dritte, also ÄrztInnen oder (Schönheits-)chirurgInnen. Andererseits ist er aber nicht nur auf die Dinglichkeit reduziert, sondern immer auch „Subjekt“. Der Körper unterwirft die Menschen durch seine Vergänglichkeit dem Tod.¹⁷⁶ Diese Ambiguität ist auch bei der Befassung mit dem Körper als gesellschaftlichem Phänomen stets zu berücksichtigen.¹⁷⁷

b) *Diskurs und Forschungsstand zum Verhältnis von bzw. Interdependenzen zwischen Körper, Sport und Gesellschaft*

Eine Thematisierung des Körpers in der Sportsoziologie findet sich bei *Alkemeyer et al.* (2003),¹⁷⁸ bei *Heinemann* (2007),¹⁷⁹ bei *Gugutzer* (2006)¹⁸⁰ sowie bei *Bette* (2010).¹⁸¹ Einen grundlegenden Überblick über die Facetten einer soziologischen Betrachtung des Sports mit einer Vielfalt unterschiedlicher Beiträge aus den verschiedenen Perspektiven enthält das von *Weiß* und *Gugutzer* herausgegebene „Handbuch Sportsoziologie“ aus dem Jahr 2008.¹⁸² Es gibt zugleich eine kaleidoskopartige Zusammenfassung des Erkenntnisstands im deutschsprachigen Wissenschaftsraum. Eine neuere Einführung allgemeiner Art, die zugleich aufzeigt, wie weit die Etablierung der Sportsoziologie als eigenständiges Fachgebiet in den Sozialwissenschaften mittlerweile fortgeschritten ist,

¹⁷³ Vgl. Degele (2004), S. 244 ff.

¹⁷⁴ Vgl. Gugutzer (2015).

¹⁷⁵ Vgl. Marzano (2013).

¹⁷⁶ Vgl. Marzano (2013), S. 16.

¹⁷⁷ Vgl. dazu auch schon Plessner (1970), S. 43.

¹⁷⁸ Vgl. Alkemeyer/Brümmer/Kodalle/Pille (2003).

¹⁷⁹ Vgl. Heinemann (2007). Insbesondere das fünfte Kapitel befasst sich speziell mit dem Körper im Sport.

¹⁸⁰ Vgl. Gugutzer (2006a).

¹⁸¹ Vgl. Bette (2010).

¹⁸² Vgl. Weis/Gugutzer (2008).

enthält das Werk von *Weiß und Norden*,¹⁸³ das zusätzlich auf die Besonderheiten im österreichischen Sportbetrieb eingeht. Neben diese allgemeinen Darstellungen treten Abhandlungen in den Vordergrund, die sich jeweils nur einem der drei im Fokus stehenden Sportfelder widmen, wie im Folgenden deutlich wird.

2.3.3 Aktuelle Entwicklungen in der sportsoziologischen Forschung

Mit Fragen nach dem Verhältnis zwischen Körper, Sport und Gesellschaft befasst sich das inzwischen als eigene Disziplin innerhalb der Sozialwissenschaft etablierte Teilgebiet der Sportsoziologie.¹⁸⁴ Sportsoziologie ist die Wissenschaft, die sich mit der Erforschung sozialen Handelns, sozialer Prozesse und Strukturen im Sport sowie mit den Wechselwirkungen zwischen Gesellschaft und Sport befasst.¹⁸⁵ Dabei existieren mittlerweile verschiedene theoretische Ansätze zur Erfassung dieser Interdependenzen aus soziologischer Sicht.¹⁸⁶

Die Sportsoziologie in Deutschland wurde wesentlich durch die Arbeiten von *Helmuth Plessner* über die Funktion des Sports in der industriellen Gesellschaft beeinflusst.¹⁸⁷ *Plessners* These, die er auch zuvor bereits in einer anderen Arbeit aus dem Jahr 1952 formuliert hatte, geht dahin, dass einerseits der Körper aufgrund des Bewegungsmangels in der modernen Industriegesellschaft nicht mehr zu seinem Recht käme. Andererseits würde der Einzelne in der modernen Arbeitswelt nur noch anonyme, auswechselbare Teilfunktionen ausüben.¹⁸⁸ In der Nachfolge von *Plessner* kamen vielfältige empirische Untersuchungen, insbesondere zur Sozialstruktur der Sporttreibenden und zum Zusammenhang zwischen schulischer und sportlicher Leistung, hinzu.¹⁸⁹ Zu Beginn der

¹⁸³ Vgl. Weiß/Norden (2013).

¹⁸⁴ Besondere Verbreitung hat die Sportsoziologie in Nordamerika gefunden. Dies ist auf die enorme Bedeutung von Sport für das Erziehungswesen der USA und ihre dort bestehende gesellschaftliche Funktion zurückzuführen. Allererste Ansätze zur Ausbildung einer eigenständigen Sportsoziologie kamen allerdings aus Deutschland, z.B. durch das Werk „Soziologie des Sports“ von Heinz Risse aus dem Jahre 1921.

¹⁸⁵ Vgl. Weiß/Norden (2013), S. 18.

¹⁸⁶ Weiß und Norden zählen allein 14 verschiedene Ansätze auf, vgl. Weiß/Norden (2013), S. 23.

¹⁸⁷ Vgl. Plessner (1956), S. 262 ff.

¹⁸⁸ Vgl. Plessner (1952); Plessner (1970), S. 10.

¹⁸⁹ Vgl. Norden (2009), S.271.

1970er Jahre stand neben der allgemein-politischen Entwicklung die besondere Bedeutung der Theorien der sog. Frankfurter Schule¹⁹⁰ im Fokus. Hierdurch ergab sich der Gedanke von Sport als Ideologieträger und arbeitskonformes Handlungssystem zur Repression sexueller Bedürfnisse und zur Aufrechterhaltung der Klassenherrschaft bzw. -gesellschaft. Diesem Gedanken wurden Thesen von der relativen Autonomie des Sports und seiner Eigenweltlichkeit entgegengesetzt. Die weitere Entwicklung ist durch die Institutionalisierung der Sportsoziologie¹⁹¹ infolge einer stetig zunehmenden Ausdifferenzierung der Fragestellungen gekennzeichnet. Dies entspricht dem Bedeutungszuwachs, den der Sport inzwischen im gesamtgesellschaftlichen Kontext erfahren hat. Die thematische Ausdifferenzierung hat sich in den letzten Jahren durch eine verstärkte Hinwendung zu dem Themenkomplex ‚Körper‘ (in der Folge des sog. ‚body turn‘¹⁹²) und Bewegung weiterentwickelt.¹⁹³

a) *Bedeutung des Sports in der Gesellschaft*

Grundsätzlich lässt sich in der theoretischen Herangehensweise eine Schwierigkeit konstatieren, inhaltlich zu fassen, was Sport ist. Zwar wird seit den 1930er Jahren durch die Arbeiten von *Elias* und *Dunning* die Entstehung des Sports aus dem Spiel als wesentlicher Teil des menschlichen Zivilisationsprozesses angesehen.¹⁹⁴ Dennoch wird bis heute in den Sportwissenschaften und in der Soziologie über die Bedeutung des Sports für die Gesellschaft diskutiert. Während lange Zeit der physische Einsatz bei Definitionsversuchen im Vordergrund stand, betont z.B. *Kamphausen* sehr stark den Kampfcharakter.¹⁹⁵ Dass der Fokus sehr stark auf dem Wettkampfcharakter liegt, ist auch dem Interesse der ZuschauerInnen geschuldet. Die Betonung des Wettkampfcharakters führt allerdings dazu, dass eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit anderen Aspekten

¹⁹⁰ Die Kritische Theorie der Frankfurter Schule war vom Marxismus inspiriert und wurde vor allem von Horkheimer, Adorno und Ludwig Marcuse vertreten; vgl. Horkheimer/Adorno (1984).

¹⁹¹ Im Jahr 1964 wurde das International Committee for Sociology of Sport gegründet, 1966 das erste Heft seines Periodikums *International Review for the Sociology of Sport* herausgegeben.

¹⁹² Vgl. oben Abschnitt 2.3.1. b)

¹⁹³ Vgl. Norden (2009), S. 271.

¹⁹⁴ Vgl. Elias/Dunning (2003), S. 120.

¹⁹⁵ Vgl. Kamphausen (1989), S. 80.

des Sports, etwa dem Sozialen oder der Ästhetik, bislang kaum stattfindet.¹⁹⁶ Neben dem Wettkampfcharakter steht bei soziologischen Definitionsversuchen oft die Zweckfreiheit des Sports im Fokus. Dadurch soll der Unterschied zu Arbeits- und Alltagshandlungen markiert werden. „Zudem bedeutet die Zweckfreiheit des Sports, dass sein Nutzen sich aus der als Symbolisierung und Ritualisierung betrachteten sportlichen Handlung erschließt“.¹⁹⁷ Auch *Diem*, einer der ersten Vertreter der Sportwissenschaft, versteht Sport als ein geregeltes, ernst genommenes, steigerbares und zweckfreies Spiel.¹⁹⁸ *Frayssinet* verbindet in seiner Definition den Wettkampfcharakter und die Zweckfreiheit: „Sport ist eine Tätigkeit ohne unmittelbare Nützlichkeit, zweckfrei, die sich in Form eines Wettkampfes auf der Basis einer intensiven Muskelanstrengung abspielt, die einen großen Energieaufwand verlangt. Dieser Wettkampf wird normalerweise zu einem Schauspiel gemacht“.¹⁹⁹ Über diese Assoziation ist es möglich, „den Sport als existentielles Erlebnis zu klassifizieren, das eine Lebenskunst oder einen notwendigen Bestandteil des Glücks bzw. des gelingenden Lebens darstellt“.²⁰⁰ Äußere Belohnungen würden demnach die Zweckfreiheit des Sports nicht in Frage stellen. *Gumbrecht* weist diesbezüglich auf die Ästhetik von Kant, um den Zusammenhang zwischen Kunst und Sport zu beleuchten: „Einerseits entspricht es der Bedingung der Interessellosigkeit, dass wir im Alltag mit Dingen, die wir schön finden, keine weiteren Ziele verbinden. Zugleich aber scheint alles, was wir schön finden, auch einen bestimmten Zweck-Eindruck zu erzeugen“.²⁰¹ Ein schöner Sprung oder ein guter Lauf erfüllt an sich keinen Zweck, hat aber Bedeutung für die Ausübenden.²⁰²

In diesem Zusammenhang ist v.a. die Definition von Sport als soziale Institution relevant, weil dadurch auf den Zusammenhang zu bestimmten Wertorientierungen und sozialen Interessen hingewiesen wird. Sport gilt demnach „as a set of specific competitive physical activities based on elements of play, games, and contest. From this perspective we formally define sport as a structured, goal-oriented, competitive, contest-based, ludic

¹⁹⁶ Vgl. Nebelung (2008), S. 12 f.

¹⁹⁷ Ebd., S. 46.

¹⁹⁸ Vgl. ebd., S. 47.

¹⁹⁹ Frayssinet 1968, zit. nach Lenk (1984), S. 89 f.

²⁰⁰ Nebelung (2008), S. 132.

²⁰¹ Gumbrecht (2005), S. 30.

²⁰² Vgl. Nebelung (2008), S. 128.

physical activity“.²⁰³ Der Sport kann in diesem Sinne als ein eigenständiger Lebensbereich mit eigener Moral verstanden werden, der auch aus der alltäglichen Wirklichkeit ausgegliedert ist.²⁰⁴ Der Sport hat in diesem Verständnis eine wesentliche erzieherische Funktion. Lenk hat den Sport in diesem Sinne als achte freie Kunst neben Grammatik, Rhetorik, Didaktik, Arithmetik, Geometrie, Musik und Astronomie bezeichnet. Die freien Künste stellen einen aus der Antike stammenden Kanon dar, der zur Erkenntnis Gottes und der Natur dient. Den Sport ordnet *Lenk* diesen freien Künsten zu, weil es sich um eine „Lebenskunst und Leistungs- oder Handlungskunst“²⁰⁵ handelt. Leistung ist für Lenk dabei im Sinne von Eigenleistung („als unverwechselbare[m] Kennzeichen der Person“²⁰⁶) zu verstehen. Leistung ist „die persönlich erbrachte, als nützlich oder beachtlich bewertete eigene Handlung [...], mit der [...] man sich selbst identifiziert, in der man seine Persönlichkeit ausdrückt, spiegelt, die man unverwechselbar als sein eigenes Tun oder Werk deutet“.²⁰⁷ Was jeweils als Leistung verstanden wird, hängt von dem kulturellen Rahmen ab, in dem die Menschen leben.²⁰⁸

b) *Sport in der sozialen Schichtung*

Es sind inzwischen verschiedene Forschungsschwerpunkte auszumachen, die sich mit der Entwicklung und dem Zustand der Sportorganisationen²⁰⁹ oder mit den Sozialfiguren im Sport bzw. verschiedenen Entwicklungslinien im Sport befassen. Es existieren Studien zu den Verhältnissen in den Sportvereinen,²¹⁰ zu ihrer Finanzstruktur und -situation und zu ihrer internen Organisation sowie zu ehrenamtlichen MitarbeiterInnen in Sportvereinen.²¹¹ Weitere Untersuchungen beschäftigen sich mit der gesellschaftlichen Funktion und Bedeutung von Sportvereinen, den Karrierewegen bzw. dem Ver-

²⁰³ McPershon/Curtis/Loy (1989), S. 15. Dass nach dieser Definition TaiChi, Bungee Jumping, Wandern, Schach und vieles weitere nicht als Sport gelten dürfen (vgl. Hinze (2002), S. 43), soll an dieser Stelle ausgeblendet werden.

²⁰⁴ Vgl. Grupe (1983), S. 19 f.

²⁰⁵ Lenk (2005), S. 98.

²⁰⁶ Lenk (1984), S. 49.

²⁰⁷ Ebd., S. 14.

²⁰⁸ Vgl. ebd., S. 13 f.

²⁰⁹ Vgl. Heinemann (2003), S. 154.

²¹⁰ Vgl. z.B. Schlagenhaut/Timm (1977); Timm (1979); Winkler/Karhausen/Meier (1985).

²¹¹ Vgl. Winkler (1988).

hältnis von Leistungs- und SpitzensportlerInnen zu ihrer familiären Umgebung²¹² sowie zur Vorbildfunktion und Verehrung von SpitzensportlerInnen in der modernen Massengesellschaft. Weitere Forschungsgegenstände sind die Rollen Jugendlicher oder von Frauen im Sportgeschehen,²¹³ die Rolle der TrainerInnen²¹⁴ sowie die Sozialisation durch Sport.²¹⁵ Außerdem werden Regelverletzungen, Gewalt und abweichendes Verhalten von ZuschauerInnen,²¹⁶ etwa in Fußballstadien erforscht. Andere Forschungsansätze thematisieren den Wandel im Sport.²¹⁷ Dabei kann die Sportsoziologie als eigenständige Forschungsdisziplin nunmehr auf eine in vielfacher Hinsicht erfolgte empirische Absicherung theoretischer Überlegungen und Hypothesen aufbauen.²¹⁸ Aus feministischer Perspektive wird auf die Geschlechterrollen im Sport, v.a. die von Mädchen und Frauen, eingegangen.²¹⁹ Dementsprechend befassen sich diverse Studien mit den Sportarten, die vorwiegend von Mädchen bzw. Frauen bevorzugt werden und solchen, die von Jungen bzw. Männern gewählt werden.²²⁰ Außerdem konnten auch unterschiedliche Vorstellungen über den Zweck sportlicher Betätigung identifiziert werden. Bei Jungen besteht meist ein instrumentelles Verhältnis zum eigenen Körper, wobei ein kraftbetonter körperlicher Einsatz und Erfahrungen der Leistungs- und Belastungsfähigkeit des Körpers dominieren. Dagegen stehen bei Mädchen andere Ziele im Vordergrund wie v.a. die Steigerung der eigenen Attraktivität und der Gesundheit.²²¹ Auch die Frage, welche Schichten welche Sportarten bevorzugen, war bereits Gegenstand umfangreicher empirischer sozialwissenschaftlicher Untersuchungen. Durch solche Studien lassen sich Aussagen dazu treffen, welche Sportarten v.a. in oberen und welche in unteren sozialen Schichten präferiert werden.²²²

²¹² Vgl. dazu die umfassende Dissertation von Weber (2003).

²¹³ Vgl. Baur (1997); Pfister (1999).

²¹⁴ Vgl. Krüger (1980).

²¹⁵ Vgl. Baur/Brettschneider (1994).

²¹⁶ Vgl. etwa Messing/Lames (1996); Bette/Schimank (1995).

²¹⁷ Vgl. Cachay (1988).

²¹⁸ Vgl. Heinemann (2003), S. 159.

²¹⁹ Vgl. Bäessler (2007), S. 6, 10.

²²⁰ Vgl. Weiß/Norden (2013), S. 59.

²²¹ Vgl. Bäessler (2007), S. 6, 10.

²²² Vgl. Weiß/Norden (2013), S. 63 ff.

Theoretischen Zugang bietet hierfür die von *Pierre Bourdieu*²²³ entwickelte Theorie des sozialen Raumes, wonach sich soziale Klassen auf der Basis von drei Arten von Kapital bestimmen lassen. Hierbei geht es um das ökonomische (Einkommen, Vermögen), das kulturelle (Bildung, Titel, etc.) und das soziale Kapital (Beziehungen, Netzwerke). Durch das Volumen dieser Arten von Kapital können Personen den verschiedenen Klassen der (französischen) Gesellschaft zugeordnet werden. Die Klassen entwickeln aufgrund der relativ ähnlichen Lebensbedingungen spezifische Formen des Habitus. Dabei spielt im Kontext des Sports insbesondere die Dimension des Verhältnisses zum eigenen Körper eine Rolle.²²⁴ Sportarten der unteren sozialen Schichten zeichnen sich laut *Bourdieu* v.a. dadurch aus, dass in ihnen Kraft und Schmerzunempfindlichkeit demonstriert werden können. Des Weiteren geht es bei diesen Sportarten um einen instrumentellen Körperbezug. Es handelt sich um traditionelle, volkstümliche Sportarten, die eine kollektive Leistungskomponente mit gegenseitigem Körperkontakt und ohne Naturbezug aufweisen. Sportarten, die besonders von Angehörigen oberer sozialer Schichten betrieben werden, sind solche mit gesundheitsdienlichem Körperbezug, neue Sportarten, Sportarten mit individueller Leistungskomponente, in denen Ästhetik demonstriert werden kann, ohne Körperkontakt und mit Naturbezug.²²⁵ Demnach sind Gewichtheben und Bodybuilding, Motorradrennen, Fußball und Rugby, Karate und Ringen sowie Boxen der ersten Kategorie zuzuordnen.²²⁶ Polo, Tennis, Golf und Skilaufen gehören dagegen zur zweiten Kategorie. Fußball nimmt eine Sonderstellung ein, da es in allen Schichten gleichermaßen beliebt ist.²²⁷

c) *Sport und Gruppenkohäsion sowie soziale Identität*

Auch die sozialen Wechselwirkungen innerhalb von Sportgruppen wurden bereits ausführlich untersucht. Dabei werden durch empirische Sozialforschung, mit Hilfe sozio-

²²³ Pierre Bourdieu (1930 – 2002) entwickelte neben Norbert Elias das soziologische Konzept des *Habitus*, der das gesamte Auftreten einer Person, z.B. Lebensstil, Sprache, Kleidung und den Geschmack betrifft, vgl. dazu Rehbein (2006), S. 88.

²²⁴ Vgl. Bourdieu (2003), S. 338 f.

²²⁵ Vgl. Nagel (2003), S. 80.

²²⁶ Vgl. Weiß/Norden (2013), S. 76.

²²⁷ Vgl. ebd., S. 83.

metrischer Instrumentarien, Gruppenhierarchien und die Entwicklung von Gruppenstrukturen ermittelt.²²⁸ Das Phänomen der Gruppenkohäsion, des inneren Zusammenhalts der Gruppe bzw. das Miteinander-Verbundensein der Gruppenmitglieder, wurde dabei mit am häufigsten untersucht. Dazu wurden besondere Messinstrumente entwickelt, u.a. der „Group Environment Questionnaire“ (GEQ), bestehend aus vier Subskalen und 18 verschiedenen Items.²²⁹ Ganz gleich, welches Instrument zur Anwendung gelangt, sind es stets zwei Fragen, die von besonderem soziologischem Interesse sind. Eine Frage betrifft die Faktoren, von denen die Gruppenkohäsion abhängig ist, wogegen sich die andere Frage auf die Nachweisbarkeit des Zusammenhangs zwischen Gruppenkohäsion und Erfolg bzw. Leistung bezieht.²³⁰ Ebenfalls Gegenstand eingehender sozialwissenschaftlicher Forschung war und ist die Thematik der sozialen Erleichterung. Dabei geht es um die Frage, ob die Leistung bei verschiedenen Aufgaben durch teilnehmende oder zuschauende Personen leistungssteigernd beeinflusst wird („co-action effect“ bzw. „audience effect“).²³¹ In diesem Zusammenhang ist auch der sog. Heimvorteil als soziales Phänomen bei Sportveranstaltungen zu verorten, dessen Ursachen allerdings noch nicht geklärt sind.²³²

Ein weiteres Thema sportsoziologischer Betrachtung ist Sport als soziale Identität. Im Fokus steht dabei das Streben von Menschen nach Anerkennung. Ebenso geht es um ihre Bemühungen, sich gegenüber anderen Menschen in einem ‚günstigen Licht‘ darzustellen, sich unablässig selbst zu ‚inszenieren‘²³³ und damit positive Empfindungen durch Bestätigung anderer auszulösen. Menschen sind auf soziale Anerkennung und Identitätsbestätigung angewiesen. Derartige soziale Anerkennung erfahren die einzelnen SportlerInnen als Mitglied einer Gruppe, in einer ihnen zugeschriebenen Rolle, in einer

²²⁸ In Betracht kommen u.a. die Soziomatrix, das Säulendiagramm und das Soziogramm, vgl. dazu allgemein Moreno (2014).

²²⁹ Der „Sport Cohesiveness Questionnaire“ (SCQ) wird heute weniger oft verwandt, vgl. dazu Lau/Stoll (2007), S. 156 f.

²³⁰ Vgl. Weiß/Norden (2013), S. 97.

²³¹ Vgl. ebd., S. 100 ff.

²³² So wurden z.B. von allen Fußballspielen der Bundesliga zwischen 1963/64 und 1994/95 53% von der Heimmannschaft gewonnen; unentschieden war der Spielausgang in 26% und Auswärtssiege gab es in 21% aller Spiele, vgl. Strauß (2004), S. 210.

²³³ Krockow (1974b), S. 10 f.

erworbenen Rolle, in einer öffentlichen Rolle und aufgrund ihrer persönlichen Identität.²³⁴

d) Folgen des ‚body turn‘ für die Sportsoziologie

Die Hinwendung zum Körper als Objekt empirischer Sozialforschung erfolgte im Rahmen des bereits erwähnten ‚body turn‘, der ‚Körperwende‘, seit Anfang der 1990er Jahre.²³⁵ Dabei ist mit *Gugutzer* festzuhalten, dass diese Entwicklung auch in anderen Bereichen der Geisteswissenschaft zu konstatieren ist. So trifft dies z.B. in der Geschichtswissenschaft zu, für die in Bezug auf die ausgehende Dekade des 20. Jahrhunderts der Terminus vom ‚Körperjahrzehnt‘ bzw. vom ‚Paradigmawandel‘ geprägt wurde.²³⁶ Der ‚body turn‘ in der Soziologie ist insofern weit fortgeschritten, als sich immer mehr Untersuchungen mit dem Verhältnis zwischen Sport und Gesellschaft befassen. Außerdem erfolgte eine Institutionalisierung durch die Etablierung der Sektion ‚Soziologie des Körpers und des Sports‘ in der Deutschen Gesellschaft für Soziologie.

Ein Grund für die verstärkte Aufmerksamkeit, die dem Körper in den Geisteswissenschaften, und so auch in der Sportsoziologie, gewidmet wird, ist darin zu sehen, dass der Körper in den modernen Gesellschaften mittlerweile zum Kultgegenstand avanciert ist. Body Building, Anti-Aging und Wellness sind ebenso wie die ästhetische und die Transplantationschirurgie äußerer Ausdruck dieses Phänomens, das auch auf die medizinisch-technologische Entwicklung zurückzuführen ist. Versuche der Körper- und Selbstoptimierung haben Konjunktur. Sie betreffen hauptsächlich die Bereiche Gesicht, Brust, Bauch und Beine, aber auch intime Körperpartien wie den männlichen²³⁷ und den weiblichen Genitalbereich.²³⁸ Geschlechtsumwandlungen und Gesichtstransplantationen

²³⁴ Hier spielt das Anderssein die entscheidende Rolle, also das Sein-wie-kein-Anderer; vgl. Popitz (1987), S. 642 sowie allgemein Weiß/Norden (2013), S. 122 ff.

²³⁵ Vgl. *Gugutzer* (2006b), S. 9; in der soziologischen Literatur werden auch die Begriffe „Somatic turn“ und „Corporal turn“ verwandt, vgl. dazu *Schroer* 2005, S. 10; *Shilling* (2003), S. 203. Vgl. auch Abschnitt 2.3.1.b) dieser Arbeit.

²³⁶ *Gugutzer* (2006b), S. 10.

²³⁷ Z.B. Penisvergrößerungen etc., die nicht medizinisch indiziert sind, sondern ausschließlich der Realisierung bestimmter ästhetischer Vorstellungen dienen.

²³⁸ Vgl. *Meßmer* (2012). Insbesondere die „Female Genital Cosmetic Surgery (FGCS) gilt als unkompliziertes Schönheitschirurgisches Verfahren, das nicht nur Schmerzen und Beschwerden in und an den

kommen hinzu, wobei zumindest letztere bei der Verunstaltung von Unfallopfern medizinisch indiziert sein können.²³⁹

Bilder und Darstellungen halbnackter und vollkommen entblößter Frauen und zunehmend auch von Männern finden immer größere Verbreitung. Waren diese in früheren Zeiten nur bestimmten Magazinen vorbehalten, die offiziell nicht verbreitet wurden, kann derartiges Bildmaterial mittlerweile jederzeit, nahezu an jedem Ort und ohne größere Schwierigkeiten angeschaut werden. Hinzu kommen der weit verbreitete Voyeurismus und der geradezu pathologische Zwang zur Selbstdarstellung, zur Selbstinszenierung und zur Selbstenblößung. Dagegen folgen auf Fragen nach persönlichen Daten keine wochen- und monatelangen Proteste mehr wie etwa anlässlich der Volkszählung zu Beginn der 1980er Jahre.²⁴⁰ Dies hatte als wesentliches Ergebnis die ‚Kreation‘ des Grundrechts auf informationelle Selbstbestimmung zur Folge.²⁴¹

Heutzutage greift nicht nur allein der Staat durch Fragen und Indiskretionen in das Leben der BürgerInnen ein, obwohl sich das Bundesverfassungsgericht in den letzten zehn Jahren sehr häufig mit Grundrechtseingriffen und -beschränkungen befassen und diese abwehren musste.²⁴² Es sind vielmehr die BürgerInnen selbst, die in immer größerem Umfang Einblick in sozial geschützte private und gar intime Bereiche gestatten. Soziale Netzwerke (Social Media) wie Facebook und Twitter fördern die Tendenz zur Selbstentblößung und -inszenierung. Hierbei wird eine unüberschaubare Menge (intimer) Fotos und Bildstrecken privater Natur von Menschen verbreitet und der Allgemeinheit zugänglich gemacht.

Schamlippen, im Bereich von Vulva und Vagina etc. beseitigen soll, sondern zunehmend dazu dient, bestimmte ästhetische Vorstellungen vom „optimalen“ weiblichen Genital zu verwirklichen.

²³⁹ Dem medizinischen Fortschritt ist es zu „verdanken“, dass auch die Verpflanzung von Köpfen bei Tieren technisch möglich ist. Allerdings sind die Tiere vom Kopf abwärts gelähmt und haben nur geringe Überlebenschancen; vgl. Isbrusch (1997), o.S.. Es dürfte daher in absehbarer Zukunft auch eine Kopftransplantation bei Menschen möglich werden.

²⁴⁰ Vgl. Simitis (2006), Einl. Rn. 28.

²⁴¹ BVerfG, Urt. v. 15.12.1983, 1 BvR 209, 269, 362, 420, 440, 484/83 = NJW 1984, 419 = BVerfGE 65, 1, vgl. Warnecke (2019), S. 132.

²⁴² Das BVerfG musste sich z.B. mit der Vorratsdatenspeicherung auseinandersetzen, vgl. BVerfG, Urt.v.02.03.2010, 1 BvR 256/08, 1 BvR 263/08, 1 BvR 586/08, und der Ausspähung von Computern (sog. „Online-Durchsuchung“, vgl. BVerfG, Urt. v. 27.02.2008, 1 BvR 370/07, 1 BvR 595/07 = NJW 2008, 822, 827, und hat der Politik immer wieder neue Grenzen aufgezeigt, vgl. Warnecke (2019), S. 104 f.

Dabei zählen Bilder, welche meist geschönt, überarbeitet und ‚optimiert‘ sind. Es ist der Schein, die ‚Performance‘, auf die es ankommt. Hierbei spielt auch die oben bereits angedeutete Doppeldeutigkeit des Körpers²⁴³ eine bedeutende Rolle. Demnach ist es lohnenswert, angesichts der zuvor dargestellten Entwicklungen, neu über den menschlichen Körper zu reflektieren. Der französische Theater-Theoretiker, Schriftsteller, Regisseur und Schauspieler *Antonin Artaud*²⁴⁴, der als Begründer des surrealistischen Theaters gelten kann, wurde v.a. durch seine Schrift „Le théâtre et son double“, in der das Konzept des „Théâtre de la cruauté“, des „Theaters der Grausamkeit“²⁴⁵, berühmt. Artaud brachte die ambivalente Beziehung zwischen Geist bzw. Seele und Körper mit folgenden Worten auf den Punkt:²⁴⁶

„Ich frage mich, wer Ich ist [...] Nicht das Ich inmitten des Körpers, denn ich weiß, dass ich es bin, der in diesem Körper ist, und kein anderer, und dass es kein anderes Ich als den Körper gibt, nicht das Ich in meinem Körper. Ich frage mich vielmehr, woraus dieses Ich bestehen kann, das spürt, was man Sein nennt, ein Sein sein, weil ich einen Körper habe.“

Des Weiteren wird in der philosophischen Auseinandersetzung teilweise weiter differenziert und zusätzlich der Terminus ‚Leib‘ eingeführt. Dies geschieht in der vorgefassten Absicht, sich vom kartesischen – dualistischen – Körperkonzept abzugrenzen. Dabei wird nach *Böhme* der Ausdruck ‚Körper‘ verwendet, um den Gegenstand zu bezeichnen, der lebensweltlich als eigener Körper, wenn auch aus der Perspektive der Fremderfahrung, wahrgenommen wird. Der Begriff ‚Leib‘ bezeichnet dagegen den Gegenstand aus der Sicht der Selbsterfahrung.²⁴⁷

Die bisherige Darstellung des Forschungsstandes in der Sportsoziologie zeigt, dass Ökonomie, Politik und v.a. die Massenmedien den Körper für ihre Zwecke einsetzen, funktionalisieren bzw. inszenieren. Dies betrifft auch den Bereich des Sports, der im Mittelpunkt der medialen Berichterstattung steht. Diese trägt dazu bei, Körperbilder

²⁴³ Vgl. Marzano (2013), S. 16.

²⁴⁴ Antonin Artaud (eigentlich: Antoine Marie Joseph Paul Artaud) wurde am 04.09.1896 in Marseille geboren. Er befand sich von 1937 bis 1946 in der Psychiatrie, zuletzt in Rodez im unbesetzten Teil Frankreichs und starb 1948 an einer Medikamenten-Überdosierung; vgl. Artaud (2012).

²⁴⁵ Artaud (2012).

²⁴⁶ Artaud, zit. nach Marzano (2013), S. 129.

²⁴⁷ Vgl. Böhme (2003), S. 12.

bzw. Körperideologien im oben erörterten Sinne²⁴⁸ zu transportieren. Allerdings ist die soziologische Theoriebildung mit Blick auf den Körper als soziologische Kategorie noch nicht weit entwickelt. Dies gilt insbesondere für den Bereich der Erkenntnistheorie bzw. der Epistemologie.²⁴⁹

Der bereits erwähnte ‚body turn‘, der dazu führte, dass der menschliche Körper als *Subjekt* soziologischer Forschung ‚entdeckt‘ wurde, nahm seinen Anfang in den 1960er Jahren.²⁵⁰ Zuvor galt allenthalben das Durkheimsche Postulat, dass Soziales durch Soziales zu erklären sei,²⁵¹ was dazu geführt hatte, dass dem Körper im jungen Wissenschaftsgebiet der Soziologie keine nennenswerte Rolle zukam. Dagegen galt es, vorerst andere, vermeintlich bedeutendere soziale Phänomene zu identifizieren, zu analysieren und zu kategorisieren. In den 1970er Jahren kamen weitere körpersociologische Untersuchungen hinzu. Bis zum Ende des 20. Jahrhunderts konnte sich das neue soziologische Feld der Körpersociologie zunächst in den USA und ab dem Jahr 2000 auch im deutschsprachigen Wissenschaftsraum als eigene Subdisziplin mit dem Anspruch auf gesamtsoziologische Relevanz entwickeln.²⁵²

Damit ist für das weitere Verständnis dargelegt, in welche Richtung sich das Forschungsinteresse der jungen Disziplin der Sportsoziologie derzeit bewegt. Die dargestellte Ambivalenz in der Herangehensweise gilt es bei der empirisch-methodischen Forschung in Kapitel 3 der Arbeit stets mit zu beachten.

2.3.4 Die verschiedenen Sportfelder

Im 20. Jahrhundert ist die „Dreieinigkeits von Fitness, Fun und Fairness zu einem kaum hinterfragten Leitwert in der modernen Kultur geworden“.²⁵³ Der Sport im Allgemeinen hat sich dadurch zu einer Kulturform entwickelt, welche andere Kulturformen dominiert. Sport stellt eine Lebensform dar, welche die Lebensführung von immer mehr

²⁴⁸ Vgl. Teil 2.1.3 der vorliegenden Arbeit.

²⁴⁹ Vgl. Gugutzer (2006b), S. 11.

²⁵⁰ Vgl. Berger/Luckmann (1980).

²⁵¹ Zit. nach Stadelbacher (2016), S. 10.

²⁵² Vgl. Gugutzer (2004), S. 156; Schroer (2005), S. 11.

²⁵³ Caysa (2003), S. 11.

Menschen beeinflusst. *Caysa* spricht sogar von einer „Versportung aller Lebensbereiche“²⁵⁴, weil der Sport nicht mehr nur durch die ihn ermöglichende Lebenswelt bestimmt ist, sondern mittlerweile selbst diese Lebenswelt wesentlich mitbestimmt. Eine diskursanalytische bzw. philosophische Auseinandersetzung mit dem Sport stellt in diesem Sinne nicht einfach eine Kritik des Sports dar, sondern ist als Kritik eines zentralen Segments moderner (Körper-)Kultur und sogar mögliche Form einer Kulturkritik zu verstehen.²⁵⁵

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) ist strukturell in drei Bereiche gegliedert, die drei verschiedenen Sportfeldern entsprechen und die in ähnlicher Form für die vorliegende Arbeit aufgegriffen werden: Rehabilitationssport, Freizeit- und Breitensport sowie Leistungssport.²⁵⁶ In der vorliegenden Arbeit wird der Rehabilitationssport nicht näher betrachtet. Dafür wird der Bereich des Freizeit- und Breitensports in Gesundheits- und Fun- bzw. Erlebnissport ausdifferenziert. Weil der Sport in verschiedene gesellschaftliche Prozesse eingebunden ist, geht seine Ausdifferenzierung noch weiter. Dies zeigt sich auch daran, dass mit dem Fun- und Erlebnissport inzwischen ein weiterer Bereich hinzugekommen ist, der auch für die vorliegende Untersuchung relevant ist. Bei dieser Art des Sporttreibens handelt es sich um die „genussvolle Arbeit an sich“²⁵⁷ selbst, die einen Bezug zum Rausch hat.

Hierbei kann von einem ausdifferenzierten Sportsystem gesprochen werden. Als theoretische Fundierung hierfür dient die Systemtheorie von *Luhmann*. Diese stellt einen theoretischen Ansatz dar, welcher den Anspruch verfolgt, die gesamte Realität abzudecken und soziale, biologische oder auch psychische Systeme zu erfassen. Nach *Luhmann* sind in sozialen Systemen sämtliche gesellschaftliche Teilgebiete und Teilaspekte sowie auch die Umwelt von sozialen Systemen und der theoretische Ansatz selbst integriert.²⁵⁸ Somit ist nach *Luhmann* auch von einer Theorie der Selbstreferenz der Systeme zu sprechen. Nach dieser können sich Systeme auf sich selbst beziehen und sich diese Be-

²⁵⁴ Ebd., S. 9.

²⁵⁵ Vgl. ebd., S. 10.

²⁵⁶ Vgl. Thiel/Seiberth/Mayer (2013), S. 65 ff.

²⁵⁷ *Caysa* (2003), S. 107.

²⁵⁸ Vgl. Berghaus (2011), S. 25.

ziehungen von den Beziehungen zur eigenen Umwelt unterscheiden.²⁵⁹ In diesem Zusammenhang bezieht sich auch die Systemtheorie auf sich selbst. Unter diesem Blickwinkel kommt der unter der allgemeinen Systemtheorie subsumierten Theorie der sozialen Systeme besondere Bedeutung zu. Dieser theoretische Ansatz enthält laut Luhmann einen Universalitätsanspruch dahingehend, dass sowohl eine Kommunikation zwischen zwei Individuen, als auch die gesamte Gesellschaft mit allen möglichen Kontakten als ein soziales System aufgefasst wird. Somit besteht die Intention, den gesamten Untersuchungsgegenstand der Soziologie abzudecken.²⁶⁰ Jedoch kann durch den Ansatz der Systemtheorie weder die vollständige Wirklichkeit abgebildet werden, noch ein Anspruch auf Wahrheit gegenüber anderen theoretischen Ansätzen erfolgen. Die Intention der Systemtheorie besteht im Erkennen und Beschreiben von Systemen, welche in der Realität tatsächlich bestehen. Bei den Beobachtungen der Realität geht es laut *Luhmann* nicht um deren exakte Darstellung, sondern um eine Realität, welche von den Beobachtenden mit erschaffen und konstruiert wird. Diese Konstruktionen, welche die Beschreibung der Realität ermöglichen, müssen jedoch der Realität angemessen sein und auf einem Material basieren, welches in der realen Welt tatsächlich existiert. Das Beobachten der Realität zeichnet sich für *Luhmann* v.a. durch ein Differenzieren aus. Dabei geht es um die Unterscheidungen, welche mit dem Beobachten und Beschreiben der realen Welt und der Gesellschaft einhergehen.²⁶¹

Die Systemtheorie enthält eine deutliche Trennung zwischen System und Umwelt. Diese Differenzierung ist nach *Luhmann* die grundlegende Voraussetzung für die Existenz eines Systems. Systeme können sich nur durch die Erhaltung einer Differenz zu ihrer Umwelt konstituieren und erhalten.²⁶² Nach *Luhmanns* Definition besteht ein System aus operativen Vorgängen. Derartige Operationen sind somit gleichzeitig die Vorgänge in und die Indikatoren von Systemen. Durch diese operativen Vorgänge können Systeme aus sich selbst entstehen und sich auch erhalten. Darüber hinaus sind die Vorgänge auch durch die Unterscheidung zwischen dem System und seiner Umwelt deutlich geprägt. Durch diese beiden Aspekte lassen sich Systeme nach *Luhmanns* Verständnis

²⁵⁹ Vgl. Luhmann (1987), S. 31.

²⁶⁰ Vgl. ebd., S. 33.

²⁶¹ Vgl. Berghaus (2011), S. 26 ff.

²⁶² Vgl. Luhmann (1987), S. 35.

charakterisieren. Dagegen ergibt sich die Umwelt eines Systems durch eben dieses System. Die Existenz einer Umwelt dient als Nachweis für das Vorhandensein einer realen Welt. Ein Zugang zu dieser realen Welt besteht dabei immer nur in Form einer Umwelt aus der Perspektive des jeweiligen Systems.²⁶³ System und Umwelt sind dabei unmittelbar reziprok aufeinander bezogen.²⁶⁴ Jedoch bestehen im Rahmen der Systemtheorie keine vollkommen selbstreferentiellen Systeme sowie auch keine Systeme, welche über eine beliebige Umwelt verfügen. Eine Selbstreferenz besteht ausschließlich in der Beziehung eines Systems zu einer nicht beliebigen, strukturierten Umwelt.²⁶⁵

Bei *Luhmann* sind nicht nur Systeme generell, sondern v.a. soziale Systeme von zentraler Bedeutung. Soziale Systeme enthalten Kommunikationsprozesse als maßgebliche Vorgehensweise der Gesellschaft und von sozialen Systemen sowie bestimmte Ausprägungen und Medien der Kommunikation. Hierunter lassen sich beispielsweise die Kommunikationsformen über Sprache, Schrift, Druck oder Funk subsumieren. Des Weiteren ist die Entwicklung der Kommunikation von den ursprünglichen archaischen Stammesgesellschaften hin zur heutigen Weltgesellschaft mit den Kommunikationsmedien Fernseher und Computer bei sozialen Systemen inhärent. Soziale Systeme zeichnen sich des Weiteren auch durch Massenmedien und das öffentliche Meinungsbild aus. Menschen selbst stellen nach *Luhmann* kein System dar und bilden auch durch eine Zusammenfassung von mehreren Menschen kein System. Dagegen können Menschen an verschiedenen Systemen partizipieren.²⁶⁶ Entscheidend sind dagegen bei sozialen Systemen, dass Kommunikationsprozesse zwischen den Menschen als operative Vorgänge stattfinden. Erst durch Kommunikation können sich soziale Systeme konstituieren und erhalten, weshalb sie auch als Kommunikationssysteme bezeichnet werden. Neben der gesamten Gesellschaft, welche die gesamte Kommunikation inkludiert, können auch Organisationen, Familien, Massenmedien sowie Interaktionen zwischen Menschen als soziale Systeme angesehen werden, in denen Kommunikation stattfindet. Nach *Luhmanns* Verständnis bestehen auch soziale Systeme nicht aus Menschen, wodurch nur

²⁶³ Vgl. Berghaus (2011), S. 38 f.

²⁶⁴ Vgl. ebd., S. 41.

²⁶⁵ Vgl. Luhmann (1987), S. 31.

²⁶⁶ Vgl. Berghaus (2011), S. 32 f.

soziale Systeme, aber keine Menschen miteinander kommunizieren.²⁶⁷ Der Umgang sozialer Systeme mit ihrer jeweiligen Umwelt steht dabei besonders im Fokus der systemtheoretischen Perspektive.²⁶⁸

Die drei in der vorliegenden Untersuchung fokussierten Sportbereiche Hochleistungssport, Gesundheitssport und Fun- bzw. Erlebnissport können ebenfalls im Sinne Luhmanns als soziale Systeme bzw. als Sportsysteme betrachtet werden. Nach *Luhmann* stellt der Sport einen Bereich dar, welcher zur Bewertung und Messung von Leistungen sowie zu Vergleichsprozessen dient und somit Fort- bzw. Rückschritte deutlich macht. Der Präsentation des eigenen Körpers sowie der Legitimation des Verhaltens zu diesem kommt im Sport eine herausragende Bedeutung zu. Dabei besteht ein Sinnbezug zum Körper selbst.²⁶⁹ Jedes der drei Sportsysteme verfügt über eine eigene Umwelt. In jedem der drei Sportbereiche findet Kommunikation statt, wobei sich diese Prozesse in den drei Systemen unterschiedlich gestalten. Während der Hochleistungssport aufgrund der öffentlichen Wahrnehmung und der medialen Darstellung auf eine eigene Umwelt bezogen ist und entsprechend kommunikative Prozesse zwischen prominenten SportlerInnen, TrainerInnen und FunktionärInnen aufweist, gestaltet sich dies beim Gesundheitssport und beim Fun- bzw. Erlebnissport anders. Diese beiden Sportbereiche stehen nicht im medialen bzw. öffentlichen Fokus und beziehen sich somit auf eine andere Umwelt als der Bereich Hochleistungssport.

Im Folgenden werden die drei Sportfelder vorgestellt, die im weiteren Verlauf der Arbeit genauer untersucht werden.

a) *Hochleistungssport*

Der Bereich des (Hoch-)Leistungssports²⁷⁰ zeichnet sich aus durch das intensive Ausüben eines Sports mit dem Ziel, sich im Wettkampf mit KonkurrentInnen zu messen und ein Maximum an Leistung zu erzielen. Dabei geht es um eine Leistung, die die Leistun-

²⁶⁷ Vgl. ebd., S. 61 ff.

²⁶⁸ Vgl. Czerwick, 2008, S. 20.

²⁶⁹ Vgl. Luhmann, 1987, S. 337.

²⁷⁰ Beide Begriffe werden oft synonym verwendet; vgl. Wopp (2008), S. 322.

gen der Anderen übertrifft und die Sporttreibenden zu SiegerInnen macht. Hierbei wird wenn möglich der erste oder zumindest einer der vordersten Wettbewerbsplätze angestrebt. Charakteristisch für den Hochleistungssport ist somit eine Sieg/Niederlage-Orientierung.²⁷¹ Die Unterscheidung zwischen Sieg und Niederlage lässt sich nach *Luhmann* auch genauer differenzieren in verschiedene Abstufungen eines besseren und eines schlechteren Abschneidens. Die Einteilung in Sieg und Niederlage wird dabei jedoch nicht in einem Zusammenhang mit einer allgemeinen gesellschaftlichen Achtung bzw. Missachtung der SportlerInnen betrachtet.²⁷² Um das erstrebte Ziel zu erreichen, werden größtmögliche Mühen in Kauf genommen und akzeptiert. Der Zeitaufwand, den SpitzensportlerInnen benötigen und die anvisierten Ziele, die sie zu einem täglichen Training in ihrer Sportart zwingen, markieren einen bedeutenden Unterschied zwischen dem Hochleistungssport und dem Breitensport. Auch die dadurch bewirkte Konzentration und das Hinarbeiten auf ein einziges Ziel, das – im Extremfall der Olympischen Spiele – nur alle vier Jahre erreichbar ist, unterscheidet den Hochleistungssport vom Breitensport. Der Breitensport stellt den in der Freizeit von einem Großteil der Bevölkerung betriebenen Sport dar, der sowohl den Wettkampfsport als auch wettkampfungsbundene sportliche Betätigungen umfasst.²⁷³

Im Hochleistungssport gilt der aus der Antike übernommene Grundsatz „citius, altius, fortius“.²⁷⁴ Wesenstypisch steht in diesem Bereich das Überbieten bisher erreichter Höchstleistungen und von Rekorden im Fokus. Dies führt zu einer unvergleichlichen Kräftekonzentration in physischer und mentaler Hinsicht. Ebenso hat dies zur Folge, dass für die einzelnen SpitzensportlerInnen, die sich dem strengen Regime der internationalen Regularien unterwerfen, überwiegend nur die Platzierung auf dem ersten Platz bzw. auf dem Siegerpodest als erstrebenswert gilt.²⁷⁵ Aus dieser Fixierung auf Bestleistungen ergibt sich eine Unerbittlichkeit, mit der im modernen Hochleistungssportbetrieb

²⁷¹ Vgl. Bette (2011), S. 21.

²⁷² Vgl. Luhmann (1989), S. 431 f.

²⁷³ Vgl. Wopp/Dieckert (2003), S. 19. Im Breiten- bzw. Freizeitsport gilt auch das Leistungsprinzip, denn ohne den Wunsch nach Leistungsverbesserung erfährt der Sportler keinen Spaß und keine innere Befriedigung. Leistung und Wettbewerb werden aber auf der Grundlage individueller Maßstäbe determiniert; vgl. Kuhlmann (2002), S. 264.

²⁷⁴ Lat.: „schneller, höher, stärker“.

²⁷⁵ Vgl. Bette (2011), S. 21.

AthletInnen Spitzenleistungen anzustreben haben und hierfür sehr viel in Kauf nehmen müssen. Hinzu kommt, dass die Ausübung des Hochleistungssports überwiegend in bestimmten, von den jeweiligen nationalen und internationalen Sportorganisationen durchgeführten und vorgegebenen, Wettkampfsystemen erfolgt. Dazu dienen nationale, kontinentale und Weltmeisterschaften in den Einzelsportarten sowie in den meisten Sportarten an der Spitze die Olympischen Sommer- und Winterspiele.

In allen Wettkämpfen werden die SiegerInnen nach vorgegebenen Kriterien ermittelt. Die Regeln gelten für alle WettbewerbsteilnehmerInnen der jeweiligen Sportarten gleichermaßen. Sie bestimmen, welche Handlungen für die Leistungserbringung zulässig sind und damit zugleich, welche verboten sind. Dabei bestehen durchaus individuelle Gestaltungsspielräume, sofern sie sich im Rahmen des gültigen Regelwerks halten. Die Regeln werden von den Sportfachverbänden entwickelt, festgelegt und ihre Einhaltung überwacht. Die Regeln und ihre Einhaltung sichern die Integrität des Wettkampfs.²⁷⁶ Der binäre Code in Sieg und Niederlage im Rahmen des Hochleistungssports ist moralisch dadurch fundiert, dass die Regeln des sportlichen Wettkampfes von allen TeilnehmerInnen eingehalten werden. Beachten die TeilnehmerInnen die geltenden Regeln, gelten sie nach dem Fairness-Prinzip als mögliche SiegerInnen. Eine entsprechende moralische Reaktion erfolgt dagegen bei einem Verstoß gegen die Regeln und einer daraus folgenden Verletzung der Integrität des Sports.²⁷⁷ Merkmal dieser Integrität sind die prinzipielle Ergebnisoffenheit und Unbestimmtheit des Wettbewerbsausgangs. Dabei besteht die Möglichkeit von Absprachen und Manipulationen der Resultate durch SchiedsrichterInnen (z.B. durch Bestechung), durch VertreterInnen der Funktionäre (z.B. ‚Stallregie‘) oder durch AthletInnen (z.B. durch unerlaubte Mittel zur Leistungssteigerung – ‚Doping‘). Hierbei handelt es sich um außersportliche Einflüsse auf die Entscheidung über Sieg und Niederlage, welche die Integrität verletzen und demzufolge verboten sind.²⁷⁸

Durch die Ungewissheit, wer jeweils im sportlichen Wettbewerb SiegerIn oder auf einen der vordersten Ränge platziert wird und wer VerliererIn ist, erhalten Sportkämpfe

²⁷⁶ Vgl. Anders (2008), S. 310.

²⁷⁷ Vgl. Luhmann (1989), S. 432.

²⁷⁸ Vgl. Anders (2008), S. 310.

auf dem Feld des Hochleistungssports ein besonderes dramaturgisches Moment.²⁷⁹ Hierdurch wird die besondere Anziehungskraft erklärbar, die der Hochleistungssport nicht nur für die an der Ausscheidung unmittelbar Beteiligten, sondern auch für die ZuschauerInnen im Stadion oder an den Fernsehgeräten v.a. bei internationalen Sportgroßereignissen wie den Olympischen Spielen oder (Fußball-) Weltmeisterschaften ausübt. Dabei besteht die besondere Attraktion darin, dass ansonsten geltende soziale Distinktionsmerkmale wie Nationalität, Rasse, Religion, weltanschauliches Bekenntnis, Klassenzugehörigkeit bzw. Vermögen etc. bei der finalen Entscheidung darüber, ob der/die AthletIn den Wettkampf als SiegerIn oder an zweiter, dritter oder an einer anderen Stelle beendet, unerheblich sind. Alle sozialen Differenzierungen sind insoweit ohne Folge.²⁸⁰ Auch dies trägt dazu bei, dass bei den ZuschauerInnen und in erster Linie bei den TeilnehmerInnen am Wettkampf ein besonderes Spannungsmoment („Thrill“)²⁸¹ entsteht.

Das Erbringen körperlicher Höchstleistungen und die Überbietung sportlicher Rekorde bei gleichzeitiger Akzeptanz für alle KonkurrentInnen gleichermaßen geltender strikt zu beachtender Leistungsbewertungskriterien sind die spezifischen Charakteristika des Hochleistungssports. Dies unterscheidet ihn vom Freizeit- oder Breitensport sowie vom Fun- oder Erlebnissport. Auf der Grundlage dieser Charakteristika werden sowohl im Leistungs- als auch im Hochleistungssport Verhaltensweisen und Attitüden eingeübt, die auch in der Welt der Ökonomie für ein erfolgreiches Agieren ausschlaggebend sind. So wie in der Ökonomie die Erzielung immer höherer Profite, die Profitmaximierung um (nahezu) jeden Preis, über den Erfolg der ökonomischen AkteurInnen entscheidet, ist es im Sport der erste Platz. Damit erweist sich der Hochleistungssport als ein gesellschaftliches Subsystem, in dem ähnliche Überlebensstrategien wie im ökonomischen System eingeübt werden müssen. Hochleistungssport ist somit ein Spiegelbild der wirtschaftlichen Realität bzw. hierfür ein ideales Trainings- und Vorbereitungsfeld.²⁸²

²⁷⁹ Vgl. Bette (2011), S. 21.

²⁸⁰ Vgl. ebd.

²⁸¹ Bette (2011), S. 23.

²⁸² Vgl. Habenicht (1997), S. 6.

Der Hochleistungssport kann daher als Mittel zur Konditionierung der SportlerInnen angesehen werden. Dabei handelt es sich, um diesen Terminus der Foucaultschen Gouvernementalitätstheorie vorwegzunehmen, um ein Feld, auf dem die Führung zur Selbstführung und damit die (mittelbare) „Indienststellung“ des eigenen Körpers für Zwecke der „Regierenden“, ob ArbeitgeberIn, Staat oder andere Korporationen und Institutionen, erlernbar wird. Damit ist der Hochleistungssport aber zugleich als eine extreme Form der Fremdsteuerung zu diagnostizieren. Diese wird nicht versteckt, sondern tritt offen zutage und wird allgemein hin anerkannt. Die AthletInnen unterliegen einem besonders stark ausgeprägten Fremdzwang, dem sie sich nicht entziehen können, und wollen an diesem Teilsystem partizipieren. Aus dieser Perspektive betrachtet wird die in der Einleitung angesprochene ‚Doppelfunktion‘ evident. Hochleistungssport dient dazu, den eigenen Körper zu beherrschen, aber auch Vorstellungen vom idealen Körper bzw. Körperideologien zu transportieren.

In der idealistischen Sichtweise auf den Hochleistungssport, die sich v.a. in der Binnenperspektive findet, wird der Fremdbestimmungsaspekt allerdings weitestgehend ausgeblendet. Hier wird der Hochleistungssport als Instrument zur eigenen Körperbeherrschung und (geistig-moralischen) Formung bzw. ‚Stählung‘ des menschlichen Charakters und als Bewährungsfeld im Kampf gegen eigene physische und psychische Unzulänglichkeiten verstanden. Diese Sichtweise vertritt etwa der Begründer der neuzeitlichen Olympischen Spiele, *Baron de Coubertin*.²⁸³

Die Ökonomie hat mittlerweile den Sport, insbesondere den Hochleistungssport, ‚eingeholt‘.²⁸⁴ So wie es in der außersportlichen Welt Profit- und andere Bereiche gibt, so hat sich auch in der Parallelwelt des Sports ein damit korrespondierendes Spiegelbild entwickelt.²⁸⁵ Die Siegesprämien heutiger SpitzensportlerInnen erreichen inzwischen –

²⁸³ Pierre de Frédy, Baron de Coubertin, 1863 – 1937, war ein französischer Pädagoge, Historiker, Sportfunktionär und Begründer der Olympischen Spiele der Neuzeit, die erstmals 1896 in Athen stattfanden. 1894 gründete er das Internationale Olympische Komitee und war von 1896 bis 1925 dessen zweiter Präsident.

²⁸⁴ Der Breitensport, und auch (noch) der Fun- bzw. Erlebnissport kennen zwar auch einen Profitbereich. Dieser Profit wächst aber vor allem den BetreiberInnen von Fitnessstudios bzw. Sportschulen oder Vereinen und Sportartikelherstellern zu und betrifft nicht primär die Sporttreibenden selbst. Im Bereich des Hochleistungssports sind dagegen diejenigen, die von finanziellen Anreizen, Zuwendungen bzw. Prämien profitieren, die SportlerInnen selbst.

²⁸⁵ Vgl. Bette (2011), S. 24.

je nach Sportart – gigantische Summen.²⁸⁶ SpitzensportlerInnen betreiben daher ihre eigenen Wirtschaftsunternehmen und Hochleistungssport ist ein einträgliches Geschäft. So wie im Gesundheitswesen hat sich inzwischen eine weit ausgreifende Ökonomisierung auch auf diesem sozialen Feld herausgebildet.²⁸⁷ Weil trotzdem im (Hoch-)Leistungssport der Code Sieg/Niederlage in besonderem Maße entscheidend ist, ist unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten das Betreiben von Spitzensport nur dann rentabel, wenn ökonomisch relevante, aber primär sportliche Erfolge nicht nur vereinzelt, sondern über einen möglichst langen Zeitraum hinweg erzielt werden.²⁸⁸ Dies ist nach der Sieg/Niederlage-Logik nur dann der Fall, wenn jeweils die meisten Punkte erreicht, die schnellste Zeit gelaufen oder die meisten Tore geschossen werden. Durch seine ungehemmte Steigerungslogik stellt sich das Hochleistungssportsystem selbst infrage und erzeugt dadurch einen Nihilismus, den es selbst nicht sehen kann. Es läuft Gefahr, an seinem eigenen guten Funktionieren zugrunde zu gehen.²⁸⁹

Der Hochleistungssport erfordert spezielle Maßnahmen zum Aufbau der Karriere. Es muss bereits in frühester Kindheit intensives Training einsetzen, sofern später im internationalen Vergleich nennenswerte Erfolge erzielt werden sollen. Dies setzt voraus, dass eine entsprechende Begabung und die für die Leistungsentwicklung förderliche physische Konstitution vorhanden sind. Dies ist die Schnittstelle zum Breitensport.²⁹⁰

²⁸⁶ Die Verdienste von SpitzensportlerInnen sind vor allem im Bereich des Fußballs explodiert. Man denke nur an die Summen, die beim Transfer von Weltfußballern gezahlt werden, um einen Vereinswechsel zu erreichen. Für den Wechsel des Spielers Neymar vom FC Barcelona zu Paris St.-Germain wurde 2017 die bis dahin höchste Ablösesumme von 222 Mio. € bezahlt, vgl. FC Barcelona (2017), o.S.. In anderen Bereichen des Hochleistungssports sind die finanziellen Incentives vergleichsweise gering. Man denke insoweit z.B. an RuderInnen, GewichtheberInnen, 800-m-LäuferInnen, TurnerInnen etc.

²⁸⁷ Die Verdienstmöglichkeiten und –aussichten von SpitzensportlerInnen variieren sehr stark je nach Sportart. Vor allem in der sog. Dritten Welt ist Sport immer noch ein Medium, um den sozialen Aufstieg zu organisieren und dem ökonomischen Elend der eigenen Umgebung zu entkommen.

²⁸⁸ Vgl. Krüger (1989), S. 31 ff.; vgl. auch Mährlein (2009).

²⁸⁹ Ausführlich hat diese Steigerungslogik Caysa (2003) dargelegt, der zeigt, dass das Doping im Leistungssport als Spiegelbild der industriellen Naturausbeutung zu verstehen ist. Nach seiner Auffassung sind „Hochleistungserzeugungstechniken im Sport [...] Herrschaftstechniken einer Biopolitik, die de facto eine Ausschweifung der Idee der Machbarkeit, des modernen Machbarkeitswahns in Bezug auf Körper und Seele sind“ (Caysa (2003), S. 279). Die Dopingdebatte stellt in diesem Verständnis einen „Präzedenzfall“ für die Handhabung der neuen Körpertechnologien im Breiten- und Freizeitsport dar (vgl. ebd., S. 286).

²⁹⁰ Kuhlmann meint in diesem Zusammenhang, der Freizeit- bzw. Breitensport verdanke seine Karriere dem (Hoch-)Leistungssport, vgl. Kuhlmann (2002), S. 263. Richtig ist zumindest, dass nur wenn eine in die Breite gehende Förderung und Beobachtung von Kindern, Jugendlichen und Heranwachsenden erfolgt, aus diesem „Pool“ der jeweiligen Jahrgänge die begabtesten und meistversprechenden AnwärterIn-

Nur wenn bereits im Vorschulalter eine zielführende Segregation erfolgt, kann auch im weltweiten Rahmen einer erfolgreichen Spitzensportkarriere aufgebaut werden.

Dabei müssen erhebliche Veränderungen im alltäglichen Leben vorgenommen werden. Dies betrifft zum einen die (leistungssteigernde) Ernährung und zum anderen auch den (täglichen) Trainingsumfang. Bei der Ernährung können Probleme entstehen, die nur durch fortlaufende und gezielte medizinische Überwachung und Kontrolle im Entstehen verhindert oder gelöst werden können. Auch muss sich das (engere) soziale Umfeld, in erster Linie die Familie, dem Karriereziel und dem eingeschlagenen Karriereweg anpassen, unterordnen und mannigfache Beschränkungen des Familienlebens hinnehmen. Laut *Weber* könne aus der Sicht des Sports die familiäre Unterstützung nicht groß genug ausfallen nach dem Motto: Je mehr, desto besser. Dabei ist die elterliche Unterstützung nicht stets als positiv zu bewerten, da es auch prekäre Fälle gebe.²⁹¹

Erforderlich sind neben dem regelmäßigen Training regelmäßige Erfolgskontrollen, um sich an den Rekorden anderer messen und den erreichten Leistungsstand realistisch ermitteln zu können. Andererseits ist auf die geistige Entwicklung der Kinder und Jugendlichen besonders zu achten. Entwicklungsstörungen, die daraus resultieren, dass ein ‚Leben neben dem Sport‘ fast nicht mehr zu existieren scheint, sind zu vermeiden. Nachdem 1975 die Endorphine und ihre Wirkmechanismen durch *Hughes, Smith, Morgan* und *Fothergill* entdeckt wurden, konnte die hohe Belastungstoleranz von Hochleistungs- und ExtremsportlerInnen physiologisch erklärt werden. Bei einer hohen körperlichen Belastung, die länger dauert als 60 Minuten, steigen die endogenen opioiden Peptide signifikant an, wodurch Schmerz und Hunger unterdrückt werden und die Euphorie ansteigt. Wenn es zusätzlich zu einer vergrößerten Serotoninbildung im limbischen System des Gehirns kommt, wird die Stimmung noch weiter positiv beeinflusst, wodurch Schmerzen ausgeblendet werden können. Dadurch verschiebt sich die körperliche Belastungsgrenze.²⁹²

nen auf eine Sportkarriere ermittelt werden Hierdurch kann ein systematischer Karriereaufbau durchgeführt werden. Also: Ohne Breitensport kein (Hoch-) Leistungssport!

²⁹¹ So *Weber* im Ausblick ihrer Dissertationsschrift vgl. *Weber* (2003), S. 296 ff.

²⁹² Vgl. *Hollmann/Strüder* (1995), S. 94 f. Ähnliche Effekte entstehen durch die kurzzeitige, akute Stressbelastung bei Risikosportarten, etwa beim Fallschirmspringen oder beim Bungeejumping. Der „Kick“, den die ProtagonistInnen solcher Sportarten empfinden, erklärt sich aus der Herz- und Blutdruckreaktion,

Mit den Besonderheiten des Leistungssports in (unterschiedlichen) Gesellschaftssystemen befassen sich *Pfetsch, Beutel, Storck und Treutlein*.²⁹³ Mit dem Verhältnis zwischen Körper, Bewegung und Sport befasst sich ferner *Reinhart*.²⁹⁴ *Horky* geht auf die Berichterstattung über Sportereignisse und Sportthemen in Zeitschriften aus zehn verschiedenen Ländern ein und kommt zu dem Ergebnis, dass dabei schwerpunktmäßig v.a. männliche Sportidole im Mittelpunkt stehen.²⁹⁵ Kennzeichen des Hochleistungssports ist es demnach, dass der Code Sieg/Niederlage nahezu die Funktion der Primärcodierung übernommen hat.²⁹⁶ Mit der speziellen Soziologie des (Hoch-)Leistungssports befasst sich *Anders* in seinem Beitrag im Handbuch Sportsoziologie.²⁹⁷ *Gugutzer* befasst sich in einem Artikel aus dem Jahr 2009 mit einem Spezialproblem des Hochleistungssports und interpretiert Konturen des gegenwärtigen Spitzensports aus der Perspektive der „Theorie reflexiver Modernisierung“.²⁹⁸ Er erläutert, dass und wie es im Zuge der Modernisierung des modernen Sports zur unbeabsichtigten Selbsttransformation und Selbstgefährdung des Sportsystems gekommen ist. Beispielhaft wird dabei auf das Dopingproblem eingegangen, das verantwortlich für die aktuelle Legitimationskrise des organisierten Sports gemacht wird.²⁹⁹ Die Folgen von Doping im Spitzensport untersuchen *Breuer, Hallmann und Wicker*³⁰⁰, *Thomann und Dallmann*³⁰¹ sowie *Caysa*, auf dessen Analyse im nachfolgenden Exkurs genauer einzugehen sein wird.

Für die vorliegende Arbeit wurden aus dem Feld des Hochleistungssports die beiden Sportarten Schwimmen und Biathlon ausgewählt. Auf die Gründe für die Wahl der Sportarten wird im Abschnitt 3.4 genauer eingegangen.

der Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin sowie Dopamin. Außerdem spielen Prolaktin, Wachstums- und Schilddrüsenhormone sowie Kortisol eine Rolle (vgl. ebd., S. 106).

²⁹³ Vgl. Pfetsch/Beutel/Stork/Treutlein (1977), S. 301 ff.

²⁹⁴ Vgl. Reinhart (2006), S. 104 ff.

²⁹⁵ Vgl. Horky (2010), S. 265 ff.

²⁹⁶ Vgl. Riedl/Cachay (2002), S. 23.

²⁹⁷ Vgl. Anders (2008), S. 308 ff.

²⁹⁸ Vgl. Gugutzer (2009), S. 3 ff.

²⁹⁹ Vgl. zur Behandlung des Doping-Problems durch das 28. Darmstädter Sport-Forum die Beiträge in Bette/Kühnle (2017).

³⁰⁰ Vgl. Breuer/Hallmann/Wicker (2017).

³⁰¹ Vgl. Thomann/Dallmann (2017).

Exkurs zum Doping

Eng mit der Steigerungslogik des Hochleistungssports hängt das Problem Doping zusammen, das zunehmend in den Blickpunkt sportsoziologischer Betrachtung tritt. Der Begriff *Doping* geht auf das englische Verb (*to dope*) zurück, was so viel bedeutet wie *aufputschen* oder *aufpulvern*.³⁰² Obwohl oder gerade weil viele SpitzensportlerInnen geradezu reflexhaft betonen, dass ihre Leistungen ‚sauber‘ seien, gibt es einen engen Zusammenhang zwischen Leistungssport und Doping. Was als Doping im Sport gilt, lässt sich aber nur schwer in eine klare Bestimmung bringen, denn Doping ist „kein originär juristischer Begriff“.³⁰³ Was als Doping gilt, wird letztlich durch eine Liste definiert, auf der die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) verbotene Substanzen und Praktiken benennt. Der von der WADA herausgegebene Welt-Anti-Doping-Code (WADC) beschreibt als Doping:³⁰⁴

- 1) „Die Anwendung eines Hilfsmittels (Wirkstoff oder Methode), das potentiell schädlich für die Gesundheit von Sportlern/Sportlerinnen ist und/oder deren Leistung steigern kann, oder
- 2) die Existenz eines verbotenen Wirkstoffes im Körper eines Sportlers/einer Sportlerin oder der Nachweis der Anwendung eines verbotenen Wirkstoffes oder einer verbotenen Methode“.

Durch die Einnahme verbotener leistungssteigernder Substanzen werden die Integrität des Wettkampfs und das in seine ordnungsgemäße und regelkonforme Durchführung gesetzte generalisierte Vertrauen massiv verletzt.³⁰⁵ Zudem riskieren SportlerInnen Gesundheitsschäden verschiedenster Art.³⁰⁶ Während sich der Marathonsieger Thomas Hicks bei den Olympischen Spielen 1904 in St. Louis noch unangegriffen im Rennen mit einem Cocktail aus Brandy und Strichnin stärken konnte, wurden in der internationalen Sportgeschichte erstmals bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko Dopingkontrollen eingeführt.³⁰⁷ Seitdem wurde sukzessive auf ein international abgestimmtes

³⁰² Vgl. Caysa (2012), S. 108.

³⁰³ Kunz (2010), S. 473.

³⁰⁴ WADC, Artikel 2, zit. nach Haug (2006), S. 27.

³⁰⁵ Vgl. Anders (2008), S. 310.

³⁰⁶ Vgl. Bette/Kühnle (2017).

³⁰⁷ Vgl. Lehner (2015), S. 648.

Vorgehen gegen Doping hingearbeitet, das Maßnahmen des Gesetzgebers und die Einführung verbandsrechtlicher Sanktionsmechanismen beinhaltet. In Deutschland wurde beispielsweise am 10.12.2015 ein Anti-Doping-Gesetz³⁰⁸ erlassen, das neue Straftatbestände enthält, die neben die Bestimmungen des Strafgesetzbuches (StGB) treten und eine effektive Strafverfolgung ermöglichen sollen. Auch auf Verbandsebene, durch die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA) und die World Anti-Doping Agency (WADA), wurde der Kampf gegen Doping verstärkt. Dies erfolgte sowohl national als auch international sowie präventiv und repressiv.

„Im Doping des Sports fokussiert sich eine fatale Illusion des beginnenden biotechnischen Zeitalters: die Illusion, einen Körper willkürlich zu dem machen zu können, was man will“.³⁰⁹ Das Doping verstärkt die Normierung der Körper. AthletInnenkörper aus dem Hochleistungssport gelten ebenso wie nachgebesserte Fotos in Zeitschriften als Standardkörper. Dadurch entstehen serialisierte, standardisierte und normierte Körperbilder, die es zu erlangen gilt, während natürliche als ‚falsche‘ Körper gelten.³¹⁰ Dem Grundgedanken der Machbarkeit ist die Steigerungslogik immanent, weil nicht nur aus einem schlecht funktionierenden Körper ein gut funktionierender gemacht werden soll, sondern aus dem schon gut funktionierenden Körper ein noch besserer.³¹¹ Doping ist in diesem Sinne als Versuch zu verstehen, die zentralen Unabwägbarkeiten des Hochleistungssports zu bewältigen bzw. sogar auszuschalten. Dabei ist Doping eine Form der Unsicherheitsabsorption.³¹² Ausgeblendet wird dabei, dass sich das Risiko verschiebt und sogar potenziert. Während vormals das Risiko der Nichterbringung einer Höchstleistung bestand, kann sich nun das Risiko der Nicht-Risikowahrnehmung ergeben.³¹³

³⁰⁸ Gesetz gegen Doping im Sport (Anti-Doping-Gesetz = AntiDopG) v. 10.12.2015, BGBl. I S. 2210, zuletzt geändert durch Art. 6 Abs. 5 des Gesetzes v. 13.04.2017, BGBl. I S. 872.geändert worden ist. In Kraft getreten ist das AntiDopG am 18.12.2015.

³⁰⁹ Caysa (2003), S. 236.

³¹⁰ Vgl. ebd., S. 211 f.

³¹¹ Vgl. Caysa (2003), S. 220.

³¹² Vgl. ebd., S. 264.

³¹³ Vgl. ebd., S. 272.

Exkurs zu psychischen Erkrankungen

Psychische Erkrankungen sind in der modernen Gesellschaft weit verbreitet. Dabei besteht die Annahme, dass das Leben in der Gesellschaft zu einem Krankheitszustand des Individuums führen kann. Das individuelle Nervensystem wird durch gesellschaftliche Faktoren beeinflusst, wogegen rein organische Faktoren hierfür nicht ausgemacht werden können.³¹⁴ Die negativen Einwirkungen der Gesellschaft auf die individuelle Psyche sind unter anderem darin begründet, dass im normativen Sinne gesellschaftliche Pflichten und Regeln bestehen, welche für die Individuen verbindlich sind. Die Individuen sind den Institutionen als Autoritäten gegenüber verpflichtet, deren Vorgaben einzuhalten und zu befolgen. Bei diesen Institutionen handelt es sich beispielsweise um die eigene Familie, die Schule oder ein Unternehmen, für welches das Individuum tätig ist. Hierdurch entsteht seitens des Individuums ein ausgeprägtes Pflichtbewusstsein, welches auf die Erfüllung der sozialen Rolle bezogen auf die jeweilige Institution abzielt. Auf Basis von deutlichen Regeln, Verboten und Disziplin verbleiben die psychische Verfassung und die unter den gegebenen Verhältnissen aufkommenden psychischen Störungen des Einzelnen im individuellen und damit im privaten Bereich.³¹⁵ Somit können im gouvernementalistischen Sinne gesellschaftliche Vorgaben und Zwänge psychische Erkrankungen hervorrufen.

Im Spezielleren ist auch der Hochleistungs- bzw. Spitzensport in Zusammenhang mit Depression bzw. psychischen Erkrankungen sowie den allgemeinen Wissensbeständen über diese Erkrankungen zu sehen. Insbesondere die öffentliche Darstellung und Vermittlung von psychischen bzw. depressiven Erkrankungen lässt sich mit Hilfe des Hochleistungssports und anhand von einzelnen SpitzensportlerInnen als Beispiele skizzieren. Dabei hebt sich der Hochleistungssport von anderen gesellschaftlichen Bereichen deutlich ab³¹⁶ und stellt sich als glanzvolle und perfekte Inszenierung sportlicher Höchstleistungen in der Öffentlichkeit dar.³¹⁷ Diesbezüglich erweisen sich depressive Erkrankungen, welche im Hochleistungssport regelmäßig auftreten, als vollständiger

³¹⁴ Vgl. Ehrenberg/Lenzen/Klaus (2015), S. 64.

³¹⁵ Vgl. ebd., S. 85 ff.

³¹⁶ Vgl. Kühnle (2019), S. 64 f.

³¹⁷ Vgl. Bette (2019), S. 38 f.

Gegenentwurf zum Spitzensport. Diese Erkrankungen werden in der öffentlichen Wahrnehmung und Diskussion immer auf einzelne betroffene AthletInnen projiziert. Hierbei werden die von psychischen bzw. depressiven Erkrankungen betroffenen SpitzensportlerInnen als unverwundbar, erfolgreich und vermeintlich perfekt dargestellt. Dadurch erscheint das Auftreten einer depressiven Erkrankung bei ihnen als besonders paradox.³¹⁸

Dabei bestehen ausreichend Fälle³¹⁹ und Beispiele von SpitzensportlerInnen, welche in der Vergangenheit mit depressiven Erkrankungen zu kämpfen hatten. Hierzu zählen beispielsweise der frühere Fußballspieler Sebastian Deisler, der ehemalige Skispringer Sven Hannawald³²⁰, der frühere Schwimmer Michael Phelps³²¹ oder die Skifahrerin Lindsey Vonn.³²² Depressive Erkrankungen können auch bei SpitzensportlerInnen zum Tod in Form des Suizids führen wie im Falle des früheren Fußballtorwarts Robert Enke im Jahr 2009.³²³ Seitdem sind der Fokus und die öffentliche Aufmerksamkeit in Deutschland gegenüber depressiv erkrankten HochleistungssportlerInnen deutlich gestiegen.³²⁴ Des Weiteren hat sich im Laufe der vergangenen Jahre ein eigenständiger Forschungsbereich zur Untersuchung von depressiven bzw. psychischen Erkrankungen bei HochleistungssportlerInnen herausgebildet.³²⁵

Liegen bei AthletInnen aus dem Hochleistungssport depressive Erkrankungen vor, rückt die Entscheidung über Sieg oder Niederlage im sportlichen Wettbewerb in den Hintergrund. In diesem Fall geht es eher darum, die psychische Erkrankung zu überwinden und einen ‚Sieg‘ über die Krankheit zu erringen. Ein solcher Sieg wird v.a. von den Betroffenen selbst als höher eingeschätzt im Vergleich zu einem sportlichen Sieg.³²⁶ Dies steht jedoch im Kontrast zum Konzept des Spitzensports. Dem zugrunde liegenden Leistungsprinzip steht die depressive Erkrankung bei SpitzensportlerInnen als deutlicher und paradoxer Gegenpol entgegen. Depressive bzw. psychische Erkrankungen gel-

³¹⁸ Vgl. Kühnle (2019), S. 64 ff.

³¹⁹ Vgl. Markser/Bär (2019), S. 31.

³²⁰ Vgl. Kühnle (2019), S. 66.

³²¹ Vgl. Markser/Bär (2019), S. 5.

³²² Vgl. Kühnle (2019), S. 218; vgl. auch Markser/Bär (2019), S. 5.

³²³ Vgl. Kühnle (2019), S. 15.

³²⁴ Vgl. ebd., S. 64.

³²⁵ Vgl. ebd., S. 15.

³²⁶ Vgl. ebd., S. 69 f.

ten dabei als Indikator für eine sportliche Leistungsschwäche bzw. für eine Verringerung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Die beschränkte Sichtweise auf die körperliche Leistung im Rahmen des Hochleistungssports schließt die psychische Leistung im Spitzensport nicht mit ein.³²⁷ Somit ergibt sich kein Fokus auf die allgemeine psychische Verfassung der AthletInnen, welche vorwiegend mit Wettkampfsituationen konfrontiert sind.³²⁸ Erst bei einem öffentlichen Bekenntnis der betroffenen AthletInnen zu einer vorliegenden psychischen Erkrankung wird diese in der Gesellschaft deutlich. In diesem Fall wird die Diskrepanz zwischen der öffentlichen Darstellung von SpitzensportlerInnen und ihrem eigenen Bewusstsein manifest. Somit kann sich das öffentliche Bild von HochleistungssportlerInnen durchaus als trügerisch erweisen. Depressive Erkrankungen widersprechen dem Idealbild von SpitzenathletInnen.³²⁹

Depressive Erkrankungen bei HochleistungssportlerInnen sind im Laufe der vergangenen Jahre auch zum Gegenstand der Massenkommunikation in den Medien geworden und damit in die öffentliche Wahrnehmung gerückt. Neben der medialen Aufmerksamkeit für die psychische Verfassung der AthletInnen werden auch mögliche Hintergründe erforscht sowie psychologische bzw. therapeutische Einschätzungen eingeholt. Dabei geben die betroffenen AthletInnen durchaus auch selbst Auskunft zu ihrer eigenen psychischen Verfassung sowie den Gründen und ihren eigenen Erkenntnissen dazu.³³⁰ Durch die mediale Verbreitung depressiver Erkrankungen hat auch das Bewusstsein für die Risiken solcher Krankheiten gesamtgesellschaftlich zugenommen.³³¹

b) *Kritische Anmerkungen zum Hochleistungssport*

Die angeführten Exkurse zu Doping und zu psychischen Erkrankungen zeigen deutlich, dass der Hochleistungssport und die damit einhergehenden Dimensionen kritisch zu betrachten sind. Die deutliche Distinktion zwischen Sieg und Niederlage im Hochleistungssport impliziert eine trennscharfe Grenze zwischen Erfolg und Nicht-Erfolg. Auch

³²⁷ Vgl. ebd., S. 71 ff.

³²⁸ Vgl. Markser/Bär (2019), S. 7; Bette (2019), S. 186.

³²⁹ Vgl. Kühnle (2019), S. 78 f.

³³⁰ Vgl. ebd., S. 84.

³³¹ Vgl. ebd., S. 96.

das Bestreben, eine maximale Leistung zu erreichen, gilt als wesentliche Prämisse des Hochleistungssports.³³² Dabei besteht die klare Vorstellung der AthletInnen als siegreiche SportlerInnen, welche erfolgreich sind. Durch diese Darstellung werden depressive Erkrankungen nicht in Zusammenhang mit erfolgreichen SpitzenathletInnen gebracht und daher in der Öffentlichkeit eher ausgeblendet. Depressive Symptome bei HochleistungssportlerInnen werden stattdessen öffentlich als Niedergeschlagenheit oder mangelnde Motivation interpretiert.³³³ Somit geraten psychische Krankheitssymptome aus dem Fokus, da v.a. die Motivation und der Wille zum Sieg im Hochleistungssport im Vordergrund steht. Grundlegende Unterstützungsmaßnahmen bei der Therapie von psychischen Erkrankungen werden in diesem Zusammenhang jedoch nicht aufgeworfen.³³⁴

Auch die Verwendung von Doping im Spitzensport erweist sich hierbei als problematisch. Einerseits wird durch die Verwendung von Doping der Integrität und der Fairness des spitzensportlichen Wettbewerbs sowie damit einhergehend dem Vertrauen in die Leistungen der AthletInnen massiver Schaden zugefügt.³³⁵ Andererseits werden durch den Gebrauch von Dopingmitteln im Hochleistungssport gesundheitliche Risiken oder spätere gesundheitliche Folgeschäden in Kauf genommen.³³⁶ Da es im Hochleistungssport darum geht, neben sämtlichen körperlichen auch alle psychischen bzw. mentalen Kräfte zu bündeln und dadurch eine vordere Platzierung auf dem Siegerpodest zu erzielen³³⁷, erweist sich Doping als (illegale) Möglichkeit, eine entsprechende sportliche Höchstleistung einfacher zu erzielen.

Die Tatsache, dass es im Hochleistungssport darum geht, Spitzenplatzierungen bei sportlichen Wettkämpfen zu erzielen und die maximale sportliche Leistung zu erbringen sowie möglicherweise auch Rekorde aufzustellen, geht damit einher, dass bestimmte Risiken ausgeblendet bzw. eingegangen werden. Da es in einigen Sportarten um teilweise sehr hohe Verdienstsommen bzw. Prämien geht, spielt der wirtschaftliche Faktor im Hochleistungssport eine dominierende Rolle. Hierfür werden neben dem Doping-

³³² Vgl. Bette (2011), S. 21.

³³³ Vgl. Kühnle (2019), S. 68 f..

³³⁴ Vgl. Markser/Bär (2019), S. 6.

³³⁵ Vgl. Anders (2008), S. 310.

³³⁶ Vgl. Bette/Kühnle (2017).

³³⁷ Vgl. Bette (2011), S. 21.

Missbrauch auch psychische bzw. depressive Erkrankungen von AthletInnen in der öffentlichen Wahrnehmung ausgeblendet. Jedoch werden derartige Erkrankungen, nicht zuletzt aufgrund der beschriebenen Beispiele von betroffenen SportlerInnen, sukzessive stärker in das öffentliche Bewusstsein gerückt und auch wissenschaftlich sowie therapeutisch aufgegriffen.

c) *Sportarten im Bereich Hochleistungssport*

Zwei exemplarische Sportarten im Bereich Hochleistungssport, welche auch für die vorherrschenden Körperideologien bedeutsam sind, sind Schwimmen und Biathlon. Dabei handelt es sich um Sportarten, welche medial sehr präsent sind.

Schwimmen

Das Schwimmen gehört zu den ältesten Sportarten der Menschheit, da es schon früh überall dort betrieben wurde, wo Menschen am Wasser lebten. Es gibt kunsthistorische Dokumente aus dem 4. Jahrhundert v.Chr., welche schwimmende Menschen zeigen. Es handelt sich um Höhlenmalereien in Gilf Kebir in der lybischen Wüste, die kurz nach der Eiszeit offenbar noch keine Wüste war. Die Bilder wurden 1933 gefunden und zeigen 20 Schwimmer, die sich mit einer Gleichschlagbewegung durch das Wasser ziehen. Andere Höhlenbilder, etwa eine ägyptische Hieroglyphe aus dem 3. Jahrhundert v.Chr., lassen aber auch die Deutung zu, dass schon sehr früh in (oder ähnlich) der heute noch gebräuchlichen Kraulbewegung geschwommen wurde.³³⁸ Erste schriftliche Dokumente über die Fortbewegungsart im Wasser stammen aus dem 2. Jahrhundert v.Chr. Zu nennen ist hier etwa das Gilgamesch-Epos.³³⁹

Schon sehr früh lässt sich nachweisen, dass das Schwimmen nicht nur als Naturbeherrschung, sondern auch als eigene Kunst angesehen wurde. Deswegen wurden schon etwa 2500 bis 2800 v.Chr. die ersten Hallenbäder gebaut. Das vermutlich erste Hallenbad der Welt wurde in einem indischen Königspalast der Harappakultur errichtet. Es ist als Rui-

³³⁸ Vgl. Krauß (2002), S. 11 f.

³³⁹ Vgl. ebd., S. 13.

ne erhalten und befindet sich auf dem Gebiet des heutigen Pakistan. Das Schwimmbecken war 30 mal 60 Meter groß und hatte Stufen, die das Ins-Wasser-Gehen erleichterten. Außerdem sind Umkleidekabinen erhalten. Allerdings lässt sich nicht mehr nachweisen, wofür und für wen das Schwimmbad genutzt wurde. Somit bleibt unklar, ob das Bad für religiöse Zeremonien, für die Herrschaftsschicht oder für das freie Schwimmen diente.³⁴⁰ Aus der griechischen und römischen Antike ist überliefert, dass es zum einen Schwimmlehrer und zum anderen Hilfsmittel zum Schwimmenlernen gab (Gürtel aus Binsen oder Kork, luftgefüllte Schläuche). Im Lateinischen gibt es das Sprichwort ‚ohne Kork schwimmen‘ („sine cortice nare“), was so viel bedeutet wie ‚keine Hilfe benötigen‘.³⁴¹ Aus der Zeichnung auf einem Gefäß, das um 1300 v.Chr. entstand, geht hervor, dass zumindest im altägyptischen Reich auch Frauen schwimmen konnten. Aus anderen Quellen geht hervor, dass der Schwimmunterricht in dieser Zeit schon gesetzlich geregelt war. Über Schwimmwettbewerbe aus der Zeit der Antike gibt es nur marginale Berichte. Sicher ist aber, dass Schwimmen keine Disziplin der Olympischen Spiele des Altertums war.³⁴²

In der griechischen und römischen Hochkultur hatte das Schwimmen (und mit ihm die Bade- und Saunakultur) eine zentrale gesellschaftliche Bedeutung. Es gab allein in Rom 170 Badehäuser mit Schwimmbecken, die bis zu 70 Meter lang waren. Es war gesellschaftlich hoch angesehen, schwimmen zu können. „Eine umfangreiche Pflege des Schwimmens fand aber nur im Heer statt, wo die Legionäre auch mit Rüstung schwimmen lernten“.³⁴³ Im antiken Rom gab es auch die Berufstauchergilde der Urinatores, welche kriegerische Funktionen übernahmen. Dass es militärisch von Nutzen sein konnte, schwimmen zu können, hatten die Römer sich von den Germanen abgeschaut, die die Römer an Flussüberquerungen schwimmend bekämpften. Aus römischen Schriftzeugnissen ist auch überliefert, dass die Germanen auch im Winter nackt in Flüssen badeten und ihre Kinder so schon abhärteten. Ebenfalls sind Schwimmwettbewerbe und

³⁴⁰ Vgl. ebd.

³⁴¹ Vgl. Krauß (2002), S. 14.

³⁴² Vgl. ebd., S. 14.

³⁴³ Ebd., S. 15.

einzelne große Schwimmleistungen dokumentiert. Das Heldengedicht „Beowulf“ berichtet von einem fünftägigen Wettschwimmen zwischen Beowulf und Brecca.³⁴⁴

Im Mittelalter gehörte das Schwimmen zu den wesentlichen Künsten, die ein Ritter beherrschen musste. Insgesamt nahm auf deutschem Gebiet aber die Bedeutung des Schwimmens ab. Der Grund hierfür ist in der christlichen Leibfeindlichkeit zu sehen. Der heilige Hieronymus beispielsweise wollte nur noch Kindern das Baden erlauben. Außerdem kam im Mittelalter das Wasserurteil als Strafe auf. Wie in einer Art Gottesurteil wurden (vermeintliche) StraftäterInnen in das Wasser geworfen. Wer unterging (und ertrank), galt als schuldig. Wer schwamm, wurde als unschuldig angesehen.³⁴⁵

Erst mit der Aufklärung wurde das Schwimmen wieder populärer. Rousseau beispielsweise betonte die Bedeutung des Schwimmenkönnens, weil Menschen immer in eine Situation geraten könnten, in der sie schwimmen müssen.³⁴⁶ Das erste Schwimmbuch erschien im Jahr 1538, blieb aber ohne große Wirkung, weil es das Schwimmen nur beschrieb. Das 1587 erschienene Buch „De arte natandi libri duo“ (dt.: „Zwei Bücher über die Kunst des Schwimmens“) von *Everard Digby* setzte sich auch mit der Biomechanik dieser Fortbewegungsart auseinander. Dieses Buch galt lange als die maßgebliche Anleitung zum Schwimmenlernen, u.a. auch in der preußischen und der französischen Armee. Im deutschsprachigen Raum gab *GutsMuths* 1798 das „Kleine Lehrbuch der Schwimmkunst zum Selbstunterricht“ heraus, in dem v.a. Trockenübungen an Land und Übungen mit dem Schwimmgürtel im Wasser beschrieben werden. Auf der Grundlage dieses Buches dienten im deutschsprachigen Gebiet lange Zeit Trockenübungen als Voraussetzung für das eigentliche Schwimmen im Wasser. Hierfür wurden eigene Geräte und Aufhängevorrichtungen entwickelt.³⁴⁷ Außerdem wurden die SchwimmschülerInnen, wenn sie denn in das Wasser durften, an einer Angel befestigt. Das Schwimmbuch von *GutsMuths* erschien 1833 in einer zweiten Auflage und enthielt darin eine erste Wettkampfordnung. Zu den vorgeschlagenen Wettkämpfen gehörte neben Brust- und Rückenschwimmübungen der Transport von Steinen oder eines Briefes, der nicht nass

³⁴⁴ Vgl. ebd., S. 17.

³⁴⁵ Vgl. ebd., S. 18.

³⁴⁶ Vgl. ebd., S. 21.

³⁴⁷ Vgl. ebd., S. 47.

werden durfte, über das Wasser. Auch der ‚Turnvater‘ *Jahn* förderte das Schwimmen. 1810 nahmen auf seine Empfehlung hin das Gymnasium von Schulpforta und die Franckeschen Stiftungen das Schwimmen in den Lehrplan auf.³⁴⁸ Gefördert wurde das öffentliche Schwimmen auch durch die Einrichtung von Seebädern in ganz Europa. 1793 eröffnete das erste deutsche Seebad in Bad Doberan. Seit 1811 gehörte die Schwimmfähigkeit beim preußischen Militär zu den Grundfähigkeiten. 1817 wurde dementsprechend in Berlin die erste öffentliche Schwimmschule eröffnet. Wie oben schon erwähnt wurde hier v.a. mit Trockenübungen das Schwimmen erlernt. Erst nach 1925 wurde der Wassergewöhnung wieder ein höherer Stellenwert eingeräumt. Kurt Wiessner vertrat die Auffassung, dass Schwimmen von Anfang an durch schwungvolle Bewegungen im Wasser erlernt werden sollte. Seitdem werden Schwimmlernkurse mit dem Brustschwimmen begonnen.

Mit der industriellen Revolution setzte die Verstädterung ein. Die daraus entstehenden hygienischen Probleme sollten u.a. mit öffentlichen Wasch- und Badeanstalten eingedämmt werden. Großbritannien erließ als erstes Land ein Gesetz zum Bau solcher Anstalten, an die stets auch ein Schwimmbad angegliedert war. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts zogen die anderen europäischen Länder nach, wodurch alle größeren Städte Schwimmbäder erhielten.³⁴⁹

Seitdem wird Schwimmen auch als Leistungssport betrieben. 1890 fand die erste Odermeisterschaft im Stromschwimmen statt. 1891 richtete Wien die erste Schwimmeuropameisterschaft über eine Meile aus. Zwei Jahre später gab es die erste deutsche Meisterschaft über 100 Meter Schwimmen. In Deutschland war v.a. das Langstreckenschwimmen sehr beliebt. Bis 1936 gab es Meisterschaften auf verschiedenen Flüssen und auf der Ostsee.³⁵⁰ Der Schwimmsport gehört zu den ältesten olympischen Sportarten. Zusammen mit der Leichtathletik, dem Radsport und dem Turnen war das Schwimmen bei allen olympischen Sommerspielen der Neuzeit seit 1896 im Programm (das Frauenschwimmen gehört erst seit 1912 zu den olympischen Sportarten). Zum

³⁴⁸ Vgl. ebd., S. 24.

³⁴⁹ Vgl. ebd., S. 27 f.

³⁵⁰ Vgl. ebd., S. 28 f.

Schwimmsport als Wettkampfsport gehören das Freiwasser- und das Bahnschwimmen, das Synchronspringen und Wasserball.

Schwimmen gehört zu den Sportarten, die auch als Breitensport betrieben werden. In einer Umfrage aus dem Jahr 2015 gaben 68,5% der deutschen Frauen und 67,5% der deutschen Männer an, dass sie mindestens ab und zu schwimmen gehen.³⁵¹ Aus einer Umfrage aus dem Jahr 2017 geht hervor, dass 32,7% der Deutschen großen Spaß und 31,8% etwas Spaß am Schwimmen haben. Demgegenüber gaben 13,6% an, wenig Spaß beim Schwimmen zu haben, während 11,6% keinen Spaß an dieser Bewegung empfinden. 3,6% gaben an, dass sie Schwimmen als Quälerei empfinden.³⁵²

Biathlon

Im Gegensatz zum Schwimmen, das auch als Breitensport sehr populär ist, wird Biathlon nahezu ausschließlich als Hochleistungssport von Profi-AthletInnen betrieben.³⁵³ Über Formen des Biathlons im Sinne des gemeinsamen Einsatzes von Skiern und Waffen bestehen bereits sehr frühe Zeugnisse. In Hoting in Schweden wurden Bretter gefunden, die sich als Skier deuten lassen und die um 5200 v.Chr. im Einsatz gewesen sein sollen. In die gleiche Epoche werden norwegische Höhlenzeichnungen (von der Insel Rödöy) datiert, die einen Menschen auf Skiern und mit einer Art Waffe in der Hand zeigen. Aus dem ersten nachchristlichen Jahrhundert ist ein schriftliches Zeugnis überliefert, aus dem hervorgeht, dass Soldaten in der Regierungszeit von Kaiser Trajan (98 bis 117 n. Chr.) im Kampf Schneeschuhe einsetzten. In Berichten über nordische Götter taucht die Verbindung von Skiern und Waffen ebenfalls regelmäßig auf. Die Göttin Skadi wird als Skifahrerin beschrieben, die mit Hilfe eines Bogens Wild erlegt, ebenso Ull, der Skigott.³⁵⁴

Aus militärischen Zusammenhängen wird ab dem großen nordischen Krieg, der von 1700 bis 1721 dauerte, von Skiregimentern berichtet. Ab dem Ende des 19. Jahrhun-

³⁵¹ Vgl. IfD Allensbach (2015), o.S.

³⁵² Vgl. Splendid Research (2017), o.S.

³⁵³ Es gibt zwar Biathlonkurse für ein allgemein interessiertes Publikum, aber die Sportart ist weit davon entfernt, ein Breitensportphänomen zu sein.

³⁵⁴ Vgl. Reichelt (2005), S. 14 f.

derts gab es auch in Mitteleuropa Jägerbataillone auf Skiern, v.a. in der Schweiz, in Bayern und in Österreich. Die Soldaten auf Skiern waren v.a. für die militärische Aufklärung bedeutsam.³⁵⁵ Aus dem Ersten Weltkrieg sind militärische Einheiten auf Skiern auch für Deutschland belegt. Noch heute sind Skier in den Gebirgsjägerregimentern übliche Ausrüstungsgegenstände.³⁵⁶

Dass die Verbindung zwischen Skiern und Waffen auch im Wettkampf eingesetzt wird, liegt nahe, weil es sich dabei um ein Training für den Ernstfall handelt. Der erste nachgewiesene Wettkampf dieser Art wurde im Jahr 1767 von Soldaten der Einheiten durchgeführt, die die schwedisch-norwegische Grenze bewachten. 1861 wurde der erste Biathlon-Club in Trysil in Norwegen als Trysil Rifle and Ski Club gegründet. Ab dem ausgehenden 19. Jahrhundert lassen sich zunehmend militärische Wettkämpfe auf Skiern nachweisen. 1912 organisierte das norwegische Militär erstmals das „Förvarsrennet“, bei dem 17 Kilometer auf Skiern und zwei Schießeinlagen absolviert werden mussten. Anders als beim heutigen Biathlon wurden Treffer bei diesem Rennen allerdings mit Zeitgutschriften belohnt.³⁵⁷ Aus Militärarchiven geht hervor, dass das deutsche Militär Anfang der 1890er Jahre insgesamt 1.300 Paar Ski aus Norwegen angekauft hat. Ab 1892 sind für Goslar regimentsinterne Wettkämpfe nachweisbar, die dem heutigen Biathlon ähneln. 1902 gab es dort den ersten offiziellen Wettkampf, einen 20 Kilometer langen Patrouillenlauf einer vierköpfigen Mannschaft.³⁵⁸

Zu Beginn des 21. Jahrhunderts war die Kombination aus Langlaufen und Schießen als Wettkampf, oft nur im nationalen Rahmen, dafür aber mit einer Vielzahl von Formaten, fest etabliert. Allein in Finnland fanden zwischen 1921 und 1936 14.300 Wettkämpfe in diesem Bereich statt. Die Militärpatrouille, bei der meistens vier Männer gemeinsam an den Start gingen, war 1924, 1928 und 1936 sogar Teil der Olympischen Winterspiele (als Demonstrationswettbewerb).³⁵⁹ Während des Zweiten Weltkrieges ruhten militärische Vergleichswettkämpfe. Erst 1946 gab es einen Wettstreit zwischen SportlerInnen der alliierten Mächte, welche allerdings nur auf dem Gebiet der Leichtathletik stattfanden.

³⁵⁵ Vgl. ebd., S. 17 f.

³⁵⁶ Vgl. ebd., S. 20.

³⁵⁷ Vgl. ebd.

³⁵⁸ Vgl. ebd., S. 21.

³⁵⁹ Vgl. ebd., S. 21 f.

den. Die bisherige Form der Militärpatrouille wurde nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges allerdings aufgegeben. 1948 fand sich die Sportart zum letzten Mal im olympischen Programm wieder. Weil bis dahin mit großkalibrigen Waffen geschossen wurde, war das Wettkampfformat nur Militär- oder Polizeiangehörigen vorbehalten. Allerdings gab es immer wieder Interesse daran, ein verändertes, Breitensportfreundlicheres Format zu etablieren. Die Idee eines Winter-Fünfkampfes wurde ab 1946 ausprobiert, allerdings bald wieder verworfen. Im Jahr 1949 bekam der Biathlon seinen heutigen Namen. „Biathlon“ setzt sich aus den griechischen Wörtern für „zwei“ und für „Kampf“ zusammen.³⁶⁰

Schon 1948 hatte sich in London die Union Internationale de Pentathlon Moderne (UIPM) gegründet, die zwar zunächst auch weitere an den Modernen Fünfkampf angelehnte Wettkampfformate diskutierte, sich aber bald auf den Biathlon einigte. Dieser Verband entwickelte auch ein erstes Regelwerk. Es sollte vier Schießeinlagen geben, wobei jeder Fehlschuss mit zwei Strafminuten sanktioniert werden sollte.³⁶¹ In seiner heutigen Form wurde der Biathlon dann deswegen in das olympische Programm aufgenommen, weil der UIPM-Funktionär Sven Thofelt dem IOC-Chef Avery Brundage auf einem gemeinsamen Langstreckenflug erläutert hat, dass die Wurzeln des Sports im vormilitärischen Bereich liegen.³⁶² In dieser Zeit setzte sich für die Wettkämpfe die schwedische Variante durch.³⁶³ Im Jahr 1957 wurde der Antrag gestellt, den 20-Kilometer-Lauf in das olympische Programm aufzunehmen. 1958 veranstaltete die UIPM in Saalfelden eine Weltmeisterschaft als Testlauf. Im darauffolgenden Jahr folgte die Wiederholung in Courmayeur. Beide Male nahm das Publikum die Wettkämpfe interessiert auf. Im Jahr 1960 wurde erstmals ein Biathlon-Wettkampf (auf Probe) in das Programm der olympischen Winterspiele aufgenommen. Allerdings war das Zuschauerinteresse in Squaw Valley enttäuschend, weshalb bei der anschließenden IOC-Sitzung schon wieder die Streichung der Sportart aus dem Programm diskutiert wurde. Nur mit knapper Mehrheit wurde entschieden, dass Biathlon 1964 nochmals olympische Diszip-

³⁶⁰ Vgl. Hark (2001), S. 9.

³⁶¹ Vgl. Reichelt (2005), S. 26 ff.

³⁶² Vgl. ebd., S. 27.

³⁶³ Vgl. Hark (2001), S. 11.

lin sein dürfe verbunden mit der Auflage, das Wettkampfformat interessanter zu gestalten.³⁶⁴

Diese Auflage haben die Biathlon-Funktionäre umgesetzt, denn inzwischen gehört Biathlon zu den Sportarten mit der größten Fernsehpräsenz. Die Publikumsfreundlichkeit wurde v.a. durch die Ablösung der großkalibrigen Militärgewehre durch kleinkalibrige Gewehre (5,6 mm) erreicht. Dadurch konnten die ZuschauerInnen näher an das Geschehen heranrücken. Bei den Großkalibern betrug der Abstand der AthletInnen zu den Schießständen 150, manchmal sogar 250 Meter. Dank der kleinkalibrigen Gewehre betrug der Abstand jetzt einheitlich 50 Meter.³⁶⁵ Seither sind verschiedene Biathlon-Wettkämpfe üblich wie Einzelrennen über 15 und 20 Kilometer, 7,5-Kilometer-Sprint, 4x7,5-Kilometer-Staffel, Verfolgungsrennen, Mixed-Staffeln und Single-Mixed-Staffeln sowie Massenstartrennen. Bei den Einzelrennen wird jeweils viermal geschossen in der Reihenfolge liegend-stehend-liegend-stehend. Für jede nicht getroffene Scheibe gibt es eine Strafminute. Bei den Sprint- und den Staffelwettbewerben gibt es keine Zeitstrafe. Hier müssen Strafrunden gelaufen werden. Außerdem gibt es hier nur zwei Schießeinlagen (bei den Staffeln zwei pro AthletIn).³⁶⁶ Dass Fehlschüsse nicht mehr nur mit Zeitstrafen, sondern je nach Wettbewerb auch über Strafrunden abgegolten werden können, ist auch der Entwicklung der Technik und des Materials zu verdanken. Erst ab Ende der 1960er Jahre konnte schnell und sicher festgestellt werden, ob die BiathletInnen getroffen hatten oder nicht. Im Wettkampffjahr 1974 wurden erstmals die 150 Meter langen Strafrunden angelegt. Dadurch steigt die Attraktivität für die Zuschauenden, weil (außer bei der Verfolgung) im Ziel klar ist, wer gewonnen hat, nämlich der oder die Erste. Als die Scheiben noch von Hand kontrolliert werden mussten, standen die SiegerInnen oft erst lange nach Ankunft der AthletInnen fest.³⁶⁷

³⁶⁴ Vgl. Reichelt (2005), S. 29 f.

³⁶⁵ Vgl. Hark (2001), S. 12.

³⁶⁶ Vgl. ebd., S. 26 ff.

³⁶⁷ Vgl. Reichelt (2005), S. 70 f.

Ab Mitte der 1970er Jahre gab es immer wieder Versuche, den Biathlon-Sport auch für Frauen zu öffnen. Aber erst an der Weltmeisterschaft 1984 in Chamonix durften Frauen erstmals teilnehmen. Seit 1988 ist auch Frauenbiathlon eine olympische Disziplin.³⁶⁸

Spätestens um die Jahrtausendwende hat das Fernsehen den Biathlon-Sport als Markt entdeckt. „Wer Biathlon-Übertragungen verfolgt, der skatet regelrecht mit Uschi Disl, Ricco Groß und Kollegen mit. Wer des Winters den Fernseher einschaltet, der hat gewissermaßen einen Finger am Abzug, wenn Ole Einar Bjoerndaelen, Raphael Poirée oder Sven Fischer am Schießstand diese viel zu kleinen Scheiben anvisieren“.³⁶⁹ 1993 wurde die Internationale Biathlon Union (IBU) gegründet, der auch ein offizielles Marketing-Komitee angehört. In den Anfangszeiten fanden die Rennen der Biathlon-Wettkämpfe oft noch in der Abgeschlossenheit statt, wobei die vier Schießanlagen zum Teil an vier verschiedenen Schießständen absolviert werden mussten. Inzwischen sind Biathlon-Anlagen Standard, bei denen die AthletInnen für die Schießeinlagen sehr publikumswirksam immer wieder in das Stadion zurückkommen und auch dort die letzten Meter auf Skiern zurücklegen.³⁷⁰

Inzwischen sind bei jedem Weltcup-Rennen oder anderen Biathlon-Großereignissen 20 bis 30 Kameras allein am Schießstand aufgebaut. An der Strecke sind Minikameras und Flycams im Einsatz.³⁷¹ Die TV-Sender geben hohe Summen für die Übertragungsrechte aus.³⁷² Wegen der großen TV-Affinität der Sportart gibt es mittlerweile auch reine Sponsoren- bzw. Showwettkämpfe wie etwa die World Team Challenge auf Schalke, bei dem Mixed-Teams auf Einladung gegeneinander antreten und keine Weltcup-Punkte gesammelt werden können. Aus Zuschauersicht faszinierend ist am Biathlon v.a. das Zusammenspiel zweier Fähigkeiten, die sich eigentlich ausschließen. Im Biathlon müssen die AthletInnen „nach konditioneller Höchstbelastung und maximaler körperlicher

³⁶⁸ Vgl. ebd., S. 99.

³⁶⁹ Ebd., S. 122.

³⁷⁰ Vgl. ebd., S. 65.

³⁷¹ Vgl. ebd., S. 123.

³⁷² Wie viel die IBU für die Übertragungsrechte verlangt, wird nirgends berichtet. Nach Informationen des „Spiegel“ zur Saison 2012/13 investierte die European Broadcasting Union (Ebu) jährlich rund zwölf Millionen Euro für die TV-Rechtekosten, dazu einen noch höheren Betrag für die Produktion; vgl. Rehm (2012), o.S.

Anstrengung umschalten auf Ruhe, volle Konzentration, Präzision und eine sichere Hand“.³⁷³

Biathlon-Profis verdienen ihren Lebensunterhalt durch Siegprämien und durch Sponsorenverträge. Die Prämie für einen Sieg im Biathlon-Weltcup betrug in der Saison 2012/13 11.000 Schweizer Franken (für Männer und Frauen). Im Vergleich dazu verdient in den Alpinwettbewerben ein männlicher Weltcupsieger 39.330 CHF und eine weibliche Siegerin 34.650 CHF. Im Langlauf verdienen beide Geschlechter 15.000 CHF pro Weltcupsieg.³⁷⁴ Durch die im Weltcup zusammengelegten Rennen sowie durch nationale und internationale Meisterschaften nehmen SpitzenathletInnen an etwa 25 bis 30 Wettkämpfen pro Saison teil.³⁷⁵

Der Biathlon-Sport ist sehr stark reglementiert. Zu den Regeln gehört es u.a., dass die Gewehre während des Skilaufens mit der Mündung nach unten auf dem Rücken getragen werden. Außerdem darf in der Mündung während des Laufens keine Patrone vorhanden sein.³⁷⁶ Wenn ein Gewehr während des Rennens beschädigt wird oder verloren geht, darf es am Schießstand gegen das Reservegewehr ausgetauscht werden, das jede Mannschaft dort deponiert hat. Ein beschädigter Ski darf ebenfalls ausgetauscht werden, wogegen ein Wechsel beider Ski nicht möglich ist. Außerdem darf das Wachs der Ski während des Wettkampfes nicht verändert werden. Gebrochene Stöcke oder gerissene Riemen dürfen jederzeit gewechselt werden. So lange Parallelsuren angelegt sind, dürfen die AthletInnen nicht im Skating-Schritt laufen, ansonsten jedoch schon.³⁷⁷ Am Schießstand dürfen die TrainerInnen keinen Kontakt mit ihren Schützlingen aufnehmen, weshalb taktische Ansagen meist von Co-Trainern auf der Strecke gemacht werden.

Umfragen zeigen ein sehr großes Interesse an der Sportart Biathlon. Aus einer Umfrage aus dem Jahr 2018 ergibt sich, dass sich 9,02 Millionen Deutsche sehr und 15,87 Millionen (neben anderen Sportarten) auch für Biathlon interessieren.³⁷⁸ Im Vergleich mit anderen Sportarten rangiert Biathlon damit in Deutschland an der dritten Stelle. Fußball

³⁷³ Hark (2001), S. 8.

³⁷⁴ Vgl. FIS (2013), o.S.

³⁷⁵ Vgl. Hark (2001), S. 59.

³⁷⁶ Vgl. ebd., S. 64 f.

³⁷⁷ Vgl. ebd., S. 68 f.

³⁷⁸ Vgl. IfD Allensbach (2018a), o.S.

rangiert mit 34,4% unangefochten an erster Stelle. Danach erscheint mit 13% Skispringen, während sich auf dem dritten Platz mit je 12,8% Boxen, Automobilrennsport und Biathlon finden.³⁷⁹ Die Beliebtheit des Biathlon-Sports ist in den verschiedenen Altersklassen recht homogen verteilt. Es gibt zwei Zielgruppen bei FernsehzuschauerInnen. Dabei handelt es sich um ZuschauerInnen über 60 Jahre (36%) und ZuschauerInnen zwischen 30 und 44 Jahren (34%). Aber auch bei den 14- bis 29-Jährigen erfreut sich Biathlon offenbar großer Beliebtheit (32%).³⁸⁰

d) Gesundheitssport

Der primäre Sinn von Sport ist nicht der Erhalt bzw. die Wiederherstellung der Gesundheit, sondern – zumindest für die wettkampffzentrierten Sportarten, die sich seit der Mitte des 19. Jahrhunderts in England entwickelt haben – der Leistungsvergleich im Wettkampf bzw. das gegenseitige Sich-Messen.³⁸¹ Dabei werden zur Erreichung der optimalen Leistung und zwecks Aufstellung sportlicher Rekorde Verletzungen oder Beeinträchtigungen durch das Training in Kauf genommen, die zu physischen und psychischen Gesundheitsschäden führen können.³⁸²

Dass Sport bzw. körperlicher Bewegung eine gesundheitsfördernde Funktion zukommen kann, ist andererseits, zumindest für den Bereich der ‚Gymnastik‘ im weitesten Sinne, eine seit alters her bekannte Tatsache. Bereits 1600 v.Chr. war in Indien eine Art Heilgymnastik bekannt. In China bestand vor mehr als 4000 Jahren eine besondere Form von Gymnastik, aus der sich das heutige TaiChi³⁸³ und QiGong³⁸⁴ entwickelt haben. Auch in der Antike war Bewegung ein integraler Bestandteil eines umfassenden

³⁷⁹ Vgl. IfD Allensbach (2018b), o.S.

³⁸⁰ Vgl. Horizont (2017), o.S.

³⁸¹ Vgl. Mandel (1986), S. 174 f.

³⁸² Vgl. Bös/Brehm (1998), S. 7.

³⁸³ TaiChi Chuan (auch „Schattenboxen“ genannt) ist eine althergebrachte chinesische Kampfkunst. Bestimmte Bewegungsabläufe haben im heutigen China den Status eines Volkssports erreicht. Es dient der Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und Meditation, vgl. dazu allgemein Engelhardt (1981).

³⁸⁴ Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die der Stärkung körperlicher und mentaler Kräfte dient. Teilweise wird es auch als Kampfkunst praktiziert. Essentieller Bestandteil sind Atem-, Körper-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Das Ziel besteht darin, den inneren Energiefluss im Körper (das sog. Qi) zu regulieren und innere Harmonie zu erreichen, vgl. allgemein Engelhardt (1997).

Verständnisses von Gesundheit und damit, so u.a. für den Arzt Galen³⁸⁵, ein unverzichtbarer Teil der Medizin.³⁸⁶ Diese Vorstellung wurde auch in den folgenden Jahrhunderten allgemein vertreten. In diesem Zusammenhang zu nennen sind auch die Bemühungen und Anregungen von *Hufeland*³⁸⁷ und von Pfarrer *Kneipp*³⁸⁸, der die sog. Kneippkuren begründete.

Feststeht auf jeden Fall, dass Sport in den unterschiedlichsten Facetten zur Gesundheitserhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit entscheidend beitragen kann. Sportliche Betätigung trägt sowohl in physischer als auch in psychischer und sozialer Hinsicht zur Förderung der Gesundheit und damit zur Stabilisierung der Persönlichkeit bei.³⁸⁹ Gesundheitssport zeichnet sich dabei v.a. durch seine präventiven Aspekte aus. Es geht primär darum, körperliche Fehlhaltungen, die häufig auf Bewegungsarmut, körperliche Überforderung oder auf unergonomische Arbeitsvorgänge zurückzuführen sind, zu verhindern, zu korrigieren und zu therapieren.

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) besteht Gesundheit in psychosomatischem und sozialem Wohlbefinden. Im Jahr 1946 hat die WHO Gesundheit als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“³⁹⁰ definiert. In der Sportmedizin dominierte lange Zeit nur der körperliche Aspekt von Gesundheit. Nach der Entdeckung der Endorphine durch Hughes et al. (1975) rückte auch in der Sportmedizin der psychische Aspekt von Gesundheit stärker in den Mittelpunkt.³⁹¹ Eine allgemeine akzeptierte Definition dessen, was als Gesundheitssport verstanden wird, existiert bisher nicht.³⁹² Der Deutsche Sportbund (DSB)³⁹³ versteht darunter „eine aktive, regelmäßige

³⁸⁵ Galen (130 – 201 n. Chr.) entwickelte die Lehre von den sechs „Res naturales“ und ging davon aus, dass die Heilung von Krankheiten u.a. durch ein geregeltes Verhältnis von Bewegung („motus“) und Ruhe („quies“) möglich sei, vgl. Cachay/Thiel (2000), S. 66.

³⁸⁶ Vgl. Banzer/Knoll/Bös (1998), S. 17.

³⁸⁷ Der deutsche Arzt Hufeland stellte die „Lebenskraft“ in das Zentrum seiner Überlegungen. Beeinträchtigungen entziehen diese, schwächen sie und können so Krankheiten auslösen. Oberstes Ziel ist es daher, die Lebenskraft zu stärken, vgl. Cachay/Thiel (2000), S. 68.

³⁸⁸ Sebastian Anton Kneipp (1821 – 1897) war katholischer Priester und Naturkundler und propagierte die Verbreitung gesundheitsfördernder Wasserkuren durch Wassertreten.

³⁸⁹ Vgl. Banzer/Knoll/Bös (1998), S. 17.

³⁹⁰ WHO (1946), S. 1.

³⁹¹ Vgl. Hollmann/Strüder (1995), S. 92.

³⁹² Vgl. Burrmann (2008), S. 368.

³⁹³ Heute Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB).

und systematische körperliche Belastung mit der Absicht, Gesundheit in all ihren Aspekten, d.h. somatisch wie psychosozial, zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen“.³⁹⁴ Gesundheitssport soll danach den Präventivsport, die Bewegungs- und Sporttherapie und den Rehabilitationssport umfassen.³⁹⁵ Andere wiederum stellen ab auf das Motiv und die sportlichen Effekte. Nach dieser Lesart wird Gesundheitssport „erst dadurch zum Gesundheitssport, dass ihm sowohl ein bewusst formuliertes Gesundheitsziel (Motiv) als auch die Auswahl eines entsprechenden Sportangebots (das den Effekt sicherstellt) zugrunde liegt“.³⁹⁶ Teilweise wird der Terminus Gesundheitssport auch als „sprachliche, inhaltliche und sportpolitische Fehlgeburt“ bezeichnet,³⁹⁷ ohne dass es an dieser Stelle und im vorliegenden Kontext einer weiteren Auseinandersetzung mit dieser Kritik bedürfte. Zum einen hat sich der Begriff mittlerweile auch über den engeren Bereich der Sportsoziologie hinaus etabliert. Zum anderen hat sich die vorherrschende individuelle Intention, warum Sport jeweils betrieben wird, durchaus als Abgrenzungsmerkmal zu anderen Motivlagen (Hochleistungs- und Fun- bzw. Abenteuersport) ungeachtet theoretischer Bedenken als praxistauglich erwiesen. Grundsätzlich ist für den Gesundheitssport kennzeichnend, dass er nicht die körperliche Betätigung oder den Leistungsvergleich als eigentliches Ziel hat, sondern auf Gesundheit als höheres Ziel gerichtet ist.³⁹⁸

Zu der Frage, wie sich Gesundheitssport auf die individuelle Gesundheit des Einzelnen auswirkt, werden verschiedene Erklärungsmodelle vertreten.³⁹⁹ Als auslösendes Moment werden Bewegungsmangel als Risikofaktor identifiziert (erstes Modell), auf das Salutogenesemodell von *Antonovsky* rekurriert (zweites Modell) bzw. die Bedeutung von Gesundheitssport als treibendes Element der Sozialisation angesehen (drittes Modell).

Das erste Modell (*„Gesundheitssport als Korrektiv zum Bewegungsmangel“*) befasst sich auf der Grundlage epidemiologischer Studien mit der von bestimmten Variablen abhän-

³⁹⁴ Deutscher Sportbund (1993), S. 198.

³⁹⁵ Ebd.

³⁹⁶ Fuchs (2003), S. 7.

³⁹⁷ Beckers/Brux (1993), S. 314; andere beanstanden die funktionale Auslegung des Begriffs, vgl. dazu Balz (1993); Digel (1990); Burrmann (2008), S. 368.

³⁹⁸ Vgl. Brunn (2014), S. 243.

³⁹⁹ Vgl. dazu im Überblick Burrmann (2008), S. 369.

gigen Wahrscheinlichkeit des Auftretens bestimmter Erkrankungen. Es kann empirisch als gesichert gelten, dass Bewegungsmangel einen hauptsächlichen Risikofaktor für die Entstehung von Muskel-Skelett-Erkrankungen bzw. Krankheiten des Halte- und Stützapparates, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselbeschwerden und von Magen-Darm-Krankheiten darstellt.⁴⁰⁰ So haben z.B. Rückenschmerzen und Gelenkerkrankungen inzwischen den Status von Zivilisationsleiden angenommen, von denen in den entwickelten Industriestaaten ungefähr jeder zweite Mensch betroffen ist.⁴⁰¹ Hierzu tragen verschiedene Belastungen der modernen Arbeitswelt bei. Die Herausforderungen der Globalisierung⁴⁰² bedingen einen rasanten Wandel, der für Unternehmen einen verstärkten Wettbewerbsdruck mit sich bringt. Dies führt für ArbeitnehmerInnen zu einem Zwang, mobiler und flexibler sowie gleichzeitig bereit zu sein, sich fortlaufend weiter zu qualifizieren und dazu zu lernen.⁴⁰³ Physische Belastungsfaktoren wie erkrankungsfördernde Arbeitsbedingungen, ergonomisch ungeeignete Arbeitsmittel und fehlender Arbeitsausgleich tragen zur Entstehung körperlicher Beschwerden bei.⁴⁰⁴

Unter dem Aspekt eines fehlenden Ausgleichs lassen sich Bewegungsmangel, Überlastung (z.B. durch das Heben schwerer Lasten) und fortdauernde monotone Fehlhaltungen am Arbeitsplatz (z.B. bei Fließbandarbeiten oder an Bildschirmarbeitsplätzen in Büro und Verwaltung) als Entstehungsfaktoren körperlicher Probleme identifizieren. Hierbei stehen Schädigungen des Muskel- und Sehngewebes, der Wirbelsäule und der Bandscheiben an vorderster Stelle.⁴⁰⁵ Bei Schmerzen im Nacken-, Kopf-, Arm- und Handbereich lassen sich ständig wiederholte Bewegungen über einen längeren Zeitraum in ungünstiger Körperhaltung als Ursache ausmachen. Es liegen jeweils repetitive Tätigkeiten mit gleichförmigen Belastungen der Schulter- und Nackenregion sowie der Arme

⁴⁰⁰ Vgl. Waller (2006).

⁴⁰¹ Vgl. dazu Hartmann (2000), S. 11.

⁴⁰² Die Globalisierung ist zu verstehen als ein „multidimensionaler, multikausaler, weitgehend eigendynamischer, dialektischer und im Hinblick auf seine Folgen ambivalenter Prozess, der über eine länger zurückreichende historische Genese verfügt, jedoch erst in jüngster Zeit eine „neue Qualität“ angenommen hat“; vgl. Teusch (2004), S. 86.

⁴⁰³ Vgl. Sutton (1996), S. 30; vgl. auch Hof (2009) sowie Kraus (2001), S. 9 f.

⁴⁰⁴ Vgl. Teichler/Walter (o.J.), S. 229.

⁴⁰⁵ Vgl. dazu van Tulder/Koes (2003) aus arbeitsmedizinischer bzw. ergonomischer Perspektive instruktiv.

und Hände vor.⁴⁰⁶ Neben ergonomischen Maßnahmen, die die Veränderung der Verhältnisse respektive der Arbeitsumgebung zum Gegenstand haben, kommen als Präventiv- bzw. Therapiemaßnahmen auch Veränderungen des Verhaltens in Betracht. Diesbezüglich setzt Gesundheitssport an.

Das zweite Erklärungsmodell (*„Sportliche Aktivität im Salutogenesemodell“*) befasst sich aus medizinischer Sicht nicht mit der Pathogenese als der Frage, wie Krankheiten entstehen, sondern mit der „Salutogenese“.⁴⁰⁷ Zentral ist in diesem Modell die Frage, wie Gesundheit entsteht bzw. wie sie gefördert werden kann.⁴⁰⁸ Der Sport wird in diesem Modell nicht ausdrücklich genannt. Er lässt sich jedoch als Mittel verstehen, um die Entstehung von Gesundheit zu erreichen bzw. sie zu erhalten. Sportliche Aktivität ist in der Terminologie von *Antonovsky* zunächst eine „generalisierte Widerstandsresource“⁴⁰⁹ und kann somit in verschiedenen Situationen zwecks Bewältigung der Stressoren und des dadurch erzeugten negativen Erlebens eingesetzt werden.⁴¹⁰ Allerdings kann sportliche Betätigung langfristig dazu führen, dass die körperliche Konstitution (z.B. die Fitness) und psychosoziale Schutzfaktoren (z.B. Selbstvertrauen oder soziale Einbindung)⁴¹¹ verbessert werden.⁴¹² Außerdem könne durch sportliche Aktivitäten der

⁴⁰⁶ Vgl. Hartmann (2000), S. 32.

⁴⁰⁷ Von lat.: „salus“ = „Gesundheit, Wohlbefinden“ und griech. „γέννησις“ (genesis) = „Erzeugung, Geburt“ bzw. hiervon abgeleitet „Entstehung.“ Antonovsky hat das Konzept der *Salutogenese* im Zusammenhang mit seinen Forschungen zur Resilienz entwickelt. Dieses Konzept ist bewusst als Gegenentwurf zur sonst in der Medizin üblichen Pathogenese zu verstehen. In der Pathogenese wird erfasst, wie krank Menschen sind. Antonovsky nimmt nun aber an, dass auch kranke Menschen nicht nur krank sind, sondern eine Position auf einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum einnehmen: „Welche Faktoren sind daran beteiligt, dass man seine Position auf dem Kontinuum zumindest beibehalten oder aber auf den gesunden Pol hin bewegen kann“, Antonovsky (1997), S. 30. Durch diese Sichtweise stehen nicht die Ursachen von Krankheiten im Mittelpunkt, „sondern die Faktoren und Bedingungen, die die Gesundheit fördern und erhalten“, Nowak (2011), S. 78.

⁴⁰⁸ In diesem Zusammenhang sind auch die Anstrengungen, die in Unternehmen unter dem Stichwort „Betriebliche Gesundheitsförderung“ (BGF) bzw. „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ (BGM) unternommen werden, zu sehen. Die Luxemburger Deklaration enthält Leitlinien zur Umsetzung der betrieblichen Gesundheitsförderung, vgl. BKK Dachverband (2016).

⁴⁰⁹ Burrmann (2008), S. 369.

⁴¹⁰ Vgl. Antonovsky (1997), S. 11.

⁴¹¹ „Embeddedness“ bzw. „soziales Eingebettetsein“ bezeichnet den Grad bzw. das Ausmaß, in dem Individuen oder Unternehmen in ein soziales Netzwerk integriert sind und ihr (ökonomisches) Verhalten danach in der eigenen Familie, im Freundeskreis, der eigenen Firma, Glaubensgemeinschaft oder auch in (Sport-) Vereinen ausrichten. Das Konzept geht auf den US-amerikanischen Soziologen Mark Granovetter zurück, der den Begriff der „Community Embeddedness“ als Erster im Zusammenhang mit Fragen der beruflichen Mobilität verwendete. Er differenziert zwischen verschiedenen Arten von Bindungen, schwachen („weak ties“) und starken Beziehungen („strong ties“). Netzwerke, in denen Beziehungen zwischen

Kohärenzsinn bzw. das Kohärenzgefühl („Sense of Coherence“) gestärkt werden,⁴¹³ die nach *Antonovsky* aus drei Komponenten bestehen. Dabei handelt es sich um die Fähigkeit, die Lebenszusammenhänge zu verstehen, das Gefühl, das eigene Leben gestalten zu können und die Überzeugung von der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens.⁴¹⁴

Das dritte Erklärungsmodell („*Sozialisation durch Sport*“) befasst sich mit der Frage, ob und inwieweit durch sportliche Betätigung und die Einbettung in den sozialen Kontext des Sports neben der sportlichen auch die persönliche, d.h. die gesundheitliche Entwicklung positiv beeinflusst werden kann.⁴¹⁵ Auch hier geht es um den Nachweis von unmittelbaren und mittelbaren Ursachenzusammenhängen zwischen Sport und Gesundheit bzw. Gesundheit und Stressbewältigung.⁴¹⁶

Gesundheitssport zeigt sich in unterschiedlichen Erscheinungsformen. Ihnen allen ist gemein, dass das Training mit System erfolgt, dem Erhalt bzw. der (Wieder-)Erlangung der Gesundheit bzw. medizinischen Fitness dient und nicht primär leistungsbezogen ist. Anders als im Hochleistungssport ist die Erreichung bestimmter sportlicher Zielvorgaben zweitrangig. In der Regel steht vor Beginn sportlicher Aktivitäten die Anamnese durch ÄrztInnen oder PhysiotherapeutInnen, die die gesundheitliche Situation der TrainingsteilnehmerInnen ermitteln, um darauf aufbauend einen individuellen Trainingsplan zu erstellen. Dabei gibt es eine Vielzahl sportlicher Ansätze und Bewältigungskonzepte entsprechend den unterschiedlichen Gesundheitsproblemen.

Zu denken ist an *Herz-Kreislauf-Probleme*, für die besondere Formen des Herztrainings entwickelt wurden.⁴¹⁷ Auch bei *Erkrankungen des Bewegungsapparats* kann sportliche

den AkteurInnen auf starken Bindungen beruhen, sind stark integriert und intensiv miteinander verbunden. In umgekehrter Situation ist dies nicht der Fall; vgl. Granovetter (1973) und Granovetter (1974).

⁴¹² Vgl. Burrmann (2008), S. 369.

⁴¹³ Vgl. ebd.; Woll (2006).

⁴¹⁴ Der Kohärenzsinn bezeichnet eine globale Orientierung, eine Art Zuversicht, dass einerseits Ereignisse und Anforderungen sinnvoll in den Lebenslauf eingeordnet werden können und dass andererseits die eigenen Kompetenzen ausreichen, um die Herausforderungen zu meistern. Der Kohärenzsinn setzt sich aus drei wesentlichen Komponenten zusammen: Verstehbarkeit (Lebensereignisse und Handlungsanforderungen können kognitiv geordnet und verstanden werden), Handhabbarkeit (die eigenen Handlungskompetenzen können in Bezug zu den Anforderungen gesetzt werden) und Bedeutsamkeit (das eigene Leben wird als wertvoll wahrgenommen und es wird angenommen, dass es sich lohnt, sich mit Anforderungen und Belastungen auseinanderzusetzen); vgl. Antonovsky (1997), S. 34 ff.

⁴¹⁵ Vgl. Burrmann (2008), S. 370.

⁴¹⁶ Vgl. u.a. Gogoll (2004).

⁴¹⁷ Vgl. Rost (1998), S. 247 ff.

Aktivität präventive und rehabilitative Wirkung entfalten. Als Erkrankungen sind v.a. akute Verletzungen und Störungen sowie degenerative Veränderungen und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises zu nennen,⁴¹⁸ für die die Medizinische Trainings-therapie (MIT) als geeignete Anwendung zu nennen ist. Besondere Bedeutung nehmen dabei Erkrankungen des Rückens ein.⁴¹⁹ Für Erkrankungen des Bewegungsapparates existieren vielfältige Präventionsansätze und rehabilitative Behandlungs- bzw. Interventionsmöglichkeiten.⁴²⁰ Den ergonomischen Anpassungen am Arbeitsplatz (z.B. durch Veränderung der Verhältnisse bei Bildschirmarbeitsplätzen durch individuelle Adaption von Arbeitsstuhl, -tisch und -fläche sowie des Computers)⁴²¹ wird einer Veränderung des Verhaltens, u.a. durch sportliche Betätigung, eine mindestens gleich hohe, Bedeutung zugeschrieben.⁴²² Konkret eingesetzt werden an Interventionen zur Muskeldehnung, neuromuskuläre Relaxation, zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, eine sensorische Schulung sowie eine Veränderung von alltäglichen Aktivitäten.⁴²³ Darüber hinaus steht inzwischen ein ganzes Bündel denkbarer Rückenkonzepte zur Verfügung, um Muskel-Skelett-Erkrankungen im Schulter-Nacken-Bereich und im Bereich des unteren Rückens Herr zu werden. Zu nennen sind beispielhaft die orthopädische und die präventive Rückenschule, die Sporttherapie bei Wirbelsäulenschäden, das Konzept der Applied Kinesiology,⁴²⁴ ein prononciertes Rumpfkrafttraining sowie Vorgehensweisen,

⁴¹⁸ Vgl. Banzer/Neumann (1998), S. 265.

⁴¹⁹ Vgl. dazu vor allem Badtke/Bittmann (1996), S. 266 ff., S. 273 ff.

⁴²⁰ Vgl. Sandrock (2009), S. 57.

⁴²¹ Ergonomie (abgeleitet von griech.: „ἔργον“ (ergon) = „Arbeit, Werk“ und „νόμος“ (nomos) = „Gesetz“ bzw. „Lehre“; vgl. Schlick/Bruder/Luczak (2010), S. 949) ist ein Teilgebiet der Arbeitswissenschaft und hat eine „wichtige Vermittlerrolle bei der Gestaltung von Arbeit zwischen Lösungen, die ingenieurtechnisch und organisatorisch machbar, medizinisch-psychologisch sinnvoll, sozial erstrebenswert sowie wirtschaftlich realisierbar sind“ (Hartmann (2000), S. 133). Die DIN EN ISO 26800 (2011) enthält eine Definition des Begriffs.

⁴²² Ob die Veränderung der ergonomischen Situation am Arbeitsplatz allein oder eine ausschließliche sportliche Betätigungen ohne Anpassung der Arbeitsplatzsituation als Interventionsmaßnahmen gegen Rückenschmerzen jeweils höhere Wirksamkeit aufweisen oder eine Kombination beider Maßnahmen sinnvoller ist, ist empirisch nicht erwiesen. Dazu existieren umfangreiche Systematic Reviews auf dem Gebiet der evidenzbasierten Medizin, die von der Cochrane Collaboration herausgegeben werden; vgl. z.B. Anema/Cuelenarre/van der Beek/Knol/de Vet/van Mechelen (2004), S. 289 ff.; Boocock/McNair (2007), S. 291 ff.. Angesichts der Ursachenvielfalt ist aber zu vermuten, dass nur solche Ansätze zielführend sind, die nicht nur eine Änderung des Verhaltens, sondern auch eine Änderung der äußeren Arbeitsbedingungen zum Ziel haben.

⁴²³ Vgl. Badtke/Bittmann (1998), S. 274 ff.

⁴²⁴ Applied Kinesiology bzw. angewandte Kinesiologie ist ein alternatives und naturwissenschaftlich bzw. medizinisch nicht begründetes Diagnose- und Behandlungskonzept aus dem Bereich der Körpertherapie und Chiropraktik. Danach weisen Muskelspannungen auf den funktionellen Körperzustand hin.

die auf *Feldenkrais*⁴²⁵ zurückzuführen sind.⁴²⁶ Außerdem kommt sportlichen Aktivitäten auch ein regulierender Effekt bei Stress und in seelischen Belastungssituationen sowie bei Depressionen, Angstzuständen und einer Reihe multipler Beschwerden zu.⁴²⁷

Im empirischen Teil der vorliegenden Arbeit soll überprüft werden, inwiefern auch im Gesundheitssport körperideologische Momente zu finden sind. In dem an den Gesundheitssport angrenzenden Bereich des Breitensports zeigt sich beispielsweise, wie Sinn und Wirkung des Sporttreibens sich verkehren können. Gesundheit wird zwar als das eigentliche Ziel des Sporttreibens angesehen. Jedoch erfolgt schon allein durch Sportgeräte in gewisser Weise eine biopolitische Normierung. Die Techniken, mit denen Menschen sich körperlich fit halten wollen, verlangen auf bestimmte Art bedient zu werden und bewirken dadurch eine Normierung.⁴²⁸

Aus soziologischer Sicht befasst sich *Kuhn* mit der Funktion des Sports als Mittel der Gesundheitsförderung. Er zeichnet dabei die Entwicklung des Sports von seinen Anfängen als Wettkampf bis hin zu seiner Instrumentalisierung zu gesundheitlich-medizinischen Zwecken nach.⁴²⁹ Wie sich die Nachfrage nach Sportarten im Lebenslauf verändert, zeigt *Breuer* anhand empirischer Analysen auf. Anders als frühere Forschungen kommt er u.a. zu dem Ergebnis, dass im Verlauf des Lebens sportlich aktiver Menschen zunächst Spielsportarten im Vordergrund stehen und diese von einer Nachfrage nach Fitness-Sport und anschließend nach Gesundheitssport abgelöst werden.⁴³⁰ Mit den spezifischen Besonderheiten des Gesundheitssports befasst sich *Burrmann* in ihrem Beitrag im Handbuch Sportsoziologie⁴³¹ und weist darauf hin, dass Gesundheit mit einem sportlichen, durchtrainierten und „formschönen“ Körper verknüpft werde.⁴³² Mit den spezifischen Besonderheiten des Gesundheitssports befasst sich das „Handbuch Ge-

⁴²⁵ Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) begründete die nach ihm benannte Methode, der die Annahme zugrunde liegt, dass sich durch Änderung der kinästhetischen Eigenwahrnehmung menschliche Grundfunktionen beeinflussen und Schmerzen reduzieren lassen. Es handelt sich um ein Konzept der Bewegungstherapie.

⁴²⁶ Vgl. Badtke/Bittmann (1998), S. 277 f.

⁴²⁷ Vgl. dazu die Beiträge von Allmer (1998), S. 279 ff.; Schwenkmezger (1998), S. 289 ff. und Pahmeier/Brehm (1998), S. 296 ff.

⁴²⁸ Vgl. Caysa (2003), S. 287.

⁴²⁹ Vgl. Kuhn (2001), S. 102 ff.

⁴³⁰ Vgl. Breuer (2004), S. 50 ff.; vgl. auch Woll (2006).

⁴³¹ Vgl. Burrmann (2008), S. 368 ff.

⁴³² Vgl. ebd., S. 372.

sundheitssport“ von Bös und Brehm.⁴³³ Dabei ist zu beachten, dass in diesem Sportbereich gänzlich andere Qualitätsanforderungen gelten. Fraglich ist dabei im vorliegenden Kontext, ob sich dies auch auf durch den Gesundheitssport transportierte Körperideologien auswirkt.

Für die vorliegende Arbeit wurden aus dem Bereich des Gesundheitssports die Sportarten Pilates und Nordic Walking ausgewählt. Auf die Gründe für die Wahl der Sportarten im Bereich des Gesundheitssports wird im Abschnitt 3.4 genauer eingegangen.

Exkurs zu Übermotivation und Überlastung

Beim Gesundheitssport sind die Aspekte der Übermotivation bzw. der Überlastung von Bedeutung. Bei der Aufnahme einer sportlichen Aktivität ist die anfänglich gewählte Belastung und Intensität relevant, um dem Risiko einer Überlastung des eigenen Körpers entgegenzuwirken. Wurde über eine lange Lebenszeit eine regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität ausgeübt, sind entsprechende körperliche Voraussetzungen erfüllt, um dies weiterhin zu praktizieren oder gegebenenfalls das Belastungsniveau zu steigern. Liegt eine lange Pause vor, sind die körperlichen Voraussetzungen und damit ein entsprechender Trainingsstand nicht gegeben und es besteht ein erhöhtes Risiko einer Überlastungsreaktion.⁴³⁴ Ein aus Gründen der Übermotivation bzw. der Fehleinschätzung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit zu hoch gewähltes Belastungsniveau birgt gesundheitliche Risiken. Dies gilt auch bei einer durch regelmäßige sportliche Aktivität erlangten höheren Belastbarkeit, sofern deren Umfang sowie Intensität innerhalb kürzester Zeit eklatant gesteigert werden. Die daraus resultierenden Folgen stehen im Widerspruch zum eigentlichen Zweck des Gesundheitssports.

Die Form, der Umfang und die Intensität der sportlichen Aktivitäten lassen sich bei vorliegenden Vorerkrankungen vor Trainingsbeginn durch eine ärztliche Konsultation und Beratung festlegen, um das Risiko einer körperlichen Überlastung oder schwerwiegender gesundheitlicher Probleme zu minimieren. Einfache Ausdauersportarten wie Nordic

⁴³³ Vgl. Bös/Brehm (2006).

⁴³⁴ Vgl. Bringmann (2018), S. 27 f.

Walking oder Joggen führen den Körper langsam an die jeweilige Belastung heran. Zu große Anstrengungen bzw. zu kurze Erholungsphasen zwischen den Trainingseinheiten bergen die Gefahr körperlicher Überlastung und verminderter Leistungsfähigkeit.⁴³⁵ Zudem erhöht die exzessive Dauer gesundheitssportlicher Aktivität oder ein zu hohes Jogging-Tempo das Verletzungsrisiko.⁴³⁶ Dieser Zusammenhang besteht jedoch nicht bei einem langsamen Lauftempo oder bei der Ausübung von Walking.⁴³⁷ Auch das Ignorieren von Schmerzen im Rahmen des Gesundheitssports hat eine Überlastungserscheinung zur Folge.⁴³⁸

Wesentlicher Bestandteil einer gesundheitssportlichen Aktivität ist eine ausreichende Aufwärmphase. Die Ausübung der Aktivität zur Mittagszeit oder am Nachmittag geht dabei mit einem erhöhten Verletzungsrisiko bzw. mit einer geringeren Leistungsfähigkeit einher. Gesundheitliche Schäden können auch durch sportliche Aktivitäten bei hohen Lufttemperaturen und einer hohen Luftfeuchtigkeit hervorgerufen werden. Bei Vorliegen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung können bestimmte Übungen oder Belastungen zu einer gesundheitlichen Schädigung führen.⁴³⁹

e) Kritische Anmerkungen zum Gesundheitssport

Gesundheitssportliche Aktivitäten können sich sowohl in physischer als auch in psychischer und in sozialer Hinsicht positiv auswirken.⁴⁴⁰ Dabei trägt der Gesundheitssport in einer vorbeugenden bzw. entlastenden Funktion dazu bei, körperliche Fehlstellungen zu beheben oder diesen entgegenzuwirken.⁴⁴¹ Im Gegensatz zum Hochleistungssport geht es somit nicht darum, die maximale körperliche Leistung auf einem sehr hohen Leistungsniveau zu erbringen, sondern einen Beitrag zur eigenen Gesundheit zu leisten.

Jedoch sollte eine geeignete Sportart und v.a. ein geeignetes Belastungsniveau von den Betroffenen nach einer eventuell erforderlichen ärztlichen Beratung gewählt werden.

⁴³⁵ Vgl. ebd., S. 28 f.

⁴³⁶ Vgl. Urhausen/Kindermann (2007), S. 75.

⁴³⁷ Vgl. Bös/Schott (1997), S. 146.

⁴³⁸ Vgl. Hofmann/Geidl/Pfeifer (2012), S. 256.

⁴³⁹ Vgl. Bringmann (2018), S. 33 ff.

⁴⁴⁰ Vgl. Banzer/Knoll/Bös (1998), S. 17.

⁴⁴¹ Vgl. Bringmann (2018), S. 294.

Hierbei spielen das Alter und vorhandene Vorerkrankungen bzw. gesundheitliche Einschränkungen eine maßgebliche Rolle. Werden diese Umstände nicht berücksichtigt und liegt eine zu hohe Belastungsintensität bei der Ausübung gesundheitsportlicher Aktivitäten vor, drohen körperliche Überlastungen und gesundheitliche Probleme⁴⁴², welche der Intention des Gesundheitssports entgegenstehen. Insofern erscheint ein gesundheitsfördernder Effekt durch den Gesundheitssport nur bei einer angemessenen Auswahl einer individuell geeigneten Sportart wie beispielsweise Walking und bei einem adäquaten Belastungsniveau⁴⁴³ sowie bei einer regelmäßigen Aktivität über einen längeren Zeitraum realistisch.

f) Sportarten im Bereich Gesundheitssport

Zwei beispielhafte Sportarten im Gesundheitssport sind Pilates und Nordic Walking. Während es sich bei Pilates um eine Indoorsportart handelt, wird Nordic Walking draußen als Outdoorsportart betrieben. Nordic Walking erlebte um das Jahr 2000 herum in Deutschland einen großen Zulauf. Dies betraf die Sportart Pilates etwa zehn Jahre später.

Pilates

Bei Pilates handelt es sich um eine Kombination aus Yoga- und Gymnastikelementen. Die Sportart geht auf den Deutschen Joseph Pilates zurück, der die Methode in den 1920er Jahren in den USA entwickelte. Als Kind war Pilates krank und schwächlich, weshalb er sich selbst früh mit sportlicher Betätigung auseinandersetzte. Durch eine Mischung aus Yoga, Gymnastik und Sport verbesserte sich seine körperliche Konstitution. Pilates selbst nannte das, was heute als Pilates bekannt ist, zunächst Contrology. Dies bezeichnet das Programm von Pilates. Es geht darum, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern bzw. zu kontrollieren. Pilates selbst arbeitete v.a. mit gut trainierten TänzerInnen, weshalb seine Übungen anfangs auch sehr akrobatisch waren. Insgesamt ist Pi-

⁴⁴² Vgl. Bringmann (2008), S. 28 f.

⁴⁴³ Vgl. Bös/Schott (1997), S. 146.

lates ein ganzheitlicher Ansatz, der sich in den USA in SchauspielerInnen- und TänzerInnen-Kreisen sehr schnell durchsetzte.⁴⁴⁴

Die Pilates-Übungen bestehen v.a. in der Dehnung und Kräftigung. Die Bewegungen sind fließend und sanft: „Von der Körpermitte aus werden fließende, konzentrierte Bewegungen ausgeführt, die den Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht bringen, die Seele entspannen und ein umfassendes Wellness-Gefühl hervorrufen“.⁴⁴⁵ Durch die Pilates-Übungen werden v.a. die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen, die bei vielen Menschen schwächer ausgeprägt sind. Diese Muskelgruppen sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung, weshalb ihr gezieltes Training zur Stabilisierung des gesamten Körpers beiträgt.⁴⁴⁶

Pilates basiert auf einer Philosophie der sieben Grundprinzipien Entspannung, Atmung, Konzentration, Bewegungsfluss, Präzision, Zentrierung und Kontrolle.⁴⁴⁷ Der Atmung kommt dabei die zentrale Bedeutung zu. Joseph Pilates verstand sie als einen Teil des Körpers, des Geistes sowie der Seele⁴⁴⁸ und machte auf deren Dreidimensionalität aufmerksam. Der Brustkorb wird dabei nach oben und unten, nach links und rechts sowie nach vorne und hinten aufgedehnt.⁴⁴⁹ Nur durch die Konzentration auf die korrekte Ausführung der Übungen wird der Effekt erreicht. Das beinhaltet auch die Konzentration auf die Körpermitte (Zentrierung).⁴⁵⁰ Die Zentrierung hat auch eine spirituelle Bedeutung, da damit auf den unendlichen Energiefluss angespielt wird, dem jede Bewegung entspringt.⁴⁵¹

Pilates selbst beschrieb die Wirksamkeit seiner Methode folgendermaßen: „Nach zehn Stunden werden Sie sich besser fühlen, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“.⁴⁵² Inzwischen liefern Studien den wissenschaftlichen Nachweis, dass durch Pilates sowohl Beweglichkeit als auch Kraft verbes-

⁴⁴⁴ Vgl. Grabbe (2005), S. 12 f.

⁴⁴⁵ Ebd., S. 15.

⁴⁴⁶ Vgl. Hofmann (2008), S. 2.

⁴⁴⁷ Vgl. Grabbe (2005), S. 15.

⁴⁴⁸ Vgl. Isacowitz/Clippinger (2011), S. 1.

⁴⁴⁹ Vgl. Gebauer (2014), S. 13.

⁴⁵⁰ Vgl. Isacowitz/Clippinger (2011), S. 2.

⁴⁵¹ Vgl. ebd.

⁴⁵² Zit. nach Grabbe (2005), S. 16.

sert werden können.⁴⁵³ Die Übungen sind um das sog. ‚Power House‘ zentriert, womit Bauch-, Beckenboden- und Rumpfmuskulatur gemeint sind. „Das Powerhouse ist die Körpermitte zwischen Brustkorb und Becken, dessen zentrale Achse die Wirbelsäule bildet. Genau dies wird bei jeder Pilatesübung aktiviert und während der kompletten Übung gehalten, indem die Beckenbodenmuskulatur und die tiefe Bauchmuskulatur angespannt werden“.⁴⁵⁴ Das Ziel von Pilates besteht darin, diesen Bereich systematisch zu kräftigen.⁴⁵⁵ Um Pilates ausüben zu können, sind kaum Voraussetzungen notwendig. Der Sport richtet sich an alle Alters- und Fitnessstufen. Einschränkungen gelten lediglich für Menschen mit Vorschädigungen im Bereich der Halswirbelsäule. In Deutschland erfreut sich Pilates seit der Jahrtausendwende wachsender Beliebtheit, v.a. bei Menschen ab 40 Jahren. Im Jahr 2017 übten 0,25 Millionen Deutsche zwischen 40 und 49 Jahren regelmäßig Pilates aus. Bei den 30- bis 39-Jährigen waren es 0,2 Millionen, während bei den 20- bis 29-Jährigen sowie bei den 50- bis 69-Jährigen jeweils etwa 0,12 Millionen Menschen Pilates betrieben.⁴⁵⁶ Die Sportart hat außerdem noch unausgeschöpftes Marktpotenzial. Zu den 27%, die bereits Pilates ausprobiert haben, kommen weitere 22%, die die Sportart gern einmal ausprobieren würden.⁴⁵⁷

Nordic Walking

Beim Nordic Walking handelt es sich um schnelles Gehen, bei dem unterstützend zwei Stöcke eingesetzt werden. In der Literatur herrscht Einigkeit darüber, dass die Sportart Nordic Walking begrifflich mit dem ersten Wort – Nordic – auf Finnland referiert. Walking wird als „beschleunigtes Gehen/Wandern mit aktivem Armeinsatz“⁴⁵⁸ beschrieben. In manchen Definitionen findet sich auch der Hinweis, dass die Geschwindigkeit beim

⁴⁵³ Vgl. Segal/Hein/Badford (2004), S. 1977 ff. Segal, Hein und Badford konnten zeigen, dass sich die Beweglichkeit der Wirbelsäule schon durch eine Stunde Pilates-Training pro Woche verbessert. Vor Beginn des Trainings kamen die ProbandInnen beim Vorbeugen mit ihren Fingerspitzen nur bis zwischen 7 und 7,7 cm an den Boden. Nach zwei Monaten Training kamen sie im Schnitt 3,4 cm näher als vorher an den Boden, nach vier Monaten 4,3 cm.

⁴⁵⁴ Gebauer (2014), S. 13.

⁴⁵⁵ Vgl. Hofmann (2008), S. 3.

⁴⁵⁶ Vgl. GIK (2017), o.S.

⁴⁵⁷ Vgl. BMWi (2017), o.S.

⁴⁵⁸ Scheumann (2003), S. 157.

Walken mindestens acht Stundenkilometer betragen muss.⁴⁵⁹ Die meisten Beschreibungen lassen die Geschwindigkeit offen. Es ist aber durchaus klar, dass es sich um eine Sportart und demzufolge eine mindestens zügige Bewegung handelt. *Roschinsky* beschreibt Nordic Walking als eine „innovative Stockvariante des Walkings“⁴⁶⁰, wobei die Stöcke nicht gegriffen werden, sondern bei jeder Armbewegung neben dem Körper schwingen und daher den Muskeleinsatz in der Fortbewegung beträchtlich erhöhen. Während beim Joggen 70% der Muskeln betätigt werden, sind dies beim Radfahren 35% und beim Nordic Walking 90% der Muskeln.⁴⁶¹ Synonym zu Nordic Walking werden auch die Bezeichnungen Pole Walking oder Stick Walking verwendet, die beide auf die englischen Wörter pole bzw. stick (Stock) verweisen.⁴⁶² Übergreifend wird auch von Nordic Fitness gesprochen. Darunter fallen neben Nordic Walking auch Nordic Blading, Nordic Snowshoeing, Nordic Skiing und Nordic Cruising.⁴⁶³

Geographisch liegt die Herkunft des Nordic Walking in Nordeuropa. Allerdings ist nicht genau klar, ob es aus dem Walking hervorgegangen ist⁴⁶⁴ oder ob es eine Sommervariante des Skilanglaufs darstellt.⁴⁶⁵ Als Sommertrainingsform für SkilangläuferInnen, BiathletInnen oder Nordische KombiniiererInnen wurde diese Sportart Skigang, Langlaufwalking, Stockgang oder Stocklauf genannt. Für das Sommertraining wurden Skistöcke wie im Langlauf benutzt, was sehr kraftaufwändig war und eine hohe Grundkondition voraussetzte. Diese Form des Trainings blieb deswegen zumeist ProfisportlerInnen vorbehalten und konnte sich im Fitness- und Freizeitbereich nicht durchsetzen.⁴⁶⁶

Wann Nordic Walking sich als eigenständige Sportart entwickelt hat, wird in der Literatur uneinheitlich angegeben. Einigkeit herrscht lediglich darüber, dass Menschen im Norden Europas in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts damit begannen, beim Laufen oder Walken Stöcke mitzuführen. Laut *Roschinsky*⁴⁶⁷ sowie *Stengel* und *Bartosch*⁴⁶⁸

⁴⁵⁹ Vgl. Barough (2017), S. 10.

⁴⁶⁰ Roschinsky (2004), S. 10.

⁴⁶¹ Vgl. Strunz (2005), S. 21.

⁴⁶² Vgl. Burger (2005), S. 10; Helmkamp/Winski/Schmidt (2005), S. 9.

⁴⁶³ Vgl. Roschinsky (2003), S. 129; Strunz (2005), S. 166 ff.

⁴⁶⁴ Vgl. Stengel/Bartosch (2003), S. 9 ff.

⁴⁶⁵ Vgl. Burger (2003), S. 106; Roschinsky (2004), S. 10.

⁴⁶⁶ Vgl. Roschinsky (2004), S. 10 f.

⁴⁶⁷ Vgl. ebd., S. 10.

⁴⁶⁸ Vgl. Stengel/Bartosch (2003), S. 11.

wurde damit um 1950 begonnen. Kantaneva hingegen vermutet, dass Nordic Walking bereits seit 1930 betrieben wurde.⁴⁶⁹ Die Entwicklung von Nordic Walking zu einem Breitensportphänomen begann 1997. In diesem Jahr schrieb der finnische Sportstudent *Marko Kantaneva* seine Diplomarbeit über das Sommertraining von Langläufern, die dafür Stöcke einsetzen. Er nannte diese Arbeit „Sauvakävely“ („Stockgehen“). Der finnische Freizeitverband wurde auf die Arbeit aufmerksam. Dies galt ebenso für den Sportartikelhersteller Exel, der bald die ersten Nordic Walking-Stöcke produzierte.⁴⁷⁰ Der Sport verbreitete sich im Anschluss sehr schnell in Europa. Schon bald wurden nationale und internationale Verbände gegründet. Im Jahr 2000 entstand der Deutsche Nordic Walking/Blading Verband (DNV). Nur ein Jahr später gründete sich die International Nordic Walking Association (INWA), in der auch der DNV vertreten ist. Schon 2003 war Nordic Walking als Sportart bei der Sommer-ISPO, der weltweit größten Sportartikelfachmesse, das zentrale Thema.⁴⁷¹

Die Expansion von Nordic Walking war Anfang der 2000er Jahre besonders in Deutschland sehr rasant. Die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) führte Anfang 2005 eine Studie durch, deren Ergebnisse auf 2 Millionen Nordic Walking-Aktive in Deutschland schließen lassen. Dabei wurde die Zahl der Interessierten zu diesem Zeitpunkt ungefähr vier- bis fünfmal so hoch eingeschätzt.⁴⁷² Nordic Walking hat sich v.a. als Gesundheitssport etabliert, wofür verschiedene Gründe verantwortlich sind. Die Sportart ist schnell erlernbar, entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher für Menschen mit Rücken- und Knieproblemen besonders geeignet. Nordic Walking löst Muskelverspannungen, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt die Oberkörpermuskulatur. Außerdem stärkt Nordic Walking die Knochen und vermindert dadurch das Osteoporose-Risiko. Hinzu kommen die allgemeinen Vorteile von Ausdauersportarten. Hierzu zählen die Senkung der Insulinresistenz, das Fördern des Wachstumshormons, das Erhöhen der Stressresistenz sowie die Stärkung des Immunsystems.⁴⁷³ In praktischen Einführungsbüchern zum Thema finden

⁴⁶⁹ Vgl. Kantaneva (2007), S. 7 ff.

⁴⁷⁰ Vgl. Wilhelm/Neureuther/Mittermaier (2006), S. 9.

⁴⁷¹ Vgl. Roschinsky (2004), S. 11.

⁴⁷² Vgl. Jöllenbeck/Grüneberg (2008), S. 23 f.

⁴⁷³ Vgl. Strunz (2005), S. 16 f.

sich außerdem immer wieder Anspielungen auf die mögliche Unterstützung der Gewichtsreduktion: „Nordic-Walking-Stöcke sind die Zauberstäbe, auf die jeder Abnehmer schon lange wartet“.⁴⁷⁴ Walkingstäbe werden deswegen auch als „Zauberstäbe der Fitness“ bezeichnet, die „Gesundheit von Kopf bis Fuß, maximale Fettverbrennung und die Sicherheit, es zu können“⁴⁷⁵ schenken.

In Deutschland gehört Nordic Walking zu den beliebteren Sportarten. Im Jahr 2018 gaben 0,84 Millionen Deutsche an, mehrmals in der Woche Nordic Walking zu betreiben (oder zu walken). Weitere 3,25 Millionen betreiben die Sportart mehrmals monatlich und 2,04 Millionen wenigstens einmal im Monat. Im Vergleich sind diese Zahlen seit dem Jahr 2015 mit leichten Schwankungen nach oben und nach unten konstant.⁴⁷⁶ Mit 22% stellt Nordic Walking die viertbeliebteste Sportart in Deutschland dar (nach Fitnesstraining, Radfahren und Joggen). Dabei lässt sich feststellen, dass Nordic Walking bei Frauen (25%) beliebter ist als bei Männern (19%).⁴⁷⁷

g) *Erlebnis- und Funsport*

Dem Sport werden schon immer bestimmte Erlebnisqualitäten zugeschrieben, was sich auch an den verschiedenen Legitimierungsversuchen des Sports ablesen lässt. In diesen wird immer wieder auf die Möglichkeiten verwiesen, im Sport Erlebnisse machen zu können.⁴⁷⁸ „In gewisser Hinsicht demonstriert der Sport besonders deutlich den Erfolg der Innenorientierung der Erlebnisgesellschaft“.⁴⁷⁹ Seit den 1990er Jahren ist jedoch zu beobachten, wie sich in Deutschland das Freizeitverhalten verändert. Das betrifft auch den Freizeitsport, an dessen ständiger Veränderung deutlich zu sehen ist, wie schnell sich die Vorlieben der Menschen verändern. Zum einen nimmt der Stellenwert des Sports immer mehr zu, zum anderen werden seine Erscheinungsformen immer vielfältiger. Dadurch zeigen sich „neue Arrangements zwischen Motivation, Selbstdarstellung

⁴⁷⁴ Ebd., S. 9.

⁴⁷⁵ Ebd., S. 9.

⁴⁷⁶ Vgl. VuMa (2019), o.S.

⁴⁷⁷ Vgl. TK (2017), o.S.

⁴⁷⁸ Vgl. Rittner (1995), S. 29.

⁴⁷⁹ Ebd., S. 44.

und Betriebsformen“.⁴⁸⁰ Hierbei hat sich im Verlauf der letzten Jahre mit dem Erlebnis- bzw. Funsport ein weiterer Sportbereich herausdifferenziert, der eine außerordentliche Vielgestaltigkeit aufweist. Hierzu zählen auch die sog. Trendsportarten und der Abenteuersport. „Längst hat die Erlebniswelle auch den Sport erreicht. Zu den klassischen, auf sportlichen Wettkampf ausgerichteten SportlerInnen gesellt sich die anwachsende Zahl derer, die im Sport v.a. Abwechslung und unmittelbaren Nervenkitzel suchen. Angeödet von den langweiligen Routineabläufen des Alltags, erhoffen sie sich vom Sport die vermissten Intensitätserfahrungen“.⁴⁸¹ Die Steigerungsmöglichkeit des Selbsterlebens im und durch den Sport kann nach Schulze als zentrales Merkmal der Erlebnisgesellschaft gelten. Sie ist das Resultat einer dominant gewordenen Innenorientierung.⁴⁸²

Es existiert bislang keine begriffliche Klarheit, was die einzelnen hier subsumierten Sportbereiche angeht. *Tschoeke* weist darauf hin, dass sich diese Sportbereiche auch deswegen einer einheitlichen Definition entziehen, weil sie in stetiger Entwicklung bzw. in ständiger Veränderung befindlich sind.⁴⁸³ Es besteht allerdings Einigkeit darüber, dass die jeweilige Vorsilbe den Hauptgrund bezeichnet, warum die Sportart ausgeübt wird. Beim Funsport steht demzufolge der Spaß, beim Erlebnissport das Erleben und beim Abenteuersport das Abenteuer im Vordergrund. Die begriffliche Klarheit wird durch den Fakt weiter erschwert, dass bestimmte Sportarten in unterschiedlichen Kontexten unterschiedlich attribuiert werden. Eine Sportart kann demzufolge Fun-, Extrem- oder Trendsportart sein – je nach Betrachtungswinkel. *Bette* beispielsweise fasst den Erlebnis- mit dem Abenteuersport zusammen und bezeichnet die Möglichkeit des konsequenzreichen oder endgültigen Scheiterns als Hauptmerkmale beider Bereiche.⁴⁸⁴

Als zentrales Merkmal von Fun- und Erlebnissportarten kann gelten, dass es nicht um das Erzielen oder die Überbietung von Rekorden unter strenger Beachtung eines allgemein verbindlichen Reglements geht, sondern dass stattdessen der Spaß- bzw. Erlebnis-

⁴⁸⁰ Rittner (1995), S. 30.

⁴⁸¹ Schulz (1995), S. 181.

⁴⁸² Vgl. Schulze (1992), S. 139 ff.

⁴⁸³ Vgl. Tschoeke (2011), S. 17.

⁴⁸⁴ Vgl. Bette (2005b), S. 295.

faktor und das gemeinsame Erleben im Vordergrund stehen.⁴⁸⁵ Nach *Rittner* begann die Intensivierung des individuellen Selbsterlebens im Sport mit dem Jogging und der Aerobic-Bewegung und setzt sich seither in immer neuen Sportarten fort.⁴⁸⁶ Im Jogging, das inzwischen längst nicht mehr als Erlebnissportart gilt, sondern breit in der Gesellschaft verankert ist, zeigen sich deutliche Motive eines modernen Lebensgefühls. Dies besteht z.B. in der Kombination des Bemühens um individuelle Souveränität mit dem Erleben von Gesundheit.⁴⁸⁷ Im Aerobic werden ästhetische Selbsterfahrung und Ausdrucksgebung kombiniert.⁴⁸⁸ Auch im Paragliding, Skate- und Snowboarding lassen sich „neue Arrangements zwischen Motivation, Selbstdarstellung und Betriebsformen bei [den] Protagonisten“⁴⁸⁹ feststellen. In diesen Sportarten wird individuelle Souveränität mit dem Erleben von Gesundheit verbunden. Beide Sporttrends zeichnen sich durch vier gemeinsame Momente aus. Sie wenden sich von den Leitbildern der historischen Disziplinen (in diesem Falle: Laufen und Gymnastik) ab. Die Sporttrends emanzipieren sich vom traditionellen Sportrollenkonzept, kündigen die Normen der individuellen Selbstbegrenzung auf, die noch in der traditionellen Sportmoral gültig waren und haben

⁴⁸⁵ Zum Begriff „Funsport“ vgl. Herberg/Kinne/Steffens (2004), S. 125 f. Es handelt sich um einen Pseudoanglizismus, also um einen Begriff, der im Englischen nicht verwendet wird; vgl. Ikonomidis (2009), S. 80.

⁴⁸⁶ Vgl. Rittner (1995), S. 30.

⁴⁸⁷ Als die ursprünglichen Fun- bzw. Trendsportarten gelten Aerobic und Jogging. Beiden Sportarten gemeinsam ist, dass sie jenseits klassischer Vereinsbindung möglich sind und dass mit ihrer Ausübung ein Lebensstil verbunden ist, der auch die Ernährung und die Bekleidung (den Bekleidungsstil) einschließt. Aerobic wurde zunächst als Ausdauersportprogramm von dem US-amerikanischen Arzt Kenneth H. Cooper entwickelt. Er stellte Übungen zusammen, die auf der Grundlage von aerober Muskeltätigkeit das Herz-Kreislauf-System trainieren sollten. Dabei kombinierte er Radfahren, Laufen und Schwimmen. Die Sportlehrerin Jackie Soerensen kombinierte diese Übungen mit gymnastischen und tänzerischen Elementen. Zu einem Massenphänomen wurde Aerobic dann durch Schauspielerinnen, die das Programm selbst absolvierten und ausbauten. Jane Fonda beispielsweise machte Aerobic in den USA populär, wobei sie sehr viel Wert auf musikalische Begleitung und demzufolge auf den Rhythmus in den Übungen legte. In Deutschland wurde Aerobic durch die Schauspielerin Sydney Rome bekannt. Nach einer Welle der Kritik an den zum Teil unphysiologischen Bewegungen durch SportwissenschaftlerInnen nahm die Popularität von Aerobic wieder ab. In den 1990er Jahren wurde diese Sportart unter medizinischen, trainingswissenschaftlichen und methodisch-didaktischen Gesichtspunkten grundlegend erneuert und erlebte noch einmal einen Aufschwung (vgl. Jordan/Graeber/Raabe (2000), S. 11 f.).

Das Jogging entwickelte sich ab dem Ende der 1960er Jahre und ist in engem Zusammenhang mit der Entwicklung des wichtigsten Ausrüstungsgegenstandes für diese Sportart zu sehen: dem Lauf- bzw. Joggingsschuh. Im Jahr 1968 brachte der Sportartikelhersteller Nike erstmals einen speziell für Jogger konzipierten Schuh auf den Markt, der zum Topseller wurde und damit das Trendphänomen Jogging weiter beförderte. Das wiederum ließ andere Sportschuhhersteller nachziehen, die ebenfalls spezielle Jogging-Schuhe auf den Markt brachten, was den Trend verstärkte; vgl. Ciancio (2016).

⁴⁸⁸ Vgl. ebd.

⁴⁸⁹ Rittner (1995), S. 30.

einen anti-institutionellen Charakter.⁴⁹⁰ Dass durch die neuen Sportarten Prinzipien der Erlebnisgesellschaft in das Sportsystem eindringen, zeigt sich sehr deutlich an drei Momenten. Zum einen werden die Ansprüche der traditionellen Sportmoral, wie sie im Leistungs- und Wettkampfsport zu finden sind, zurückgedrängt. Zum anderen werden einzelne Motive des Sporttreibens spezifiziert und verselbständigen sich dadurch. Das zeigt sich etwa an der hohen Bedeutung der Ausdauer in vielen Extremsportarten oder am ‚Sammeln‘ von erklommenen Bergen oder absolvierten Läufen. Ein weiteres Moment, das die neuen von den klassischen Sportarten trennt, ist der Umstand, dass sich die Intensivierung des Selbsterlebens ohne Umweg über die Prozeduren einer langwierigen Sport- und Organisationssozialisation ergibt.⁴⁹¹ Das klassische Sportsystem gerät durch den Erlebnissport in gewisser Weise unter Druck. Allerdings liegt in der Entwicklung des Erlebnissports auch großes Potential. Das Spektrum der Betriebsformen des Sports wird erweitert und neue Zeitstrukturen werden gestaltet. Um Sport zu treiben ist keine langfristige Bindung (an Sportart oder Organisation) mehr nötig. Das bedeutet aber auch, dass im Zuge dieser Entwicklungen nur jene Sportanbieter erfolgreich sind, die geeignete Konzepte im Umgang mit den neuen Identitätsmaßstäben der Gesellschaft entwickeln können. Demzufolge lässt sich „in der *enormen Zunahme der informellen Sportaktivitäten* [...] eine Veralltäglicung des *ungebundenen Genusses des Sport* erkennen“.⁴⁹² Diese Entstrukturierung der Sportrollen zeigt sich in räumlicher Hinsicht besonders deutlich. Klassische Sportstätten sind für Erlebnissportarten uninteressant, was auch heißt, dass Vereinsmitgliedschaften kaum noch eine Rolle spielen. „Die ‚Szene‘, in der man seinen Platz sucht, und in der man ‚fun‘ hat, ist an die Stelle der Vereinsgemeinschaft getreten“.⁴⁹³

Weil sich im Sport durch die stärkere Betonung des Erlebnischarakters eine Steigerung des Selbsterlebens sowie ein Interesse an einer selbstbezüglichen Selbstinterpretation zeigen, ist damit nach Rittner tatsächlich ein systematischer Wandel des Sports verbunden. Die Steigerung des Selbsterlebens und das Interesse an einer selbstbezüglichen Selbstinterpretation sind demnach Resultat „einer dominant gewordenen *Innenorientie-*

⁴⁹⁰ Vgl. ebd., S. 31 f.

⁴⁹¹ Vgl. ebd., S. 33.

⁴⁹² Ebd., S. 38.

⁴⁹³ Ebd., S. 40.

runge und Ausdruck einer Struktur der *Erlebnissrationalität*, die sich gegenüber den von der Industriegesellschaft geprägten Formen der Zweckrationalität durchsetzt“.⁴⁹⁴

Zu der schon erwähnten Erlebnissportart Skateboarden kann auch das Inlineskaten mit unterschiedlichen Ausprägungen vom Inline-Hockey bis zum Freestyle Skating gerechnet werden. Außerdem können das Wakeboarden, Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten und Beachvolleyball genannt werden, wobei Letzteres mittlerweile eine olympische Disziplin geworden ist.⁴⁹⁵ Zu nennen sind in diesem Zusammenhang noch das Snowboarden, Freeriden⁴⁹⁶ und verschiedene Kletteraktivitäten wie das Climbing an Felsen oder im Innenbereich bzw. das sog. Bouldern.⁴⁹⁷ Neuere Trends sind in Parkour und Stand Up Paddling zu sehen.

Bei der Festlegung aktueller Erlebnissportarten zeigt sich jedoch auch, dass sich in diesem Sportfeld die Trends mit zunehmender Geschwindigkeit ändern: „[D]ie Halbwertszeit der Prognosen und Verhaltensmodelle, der Trends und Moden verringert sich dramatisch“.⁴⁹⁸ Grundsätzlich fällt bei der Entwicklung von Sportartentrends auf, dass sich zunehmend neuartige Körper- und Bewegungspraktiken etablieren, „die vermehrt jenseits von traditionellen Sportvereinen und Strukturen stattfinden, sich an flexiblere Orte verlagern und dort in individuell maßgeschneiderten Formen ausgeübt werden“.⁴⁹⁹ Die meisten der neueren Erlebnissportarten sind urban geprägt, was sich aus dem Fakt erklärt, dass Metropolen und Großstädte sich generell „durch eine Fülle von Optionen der

⁴⁹⁴ Ebd., S. 31. Die Innenorientierung zeigt sich sehr anschaulich am Extremsport. Hier findet die Durchsetzung des Selbsterlebens auf Kosten der traditionellen Bindungen statt. Es werden neue soziale Arrangements gestaltet und neue Handlungsprogramme und Logiken generiert. Im Extremsport findet ein ekstatisches Empfinden der eigenen Körperlichkeit statt, die „sich jeglicher Form von Vereinsgeselligkeit“ (ebd., S. 32) entzieht. Außerdem unterscheidet sich der Extremsport auch durch die Suche nach Intensivierung und die Steigerungslogik vom klassischen Leistungsmotiv und dem Bescheidenheits- und Sozialideal des organisierten Sports.

⁴⁹⁵ Vgl. Krainz (2009), S. 243.

⁴⁹⁶ Skifahren außerhalb der vorgesehenen Piste, vgl. Neumann (2002), S. 214. Ein „Abenteurer“, das Prinz Friso von Oranien-Nassau, einem Bruder des derzeitigen Königs der Niederlande, bei einem Lawinenunfall abseits der Piste das Leben kostete.

⁴⁹⁷ Darunter ist eine bestimmte Art des Sportkletterns zu verstehen, und zwar ohne Kletterseil und Klettergurt an Felsblöcken, -wänden oder künstlichen Kletterwänden. Entscheidend ist, dass nur bis in eine Höhe geklettert wird, in der jederzeit ohne Gefahr einer Verletzung von der Wand abgesprungen werden kann.

⁴⁹⁸ Rust (1997), S. 7.

⁴⁹⁹ Geisler (2004), S. 15.

Freizeit- und Kulturangebote⁵⁰⁰ auszeichnen. In den Großstädten entwickeln sich neue Sportarten innerhalb von Szenen, die bei aller Unterschiedlichkeit die Gemeinsamkeit aufweisen, dass sie sich um verbindliche Maßstäbe in einer ansonsten wenig verbindlichen Gesellschaft bemühen. Szenen bieten damit Identifikationsangebote, schaffen Gemeinschaft, zeigen Lebensentwürfe auf und können grundsätzlich als Reaktionen auf aktuelle gesellschaftliche Verhältnisse verstanden werden.⁵⁰¹ Die posttraditionalen Vergemeinschaftungsformen, die in Szenesportarten möglich sind, sind nicht nur für Jugendliche, sondern vermehrt auch für ältere Menschen interessant. Dies liegt auch daran, dass sich die Jugendphase im Sinne der Vorbereitungs- bzw. Qualifikationsphase auf eine spätere klar definierte Berufstätigkeit entgrenzt hat. „Zugleich verkörpern die stark lifestyle-geprägten Szenen ein Ideal unserer Gesellschaft: der jugendliche, gesunde, sportliche Körper [...] ist zum erstrebenswerten gesellschaftlichen Wunschbild geworden“.⁵⁰² Trendsportarten sind somit auch Ausdruck einer Gesellschaft, in der ein juveniler Konsum- und Lebensstil zum Leitbild geworden ist.

Bauer konnte zeigen, dass Erlebnis- und Szenesportarten eher von Mitgliedern einer höheren Sozial- und Bildungsschicht betrieben werden. Diese müssen in ihrem beruflichen Alltag besonders flexibel und anpassungsfähig sein. „Mit ihrer offenen inneren Struktur entsprechen Szenen diesen Notwendigkeiten und kommen dem Lebensstil und der Lebenssituation ihrer Partizipanten entgegen“⁵⁰³ und „befriedigen das Bedürfnis nach kollektiven Identitäten in einer vollkommen individualisierten Gesellschaft“.⁵⁰⁴ Dabei steht der Spaßfaktor im Vordergrund, da sich in den Sportszenen auf Grund der Spaß- und Lifestyle-Orientierung kein politischer Anspruch nachweisen lässt.⁵⁰⁵

Zur Attraktivität der Funsportarten trägt auch die Kombination von Marken, Moden, Musik und körperlichen Betätigungen bei, die allesamt für das Freizeitverhalten von Jugendlichen charakteristisch sind.⁵⁰⁶ *Schwier* bezeichnet Erlebnis- und Funsportarten als „jugendkulturell imprägnierte Bewegungspraktiken“, die wie modische „Varianten tra-

⁵⁰⁰ Müller-Bachmann (2007), S. 143.

⁵⁰¹ Vgl. Bauer (2010), S. 149.

⁵⁰² Ebd., S. 185.

⁵⁰³ Ebd.

⁵⁰⁴ Ebd., S. 187.

⁵⁰⁵ Vgl. ebd., S. 186.

⁵⁰⁶ Vgl. Mansel/Griese/Scherr (2003), S. 147.

ditioneller Sportspiele“ und „eher exotischen Aktivitäten“ wie z.B. das Nachtgolfen häufig „mit dem diffusen Etikett „Fun-Sportarten“ versehen werden“.⁵⁰⁷ Erlebnis- und Funsportarten setzen eine trainierte Körperbeherrschung voraus, wobei der Übergang zum Risiko- und Extremsport fließend ist. Hier ist die Palette sportlicher Aktionen schier unbegrenzt. *Bette* führt „Höhenbergsteiger, Ultratriathleten, Extremlangläufer, Apnoetaucher, Freikletterer, Einhandsegler, Großwellensurfer, Gleitschirmflieger und Wüstendurchquerer auf.“⁵⁰⁸ Er weist unter Verwendung der Terminologie *Foucaults*⁵⁰⁹ darauf hin, dass die Ausübung derartiger Sportarten sich als Opponieren gegen die „dominante, auf Wohlbefinden und Gesundheit ausgerichtete Biopolitik der Gesellschaft“⁵¹⁰ erweist und die AkteurInnen ihr Leben durch spektakuläre Aktionen riskieren. Dadurch entziehen sich ExtremsportlerInnen zumindest kurzfristig der fast allumfassenden Biomacht. Diese Macht, die das Leben verwaltet und bewirtschaftet, führt nach Ansicht von Foucault gleichzeitig zu einer Disqualifikation des Todes.⁵¹¹ In dem Moment, in dem diese Macht auf das Leben zugreife, würden der Tod und auch die Annäherung an ihn zum ‚privatesten‘ Punkt der Existenz.⁵¹²

Man kann daher das Betreiben von Erlebnis- und Funsportarten bzw. das ‚Spielen‘ mit der Möglichkeit, zu Tode zu kommen, auch als demonstrierten Widerstand gegen dominierende Effizienz- und Gesundheitsimperative sehen.⁵¹³ Dadurch gewinnt das Individuum zugleich eine Art Freiheitsraum zurück, der ihm durch die gesellschaftliche Konditionierung abhandengekommen ist. Ein Auslöser für den Boom von Fun-, Erlebnis- und auch Extremsport sowie die Zunahme damit verbundener exzessiver Handlungen kann daher in der Überreglementierung der zivilisierten westlichen Industriegesellschaften und den dadurch bewirkten gesellschaftlichen Anpassungsprozessen liegen. In ihnen ist ein Ausmaß an Bürokratisierung und Routinisierung eingetreten, das zwar als positiv wahrgenommen wird, jedoch für das „authentische“ Erleben des Einzelnen bzw. das Er-

⁵⁰⁷ Schwier (1998), S. 9.

⁵⁰⁸ Vgl. *Bette* (2008), S. 358.

⁵⁰⁹ Biopolitik bzw. Biomacht ist eine zentrale Begrifflichkeit im Denken von Foucault; vgl. dazu Kammeler/Parr/Schneider (2014), S. 230 f.. In der vorliegenden Arbeit wird die Begrifflichkeit ausführlich in Abschnitt 2.4.1 erläutert.

⁵¹⁰ *Bette* (2008), S. 358.

⁵¹¹ Vgl. Foucault (1995), S. 165 f.

⁵¹² Vgl. Krainz (2009), S. 246.

⁵¹³ Vgl. ebd.

spüren des eigenen Lebendigseins immer weniger Raum lässt.⁵¹⁴ Auf Grund dieser Möglichkeiten wird die Bedeutung des Erlebnissports auch in pädagogischen Zusammenhängen gesehen. Dabei wird v.a. das Potential betont, die Spannungslust von Menschen zu befriedigen.⁵¹⁵ Entsprechende Antworten geben Sporttreibende aus dem Bereich Fun- und Erlebnissport, wenn sie nach ihren Motiven befragt werden. Die fünf häufigsten Motive sind das Risiko-, das soziale, das Anerkennungs-, das Katharsis- und das Leistungsmotiv.⁵¹⁶

Ein Beispiel für das Bestreben, sich den Zwängen der modernen Industriegesellschaft zu entziehen, ist das Bergsteigen bzw. der Klettersport. In der Eigendarstellung dienen derartige Aktivitäten dazu, aus dem gesellschaftlichen Norm-Lebensstil auszubrechen. Dieser Stil wird auch bezeichnet als „Käfig, den das Industriezeitalter geschaffen hat“.⁵¹⁷ Dies gilt selbst dann, wenn ein solches Unterfangen immer nur für den Moment der Sportausübung realisierbar ist.⁵¹⁸ Am Beispiel des Bergsteigens lässt sich allerdings auch zeigen, dass der gesellschaftliche Leistungsdruck in den Fun- und Erlebnissport eindringt. Es genügte nämlich bald nicht mehr, nur einen Achttausender bestiegen zu haben. Um als BergsteigerIn und KlettererIn unter seinesgleichen akzeptiert zu werden, war es erforderlich, alle vierzehn Achttausender zu besteigen.⁵¹⁹ Der soziale Zwang wirkt sich offenbar auch bei der Sportart des Bergsteigens aus. Dahinter steht möglicherweise auch der Effizienzgedanke in Form der Vorstellung, der Mensch müsse in allen seinen Handlungen und Regungen perfektioniert werden. Das Erklimmen höchster Berggipfel erfordert eine physische Anstrengung und Disziplinierung des Körpers sondergleichen. Dies hat zur Folge, dass auch bei dieser Sportart der für den Hochleistungssport spezifische Leistungsgedanke Einzug gehalten hat. Parallel dazu entwickelte sich das sog. Climbing, bei dem es um die Besteigung von Steilwänden geht. Die SportteilnehmerInnen üben entweder in der freien Natur oder in besonders dafür präparierten

⁵¹⁴ Reinhold Messner, einer der prominentesten Höhenbergsteiger der 1970er und 1980er Jahre, wies immer wieder darauf hin, dass ihm beim Bergsteigen die Selbst- und Naturerfahrung wichtig sei: „Bergsteigen heißt für mich, eintauchen in die Natur, sie verstehen und mit ihr kooperieren.“, vgl. Bette (2011), S.72.

⁵¹⁵ Vgl. Böhnke (2010), S. 12.

⁵¹⁶ Vgl. ebd., S. 17.

⁵¹⁷ Zit. nach Krainz (2009), S. 247.

⁵¹⁸ Vgl. Messner (1982), S. 40, zit. nach Krainz (2009), S. 248.

⁵¹⁹ Vgl. Krainz (2009), S. 249.

Hallen das (durch Seile gesicherte) Klettern. Dort ist der Leistungsgedanke teilweise in den Hintergrund getreten. Hier geht es primär um Glücksempfindungen bzw. das Erleben des „ultimativen Kicks“.⁵²⁰

So wie inzwischen nicht nur der menschliche Körper als Objekt einer nahezu schrankenlosen Manipulation unterzogen werden kann, so muss auch jede einzelne Handlung messbar sein und damit dem Wettbewerb ausgesetzt werden. Heutzutage gibt es Armbänder mit Messgeräten, die z.B. während des Laufens oder in einer Ruhephase unablässig Puls, Blutdruck und andere medizinische Parameter messen. Damit unterziehen sich Menschen einer permanenten Kontrolle und überwachen den Körper, den sie haben (als Objekt)⁵²¹, rundum. Damit ist die exzessivste Form der Biomacht gegeben. Der menschliche Körper als Gegenstand nahezu absoluter Beherrschbarkeit wird zur Maschine. Dabei zeigt sich auch hier, dass die terminologische Umschreibung von Erlebnissport an Grenzen gelangt bzw. derartige Praktiken auch auf den Hochleistungs- und den Gesundheitssport zwecks Leistungsverbesserung eingesetzt werden.

Eine soziologische Annäherung an das Themengebiet ‚Erlebnissport‘ nimmt *Becker* vor. Er untersucht, wie der Sport vom Erlebnis zum Abenteuer werden kann und welche Herausforderungen in diesem Kontext zu bewältigen sind.⁵²² Dass auch der Freizeitsport mit seiner besonderen Ausprägung als Fun- bzw. Erlebnissport Gegenstand wissenschaftlicher Befassung wurde, zeigt die Herausgabe des „Handbuchs Freizeitsport“ von *Dieckert* und *Wopp*.⁵²³ Darin widmet sich u.a. *Kolb* der Körperzentrierung und Selbsterfahrung.⁵²⁴ Eine weitere Auseinandersetzung mit dem Freizeitsport nehmen *Taniguchi* und *Shupe* vor, die sich mit Unterschieden zwischen den Geschlechtern und mit der Stellung innerhalb der Familie im Bereich des Freizeit- bzw. Fitnesssports auseinandersetzen.⁵²⁵ *Salome* lenkt ihr Augenmerk auf jeweils moderne Sportarten, die sich eines besonderen Zuspruchs erfreuen und setzt sich mit ihrer Bedeutung im Leben von VerbraucherInnen auseinander. Mit der Soziologie speziell des Abenteuer- und Risi-

⁵²⁰ Vgl. dazu Allmer/Schulz (1998), S. 3.

⁵²¹ Vgl. Marzano (2013), S. 11 f.

⁵²² Vgl. Becker (2001), S. 312 ff.

⁵²³ Vgl. Dieckert/Wopp (2002); vgl. auch Dieckert/Wopp/Krüger (2003), S. 339 ff.

⁵²⁴ Vgl. Kolb (2002), S. 278 ff.

⁵²⁵ Vgl. Taniguchi/Shupe (2015), S. 65 ff.

kosports befasst sich auch *Bette*.⁵²⁶ *Gugutzer* thematisiert Trendsportarten generell⁵²⁷ und entwickelt die These, dass das entscheidende Merkmal im Trendsport ein spätmodernes Verhältnis von Körper, Selbst und Gesellschaft sei. Trendsportarten würden sich von traditionellen Sportarten primär durch ihre spätmodernen körper- und bewegungskulturellen Praktiken sowie durch die damit verbundenen Erlebnisweisen und Formen zeitgemäßer Selbstthematization unterscheiden. Dabei geht er v.a. auf leibliche Erfahrungen ein, die für die Faszination von Trendsportarten von Bedeutung sind und postuliert eine stärkere Berücksichtigung der Kategorie ‚Leib‘ in der sport- und körpersoziologischen Forschung. Mit Sport als Sucht und mit dem Phänomen der „exercise addiction“ befassen sich *Bette* und *Gugutzer* in ihrem Beitrag zum 28. Darmstädter SportForum 2017.⁵²⁸

Exkurs zur Sportsucht

Wenngleich der Sport, v.a. das Feld von Fun- und Erlebnissport, Möglichkeiten bietet, der Leistungsgesellschaft etwas entgegenzusetzen, so zeigten die vorhergehenden Ausführungen doch, wie eng auch in diesem Bereich der Bezug des Sports zu gesellschaftlichen Zwängen stets bleibt. In der vorliegenden Untersuchung über die Körperideologien im Sport soll deswegen auch das Problem der Sportsucht kurz beleuchtet werden, das den Zusammenhang zwischen Sport und Leistungsstreben noch einmal deutlich zeigt. Dass es das Phänomen Sportsucht gibt, hat Baekeland 1970 zufällig entdeckt. Er hatte SportlerInnen zu einem Labortest mit finanzieller Entschädigung eingeladen. Jedoch sagte der Großteil der Eingeladenen ab, um das eigene Training nicht zu verpassen.⁵²⁹ Zum Thema in der Medizin, in der Psychologie und in der Sportsoziologie wurde die Sportsucht jedoch erst ab den 1990er Jahren.⁵³⁰ Eine *Sportsucht* liegt vor, „wenn das Betreiben des Sportes das zentrale Motiv im Leben des Betroffenen geworden ist und man nach 24 bis 36 Stunden ohne sportliche Betätigung Entzugserscheinungen

⁵²⁶ Vgl. Bette (2004).

⁵²⁷ Vgl. Gugutzer (2004), S. 219 ff.

⁵²⁸ Vgl. Bette/Gugutzer (2017).

⁵²⁹ Vgl. Breuer/Kleinert (2009), S. 191.

⁵³⁰ Vgl. Bette/Gugutzer (2017), S. 76.

zeigt“.⁵³¹ Bei der Sportsucht handelt es sich also um das Betreiben von Sport, bei dem jegliches Maß verloren gegangen ist.⁵³² Sportsucht ist v.a. im Hochleistungssport, zunehmend aber auch im Freizeit- und Breitensport anzutreffen. Bei der Sportsucht handelt es sich um eine nicht-stoffgebundene, sondern um eine Verhaltenssucht. Allerdings wird Sportsucht in den Diagnosemanuals für psychische Krankheiten noch nicht gesondert geführt, weshalb sie bislang nicht als Krankheit gilt und entsprechend keine eindeutigen Kriterien und auch keine Behandlungskonzepte vorliegen.⁵³³ Sportsucht kann in allen Sportarten auftreten. Bekannte Beispiele sind der Laufzwang von LangstreckenläuferInnen, die Muskelsucht im Krafttraining und im Bodybuilding (Muskeldysmorphie), die Verausgabungsorgien im Triathlon oder die zeit- und energieintensive Hinwendung nicht weniger AkteurInnen im fitness-, schönheits- und schlankheitsorientierten Freizeit- und Breitensport.⁵³⁴

Sportsucht ist zwar v.a. ein psychisches Problem der unmittelbar Betroffenen. Allerdings wird in der Sportpsychologie ein biopsychosoziales Modell der Sportsucht vertreten, das auch für den Zusammenhang der vorliegenden Arbeit relevant ist.⁵³⁵ Nach diesem Modell spielen drei Ebenen eine Rolle bei der Selbstwahrnehmung von SportlerInnen und demzufolge auch bei der Entstehung oder Vermeidung von Sportsucht. Auf der psychophysiologischen Ebene werden die Veränderungen erfasst, die direkt durch den Sport entstehen (körperliches Befinden, hormonelle Veränderungen etc.). Auf der Ebene der Selbstwahrnehmung und Selbstbewertung der Aktivität spielt das Streben nach Selbstwertstabilisierung eine Rolle, das durch die sportliche Aktivität erhöht werden kann. Hinzu kommen auf einer dritten Ebene das soziale Umfeld und die Randbedingungen. So kann etwa der Lauf- oder Fitnessboom in einer Gesellschaft die sportliche Betätigung der Einzelnen fördern.⁵³⁶ Für die vorliegende Arbeit ist die hinter der Sportsucht stehende Körperideologie relevant, wie im Kapitel 4 noch genauer zu zeigen sein wird.

⁵³¹ Buchner (2010), S. 54.

⁵³² Vgl. Bette/Gugutzer (2017), S. 70.

⁵³³ Vgl. Schrake (2012), S. 4.

⁵³⁴ Vgl. ebd.

⁵³⁵ Vgl. Bette/Gugutzer (2017), S. 75.

⁵³⁶ Vgl. Knobloch/Allmer/Schack (2000), S. 5.

h) Kritische Anmerkungen zum Fun- und Erlebnissport

Der Exkurs hat gezeigt, dass dem Sport ein Suchtpotential innewohnt. Neben der Sportsucht als Auswuchs des Sporttreibens zeigen die Felder des Erlebnissports (und v.a. das Feld des hier nicht im Einzelnen besprochenen Extremsports) ein Bedürfnis nach Authentizität, das in anderen Gesellschaftsbereichen kaum noch befriedigt werden kann. „Obwohl oder gerade weil in den heutigen westlichen Gesellschaften die Möglichkeiten der individuellen Lebensgestaltung so groß sind wie nie zuvor, lässt sich eine Sinnkrise [...] diagnostizieren“.⁵³⁷ Im Hinblick auf mögliche körperliche Erfahrungen lässt sich v.a. ein Mangel an authentischen, ganzheitlichen Erlebnissen feststellen. In diesem Sinne lässt sich die wachsende Anzahl an Natur- und Erlebnissportarten als Reaktion auf die Defizite im Selbsterleben verstehen. *Hartmann* (1995) deutet Erlebnis- und Extremsportarten demzufolge als Wunsch, aus der Totalversicherungsgesellschaft auszubrechen und den gefahrlos gewordenen Alltag zu kompensieren. Menschen werden demnach durch die Eliminierung nahezu aller Gefahren dazu „provozier[t], sich ihnen freiwillig auszusetzen und lustvoll ganz überflüssige Strapazen auf sich zu nehmen“.⁵³⁸ Auch durch „kognitive Vereinseitigung, mediale Reizüberflutung, Versiegelung von Naturlandschaften“⁵³⁹ werden Erlebnisse verhindert und zunehmend die Erlebnisfähigkeit von Menschen zerstört. Allerdings besteht auch im Sport durch die inflationäre Verwendung des Erlebnisbegriffs die Gefahr, das (besondere) Erlebnis in Form des ‚Kicks‘ zu einer neuen „Währungseinheit des befriedigenden Sport- und Selbsterlebens“⁵⁴⁰ zu machen und damit das Besondere des Erlebens zu untergraben.

V.a. im (Extrem-)Sport bieten sich noch Möglichkeiten, „sich durch riskantes Handeln darzustellen und zu behaupten“.⁵⁴¹ Extrem- und Risikosportarten stellen demnach „Erlebnisräume [dar], um den Erlebnismangel der Alltagswelt auszugleichen und Emotionen freizusetzen, denen in der Alltags- und Berufswelt das sozialvermittelte Gebot der

⁵³⁷ Nebelung (2008), S. 143 f.

⁵³⁸ Hartmann (1995), S. 43.

⁵³⁹ Thiele (1995), S. 118 f.

⁵⁴⁰ Rittner (1995), S. 29.

⁵⁴¹ Schleske (1977), S. 53.

Kontrolle entgegensteht. Die Suche nach außergewöhnlichen Emotionszuständen dient der Wiederherstellung der individuellen Erlebnisfähigkeit“.⁵⁴²

Der Wunsch nach Erlebnissen und Authentizität kann auch in anderer Hinsicht als Kompensation gedeutet werden. Dies ist damit zu begründen, dass dadurch Ängste abgewehrt werden können, die mit dem Modernisierungsprozess einhergehen. Allerdings wächst dabei die Gefahr, dass Erlebnisorientierung in Narzissmus umschlägt.⁵⁴³ Das liegt daran, dass mit Erlebnissen – verstanden als Realisierungen spezifischer Erlebniswerte – bestimmte psychosoziale Folgen einhergehen. Neben der schon erwähnten Gefahr, dass Erlebnisse zur Kompensation für anderweitigen Mangel dienen, kommt es durch die Erlebnisindustrie zu einer Anästhetisierung. Wenn jeder immer Erlebnisse haben kann, kommt es zu einer Veralltäglichen des Nicht-Alltäglichen. Eine totalisierte Erlebnisgesellschaft hebt sich damit selbst auf. Weiterhin droht die Gefahr der Enttabuisierung, weil immer neue Reize angeboten werden müssen und sich die Grenzen dessen, was noch als neu empfunden wird, zwangsläufig immer weiter verschieben. Durch das Paradigma des Erlebnisses kommt es weiterhin zu einer Stigmatisierung jener Gesellschaftsmitglieder, die nicht permanent nach neuen Erlebnissen streben. Die Erlebnisgesellschaft ist somit „eine spezifische Variante der Leistungsgesellschaft. Sie verfügt über ein Stigmatisierungspotential eigener Art, das die Gesellschaftsmitglieder mit *Beschämung* bedroht“.⁵⁴⁴ Sport ist als wichtiger Bestandteil der Erlebnisgesellschaft in diese Entwicklung eingebunden. So grenzen sich Sporttreibende in Fun- und Erlebnissportarten in ihrer Eigenwahrnehmung durch ihre Kreativität von den AnhängerInnen klassischer Sportarten ab.⁵⁴⁵ *Schulze* wies jedoch bereits 1992 darauf hin, dass diese Wahrnehmung nur bedingt der Realität entspricht, weil im Zentrum der Erlebnisgesellschaft ein Erlebnismarkt steht, der kommerzielle Erlebnisangebote macht und die Tendenz hat, sich immer neue Sportarten einzuverleiben.⁵⁴⁶ Wenn der Körper zu einem „Erlebnisprojekt“⁵⁴⁷ wird, wird der Sport in die gesellschaftliche Entwicklung hin zur Erlebnisgesellschaft einbezogen, verwandelt aber dessen tradierte Formen. Was dabei ei-

⁵⁴² Allmer (1995), S. 88.

⁵⁴³ Vgl. Haubl (1995), S. 16.

⁵⁴⁴ Haubl (1995), S. 17.

⁵⁴⁵ Vgl. Warnke/Phieler (2006), S. 8.

⁵⁴⁶ Vgl. Schulze (1992), S. 417 ff.

⁵⁴⁷ Haubl (1995), S. 25.

nerseits als Annäherung an die Utopie einer Versöhnung von Körper und Geist erscheint, „lässt Züge einer Identifizierung mit neuen gesellschaftlichen Anpassungsforderungen erkennen“.⁵⁴⁸ Die Erlebnisgesellschaft und damit der Erlebnissport ist in diesem Sinne „das „*narzisstische Zerrbild einer Utopie des glücklichen und damit auch körperfreundlichen Lebens*“.“⁵⁴⁹

So stellt die Fitnessorientierung im Erlebnissport in sozialkritischer Betrachtung „eine *sozialdarwinistische Auslegung des Gesundheitsbegriffes* dar, die bei einem verschärften gesellschaftlichen Leistungsdruck an Relevanz gewinnt“.⁵⁵⁰ Gleiches gilt für die Steigerungslogik in den Extremsportarten hinsichtlich der Längen und Strapazen, obwohl ‚extrem‘ bereits ein Steigerungswort ist, das keine weitere Steigerung zulässt. Ein Marathon mit seinen 42,195 Kilometern genügt inzwischen nicht mehr, da mittlerweile Ultramarathons gelaufen werden. Die Tour de France begnügt sich nicht mehr mit einer Umrundung von Frankreich, sondern baut immer mehr schwierige Gipfelüberquerungen ein. Selbst ein Triathlon reicht oft nicht mehr, da es schon Ultratriathlons gibt.⁵⁵¹

Exkurs zum Flow-Erleben

Das wachsende Interesse an Erlebnis-, aber auch an Ausdauer- und Extremsportarten in der Sportsoziologie wird mit dem Mangel an authentischen, ganzheitlichen Erlebnissen in Alltagszusammenhängen erklärt. Demnach ließe sich die wachsende Anzahl von AnhängerInnen von entsprechenden Sportarten als Reaktion auf die Defizite im Selbsterleben verstehen.⁵⁵² Weil bei sportlicher Betätigung das Tun selbst im Mittelpunkt steht und zudem im besonderen Maße auf die Leiblichkeit von Menschen verwiesen wird⁵⁵³, ist hier ein Zustand möglich, für den *Csikszentmihaly* den Begriff „Flow“ geprägt hat. Damit wird ein Zustand bezeichnet, der unter extremer und ausdauernder Belastung

⁵⁴⁸ Ebd.

⁵⁴⁹ Ebd.

⁵⁵⁰ Ebd., S. 24.

⁵⁵¹ Vgl. Allmer (1995), S. 61.

⁵⁵² Vgl. Nebelung (2008), S. 144.

⁵⁵³ Denn Bewegung ist „Vermittlung zur Welt, Zugang zu ihr; sie ist das Medium, durch das wir uns unserer Umwelt als dem Inbegriff tatsächlicher und möglicher Situationen zuwenden, auf Dinge und Personen zugehen“ (Gruppe, 1982, S. 53).

empfundene wird, wenn bei anhaltender Höchstbelastung an der Grenze der Leistungsfähigkeit vom Stammhirn Endorphine ausgeschüttet werden. Diese Stoffe wirken wie Opiate, d.h. sie erhöhen die psychische Stresstoleranz und blockieren das Schmerzempfinden.⁵⁵⁴ Das empfundene Rauschgefühl wird zusätzlich durch einen leichten Sauerstoffmangel und einen daraus resultierenden Überschuss an Kohlendioxid im Gehirn unterstützt. Es entsteht ein Flow als „holistisches Gefühl, welches im ‚Alltagsleben‘ nicht zugänglich ist“.⁵⁵⁵ Dies ist bei Aktivitäten der Fall, die in sich selbst befriedigend sind und vom Individuum der Aktivität und nicht des Ergebnisses willen erlebt werden. Wenn dieser Flow-Zustand erreicht ist, folgt „Handlung auf Handlung, und zwar nach einer inneren Logik, welche kein bewusstes Eingreifen von Seiten des Handelnden zu erfordern scheint“.⁵⁵⁶ In diesem Rausch verschmelzen Handlung und Bewusstsein. Der Handelnde nimmt eine ungewohnte Perspektive ein: „Er ist sich zwar Handlungen bewusst, nicht aber seiner selbst“.⁵⁵⁷ Wenn der Flow-Zustand erhalten bleiben soll, kann der Bewusstseinsakt selbst nicht reflektiert werden. Die notwendigen Folgen sind eine künstlich eingeschränkte Realität und eine Bewusstseinsengung durch das Ausblenden überflüssiger Reize. „Flow ist ein Bewusstseinszustand, bei dem der Aufmerksamkeit eine Schlüsselrolle zukommt, da sie darüber entscheidet, was sich augenblicklich im Fokus des Bewusstseins befindet“.⁵⁵⁸

Csikszentmihaly konstatiert die Möglichkeit dieses Erlebens für verschiedene Tätigkeiten und beweist sie mit phänomenologischen und empirischen Untersuchungen. Ein Flow-Zustand scheint aber nur aufzutreten, wenn die Handlung bzw. Aktivität im möglichen Leistungsbereich der Ausführenden liegt.⁵⁵⁹ Für einen kurzen Moment kann sich das Individuum als Subjekt, d.h. als (potentiell) steuernde Instanz, als Objekt und als Handlung selbst erfahren. Die Trennung Subjekt – Objekt und der Dualismus Leib –

⁵⁵⁴ Vgl. Csikszentmihalyi/Latter/Weinkauff/Duranso (2018), S. 32 ff.

⁵⁵⁵ Csikszentmihaly (1981), S. 58.

⁵⁵⁶ Ebd., S. 59.

⁵⁵⁷ Ebd. S.61.

⁵⁵⁸ Nebelung (2008), S. 154.

⁵⁵⁹ Vgl. ebd., S. 62.

Seele sind kurzzeitig außer Kraft gesetzt. Das Individuum erlebt sich als ursprüngliche, (sich selbst) schaffende Einheit.⁵⁶⁰

Nach *Csikszentmihaly* besteht ein Flow aus neun kausal zusammenhängenden Komponenten:

- Es gibt eine Balance zwischen Herausforderung und Können, d.h. die Aufgabe kann von den Fähigkeiten her gut bewältigt werden und es ist keine zu starke Konzentration auf den Handlungsablauf notwendig.
- Handlung und Bewusstsein verschmelzen miteinander.
- Es gibt klare Ziele und
- eine unmittelbare Rückmeldung, wodurch Ablenkungen vermieden werden.
- Die Handelnden haben eine hohe Konzentration. Diese bezieht sich allerdings nur auf ein begrenztes Feld, weshalb die Aufmerksamkeit lange Zeit konstant gehalten werden kann.
- Weil die Handelnden genau wissen, was sie tun, stellt sich während des Flows ein Gefühl von Kontrolle ein. Es gibt ein absolutes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- Weil Handlung und Bewusstsein so eng miteinander verschmolzen sind, tritt ein Zustand der Selbstvergessenheit ein, die die Trennung zwischen Selbst und Umwelt in gewisser Weise aufhebt.
- Es kommt zu einer Veränderung des Zeiterlebens. Der objektive Zeitablauf wird aufgehoben. *Csikszentmihaly* spricht vom „Auseinanderklaffen von chronologischer und psychologischer Zeit“.⁵⁶¹
- Aus den bisher genannten Punkten ergibt sich, dass Flow-Erfahrungen eine autotelische Qualität haben: „Die Aktivität wird um ihrer selbst willen ausgeführt, äußere Belohnungen spielen im Moment des Flow keine Rolle“.⁵⁶²

⁵⁶⁰ Der „Langstreckengeländeläufer“ Colin Smith, die wohl bekannteste literarische Lauffigur, beschreibt diesen Moment ähnlich: „Das ist die schönste Minute, weil’s da in meinem Kopf weder einen Gedanken, noch ein Wort, noch ein Bild, noch sonst was gibt, solange ich abwärts schieß. Leer bin ich, so leer wie vor meiner Geburt [...]“, Silitoe (1995), S. 21.

⁵⁶¹ Csikszentmihaly (1981), S. 119.

⁵⁶² Nebelung (2008), S. 158.

Für die vorliegende Arbeit ist der Flow-Zustand aus einem kritischen Blickwinkel heraus interessant. Wegen seiner Selbstbezüglichkeit kann das Flow-Erlebnis auch als „Zustand größtmöglicher narzisstischer Befriedigung“⁵⁶³ verstanden werden. Wenn der Flow nicht mehr als zufällige Begleiterscheinung angesehen wird, sondern im Sinne des Erlebniskonsums zu einem zu erstrebenden Zustand, wird subtil suggeriert, ein Flow sei beliebig herbeiführbar. Dies gilt auch, wenn man „beim Flow [...] herausgefordert [wird], das Beste zu geben und [...] ständig seine Leistung verbessern“⁵⁶⁴ muss. In solch einer Annahme zeigt sich deutlich eine mit dem Erlebniskonsum korrespondierende Körperideologie. Diese besteht darin, dass für eine kontinuierliche Leistungssteigerung zur Herbeiführung eines Flows ein permanentes Training des Körpers und der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit und Geschicklichkeit erforderlich ist. Da es um die Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit geht, muss der eigene Körper dahingehend durch das Training geformt werden, dass sich bei der Ausübung des Sports ein Flow-Erlebnis aufgrund der eigenen maximalen Leistungsfähigkeit einstellt.

i) Sportarten im Bereich Fun- und Erlebnissport

Zwei relevante Fun- bzw. Erlebnissportarten sind Parkour und Stand Up Paddling. Parkour ist eine aus Frankreich stammende Sport- bzw. eher eine Fortbewegungsart. Dabei geht es darum, im öffentlichen Raum keinem Hindernis aus dem Weg zu gehen und sich ohne Hilfsmittel losgelöst von festgelegten Routen fortzubewegen.⁵⁶⁵ Beim Stand Up Paddling (SUP) stehen die Ausübenden auf einem schmalen, surfbrettähnlichen Brett im Wasser und treiben sich und ihr Gefährt mittels eines Paddels an. Seit 2012 gibt es die Paddelbretter in einer aufblasbaren Version, wodurch sich der Sport sehr rasant auf den Gewässern von Großstädten ausgebreitet hat.⁵⁶⁶

⁵⁶³ Haubl (1995), S. 24.

⁵⁶⁴ Csikszentmihaly/Charpentier (2004), S. 95.

⁵⁶⁵ Vgl. Heinlin (2008), S. 25.

⁵⁶⁶ Vgl. brettssport.de (o.J.).

Parkour und Freerunning

Bei Parkour und Freerunning handelt es sich um Funsportarten, die einen ernsthaften Hintergrund haben. Dieser besteht darin, dass sie auf im Militär angewendete Fortbewegungs- und Überlebensstrategien zurückgehen. Beiden Disziplinen wird nicht nur großes Potential für den Breitensport und den Freizeitbereich, sondern auch für den Schulsport zugeschrieben.⁵⁶⁷ Das Potential wird v.a. durch die positive Einflussnahme auf die motorische und die Persönlichkeitsentwicklung sowie auf die Risikowahrnehmung gesehen.⁵⁶⁸ Beide Disziplinen erlebten seit der Jahrtausendwende einen stetigen Zuwachs und haben andere Funsportarten, etwa Skate- und Snowboarding, in der Popularität überholt.⁵⁶⁹

Parkour und Freerunning entwickelten sich als Sportarten seit den 1990er Jahren. Allerdings stellen die hier angewendeten Fortbewegungstechniken von Anbeginn der Menschheit an Notwendigkeiten zum Überleben dar. „Fähigkeiten wie schnell und/oder ausdauernd zu laufen oder möglichst effizient natürliche Hindernisse zu bewältigen, konnten sowohl für Jäger als auch für Gejagten über Leben und Tod entscheiden“.⁵⁷⁰ Höhlenmalereien deuten an, dass es schon in der frühen Entwicklungsgeschichte der Menschheit nicht nur um Effizienz, sondern auch um die Schönheit der Bewegungen ging.⁵⁷¹

Der Ursprung von Parkour und Freerunning ist in der Méthode Naturelle von Georges Hébert zu sehen. Hébert war ein französischer Marineoffizier, der durch Einsätze mit verschiedenen Naturvölkern Kontakt hatte. Beispielsweise leitete er 1902 eine Evakuierungsmaßnahme nach einem Vulkanausbruch auf der Insel Martinique. Seine Méthode Naturelle entwickelte er auf Grund der Annahme, dass Menschen bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten beherrschen müssen, die sie jederzeit abrufen können, um sich aus existentieller Not befreien zu können. Hierzu zählte Hébert Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft, die sich in bestimmten Bewegungsarten zeigen. Zu diesen Bewegungsarten zählen etwa Klettern, Laufen, Schwimmen, Balancieren oder Zweikampf. Es handelt sich

⁵⁶⁷ Vgl. Witfield/Gerling/Pach (2012), S. 29.

⁵⁶⁸ Vgl. Friedrich (2017), S. 8.

⁵⁶⁹ Vgl. ebd., S. 13 f.

⁵⁷⁰ Ebd., S. 9.

⁵⁷¹ Vgl. ebd.

um eine Bewegungsart, die keine Hindernisse kennt, weil der mentale und physische Einklang mit der Natur im Mittelpunkt steht.⁵⁷² Die *Méthode Naturelle* wurde von Raymond Belle wiederentdeckt, der ebenfalls für das französische Militär in Auslandseinsätzen unterwegs war. Als Raymond Belle aus dem Indochina-Krieg zurückkam, brachte er seinem Sohn David Belle die *Méthode Naturelle* bei. Dies geschah zunächst auf dem Land, später nach dem Umzug der Familie auch in der urbanen Umgebung des Großraums Paris. David Belle fand bald gleichaltrige Trainingskameraden, die sich 1997 als Gruppe den Namen Yamakasi gaben. „Ein wichtiger Faktor zu jener Zeit war bereits, dass Techniken im urbanen Raum keinesfalls standardisiert werden konnten, sondern immer speziell an die Gegebenheiten und Ansprüche eines Hindernisses angepasst werden mussten. Durch diese sorgfältige und bedachte Interaktion mit sich selbst und seiner Umwelt gab es in der Wahl des Trainingsortes so gut wie keine Einschränkungen“.⁵⁷³ Von David Belle stammt auch der Begriff Parkour, worunter er die Kunst der effizienten Fortbewegung versteht und womit auch eine Abgrenzung zum Freerunning gemeint ist, das als Bewegungsform dem Parkour ansonsten sehr ähnelt. Gegründet wurde diese Disziplin von Sébastien Foucan, der ursprünglich auch Parkour betrieb. Beim Freerunning steht aber stärker die Kreativität in der Selbstverwirklichung im Vordergrund. Deshalb entzieht sich diese Disziplin jeglicher Vorschriften und Normen. Im Freerunning geht es darum, den „Möglichkeiten seiner Kreativität freien Lauf zu lassen und Techniken aus dem Parkour mit jeglichen anderen, vor allem akrobatischen Bewegungsformen zu kombinieren“.⁵⁷⁴ Die Gruppe um David Belle blieb hingegen beim Parkour. Sie nannten sich Traceure und gaben ihrer Gruppe den Namen Yamakasi. Dieser ersten Gruppe von Parkour-SportlerInnen war das Fließende und Geschmeidige ihrer Bewegungen sehr wichtig. Es ging ihnen darum, die Hindernisse in einer fließenden Bewegung zu überqueren. „Parkour geht weit über die physischen Fähigkeiten hinaus, Hindernisse zu überwinden: Konzentration auf das eigene Selbst, Selbstdisziplin, men-

⁵⁷² Vgl. Bauer (2010), S. 80.

⁵⁷³ Friedrich (2017), S. 11.

⁵⁷⁴ Ebd., S. 13.

tale und physische Stärke, Intuition, Rhythmus, Eleganz durch Kraft, Kreativität und Kontrolle des eigenen Körpers werden als charakteristische Eigenschaften benannt“.⁵⁷⁵

Als Parkour sich als Bewegung ausbreitete, wurden auch spektakuläre Elemente aufgenommen wie etwa Salti oder andere akrobatische Einlagen. Hieraus entwickelte sich später die Freerunning-Bewegung. Beim Parkour selbst steht aber die Kunst der Fortbewegung im Vordergrund, „die neben einer Verbesserung der konditionellen Leistungsfähigkeit auch positiv auf die Entwicklung der Anpassungsfähigkeit, des Selbstvertrauens und der Körperkontrolle einwirkt“.⁵⁷⁶ Es geht also um Funktionalität. Nebenbei wird „[m]ithilfe von Parkour und Freerunning [...] der menschliche Körper als neumodernes Mobilitätsmedium im urbanen Raum neu definiert“.⁵⁷⁷ Außerdem werden Willensstärke, Durchhaltevermögen, Bescheidenheit und Bedachtsamkeit gefördert. Das schließt spektakuläre Bewegungen, die nur um der Bewegung willen ausgeführt werden, geradezu aus, „denn auf der Suche nach absoluter Freiheit über die Bewegung wäre es dramatisch, bewegungseingeschränkt, als Invalide zu enden“.⁵⁷⁸

Im Parkour und Freerunning gibt es eine enge Verflechtung von Körper und Geist, die mit den asiatischen Kampfsportarten verglichen werden kann.⁵⁷⁹ Beiden Disziplinen gemeinsam ist die Identifikation mit der Bewegung. Dazu gehört der Anspruch, immer zu trainieren. Außerdem soll der Trainingsprozess anderer respektiert werden und jeder Sporttreibende versuchen, eine Inspiration für andere zu sein. Beide Disziplinen „stehen mit Selbstvertrauen und körperlicher wie geistiger Unabhängigkeit in Verbindung. Die Ausübung erfordert eine hohe Eigenverantwortung, Selbstkontrolle und Beständigkeit“.⁵⁸⁰ „Ziel des Trainings ist es, die Bewegungen zu standardisieren, sie zu automatisieren und so letzten Endes nicht nur das Hindernis zu überwinden, sondern auch einen ästhetisch perfekten Sprung zu absolvieren“.⁵⁸¹ Deswegen gehört zum Parkour auch eine Lebenseinstellung: „Es werden Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen vermittelt, die weit über die eigentliche Szeneaktivität hinausweisen und bei vielen Szenegän-

⁵⁷⁵ Bauer (2010), S. 80.

⁵⁷⁶ Friedrich (2017), S. 14.

⁵⁷⁷ Ebd., S. 19.

⁵⁷⁸ Witfield/Gerling/Pach (2012), S. 31; vgl. auch Bauer (2010), S. 80 f.

⁵⁷⁹ Vgl. Friedrich (2017), S. 15.

⁵⁸⁰ Witfield/Gerling/Pach (2012), S. 31.

⁵⁸¹ Bauer (2010), S. 137.

gerInnen auch im Alltagsleben eine entscheidende und ausschlaggebende Rolle spielen“.⁵⁸² Hierzu gehören auch Ernährungsweisen und die individuelle Selbstverwirklichung. Eine wesentliche Rolle spielt die Perfektionierung des Körpers, die nur durch ausdauerndes und anhaltendes Training und eine spezifische Ernährung erreicht wird. „Aus den Komponenten Sportlichkeit, Körpergefühl und Bewusstsein wird ein Lebensstil postuliert, der hauptsächlich eine jugendliche Zielgruppe anspricht“.⁵⁸³

Obwohl es vereinzelt Versuche gibt, Parkour und Freerunning zu kommerzialisieren und Wettkampfformate zu entwickeln, ist beiden Disziplinen die grundlegende Ablehnung des Wettkampfgedankens gemeinsam.⁵⁸⁴ Schon von der Anlage her sind die Bewegungsformen nur schwer im Wettkampf vergleichbar. Dementsprechend betonen „Traceure [...] außerordentlich stark die Wichtigkeit von individueller Freiheit: So soll jeder für sich selbst entscheiden, wann, wo und wie er trainiert“.⁵⁸⁵ Wenn Wettkämpfe veranstaltet werden, dann wird die Bewegungskunst auf einzelne spektakuläre Sprünge reduziert.⁵⁸⁶ Die existierenden Events sind stark kommerziell geprägt. Seit 2005 gibt es eine Parkour World Association (PAWA).⁵⁸⁷

Stand Up Paddling

Eine weitere Erlebnissportart stellt das Stand Up Paddling (SUP) (dt. ‚stehendes bzw. aufrechtes Paddeln‘) dar. Beim Stand Up Paddling werden Surfbretter und Paddel vom Kajak kombiniert, was verschiedene Gründe hat. Manche ältere SurferInnen nutzen die Paddel zum Fortbewegen, um ihr Surfbrett trotz nachlassender körperlicher Fähigkeiten immer noch bis zur Welle zu bewegen. So gilt der Hawaiianer Duke Kahanamoku als ‚Erfinder‘ des neuzeitlichen Paddelsurfens. Er war ursprünglich passionierter Surfer und brauchte die aufrechte Fortbewegungsform schlichtweg aus Altersgründen. Für SurflehrerInnen bietet die aufrechte Position auf dem Brett die Möglichkeit, ihre SchülerInnen besser beobachten zu können. Manche nutzen den zusätzlichen Antrieb durch das Pad-

⁵⁸² Ebd., S. 139.

⁵⁸³ Ebd., S. 141.

⁵⁸⁴ Vgl. Bauer (2010), S. 136.

⁵⁸⁵ Ebd., S. 146.

⁵⁸⁶ Vgl. Friedrich (2017), S. 19.

⁵⁸⁷ Vgl. Bauer (2010), S. 81.

del, um mit dem Surfbrett Wasserwanderungen machen zu können.⁵⁸⁸ Allerdings wurde das SUP nicht in der Neuzeit erfunden. Der Sport hat viele Quellen, aus denen er hervorgeht. Überall, wo es warm ist und Menschen ihren Lebensunterhalt durch die Fischerei oder den Transport auf dem Wasser verdienen mussten, lassen sich Belege für SUP finden. In Polynesien, in Peru, China oder Burma haben sich die Fischer stehend und paddelnd auf Brettern fortbewegt. Für Peru lässt sich der mehr als 3000 Jahre währende Gebrauch von Schwimmbrettern, so genannten *caballitos de totora*, nachweisen, die mit Hilfe eines Paddels angetrieben wurden. In Afrika wurden Steh-Kajaks im Krieg eingesetzt.⁵⁸⁹ James Cook war 1778 der erste Europäer, der vor Hawaii die Fortbewegungsart des Surfens sehen konnte. Nach Cooks Zeugnissen wurden dabei ebenfalls Paddel als Hilfsmittel eingesetzt.⁵⁹⁰ Auch die französischen Voyagers im Nordamerika des 19. Jahrhunderts, die Indios im Amazonasgebiet, die Flößer in den Alpen oder die Gondolieri in Venedig bewegten sich paddelnd auf Brettern.⁵⁹¹ An den Stränden von Tel Aviv setzten die RettungsschwimmerInnen schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts das SUP ein, um schneller bei ertrinkenden Personen sein zu können.⁵⁹²

Durch den mehrfachen Schwimm-Olympiasieger Duke Kahanamoku, der als Begründer des modernen Surfens gilt, und den Surflehrer Leroy AhChoy wurde SUP v.a. vor Hawaii ab den 1940er Jahren populär. Kahanamoku und AhChoy sind gemeinsam mit John Zapotocky als ‚Waikiki Beachboys‘ bekannt geworden.⁵⁹³ Diesen Surf-Pionieren ging es darum, die ‚ewige Welle‘ zu surfen. Durch das Paddel wurden sie unabhängiger von der Strömung. Allerdings wurde SUP – anders als das Kitesurfen – nicht unmittelbar populär⁵⁹⁴ und v.a. wurde es nicht bei der Gruppe der Surfer selbst populär. Das moderne SUP musste quasi erst als eigene Sportart erfunden werden, um an Popularität zu gewinnen. Eine zentrale Rolle für diese Entwicklung spielte Fletcher Burton, der Anfang der 1990er Jahre in der Surferszene jedoch zunächst für seinen Paddeleinsatz belächelt wurde. Erst als der in der Szene bekanntere Dave Kalama begann, beim Surfen ein

⁵⁸⁸ Vgl. Chismar (2013), S. 12.

⁵⁸⁹ Vgl. Addisson (2011), S. 17.

⁵⁹⁰ Vgl. ebd.

⁵⁹¹ Vgl. Chismar (2013), S. 12.

⁵⁹² Vgl. Addisson (2011), S. 18.

⁵⁹³ Vgl. ebd.

⁵⁹⁴ Vgl. Chismar (2013), S. 17.

Paddel mitzuführen, wurde das SUP zu einer wirklichen Trendsportart. Hierzu trug auch bei, dass bekannte Stars aus der Surferszene das SUP als Möglichkeit für Kraft- und Wassertraining – unabhängig vom Wellengang – erkannten.⁵⁹⁵ Das SUP hat die vier Wurzeln Longboard-Surfen, Shortboard-Surfen, Pronesurfing (Paddlesurfing) und Outrigger-Kanufahren.⁵⁹⁶ Nicht zuletzt ist der Aufstieg von SUP auch der Industrie zu verdanken, da die bislang auf Surf-Utensilien spezialisierten Firmen neues Material entwickeln konnten.⁵⁹⁷ Im urbanen Umfeld hat sich SUP in den letzten Jahren zu einer Trendsportart entwickelt, weil damit die Möglichkeit zum Ganzkörpertraining verbunden ist. Die Bewegung kräftigt die Muskeln, fördert die Koordination und steigert die Kondition. In den USA wird SUP bereits als Rehabilitationstherapie eingesetzt und auch Fitnesskurse auf SUPs angeboten. Hierdurch wird nebenbei die Tiefenmuskulatur mittrainiert, weil die Wellenbewegungen des Wassers ausbalanciert werden müssen.⁵⁹⁸

Beim SUP werden verschiedene Muskelgruppen angesprochen und trainiert. So sind die Trapezmuskeln im Nacken und in der Schulter bei jeder SUP-Bewegung beteiligt. Bei jeder Zugbewegung sind die Bauchmuskeln sowie der breite Rückenmuskel und die Armmuskeln (v.a. der Trizeps) involviert. In den Beinen werden besonders der vordere Oberschenkelmuskel (Quadrizeps) und die Wadenmuskeln (Trizeps surae) beim SUP stark beansprucht.⁵⁹⁹ Durch aufblasbare Bretter (iSUPs), die leicht zum Wasser transportiert werden können, wurde der Trend zum SUP noch weiter unterstützt. SUP ist dadurch auf jedem Gewässer möglich.⁶⁰⁰ Inzwischen gibt es auch einen Boom von SUP auf fließenden Gewässern⁶⁰¹ und auch im Wildwasser.⁶⁰²

Die für die drei Sportfelder exemplarisch vorgestellten Sportarten Schwimmen und Biathlon, Pilates und Nordic Walking sowie Parkour und Stand Up Paddling dienen in der vorliegenden Arbeit als Sportarten, auf welche sich die ausgewählten und untersuchten

⁵⁹⁵ Vgl. Addisson (2011), S. 20.

⁵⁹⁶ Vgl. Chismar (2013), S. 18.

⁵⁹⁷ Vgl. Addisson (2011), S. 21.

⁵⁹⁸ Vgl. Chismar (2013), S. 139.

⁵⁹⁹ Vgl. ebd., S. 141.

⁶⁰⁰ Vgl. Chismar (2013), S. 39.

⁶⁰¹ Vgl. ebd., S. 87 ff.

⁶⁰² Vgl. ebd., S. 106 ff.

Materialien beziehen. Die Auswahl der Materialien für die jeweiligen Sportarten in den drei Sportbereichen wird in den Abschnitten 3.4.2 und 3 genauer beschrieben.

2.3.5 Folgerungen für die zentrale Fragestellung

Im Fokus der vorliegenden Untersuchung stehen die durch Sport transportierten Körperideologien und die Frage, inwieweit diese geeignet sind, Führung zur Selbstführung im Sinne der Gouvernamentalität zu ermöglichen. Der Sport vermittelt Eigenschaften, die erforderlich sind, um im ökonomischen Prozess einer auf Effektivität aufbauenden Leistungskultur bestehen zu können. In diesem Sinne werden ‚Teamgeist, Präzision und Dynamik‘ z.B. als Schlagwörter auf der Titelseite einer Broschüre der Deutschen Post AG zum Thema ‚Faszination Sport‘ im Oktober 2014 verwendet. Diese Schlagwörter werden als Postulate aufgestellt, die sowohl im Rahmen individueller sportlicher Betätigung als auch im beruflichen und gesellschaftlichen Alltagsleben zu befolgen sind. In solchen Schlagwörtern deuten sich Ideologien über den Sport an, wie sie im Rahmen des hier im Mittelpunkt stehenden Diskurses von Bedeutung sind.

Die kritische Diskursanalyse (KDA) von *Siegfried Jäger* ist in besonderem Maße dazu geeignet, ideologische Diskurse zu rekonstruieren. Sie hält ein analytisches Instrumentarium vor, das die oft sehr komplexen theoretischen Vorgaben der *Foucaultschen* Theorie praktisch handhabbar macht und detaillierte Anwendungsschritte aufzeigt.⁶⁰³ Darüber hinaus bezieht sie nicht nur die Beobachtungsobjekte, sondern auch die Beobachtenden in die Analyse mit ein. Dem liegt die Erkenntnis zugrunde, dass sich die eigene Haltung und die eigenen normativen Vorstellungen aus dem Forschungskontext nicht ausklammern lassen.⁶⁰⁴ Der von *Jäger* entwickelte Ansatz zeichnet sich zudem durch seine praktische Umsetzbarkeit im Analysefall aus, indem der Gesamtverlauf, von der Zielsetzung der Untersuchung bis hin zu Überlegungen in Bezug auf ihre Vollständigkeit, in Einzelschritte zerlegt wird.⁶⁰⁵ *Jäger* beschreibt detailliert, wie der Verlauf einer

⁶⁰³ Vgl. dazu *Jäger/Zimmermann* (2010).

⁶⁰⁴ Vgl. *Philipp* (2013), Absatz 19.

⁶⁰⁵ Vgl. *Philipp* (2013), Absatz 16; vgl. *Jäger* (2015), S. 90 ff.

Diskursanalyse sprachlicher Performanzen erfolgen sollte und gibt im Einzelnen die regelmäßig zu beachtenden Analyseschritte an. Dabei stellt er gleichzeitig klar, dass seine Methode nicht nur die sprachliche Seite umfasst, sondern (darüber hinaus) auch als Konzept qualitativer Sozial- und Kulturforschung zu verstehen ist.⁶⁰⁶ Er führt zudem eine Analyse der jeweiligen Dispositive⁶⁰⁷ als der Werkzeuge bzw. „Apparat[e] zur Produktion von Diskursen“⁶⁰⁸ ein.

Bezogen auf das empirische Feld der drei Bereiche Hochleistungssport, Gesundheitssport und Fun- bzw. Erlebnissport sollen u.a. die Texte von Broschüren von Krankenkassen, aus der Apotheken-Umschau und von Ärzteverbänden sowie von SportlerInnen analysiert werden. Ergänzend werden Artikel aus Tages- und Wochenzeitungen gesucht sowie Internetauftritte herangezogen. Materialbasis sind somit für die Öffentlichkeit bestimmte Verlautbarungen, die entweder von vornherein in Schriftform publiziert werden oder als nachträgliche Dokumentation zuvor getätigter mündlicher Äußerungen zur Verfügung stehen. Die Texte werden nach den Kriterien und Methoden der KDA analysiert, um auf diese Weise die sich darin ausdrückenden Arten von Körperideologien rekonstruieren zu können. Diese Praktiken werden darauf hin untersucht, warum dem Sport eine derart große Bedeutung zukommt, welchen gesellschaftlichen Stellenwert er hat und welche Körperideologien mit seiner Hilfe implizit transportiert werden. Des Weiteren geht es darum, zu untersuchen, welche gesellschaftlich-politische Haltung durch die Körperideologien vermittelt wird und wie das gesellschaftliche Umfeld auf den Sport, die Vorlieben bzw. sportliche Präferenzen und die praktische Ausübung der jeweiligen Sportart einwirkt. Nicht-diskursive Praktiken der Diskursproduktion werden in die Betrachtung bewusst nicht miteinbezogen, um den Gegenstand der Untersuchung nicht über Gebühr auszuweiten. Dies wären beispielsweise sportzentrierte Architekturen, symbolische Gesten, Formen des Merchandisings oder das Tragen besonderer Kleidung als Identifikation stiftendes Signum besonderer Gruppenzugehörigkeit. Hierbei handelt es sich um einen weiteren empirischen Forschungsgegenstand, der andernorts abzuhandeln wäre. Eine Beschränkung auf die genannten Textcorpora hat

⁶⁰⁶ Vgl. Jäger (2015), S. 10 ff..

⁶⁰⁷ Vgl. zum Begriff Dispositiv Kammler/Parr/Schneider (2014), S. 237 ff.

⁶⁰⁸ Foucault (1976), S. 35.

den Vorteil, dass eher eine Vergleichbarkeit der jeweiligen Aussagen bzw. Aussagegehalte gegeben ist, die angesichts der Vielfalt nicht-diskursiver Äußerungsformen erst hergestellt werden müsste.

Die Einbeziehung aller drei Sportbetätigungsfelder ermöglicht eine umfassende und sämtliche Entfaltungsformen umfassende Analyse und Bewertung auf einer möglichst breiten empirischer Datengrundlage. Dabei beschränkt sich die Untersuchung auf den gegenwärtigen Diskurs und greift auf historische Entwicklungen nur insoweit zurück, als dies zum Verständnis der aktuellen Situation erforderlich erscheint.

Für die empirische Analyse wird Datenmaterial ausgewählt, das repräsentativ für den jeweiligen Sportbereich ist. Für den Bereich des Hochleistungssports werden primär Artikel aus Fachzeitschriften von ausgewählten Einzeldisziplinen genutzt. Außerdem wird die mediale Berichterstattung zu konkreten Wettkämpfen des jeweiligen Bereiches verwendet. Weil die KDA sehr aufwändig ist, erfolgt vorab eine Beschränkung auf bestimmte Sportarten sowie bestimmte Wettkämpfe in der jeweiligen Sportart. Die konkrete Auswahl wird in Kapitel 3 ausführlich begründet.

Für die im Bereich des Gesundheitssports zu findenden Körperideologien werden Mitteilungen und Publikationen von Krankenkassen und Ärzteverbänden genutzt. Für den Bereich des Erlebnissports werden ebenfalls sportartenspezifische Publikationen recherchiert. Außerdem erfolgt der Rückgriff auf Internetpräsenzen. Da der Hochleistungssport am weitestgehenden untersucht ist, wird hier mutmaßlich der Schwerpunkt mit dem meisten Datenmaterial liegen, gefolgt vom Gesundheitssport und dem erst in den letzten Jahren explizit wahrgenommenen Erlebnissport.

2.4 Zum Spannungsfeld von Macht, Biomacht und Körperideologien

Neben dem Gouvernementalitätskonzept können auch *Foucaults* Überlegungen zum Verhältnis von Macht, Biomacht und Körper für die Untersuchung von Körperideologien im Sport nutzbar gemacht werden. *Caysa* weist darauf hin, dass jede Anthropologie des Körpers „auch deshalb als Körperanalytik eine Machtanalytik sein [muss], weil die Macht eben nicht nur am Körper ansetzt, ihn durchströmt, durch ihn hindurchgeht

und sich ihn unterwirft, sondern weil die Körper, indem sie sich zueinander verhalten, elementar Macht sind, die man, wenn man ihrer mächtig ist, selbstbewusst gegen andere Macht einsetzen kann“.⁶⁰⁹

2.4.1 Zusammenhang von Körper und Macht

Der Zusammenhang zwischen Körper und Macht bei *Foucault* geht auf dessen Analyse der Sexualität zurück, die er 1976 mit „*Der Wille zum Wissen*“ begonnen und dann mit „*Der Gebrauch der Lüste*“ und „*Die Sorge um sich*“ (beide 1984) fortgesetzt hat. In diesen Schriften zeigt *Foucault*, wie aus der mit der Dialektik der Aufklärung verbundenen „sexuellen Revolution“ kein Mittel zur Befreiung des Körpers wurde, sondern ein Instrument zur Herrschaft über die Körper.⁶¹⁰

Foucault verweist in seiner Geschichte der Sexualität auf die Ambivalenz unserer Kultur. Zum einen werden Dinge verboten, gleichzeitig aber nachhaltig gefordert, dass darüber gesprochen wird. *Foucault* verweist z.B. auf das Verbot verschiedener sexueller Handlungen bei der gleichzeitig bestehenden, fast zwangartigen Aufforderung zum Geständnis.⁶¹¹ Durch die Untersuchung der Tatsache, wie Menschen dazu kamen oder gebracht wurden, sich über Verbotenes zu identifizieren, gelangt *Foucault* zu einem Verständnis der Wissenschaften als „Wahrheitsspiele“.⁶¹² Nach dieser Auffassung ist der Wahrheitsgehalt von Wissenschaften weniger interessant, als es die Techniken sind, mittels derer etwas *als wahr angesehen* wird. Konkret unterscheidet *Foucault* vier Typen von Technologien der Einflussnahme, die untereinander verbunden sind. Neben Technologien der Produktion (bei denen es um das Produzieren, Verändern etc. von Dingen geht), gibt es Technologien von Zeichensystemen (in denen der Umgang mit Zeichen, Bedeutung, Symbolen, Sinn usw. im Mittelpunkt steht). Für den Zusammenhang der vorliegenden Arbeit sind zwei weitere Technologien interessant, die auch bei *Foucault* im Mittelpunkt der Betrachtung stehen. Durch Technologien der Macht wird

⁶⁰⁹ Caysa (2003), S. 139.

⁶¹⁰ Vgl. ebd., S. 160.

⁶¹¹ Vgl. *Foucault* (2006), S. 966.

⁶¹² Orig. „jeux de verité“, vgl. ebd., S. 967.

das Subjekt zum Objekt. Hier erfolgt eine Prägung des Verhaltens von Individuen. Es wird eine Unterwerfung des Verhaltens unter Zwecke oder Mächte vorgenommen. Demgegenüber stellen Technologien des Selbst Möglichkeiten dar, an sich selbst Operationen vornehmen zu können.⁶¹³

Den allgemeinen Rahmen für das Phänomen, das *Foucault* „Technologien des Selbst“ nennt, bildet eine Frage, die gegen Ende des 18. Jahrhunderts auftauchte und in einer Schrift von Kant formuliert wurde. Sie lautet: ‚Was sind wir gegenwärtig?‘. Dadurch werden die Fragen nach Wahrheit, Erkenntnis usw. ganz konkret auf den Menschen bezogen. Verschiedene Philosophen wie *Kant*, *Fichte*, *Hegel*, *Nietzsche*, *Max Weber*, *Husserl*, *Heidegger* oder die Vertreter die Frankfurter Schule versuchten, die Frage nach dem Menschen zu beantworten. *Foucault* selbst ordnet sich in die Reihe dieser Denker ein. Er will ebenfalls Antworten auf die genannte Frage geben „und zwar auf ideengeschichtlicher Grundlage, genauer: durch historische Analyse der Beziehungen zwischen unserem Denken und unseren Praktiken in der westlichen Gesellschaft“.⁶¹⁴ *Foucault* macht deutlich, dass seine Studien über Wahnsinn und Psychiatrie ein Versuch sind, herauszufinden, „wie wir unser Selbst auf indirekte Weise durch den Ausschluss Anderer – z.B. Krimineller, Irrer usw. – konstituiert haben“.⁶¹⁵ Für die Klärung dieser Frage unternimmt *Foucault* einen Exkurs in die Staatswissenschaften. Er zeigt, dass sich ab dem 18. Jahrhundert das Verständnis von Staatsräson gewandelt hat. Ab diesem Zeitpunkt ging es nicht mehr darum, ein göttliches Gesetz einzuhalten, sondern als Ziel der Regierung den Staat zu stärken. Die moderne politische Rationalität impliziert dadurch eine Reihe von Ideen, die auf das Verhältnis von Körpern und Macht rückwirken. Für den Zusammenhang der vorliegenden Arbeit sind v.a. zwei Ideen relevant. Wenn der Staat nicht mehr als Teil eines göttlichen Gebildes, sondern als ein Kräfteverhältnis verstanden wird, das durch die jeweilige Politik gestärkt und geschwächt werden kann, wird das Gebilde selbst zu einem Objekt. Um dieses muss sich auf jeden Fall gekümmert werden. Der Staat wird dadurch zu einem Zweck an sich. Die in ihm lebenden Individuen sind nur noch insoweit von Interesse, als sie seine Stärke befördern. Für

⁶¹³ Vgl. ebd., S. 968.

⁶¹⁴ Foucault (1982), S. 814.

⁶¹⁵ Ebd.

Foucault ist nur die Frage interessant, wie den Individuen, die eigentlich den Staat ausmachen, diese Rolle zugeschrieben wurde und sie auch nicht dagegen protestierten. Obwohl das einzelne Individuum für den Staat keine Rolle mehr spielt, werden dennoch Strukturen eingeführt, die für das Wohl der Einzelnen zu sorgen haben und dadurch auch Kontrolle über sie ausüben.⁶¹⁶ Dadurch ergibt sich eine paradoxe politische Rationalität, in der „die Integration des Individuums in eine Gemeinschaft oder in eine Totalität aus der stetigen Korrelation zwischen einer wachsenden Individualisierung und der Stärkung eben dieser Totalität resultiert“.⁶¹⁷

Anhand seiner Analytik der politischen Rationalität entwickelt *Foucault* die Auffassung von der Macht als Bio-Macht. Hierbei handelt es sich um einen Gegenentwurf zur Disziplinarmacht, die durch das „Recht, sterben zu *machen* und leben zu *lassen*“⁶¹⁸ gekennzeichnet ist. Macht ist nach der Auffassung von *Foucault* nicht nur negativ, ausschließend und unterdrückend. Sie ist „produktiv, und sie produziert Wirkliches. Sie produziert Gegenstandsbereiche und Wahrheitsrituale: das Individuum und seine Erkenntnisse sind Ergebnisse dieser Produktion“.⁶¹⁹ Individuen sind nach dieser Auffassung Effekte von Machtwirkungen. Dabei wird Macht allerdings als Bio-Macht verstanden. Die Bio-Macht nimmt „das Leben in ihre Hand [...], um es zu steigern und zu vervielfältigen, um es im Einzelnen zu kontrollieren und im gesamten zu regulieren“.⁶²⁰ Eine solche Totalmacht bedarf steuernder Mechanismen. *Foucault* definiert diesbezüglich zwei nicht voneinander abtrennbare Möglichkeitsfelder. *Bio- oder Machttechnologien* dienen dem Zweck, „das Verhalten der Individuen [zu] prägen und sie bestimmten Zwecken oder einer Herrschaft [zu] unterwerfen“.⁶²¹ Außerdem bestehen *Selbsttechnologien*, „die es dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, dass er einen

⁶¹⁶ Vgl. ebd., S. 815.

⁶¹⁷ Ebd., S. 827.

⁶¹⁸ Foucault (1976), S. 162.

⁶¹⁹ Foucault (1975), S. 248.

⁶²⁰ Ebd., S. 163.

⁶²¹ Ebd.

gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit und der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt“.⁶²²

Wie schon angedeutet wurde, hängt die Frage nach der Macht, insbesondere nach der Bio-Macht, für *Foucault* eng mit der Frage nach der Konstitution des Individuums zusammen⁶²³, was den Zusammenhang für die vorliegende Arbeit interessant macht.

2.4.2 Zum Zusammenhang zwischen Bio-Macht und Körperideologien

Die Machtanalytik von *Foucault* wird von einigen Sportphilosophen aufgegriffen, insbesondere von *Gunter Gebauer* und *Volker Caysa*, die beide in früheren Jahren als Leistungssportler aktiv waren. *Gebauer* interessiert sich eher für das Disziplinierende durch den Sport und die mit ihm verbundene Macht. *Caysa* hingegen untersucht, wie der Sport als Machttechnologie einerseits dazu beiträgt, Körperideologien und –utopien zu entwickeln und zu verfestigen. Andererseits wird auch untersucht, wie der Körper Widerstandsbereiche gegen die Bio-Macht eröffnet. *Caysa* zeigt auf, wie sich Bio-Macht in heutigen Gesellschaften u.a. über eine versicherungsmäßige Totalabsicherung äußert. Hierdurch verlieren die Individuen die Fähigkeit, sich selbst um ihre Körper zu kümmern. Wenn Menschen nahegelegt wird, darauf zu vertrauen, dass sich eine Institution um ihren Körper kümmert, entwickelt sich eine Fremdversorgungsmentalität. Dies geht einher mit einer Verkümmern der Fähigkeit zur Selbstsorge.⁶²⁴

Der Sport befindet sich bezüglich der Bio-Macht in einem Spannungsfeld. Er kann einerseits Selbstmacht sein, andererseits aber auch gezielt von der Bio-Macht eingesetzt werden.⁶²⁵ Nach diesem Verständnis muss jede Person, die sich von der Macht befreien möchte, zunächst lernen, sich der Macht zu unterwerfen, um anschließend selbstermächtigt mit ihr umgehen zu können.⁶²⁶

⁶²² Ebd.

⁶²³ Vgl. Schneider (2004), S. 178.

⁶²⁴ Vgl. Caysa (2003), S. 141.

⁶²⁵ Vgl. ebd., S. 143.

⁶²⁶ Vgl. ebd., S. 125.

2.5 Zwischenergebnis und Schlussfolgerungen für die zentrale Fragestellung

Für die zentrale Fragestellung lässt sich als Zwischenergebnis eine Hypothese formulieren. Mit dieser Hypothese wird postuliert, dass die drei soziologischen Felder Hochleistungs-, Gesundheits- und Erlebnis- bzw. Funsport die ‚Wahrheiten‘ vom ‚Leistungskörper‘, vom ‚gesunden Körper‘ oder vom ‚lustvoll erlebten Körper‘ vermitteln bzw. transportieren. Diese ‚Wahrheiten‘ gelten als nahezu nicht hinterfragt und beanspruchen damit verbindliche Gültigkeit. Ebenso werden sie als objektiv und vernünftig ausgegeben. Diese Körperideologien, deren Ausprägungen im diesbezüglichen Diskurs im Einzelnen in Kapitel 4 der Arbeit noch zu ermitteln und zu bewerten sind, wirken auf gesellschaftliche Vorstellungen ein. Des Weiteren geben sie eine ethisch-moralische Orientierung im außersportlichen Bereich, sind aber andererseits auch hypertrophen Tendenzen ausgesetzt.

Dazu, welche diskursiven Mittel im Bereich der Körperideologien zum Einsatz kommen und welche Formationen des Gegenstands, der Äußerungsmodalitäten, der Begrifflichkeiten und Strategien dem Diskurs wesensimmanent sind, kann an dieser Stelle noch keine Aussage getroffen werden. Dies gilt auch in Bezug auf die TrägerInnen bzw. AdressatInnen des Diskurses und in Bezug auf die Querbezüge zu etwaigen anderen Diskursen sowie Diskurssträngen. Es wird jedoch angenommen, dass je nach Sportbereich unterschiedliche Körperideologien existieren. Es ist eine zentrale Aufgabe dieser Arbeit zu eruieren, durch wen diese Körperideologien hergestellt, verbreitet usw. werden.

3 Methodisches Vorgehen zur Untersuchung von Körperideologien im Sport

3.1 Theoretische Grundlagen der Diskursanalyse

Neben dem Gouvernamentalitätskonzept als wesentlicher inhaltlicher Grundlage stellt *Foucault* für die vorliegende Arbeit auch den methodischen Referenzpunkt dar. Im empirischen Teil wird die kritische Diskursanalyse angewendet. Der Begriff ‚Diskurs‘ kann gewissermaßen als zentrales Etikett bezeichnet werden, unter dem sich das gesamte Denken von *Foucault* in das übrige Wissenschaftsspektrum einordnen lässt.⁶²⁷ Um hier zu einem im Rahmen der vorliegenden Arbeit operationalisierbaren Begriffsverständnis zu gelangen, ist zunächst zu beachten, dass *Foucault* auch diesen Begriff nicht durchgehend einheitlich versteht. Stattdessen misst er ihm im Laufe der Zeit unterschiedliche Bedeutungen bei. So räumt er im Rückblick selbst ein, dass in seinen frühen Schriften zu den Humanwissenschaften wie z.B. in der „Archäologie des Wissens“ eine „wilde Benutzung der Termini Aussage, Ereignis, Diskurs“⁶²⁸ erfolgt.

3.1.1 Foucault als erneuter Ausgangspunkt: Zum Diskurs-Begriff

Der Diskursbegriff wird von *Foucault* zunächst in seinem Werk „Die Ordnung der Dinge“ (1966) eingeführt und ausführlicher in der „Archäologie des Wissens“ (1969) entwickelt. In diesen Schriften versteht er unter einem Diskurs zum einen das (allgemeine) Gebiet aller Aussagen⁶²⁹, so dass in dieser Hinsicht von dem Diskurs im Singular gesprochen werden kann. Es geht hierbei um die jeweiligen Charakteristika und Funktionen, die allen Diskursen zuzusprechen sind. Darüber hinaus versteht *Foucault* unter einem Diskurs eine jeweils individualisierbare Gruppe von Aussagen, die einem spezifischen Diskurs angehört. Diese Gruppe von Aussagen konstituiert den Diskurs, wobei es

⁶²⁷ Vgl. Kammler/Parr/Schneider (2014), S. 233.

⁶²⁸ Foucault (1981), S. 48, vgl. auch ebd., S.116.

⁶²⁹ Vgl. ebd., S. 145.

noch andere Gruppen von Aussagen gibt.⁶³⁰ Unter dem Terminus Diskurs kann eine „regulierte Praxis“⁶³¹ verstanden werden, die ein bestimmtes Feld von Aussagen hervorbringt. Daneben gibt es weitere solche Felder, die von anderen Diskursen gebildet werden. Hier analysiert Foucault „Gesamtheit der Bedingungen, nach denen sich eine bestimmte Praxis vollzieht“.⁶³² Diskurse betreffen also immer bestimmte Wissensauschnitte. Diskurs bedeutet stets nur die sprachliche Seite einer weiterreichenden diskursiven Praxis.⁶³³ Neuartig ist bei *Foucault* die Herangehensweise, indem er anders als bisher nicht das erkennende Subjekt in den Mittelpunkt seiner Betrachtung stellt, sondern die Aussagen zu einer bestimmten Thematik analysiert. Diese hätten die Subjektivität im heutigen Sinn erst hervorgebracht. „Der Diskurs ist ganz genauso in dem, was man nicht sagt, oder was sich in Gesten, Haltungen, Seinsweisen, Verhaltensschemata und Gestaltungen von Räumen ausprägt. Der Diskurs ist die Gesamtheit erzwungener und erzwingender Bedeutungen, die die gesellschaftlichen Verhältnisse durchziehen“.⁶³⁴ Diskurse setzen sich also aus den Meinungen der Menschen über die Welt zusammen. Außerdem wird die „Wirklichkeit nach Maßgabe der Diskurse von den über Wissen verfügenden Menschen gedeutet“.⁶³⁵ Daran zeigt sich, dass Wechselwirkungen bestehen zwischen dem, was in Diskursen gesagt werden kann und dem, was überhaupt Eingang in die Diskurse findet. Menschen handeln in Diskursen und sind von Geburt an in Diskurse verstrickt. Diskurse üben damit eine ähnliche Funktion wie die Gesellschaft aus. Der Diskurs ist „Bestandteil und bestimmende Kraft der Gegebenheit und der Entwicklung gesellschaftlicher Wirklichkeit“.⁶³⁶

Diskurse spiegeln die Wirklichkeit nicht einfach nur wider, sondern führen eine Art Eigenleben gegenüber der Wirklichkeit. Sie „stellen selbst Materialitäten sui generis dar“.⁶³⁷ Diskurse sind Praktiken, die sich grundsätzlich nicht von anderen Praktiken un-

⁶³⁰ Vgl. ebd., S. 170.

⁶³¹ Foucault (1981), S. 116.

⁶³² Ebd., S. 297.

⁶³³ Vgl. Kammler/Parr/Schneider (2014), S. 234.

⁶³⁴ Defert/Ewald (2003), S. 164.

⁶³⁵ Jäger (2015), S. 36.

⁶³⁶ Ebd., S. 37.

⁶³⁷ Ebd., S. 33.

terscheiden. Auch das Bauen eines Hauses kann als diskursiv bezeichnet werden, weil das Wissen des Bauenden darin Eingang findet.

Den Diskursen übergeordnet sind bei *Foucault* Dispositive als „Apparat[e] zur Produktion von Diskursen“.⁶³⁸ Der Dispositiv-Begriff hat für *Foucault* eine dreifache Bedeutung. Ein Dispositiv bezeichnet zum einen ein heterogenes Gebilde aus Diskursen, architekturellen Einrichtungen, Regeln, Entscheidungen, Gesetzen, administrativen Maßnahmen, wissenschaftlichen Aussagen, Lehrsätzen usw. Dies alles erscheint jeweils in gesagter und in ungesagter Form. Auf einer zweiten Ebene steht das Dispositiv für die Verbindungen zwischen den genannten heterogenen Elementen. Und auf einer dritten Ebene stellt ein Dispositiv ein Gebilde dar, das zu einem bestimmten historischen Zeitpunkt auf einen Notstand bzw. eine Notwendigkeit antwortet. An dieser dritten Bedeutung zeigt sich die strategische Funktion des Dispositivs.⁶³⁹ Für die vorliegende Arbeit ist v.a. diese dritte Bedeutung interessant, weil sie dabei hilft, zu verstehen, warum bestimmte Dispositive zu bestimmten Zeiten entstehen. Wenn das Dispositiv wesentlich strategischer Natur ist, dann handelt „es sich dabei um eine bestimmte Manipulation von Kräfteverhältnissen“.⁶⁴⁰ Dispositive sind keine historischen Gegebenheiten, sondern bilden sich aufgrund diskursiver Gegebenheiten heraus. Dies unterstreicht noch einmal, dass Wissensproduktion und Verhaltensregulierung wechselseitig verschränkt sind.

Diskurse stellen nach *Foucault* eine je unterschiedliche „Praxis des Denkens, Schreibens, Sprechens und auch Handelns, die diejenigen Gegenstände, von denen sie handelt, zugleich systematisch hervorbringt“⁶⁴¹ dar. An Diskursen zeigen sich demnach historische und gesellschaftliche Besonderheiten. Sie verweisen auf ein „Set von Regularitäten, das bestimmt wie und was gedacht, geschrieben, gesprochen, gehandelt werden kann, was als wahr und was als falsch gilt“.⁶⁴² Aufgabe der Diskursanalyse ist es demzufolge, „festzustellen, was faktisch gesagt wurde und dann gleichsam zu stabilen Aus-

⁶³⁸ Foucault (1976), S. 35.

⁶³⁹ Vgl. Defert/Ewald (2003), S. 391 ff.

⁶⁴⁰ Ebd., S. 394 f.

⁶⁴¹ So die Formulierung von Parr; Kammler/Parr/Schneider (2014), S. 234.

⁶⁴² Ebd.

sagemustern kristallisierte, die nach einiger Zeit wieder zerfallen⁶⁴³ und deren Gesamtheit ein „Archiv“⁶⁴⁴ bilden.

Entscheidend für die Entwicklung des *Foucaults*chen Denkens, für die Etablierung des besonderen Forschungsfeldes der Diskursanalyse und die in der vorliegenden Arbeit anstehenden Untersuchungen ist der Umstand, dass *Foucault* keine festgelegte Methodologie seines diskursanalytischen Vorgehens entwickelt.⁶⁴⁵ Allerdings lassen sich bestimmte bei *Foucault* immer wiederkehrende Arbeitsschritte ausmachen, die er bei seinen Analysen einhält:⁶⁴⁶

- Abgrenzung des Diskurses gegenüber anderen Diskursen
- Bestandsaufnehmende und damit immer empirisch-materielle Beschreibung seiner Formation in Form der jeweiligen Diskursstruktur
- Beschreibung der inter- und extradiskursiven Einbettung des Diskurses
- Analyse der Dynamik des Diskurses, seiner historischen Entstehung, des Verfalls und der Ablösung durch neue Diskurse in neuen interdiskursiven Konstellationen sowie
- die Frage nach Interventionsmöglichkeiten

3.1.2 Kritik an Foucaults Diskurs-Konzept

Der *Foucaults*che Diskursbegriff bzw. die Vorgehensweise von Foucault allgemein sehen sich von Anfang an starker Kritik ausgesetzt, worauf für das tiefere Verständnis der kritischen Diskursanalyse als Werkzeug für die vorliegende Arbeit im Folgenden kurz eingegangen werden muss. V.a. der Auffassung von Diskursen als Produktionsinstrumente diskursiver Praktiken, durch die historisch-soziale Gegenstände erst hervorgebracht werden, wird Idealismus vorgeworfen: „Die Welt, sie war nicht, ehe der Diskurs sie schuf“.⁶⁴⁷ Dem widerspricht jedoch der Umstand, dass *Foucault* in seinen analyti-

⁶⁴³ Sarasin (2005), S. 106.

⁶⁴⁴ Foucault (1981), S. 187.

⁶⁴⁵ Vgl. Kammler/Parr/Schneider (2014), S. 236.

⁶⁴⁶ Vgl. Diaz-Bone (1999), S. 129.

⁶⁴⁷ Kammler/Parr/Schneider (2014), S. 236.

schen Untersuchungen stets die jeweilige Einbettung diskursiver in „nicht-diskursive Praktiken“ thematisiert, insbesondere auf dem Gebiet der Ökonomie.⁶⁴⁸

Ein weiterer Kritikpunkt betrifft die Autonomie des Subjekts. Gegen *Foucaults* Konzeption wird vorgebracht, das Subjekt könne nur reagieren auf Diskurse, die es auch selbst mit konstituieren könne. Im Denken von *Foucault* sind jedoch auch Subjekte diskursive Elemente, um die und mit denen gekämpft wird. Die Beteiligten sind daher gerade nicht passive AdressatInnen von Diskursen, sondern auch aktiv Handelnde, die ihre Spielräume aus denen der Diskurse und ihrer Tendenz zum allmählichen Zerfall gewinnen.⁶⁴⁹

3.1.3 Diskursanalysen im Anschluss an Foucault

Die Diskurstheorie und der darauf aufbauende Werkzeugkasten liefern das theoretische und methodologische Gerüst für die Sichtbarmachung von Körperideologien und die damit verbundenen und durch sie implizit wirkenden gesellschaftlichen Herrschaftsstrukturen. Angesichts der ‚Weitläufigkeit‘ und ‚Biegsamkeit‘ der von *Foucault* entwickelten Begrifflichkeiten ist ein breites Forschungsfeld, der Bereich der Diskursforschung, entstanden. Die Diskursforschung zeichnet sich durch eine Vielgestaltigkeit der Herangehensweisen und Fragestellungen aus. Die Analyse von Diskursen ermöglicht es, Körperideologien auf den Gebieten des Hochleistungs-, Gesundheits- und Erlebnis- bzw. Funsports in allen ihren Ausdifferenzierungen aufzuzeigen und daraus abgeleitete soziologische Fragen einer Beantwortung zuzuführen. Insbesondere lassen sich auf diese Weise Erkenntnisse gewinnen, wie Körperideologien auf die Gesellschaft einwirken und umgekehrt. Von besonderem Interesse wird dabei die Antwort auf die Frage sein, welche diskursiven Mittel ‚körperideologiebezogen‘ eingesetzt werden und welche Wirkungen sie entfalten.

⁶⁴⁸ Vgl. Link/Link-Heer (1990), S. 90.

⁶⁴⁹ Vgl. Kammler/Parr/Schneider (2014), S. 236.

a) *Critical Discourse Analysis*

Als Oberbegriff für alle Arten kritischer Diskursanalysen wird Critical Discourse Analysis (CDA) verwendet. Es handelt sich dabei um ein in erster Linie linguistisches Forschungsprogramm, das sich in verschiedene Versionen ausdifferenziert und dementsprechend eine große Theorien- und Methodenvielfalt aufweist.⁶⁵⁰ Im Mittelpunkt stehen soziale Probleme, insbesondere das Verhältnis zwischen Sprache und Macht. So untersucht die Wiener Arbeitsgruppe um *Ruth Wodak* die „Vielfalt der Textsorten“.⁶⁵¹ Relevant sind bei diesem Ansatz die Theorie sprachlichen Handelns, die Soziolinguistik, die linguistische Vorurteilsforschung sowie die linguistische Argumentations- und Erzählforschung. Darüber hinaus kommen die qualitative Textanalyse, Stilistik, Fragestellungen der Rhetorik und der persuasiven Kommunikation zum Einsatz. Diese Ansätze sind die Grundlage für eine ‚diskurs-historische Methode‘.⁶⁵² Die Arbeitsgruppe um *Wodak* sieht sich nicht in der Tradition des von *Foucault* entwickelten Diskursverständnisses, sondern in einer hermeneutisch-interpretativen, wie auch von der ‚cognitive science‘ beeinflussten Richtung.⁶⁵³ Diskurs wird hier als soziale Praxis verstanden, welche diskursive Ereignisse, reale Situationen, Institutionen und soziale Strukturen umfasst. Die Praxis greift in den Diskurs ein. Dieser wiederum verändert die Situation und Strukturen: „Discourse is socially constitutive as well as socially conditioned“.⁶⁵⁴

Weitere ‚Varianten‘ der CDA stellen die Schule von Barcelona um *Teun van Dijk* (der allerdings inzwischen die Bezeichnung ‚Critical Discourse Studies‘ vorzieht) sowie die Schule von Lancaster um *Norman Fairclough* dar. Die genannten Gruppen beziehen ihre Analysemethoden nicht oder zumindest nicht zentral auf *Foucault*, sondern auf kognitionswissenschaftliche (*Teun van Dijk*), diskursethische (*Habermas*) oder (neben *Foucault*) auf marxistische Theorieansätze (*Fairclough*). Auch bei diesen Schulen stehen besonders brisante politische Themen im Vordergrund.⁶⁵⁵

⁶⁵⁰ Vgl. Jäger/Zimmermann (2010), S. 35.

⁶⁵¹ Wodak/Nowak/Pelikan/Gruber/de Cillia/Mitten (1990), S. 32; Jäger (2015), S. 21.

⁶⁵² Vgl. Wodak/Nowak/Pelikan/Gruber/de Cillia/Mitten (1990), S. 33 ff.

⁶⁵³ Vgl. Wodak/Nowak/Pelikan/Gruber/de Cillia/Mitten (1990), S. 53.

⁶⁵⁴ Wodak (2002), S. 8.

⁶⁵⁵ Vgl. Jäger/Zimmermann (2010), S. 35.

b) *Das Konzept des Normalismus und das System kollektiver Symbole*

Jürgen Link und seine Arbeitsgruppe haben einen Ansatz entwickelt, der sich ebenfalls auf Foucault stützt. Es geht in diesem Ansatz primär um die Analyse aktueller Diskurse und ihrer Macht-Wirkung sowie um das Sichtbarmachen ihrer sprachlichen und ikonographischen Wirkungsmittel. Dabei geht es v.a. um Kollektivsymbolik, die zur Vernetzung der verschiedenen Diskursstränge beiträgt. Außerdem stehen hierbei Normalismen und insgesamt die Funktion von Diskursen in der bürgerlich-kapitalistischen neo-liberalen Gesellschaft, aber auch in sonstigen Gesellschaften und anderen Räumen und Zeiten im Fokus.⁶⁵⁶ Diese Sichtweise unterscheidet sich diametral von der Auffassung von Habermas, der Diskurs als eine möglichst herrschaftsfreie, rational argumentierende öffentliche Debatte über bestimmte Gegenstände auffasst. Deshalb kann man dabei auch von einem rationalen und machtneutralen Diskursbegriff sprechen.⁶⁵⁷ Bei Jäger und ihm ähnlichen Denkern wird der Diskurs jedoch grundsätzlich nicht-neutral verstanden. Link, der für die KDA nach Jäger eine wesentliche Rolle spielt, versteht Diskurse beispielsweise als „geregelte, ansatzweise institutionalisierter Redeweisen als Räume möglicher Aussagen, insofern sie an Handlungen gekoppelt sind und dadurch Machtwirkungen ausüben“.⁶⁵⁸ Link hat – in Anlehnung an Foucault⁶⁵⁹ – zudem den Begriff des „Normalismus“ entwickelt, der auch für die KDA relevant ist.⁶⁶⁰ Unter Normalismus versteht Link die Gesamtheit aller diskursiven Verfahren, Dispositive, Instanzen und Institutionen, „durch die in modernen Gesellschaften „Normalitäten“ produziert und reproduziert werden“.⁶⁶¹ Links Theorie vom Normalismus befasst sich mit dem Diskurs der Normalität als einem charakteristischen Dispositiv der Moderne, das sich insbesondere nach 1968 auf sämtlichen Ebenen der Gesellschaft konsolidiert haben soll.⁶⁶² Dies

⁶⁵⁶ Vgl. Jäger (2015), S. 25.

⁶⁵⁷ Vgl. ebd.

⁶⁵⁸ Link (2005), S. 18.

⁶⁵⁹ Vgl. Foucault (1975), S. 229 ff. Foucault behandelt dort Normalität und Normalisierung seit dem 18. Jahrhundert als historische Kategorien; vgl. auch Link (2009), S. 116 ff. sowie Winkler (2004), S. 183 ff.

⁶⁶⁰ Vgl. Jäger/Zimmermann (2010), S. 87 ff.

⁶⁶¹ Link (2009), S. 60.

⁶⁶² Vgl. ebd., S. 21 ff. Link sieht „1968“ als Wendepunkt an. Danach soll sich zunehmend der flexible Normalismus verbreitet haben. Er erkennt dabei, dass in vielen Bereichen dynamische und in der Zeit variable Grenzen auch schon vorher existierten, so z.B. im Diskurs ‚Krieg als Mittel politischer Auseinandersetzung‘. Berücksichtigt man z.B. die euphorische „Begrüßung“ des Ersten Weltkriegs durch viele Künstler und Intellektuelle, so war hier ein großzügigerer Normalitätsbegriff gegeben. Heute dagegen

gilt für die verschiedenen Bereiche wie etwa für die soziologischen Felder Krieg und Gewalt, Normalität und Anormalität in der Psychiatrie sowie die Verwendung des Begriffs ‚normal‘ in der Alltagssprache. *Link* grenzt die Normalität von der Normativität ab. Letztere betrifft Normen, Werte, Normen und Paradigmata. Die Vorstellung von Normalität dagegen basiert darauf, dass mithilfe der Statistik und Durchschnittsanalysen das, was als ‚normal‘ gelten soll, rückwirkend konstituiert wird.

Weiterhin differenziert *Link* zwischen zwei normalistischen Strategien, dem „Protonormalismus“ und dem „flexiblen Normalismus“. ⁶⁶³ Der sog. Protonormalismus orientiert sich in vielerlei Hinsicht an der Normativität. Er ist vereinfacht gesagt der „erste“ ⁶⁶⁴, d.h. ursprüngliche Normalitätsbegriff, während der flexible Normalismus eine ‚größzügigere‘ Betrachtung zulässt und in stärkerem Maße ‚Abweichungen‘ erfasst. Dabei werden die Normalitätsgrenzen flexibler gesetzt, wobei eine Tendenz zum Einschluss einer Vielfalt von Phänomenen in den Bereich des Normalen besteht. ⁶⁶⁵ Der Unterschied lässt sich an vielen Beispielen festmachen wie etwa an der Aussage, dass Homosexualität abnormal ist (Protonormalismus). Dagegen kommt der flexible Normalismus aufgrund von Datenerhebungen zu dem Ergebnis, dass sich ein bestimmter Prozentsatz der Bevölkerung homosexuell verhält mit der Folge, dass dieser Anteil als ‚normal‘ angesehen wird. ⁶⁶⁶ Dabei geht es *Link* primär darum, darzulegen, dass die Auffassungen darüber, was als ‚normal‘ und ‚nicht mehr normal‘ qualifiziert wird, temporären Schwankungen unterliegt. Diese sind auf den Wandel der gesellschaftlichen Anschauungen zurückzuführen. ⁶⁶⁷ Was normal ist oder nicht, lässt sich mit Sicherheit immer erst im Nachhinein feststellen.

wird Krieg in viel engeren und nahezu fixen Grenzen als „anormal“ angesehen. Die Fixierung auf das Jahr 1968 als wichtigen Kristallisationspunkt der Geschichte ist möglicherweise auf autobiographische Faktoren zurückzuführen, wie bei vielen Angehörigen der damaligen Studentengeneration.

⁶⁶³ *Link* (2009), S. 51 ff., 57.

⁶⁶⁴ Von griech.: πρῶτος = „der Erste“.

⁶⁶⁵ Vgl die Gegenüberstellung bei *Link* (2009), S. 57 f.

⁶⁶⁶ Vgl. ebd., S. 79. *Link* befasst sich auf den Seiten 73 – 82 mit dem sog. Kinsey-Report als diskursivem Ereignis. *Link* rekurriert zudem auf Durkheims Thesen zur „normalen Kriminalität“ und zur „normalen Selbstmordrate“.

⁶⁶⁷ Ob sich z.B. im Bereich der Familie und der Sexualmoral ein flexibler Normalismus positiv auswirkt oder vielmehr zur Zerstörung der tradierten Familienstrukturen („Ehe ohne Trauschein“, „Ehe für alle“ etc.) und ggf. genau so viel oder mehr bzw. weniger individuelles psychisches Leid hervorgebracht hat wie die bis 1968 vorherrschende striktere Sexual- und Familienmoral, mag dahinstehen und ist hier nicht zu erörtern.

Das Verhältnis beider normalistischer Strategien zueinander beschreibt *Link* als „aporetische siamesische Bifurkation“.⁶⁶⁸ Er will damit ausdrücken, dass beide Strategien wie siamesische Zwillinge aneinanderhängen und Sackgassen sind, aus denen es nach wie vor keinen Ausweg gibt. Ein Wechsel zwischen beiden Strategien ist nicht ohne Schwierigkeiten möglich, da sie unterschiedliche bzw. gegensätzliche Subjektivitäten ausbilden. Diese können nicht ohne weiteres ausgetauscht werden. Die protonormalistische Strategie (vorherrschend bis ca. 1945) erfordert ein autoritär strukturiertes Subjekt. Die flexible Strategie (nach 1945 bzw. – nach Meinung von *Link* – verstärkt nach 1968 dominierend) setzt ein eher ‚autonomes‘ Subjekt voraus, das in der Lage ist, sich eigenständig zu regulieren.⁶⁶⁹

Link unterscheidet des Weiteren fünf verschiedene Normalitätsklassen danach, wie sich der Grad der normalistischen Durchsetzung vollzieht. Die erste und zweite Normalitätsklasse gilt für die Erste und Zweite Welt, gefolgt von den oberen Schwellenländern, den mittleren Ländern (als vierte Klasse) und schließlich der sog. Dritten Welt und den „least developed countries“.⁶⁷⁰

Historisch hat sich der Normalismus als Regulationsmacht seit etwa 1800 in drei Entwicklungsschüben herausgebildet. Zunächst vollzog sich der Prozess der Normalisierung auf dem Gebiet der Medizin, einschließlich Psychiatrie, Psychologie sowie Sozialpsychologie etc. Dies geschah dadurch, dass sich Gesundheit als das Normale definierte. Im Anschluss daran kam es im Rahmen der Industriellen Revolution zu industriell-technischen Entwicklungen (Normung), die v.a. für den Bereich der Ökonomie, der Versicherungsökonomie und Ergonomie etc. von Bedeutung waren und sind. In einem dritten Entwicklungsschritt wurde schließlich das gesamte politische und soziale Leben von Normalisierungsprozessen erfasst.⁶⁷¹

An dieser Stelle wird die Frage aufgeworfen, ob in einem sich derzeit möglicherweise vollziehenden vierten Schritt auch das gesamte individuelle intime Leben von Normalisierungs- und damit Normierungsbestrebungen erfasst wird. Dies zeigen u.a. die bereits

⁶⁶⁸ *Link* (2009), S. 59.

⁶⁶⁹ Vgl. *Jäger/Zimmermann* (2010), S. 89.

⁶⁷⁰ Vgl. *Link* (2009), S. 431 ff.

⁶⁷¹ Vgl. *Jäger/Zimmermann* (2010), S. 88.

erörterten Diskurse auf dem Feld der Intimchirurgie. Auch die zunehmende Prägung des gesamten sonstigen Privatlebens durch eine Tendenz zur Angleichung an bestimmte gesellschaftlich vorgegebene Normen bzw. Ideologien verdeutlicht dies. Darauf deutet insbesondere die immer schneller voranschreitende Verbreitung sozialer Netzwerke wie Facebook, Twitter und Instagram hin. Indem Individuen bereitwillig über den alltäglichen Ablauf ihres Lebens Auskunft geben und ihre Vorstellungen und Anschauungen darstellen, bildet sich dort ein (weiterer) Normalismuskurs heraus. Dieser könnte – parallel oder gerade wegen der ansonsten immer weiter sich ausbreitenden individuellen Freiheitsräume – zu einer immer stetigeren ‚Normung‘ des individuellen Lebens führen.

Link sieht die Funktion des Normalismus darin, dass er eine Antwort auf die Herausforderungen moderner Dynamiken gibt. „Normalistische Diskursive sind in allen Einzelsektoren und im integrierenden (interdiskursiven) Bereich kompensierende, ‚versichernde‘ Dispositive gegen die tendenziellen ‚exponentiellen‘ und damit tendenziell ‚chaotischen‘ growth-Kurven der Moderne“. ⁶⁷² Dynamische Wachstumsprozesse können dadurch kontrolliert und reguliert werden.

In der „Archäologie des Wissens“ stellt Foucault dar, dass Diskurse keine Ansammlungen von Sätzen und Texten, sondern Ketten von Aussagen sind. ⁶⁷³ Interessant sind deswegen auch nicht Einzelaussagen, „sondern der ständige Wiederholungseffekt großer Massen von Applikationsvorgängen“ ⁶⁷⁴, der Menschen von Kindheit an begleitet und der letztlich den Normalismus begründet. Nach *Link* stellt der Normalismus den vorherrschenden Kulturtyp westlicher Gesellschaften dar. Der Normalismus entsteht, weil die gesamte Bildlichkeit einer Kultur von allen VertreterInnen der jeweiligen Kultur als Kollektivsymbolik erworben und gelernt wird. Zur Kollektivsymbolik gehören die verbreiteten Allegorien und Embleme, Metaphern, Beispiele, anschauliche Modelle, Vergleiche und Analogien. Dieses synchrone System kollektiver Symbole hält nach *Link* den gesamtgesellschaftlichen Diskurs zusammen. Die Kollektivsymbole lassen sich deswegen auch als kulturelle Stereotype bezeichnen. ⁶⁷⁵ Die Kollektivsymboltheorie von

⁶⁷² *Link* (1995), S. 26.

⁶⁷³ Vgl. *Jäger* (2015), S. 50.

⁶⁷⁴ *Link* (1992), S. 69.

⁶⁷⁵ Vgl. *Link* (1995), S. 265.

Link stellt eine wesentliche Grundlage für die KDA dar und muss deswegen an dieser Stelle kurz besprochen werden. Kollektivsymbole zeichnen sich durch sechs Kriterien aus und lassen sich an diesen erkennen:⁶⁷⁶

- Kollektivsymbole sind semantisch sekundär. Sie haben dadurch eine indirekte Bedeutungsfunktion und sind zum Träger einer zweiten Bedeutung geworden. Beispielsweise werden Metaphern aus dem Eisenbahn-Bereich häufig zur Beschreibung von Fortschritt benutzt (die Eisenbahn lässt sich als Bild vorstellen)
- Kollektivsymbole haben eine visuelle Darstellbarkeit (Ikonität)
- die erste und zweite Bedeutung der Kollektivsymbole ist nicht zufällig, sondern motiviert (eine Eisenbahn bewegt sich tatsächlich)
- Kollektivsymbole sind mehrdeutig (Ambiguität)
- Kollektivsymbole erzählen sich weiter (syntagmatische Expansivität). Da sie allen Menschen im Bewusstsein präsent sind, lassen sich von ihnen ausgehend semantische Ketten bilden
- Kollektivsymbole erlauben Analogiebeziehungen zwischen Bezeichnendem und Bezeichnetem

Innerhalb der Kollektivsymbole gibt es sog. Pragmasymbole, die zugleich eine direkte und eine indirekte Bedeutung haben. Hierzu zählt etwa Blut, das *Foucault* als eine „Realität mit Symbolfunktion“⁶⁷⁷ bezeichnet oder das Zeitungsfoto von Jugendlichen, die Steine gegen einen Panzer werfen. Hierbei fallen Realitätsdeutung und Symbolik zusammen. Das Bild kann als Schwäche gegen Stärke oder umgekehrt gedeutet werden.⁶⁷⁸

Die Sammlung von Kollektivsymbolen bietet ein Interpretations- und Deutungsraaster für die gesellschaftliche Wirklichkeit. Die Bedeutung der Symbole wird kollektiv erlernt, weshalb dadurch die grundsätzliche Sichtweise und die Interpretationsmuster von Menschen entscheidend beeinflusst werden. U.a. führt das dazu, dass das Eigene positiv und das Fremde negativ konnotiert wird. Kollektivsymbole implizieren also „stets schon *elementar-ideologische Wertungen*“.⁶⁷⁹

⁶⁷⁶ Vgl. ebd., S. 60 f.

⁶⁷⁷ Foucault (1976), S. 176.

⁶⁷⁸ Vgl. Jäger (2015), S. 61.

⁶⁷⁹ Link (1988), S. 48.

c) **Wissenssoziologische Diskursanalyse**

Die Wissenssoziologische Diskursanalyse (WDA) ist eine von dem Soziologen *Reiner Keller* entwickelte besondere Art der sozialwissenschaftlichen Methode zur Erforschung von Diskursen, die sich mit der Analyse gesellschaftlicher Wissensverhältnisse und Wissenspolitiken befasst.⁶⁸⁰ Die WDA hat zwei Ursprünge, wobei es sich einerseits um die hermeneutische Wissenssoziologie von *Peter L. Berger* und *Thomas Luckmann*⁶⁸¹ und andererseits um die Diskursforschung im Anschluss an *Foucault* handelt. Diskurse bezeichnet *Keller* als „institutionell-organisatorisch regulierte Praktiken des Zeichengebrauchs“.⁶⁸² Wie in der noch zu erörternden Kritischen Diskursanalyse (KDA) geht die WDA davon aus, dass in und mit Hilfe von Diskursen gesellschaftlicher AkteurInnen im Sprach- bzw. Symbolgebrauch soziokulturelle Bedeutung und Faktizität physikalischer und sozialer Realitäten konstituiert wird.⁶⁸³ Ziel der WDA ist es, „Prozesse der sozialen Konstruktion von Deutungs- und Handlungsstrukturen auf der Ebene von Institutionen, Organisationen bzw. kollektiven Akteuren zu erforschen und deren gesellschaftliche Wirkungen offen zu legen“.⁶⁸⁴

Das von *Keller, Hirsland* u.a. ab 2001 herausgegebene „Handbuch Sozialwissenschaftliche Diskursanalyse“ führte dazu, dass die WDA mittlerweile auf große Resonanz und Akzeptanz auch außerhalb des Bereichs der Sozialwissenschaften stößt. Demzufolge sind auf Basis der WDA inzwischen viele empirische Studien entstanden. Im englischsprachigen Raum hat sich für die WDA die Bezeichnung „Sociology of Knowledge Approach to Discourse“ (SKAD) gebildet.⁶⁸⁵ Die WDA ermöglicht es, unterschiedliche Dimensionen gesellschaftlicher Wissensprozesse zu rekonstruieren und zu analysieren. Auf diese Weise können unterschiedliche Felder der Bedeutungsproduktion und Handlungspraktiken mitsamt ihren gesellschaftlichen Folgen untersucht werden. Die WDA analysiert z.B., wie in öffentlichen Diskursen (z.B. Medien) und in Sonderdiskursen (z.B. in bestimmten Wissenschaftsdisziplinen) das Wissen über ‚Umweltbewusstsein‘

⁶⁸⁰ Vgl. Jäger (2015), S. 15.

⁶⁸¹ Vgl. Berger/Luckmann (1980).

⁶⁸² Keller (2005), S. 10.

⁶⁸³ Vgl. Jäger (2015), S. 16.

⁶⁸⁴ Ebd.

⁶⁸⁵ Vgl. Keller (2011), S. 43 ff.

produziert wird. Außerdem wird analysiert, was sich daraus für die gesellschaftlichen AkteurInnen ergibt, welche sich als ‚umweltbewusste‘ Individuen begreifen.

d) Einwände und Kritik an den genannten Formen der Diskursanalyse

Die Ausformungen der CDA und WDA beziehen sich nur teilweise auf *Foucault*. Zum Teil rekurren sie zusätzlich auch auf andere Autoren. Gemeinsam ist ihnen das Bemühen, gesellschaftliche Diskursprozesse und Alltagsdiskurse aufzudecken und sichtbar zu machen. Dabei geht es darum, den ‚Fluss des Wissens durch die Zeit‘ darzustellen und die Wirkungen der Diskurse zu identifizieren. Im Interesse der hier vertretenen Bezugnahme auf *Foucault* sind dabei aber solche Sichtweisen auszuschließen, die sich noch auf weitere Denktraditionen berufen. Für die Zwecke der vorliegenden Untersuchung lässt sich die von *Link* entwickelte Theorie vom Normalismus mit der Unterscheidung zwischen Protonormalismus und flexiblem Normalismus fruchtbar machen. Dementsprechend ist der Normalismus als eine ‚diskurstragende Kategorie‘ anzusehen und gehört deshalb unbedingt in die Werkzeugkiste der nachfolgend zu erörternden KDA.⁶⁸⁶

3.2 Methodische Grundlage der Studie: Siegfried Jägers Kritische Diskursanalyse

*Jäger*⁶⁸⁷ gilt als Begründer bzw. Mentor einer weiteren Facette der Diskursanalyse, deren Vorgehensweisen als sog. Kritische Diskursanalyse (KDA) bezeichnet werden. Er hat zusammen mit einem umfangreichen MitarbeiterInnenstab am Duisburger Institut für Sprach- und Sozialforschung (DISS) diese besondere Form der Diskursanalyse ent-

⁶⁸⁶ Vgl. Jäger/Zimmermann (2010), S. 89.

⁶⁸⁷ Siegfried Jäger, geb. 1937, ist ein deutscher Sprachwissenschaftler und war von 1972 bis 2002 Ordinarius für Germanistik mit dem Schwerpunkt Sprachwissenschaft/Diskursanalyse an der Gerhard-Mercator-Universität Duisburg, die 2003 in der Universität Duisburg-Essen aufgegangen ist. Er war 1987 Gründer und bis 2011 Leiter des DISS. Von 1965 bis 1971 war er wissenschaftlicher Mitarbeiter des Instituts für Deutsche Sprache in Mannheim. Er erhielt diverse Forschungsaufträge und wurde wiederholt als Gutachter tätig.

wickelt. Schwerpunkte der Tätigkeit von *Jäger* sind Untersuchungen zu Rechtsextremismus, Rassismus, zu Fragen der Biomacht/Biopolitik, zur Friedens- und Konfliktforschung (politisch motivierte Gewalt, Jugendgewalt etc.) und zu Medien. Bei der KDA handelt es sich nicht um einen Beitrag zur Sprachwissenschaft. Der Ansatz kann genauso in den Naturwissenschaften angewendet werden. Nach *Jäger* ist die KDA auch explizit keine Hilfswissenschaft, sondern ragt sowohl in die Geistes- als auch in die Naturwissenschaften transdisziplinär hinein.⁶⁸⁸

Am DISS wurde die Methode der KDA nicht nur entwickelt, sondern auch vielfach empirisch erprobt. Bei der KDA handelt es sich um eine Methode, die eng mit der Diskurstheorie (bzw. Dispositivanalyse) von *Foucault* rückgekoppelt ist und mit welcher eine qualitative Sozial- und Kulturforschung möglich ist. *Jäger* bezeichnet sie dementsprechend auch als „angewandte Diskurstheorie“⁶⁸⁹, die aber auf der (*Jägerschen*) Interpretation von *Foucaults* Aussagen beruht. Dies ist dem Umstand geschuldet, da *Foucault* selbst keine geschlossene Methode der Diskursanalyse formuliert, sondern diese durch seine eigenen Arbeiten praktisch vorführt, etwa in „Überwachen und Strafen“ (1975). Das Verfahren der KDA lässt sich daher aus *Foucaults* Schriften rekonstruieren, die *Foucault* selbst als „Werkzeugkiste“⁶⁹⁰ bezeichnet. Hieraus können sich nachfolgende WissenschaftlerInnen bedienen. Ideen von *Foucault* können demnach als ‚Schraubenzieher‘ verwendet werden, „um die Machtsysteme kurzzuschließen, zu demontieren oder zu sprengen“.⁶⁹¹ Weil es in der KDA um das Aufzeigen gesellschaftlicher Machtverhältnisse geht, kann die so vorgenommene Gesellschaftsanalyse nicht ohne eine Analyse des Ökonomischen auskommen.⁶⁹²

3.2.1 Konzept der qualitativen Sozial- und Kulturforschung

Die KDA begreift sich als ein Konzept qualitativer Sozial- und Kulturforschung. Dabei bezieht sie sich auch auf linguistische Phänomene bzw. die Linguistik und weitere Dis-

⁶⁸⁸ Vgl. *Jäger* (2015), S. 78.

⁶⁸⁹ *Jäger* 2015, S. 8.

⁶⁹⁰ Defert/Ewald (2002), S. 887.

⁶⁹¹ Ebd., S. 51.

⁶⁹² Vgl. *Jäger* (2015), S. 46

ziplinen. Hierbei besteht zumindest ein Bezug auf eine Reihe von Instrumenten aus den Human- und Sozialwissenschaften.⁶⁹³ Die verwendeten Instrumente sind nach *Jäger* immer auch politisch, selbst wenn sie vorgeben, lediglich deskriptiv zu sein. Eine reine Beschreibung verfestige den Status quo und lasse ihn als selbstverständlich und kaum hinterfragbar erscheinen. Charakteristisch für die Human- und Sozialwissenschaften sei es, dass sie immer schon die gesellschaftliche Wirklichkeit auf dem Hintergrund eines empirisch ermittelten *Wissens gedeutet* bzw. interpretiert haben. Dementsprechend gehöre es zur Aufgabe der Wissenschaft Position zu beziehen. Dies führe dazu, dass in jede wissenschaftliche Aussage auch die historische Position des jeweiligen Sprechers bzw. der jeweiligen Sprecherin mit einfließen.⁶⁹⁴

Der Bezug zu *Foucault* wird dadurch unterstrichen, dass *Jäger* folgende Aussage von *Foucault* heranzieht:

„Der Wissenschaftler wirkt oder kämpft auf der allgemeinen Ebene der Ordnung der Wahrheit, die für die Struktur und das Funktionieren unserer Gesellschaft fundamental ist. Es gibt einen Kampf ‚um die Wahrheit‘, oder zumindest ‚im Umkreis der Wahrheit‘, wobei [...] gesagt werden soll, dass ich unter Wahrheit nicht ‚das Ensemble der wahren Dinge, die zu entdecken oder zu akzeptieren sind‘ verstehe, sondern ‚das Ensemble der Regeln, nach denen das Wahre vom Falschen geschieden und das Wahre mit spezifischen Machtwirkungen ausgestattet wird‘; dass es nicht um einen Kampf ‚für die Wahrheit‘ geht, sondern um einen Kampf um den Status der Wahrheit und um ihre ökonomisch-politische Rolle. Man darf die politischen Probleme der Intellektuellen nicht in den Kategorien ‚Wissenschaft/Ideologie‘ angehen, sondern in den Kategorien ‚Wahrheit/Macht‘.“⁶⁹⁵

Damit wird die Relativität der Wahrheit angesprochen. Wahrheit ist immer das Ergebnis von Interpretation, und, wie etwa auch im Bereich des Rechts⁶⁹⁶, eine Auseinandersetzung um die Deutung der Wirklichkeit. Allerdings entbinde das die Wissenschaft nicht,

⁶⁹³ Vgl. ebd., S. 10.

⁶⁹⁴ *Jäger* verweist auf den Historiker Ulrich Brieler, der unter Bezugnahme auf Foucault von der „Unerbittlichkeit der Historizität“ gesprochen hat, vgl. Brieler (1998).

⁶⁹⁵ Foucault (1978), S. 53.

⁶⁹⁶ Vgl. dazu die rechtshistorisch bedeutsame Schrift des Juristen Rudolf von Jhering „Der Kampf ums Recht“ von 1872. In der Rechtswissenschaft ist Recht das Ergebnis einer permanenten Auseinandersetzung zwischen verschiedenen (subjektiven) „Wahrheiten“ der Prozessparteien. Der Vorgang ist mit der „Suche nach Wahrheit“ im Foucaultschen Sinne vergleichbar.

nach möglichst klaren Begriffen zu suchen, erlaube ihr keine Beliebigkeit und erfordere stets, nach dem, was ist, zu forschen. Es gibt nach *Jäger* aber keinen Begriff und auch keine Theorien, die einen Anspruch auf immerwährende Gültigkeit erheben könnten.⁶⁹⁷

3.2.2 Kritischer Anspruch

Nach *Jäger* fungiert die KDA als „Gebrauchsanweisung“ für konkrete theoriegeleitete empirische Analysen.“⁶⁹⁸ Nach diesem Prinzip durchgeführte empirische Analysen sind dabei schon vom Ansatz her kritisch, weil sie nicht beschreiben, was der Fall ist. Stattdessen können sie zeigen, „was in einer Gesellschaft gesagt und gedacht werden kann und damit zugleich, was nicht gesagt werden kann und/oder einfach nicht gesagt wird“.⁶⁹⁹

Die KDA ist schon deswegen *kritisch*, weil die Auswahl der Themen nicht neutral erfolgt. Nach *Jäger* hat kritische Wissenschaft „den Auftrag, demokratische Einsichten zu fördern“.⁷⁰⁰ Die Kritik erfolgt dabei immer von der konkret-historischen Verortung der Forschenden aus.⁷⁰¹ Wahrheit ist demzufolge nicht die Wahrheit von Aussagen, sondern „die Gesamtheit der Regeln, denen entsprechend man das Wahre vom Falschen scheidet“⁷⁰² und in der Folge das vermeintlich Wahre mit spezifischen Machtwirkungen versteht. Damit geht es nicht um die Beurteilung einer Wahrheit, sondern um den *Status* der Wahrheit und damit um die Wirkungen dessen, was als wahr (und als unwahr) angesehen wird. Durch diese Herangehensweise wird klar, dass es keine Werturteilsfreiheit gibt, sondern dass Macht- und Herrschaftsverhältnisse in den jeweiligen Gesellschaften aufgezeigt werden sollen. Eine wesentliche Aufgabe der KDA besteht dementsprechend darin, die dem Wissen impliziten Machteffekte und die Akzeptanz dieser Effekte offenzulegen. Dies trägt auch der Tatsache Rechnung, dass in Diskursen jeweils wenig Ab-

⁶⁹⁷ Vgl. *Jäger* (2015), S. 11.

⁶⁹⁸ Ebd.

⁶⁹⁹ Ebd., S. 12.

⁷⁰⁰ *Jäger* (2015), S. 152.

⁷⁰¹ Brieler spricht in diesem Sinne von der „Unerbittlichkeit der Historizität“ (so der Titel von Brieler 1998) und verweist damit auf den Fakt, dass die konkrete Position der WissenschaftlerInnen in jede wissenschaftliche Untersuchung eingeht.

⁷⁰² Defert/Ewald (2003), S. 212.

sicht steckt: „Der Diskurs ist sozusagen Resultante all der vielen Bemühungen der Menschen, in einer Gesellschaft zu existieren und sich durchzusetzen. Was dabei herauskommt, ist etwas, das *so* keiner gewollt hat, an dem aber alle in den verschiedensten Formen und Lebensbereichen (mit unterschiedlichem Gewicht) mitgestrickt haben“.⁷⁰³

3.2.3 Analyse von Diskursen oder von Dispositiven?

Jäger hat die KDA zunächst als eine *Diskursanalyse* entwickelt, weitet diese aber seit einiger Zeit zu einer *Dispositivanalyse* aus. Diese nimmt die Machtstrukturen und die Einbindung der Diskurse in Macht- und Herrschaftsverhältnisse noch stärker in den Blick. In der vorliegenden Arbeit wird die ursprüngliche Form der Diskursanalyse referiert, zumal zwischen beiden Konzepten ein hoher Grad an Übereinstimmung besteht.⁷⁰⁴ Die Beschränkung auf eine Diskursanalyse entspricht *Jägers* Intention, der darauf verweist, dass eine Dispositivanalyse „nicht nur in etwa den dreifachen Arbeits- und Zeitaufwand“⁷⁰⁵ beanspruchen würde. Er empfiehlt daher, „den Schwerpunkt der Arbeit auf sprachlich performierte Diskurse zu legen und sich mit dem exemplarischen Nachweis der Determiniertheit der Dispositive durch die Diskurse zu begnügen“.⁷⁰⁶ Im Hinblick auf die Körperideologien im Sport ist die Einbindung der Diskurse in Dispositive weniger relevant, weshalb in der vorliegenden Arbeit vorrangig Diskurse untersucht werden.

3.2.4 Zentrale Begriffe der KDA

Für die KDA sind einige Begriffe zentral, die hier im Folgenden kurz vorgestellt werden sollen. Dabei werden auch die Beziehungen zueinander deutlich gemacht.⁷⁰⁷ Hinsichtlich von Diskursen kann zwischen *Spezialdiskursen* innerhalb der Wissenschaften und dem *Interdiskurs* unterschieden werden. Zu Letzterem zählen alle nicht-

⁷⁰³ Jäger (2015), S. 37.

⁷⁰⁴ Vgl. ebd., S. 76.

⁷⁰⁵ Ebd., S. 142.

⁷⁰⁶ Ebd.

⁷⁰⁷ Vgl. für das Folgende: Ebd., S. 80 ff.

wissenschaftlichen Diskurse. Aus *Diskursfragmenten* zu einem Thema bildet sich ein *Diskursstrang*. Diskursstränge können sich miteinander verschränken, sich beeinflussen und stützen, wodurch besondere *diskursive Effekte* entstehen. Wenn Ereignisse medial groß herausgestellt werden, werden sie zu *diskursiven Ereignissen*, welche die Richtung und Qualität des Diskursstranges beeinflussen. Für die Interpretation ist auch der *diskursive Kontext* relevant. Außerdem muss beachtet werden, dass die Diskursstränge auf verschiedenen *diskursiven Ebenen* erscheinen (Wissenschaft, Politik, Medien, Erziehung, Alltag, Verwaltung etc.). Diese diskursiven Ebenen können mehr oder weniger stark miteinander verflochten sein und entsprechen den *sozialen Orten*, an denen jeweils gesprochen wird. Die *Diskursposition* wiederum bezeichnet „den Ort, von dem aus eine Beteiligung am Diskurs und seine Bewertung für den Einzelnen und die Einzelne bzw. für Gruppen und Institutionen erfolgt“. ⁷⁰⁸ Die Diskurspositionen können erst als Resultat von Diskursanalysen ermittelt werden. Jeder Text enthält meist thematische Bezüge zu verschiedenen Diskurssträngen, weshalb es sinnvoll ist, zwischen Hauptthemen und Unterthemen zu unterscheiden. Außerdem empfiehlt es sich, die verschiedenen Diskursstränge nach besonderen Kriterien zu bündeln.

3.2.5 Ablauf einer Diskursanalyse

Jäger unterscheidet hinsichtlich der Materialsammlung für eine KDA zwischen Korpus und Dossier. Das Korpus für eine KDA enthält alle Diskursfragmente, während das Dossier ein begründet reduziertes Korpus darstellt. Beides hängt in Tiefe und Umfang vom gewählten Raum und Zeitrahmen ab. ⁷⁰⁹ Korpus und Dossier einer KDA können vor Beginn des Projektes nicht definitiv festgelegt werden, da ihre Entwicklung zur Analyse gehört. ⁷¹⁰ „Das Korpus für ein Projekt ist dann vollständig, wenn bei der Strukturanalyse keine neuen strukturellen und thematischen Phänomene (im Rahmen der Fragestellung) mehr auftauchen“. ⁷¹¹

⁷⁰⁸ M. Jäger (1996), S. 47.

⁷⁰⁹ Vgl. Jäger (2015), S. 131.

⁷¹⁰ Vgl. ebd., S. 124.

⁷¹¹ Ebd., S. 130.

Konkret gibt *Jäger* für eine Diskursanalyse zehn Schritte vor, die auch für den empirischen Teil der vorliegenden Arbeit handlungsanleitend sind:⁷¹²

- 1) In einer Einleitung müssen kurz die Zielsetzung, der theoretische Hintergrund und die gewählte Methode dargestellt werden.
- 2) Anschließend wird der Untersuchungsgegenstand benannt und ausführlich begründet. Da die KDA vom Anspruch her eine *kritische* Analyse ist, sollte es sich um ein *brisantes* Thema handeln.
- 3) Die Materialgrundlage wird bestimmt und begründet. Dabei wird zum einen auf Offenheit geachtet, zum anderen aber grundsätzlich Vollständigkeit angestrebt.⁷¹³

Wenn das Material feststeht, folgt

- 4) eine erste Strukturanalyse, die als Grundlage für die Auswahl eines typischen Textes dient. Dabei wird auch eine Legende zu den Merkmalen der Strukturanalyse erstellt. An diesem Punkt arbeitet die KDA quantitativ, weil Häufungen bestimmter Elemente ermittelt werden. Die Ergebnisse der Strukturanalyse werden in einer Materialaufbereitung festgehalten, die ihrerseits das Herzstück der Diskursanalyse darstellt. An diesem Punkt wird das Material sortiert und entschieden, welche Artikel für die Feinanalyse in Betracht kommen.
- 5) Danach wird die Feinanalyse eines oder ggf. mehrerer typischer Artikel vorgenommen und eine Legende hierfür erstellt. Was in diese Legende gehört, wird nach der Aufzählung der Analyseschritte erklärt. Für die Feinanalyse erfolgt zunächst die Betrachtung des institutionellen Kontextes. Anschließend wird die Text-Oberfläche analysiert (grafische Darstellung, Sinneinheiten, angesprochene Themen), bevor die sprachlich-rhetorischen Mittel untersucht werden. Weiterhin werden inhaltlich-ideologische Aussagen gefiltert,

⁷¹² Vgl. für das Folgende: Jäger (2015), S. 90 ff.

⁷¹³ Um das „Gewimmel der Diskurse“ zu durchdringen, empfiehlt sich eine Reduktion des Materials. Das kann z.B. geschehen, indem die Analyse sich auf Abschnitte eines Diskurses im Sinne eines Dossiers beschränkt. Auch Foucault selbst verzichtete auf die Bestimmung von repräsentativen Materialgrundlagen. Wichtig ist es, Material auszuwählen, das den Diskurs in verdichteter Form enthält. Das World Wide Web stellt diesbezüglich eine neue Herausforderung dar, weil es die mögliche Materialfülle deutlich vergrößert, vgl. Jäger (2015), S. 94.

etwa zum Menschenbild, zum Gesellschaftsverständnis, zu Zukunftsvorstellungen etc.

- 6) Nach der Feinanalyse wird der diskursive Kontext ermittelt (Zeit, Raum, Herrschaftsform etc.).
- 7) Im Anschluss erfolgt eine zusammenfassende Diskursanalyse unter Bezug auf Struktur und Feinanalyse. Rein formal ist die Diskursanalyse nach diesen sieben Schritten beendet.

Weil es sich aber um eine *kritische* Diskursanalyse handelt, wird der Prozess

- 8) mit einer Kritik abgeschlossen und es werden
- 9) Vorschläge zur Bekämpfung bzw. Vermeidung der kritisierten Diskurse gemacht.

Die KDA schließt

- 10) mit Überlegungen zur Frage der Gültigkeit bzw. Vollständigkeit der Analyse ab.

a) *Strukturanalyse*

Zu Beginn der Strukturanalyse ist eine Legende zu erstellen, die dazu dient, die Aussagen und die ihnen entsprechenden sprachlichen Äußerungen zu erfassen. Geht es z.B. um einen Mediendiskurs, der analysiert werden soll, könnte, so *Jäger*, die Legende wie folgt aussehen, wobei jedes Diskursfragment in einer Tabelle zu notieren wäre:⁷¹⁴

- Datum
- Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition)
- Textsorte
- Rubrik
- Autor bzw. Autorin
- Überschrift des Artikels
- Untertitel

⁷¹⁴ Vgl. *Jäger* (2015), S. 96.

- Lead (wird manchmal auch Teaser genannt: kurzer Anriss des Themas)
- Anlass des Artikels (ergibt sich aus dem diskursiven Kontext)
- Grafische Gestaltung (Schrift, Hervorhebungen, Zwischentitel)
- Bebilderung: Fotos, Karikaturen
- (Knappe) Inhaltsangabe
- Themen und Unterthemen
- Aussagen
- Quellen des Wissens (Wissenschaft, Politik, Verweise auf andere Medien etc.)
- (tatsächliche) Diskursposition
- Kollektivsymbolik, sortiert nach Bildspendebereichen
- Normalismen
- besondere Auffälligkeiten
- vorläufige Anmerkungen zur Analyse
- Kann der Artikel als ein typischer ‚Kandidat‘ zur Auswahl für eine sich anschließende Feinanalyse angesehen werden?
- Etc.

Ein solches Verfahren ermöglicht die Berücksichtigung großer Materialmengen.⁷¹⁵ Welche Elemente in die Feinanalyse aufzunehmen ist, ist nicht beliebig. So kann z.B. der Name einer Autorin oder eines Autors wesentlich sein oder nicht. Ist z.B. eine Autorin Leiterin einer Wissenschaftsredaktion oder eine Sportreporterin, kann dies für eine Analyse zum Thema ‚Dumme Jungen – schlaue Mädchen‘ von Bedeutung sein. Ebenso kann die Wahl der Bildspendebereiche für die Ermittlung der Diskursposition wichtig sein.⁷¹⁶

Die in den Schritten (4) und (5) erwähnten Struktur- und Feinanalysen stellen den aufwändigsten Part der Materialaufbereitung dar, weshalb auf die hierfür notwendigen Schritte noch einmal gesondert eingegangen werden muss. Jäger empfiehlt, schon beim ersten Lesen die ersten Eindrücke und Besonderheiten schriftlich festzuhalten. Dies gilt

⁷¹⁵ Vgl. Jäger/Zimmermann (2010), S. 115.

⁷¹⁶ Vgl. Jäger (2015), S. 97.

auch im Hinblick auf die grafische Ausstattung, insbesondere bei Bildunterschriften. Hinsichtlich des *institutionellen Rahmens* sollten Genre, angesprochene Leserschaft, Tradition und Umfang des Publikationsorgans, aber auch die technische Qualität (Papier, Druck, Lesbarkeit, Auflage, Seitenzahl, Preis etc.) festgehalten werden. Anschließend muss die Textsorte bestimmt werden. Es sollte außerdem untersucht werden, welche Artikel sich noch in der Publikation befinden. Hinsichtlich der *Text-Oberfläche* erfolgt zunächst eine Aufbereitung des Textes durch das Einfügen einer Zeilennummerierung, durch das Kenntlichmachen von Absätzen, durch Inhaltsangaben zu den Absätzen sowie zum Gesamttext. Anschließend wird untersucht, ob es Verschränkungen mit anderen Diskurssträngen gibt. In Bezug auf die *sprachlich-rhetorischen Mittel* werden die Anfänge und die Schlüsse der Argumente sowie die Übergänge besonders beachtet. Eine wichtige Rolle spielen die sprachlichen Routinen. Dabei geht es darum, welche narrativen Schemata, Sprichwörter, Redensarten etc. genutzt werden und ob Kollektivsymbole zur Anwendung kommen. Ebenso ist zu klären, ob die benutzten Substantive auf Vorwissen anspielen. Untersucht wird auch, ob sich aus dem Vokabular Hinweise auf die angesprochene soziale Gruppe ergeben. Eine besondere Bedeutung kommt den Substantiven und den Pronomen zu, die jeweils gesondert erfasst und geordnet werden sollten. Die Verben sind semantisch weniger ergiebig, sollten aber ebenfalls erfasst werden, weil auch sie Kollektivsymbole sein können. Nach diesen Grundlagen werden die Argumentationsstrategien und die syntaktischen Mittel (Länge, Unterordnung, Nebenordnung, Vergleich, Folge der Sätze etc.) untersucht. Außerdem werden inhaltlich-ideologische Aussagen gesondert erfasst.⁷¹⁷

Das gefundene Material sollte aufwendig ausgewertet und sortiert werden, damit sich durch die Struktur- und die Feinanalyse der jeweilige Diskursstrang in seiner Bedeutung als Ganzes einschätzen lässt. Dabei sollte sich eine Diskursanalyse nicht mit intuitiv aufgefundenen Artikeln begnügen. Diese können nur eine allererste Orientierung darstellen. Feinanalysen sollten nicht zu Beginn diskursanalytischer Projekte oder statt der Analyse von Diskurssträngen durchgeführt werden.⁷¹⁸ Bei der Auswahl des typischen Artikels sind die bei der Strukturanalyse identifizierten inhaltlichen und formalen Ei-

⁷¹⁷ Vgl. ebd., S. 102 ff.

⁷¹⁸ Anders dagegen Januschek (2010); Jäger (2015), S. 97 Fn. 183.

genschaften möglichst umfassend zu berücksichtigen. Dies sind allgemein die zentralen Aussagen, Normalismen und Kollektivsymboliken.⁷¹⁹

b) *Feinanalyse*

Im Folgenden werden die Feinanalyse und ihre Struktur überblicksmäßig dargestellt und auf die einzelnen Analyseschritte im Detail eingegangen, wobei diese Anmerkungen im empirischen Teil der Arbeit stets zu berücksichtigen und für die empirische Untersuchung fruchtbar zu machen sind. Folgende Analyseschritte sind im Rahmen der Feinanalyse zu beachten:

Institutioneller Kontext: Jedes Diskursfragment und damit jeder thematisch einheitliche Text oder Textteil, der sich – zusammen mit anderen – zu Diskurssträngen als Grundlage von Aussagen verdichtet,⁷²⁰ steht in einem (engeren) institutionellen Kontext. Dieser wird gebildet durch das Medium, die Rubrik, den Autoren bzw. die Autorin und eventuelle (politische oder sportliche) Ereignisse, denen das Fragment zugeordnet werden kann. Die Erfassung dieses Rahmens kann bei gesprochener Sprache besondere Probleme bereiten. Da in der vorliegenden Arbeit aber nur schriftliche bzw. schriftlich niedergelegte Äußerungen und darin enthaltene Aussagen untersucht werden sollen, kann dieser Gesichtspunkt vernachlässigt werden. Die Zeitung/Zeitschrift und das jeweilige Genre (z.B. Boulevardpresse, Internetmedium etc.) sind allgemein zu charakterisieren. Dabei geht es um die Frage, an wen sich die Publikation wendet und in welcher Tradition bzw. politischen Richtung sie steht. Auch die Aufmachung des Titels und der Umfang der jeweiligen Publikation sind dabei von Interesse. Des Weiteren können die Frage nach der technischen Qualität (Papier, Druck, Lesbarkeit etc.) sowie die Auflage, die Seitenzahl und der Preis u.U. von Bedeutung sein. Bei Zeitungen ist ferner zu beachten, welche Inhalte sonst noch in anderen Artikeln dieser Zeitung/Zeitschrift stehen.⁷²¹ Auch das Vorhandensein eines Impressums (Inhalt) ist von Interesse. Sodann ist die Textsorte zu bestimmen (Bericht, Kommentar, Aufruf, Nachricht, Reportage, Anzeige etc.). An-

⁷¹⁹ Vgl. ebd.

⁷²⁰ Vgl. Jäger/Zimmermann (2010), S. 39.

⁷²¹ Vgl. ebd.

spielungen eines Artikels auf (historische) Ereignisse bzw. besondere Quellen des Wissens oder (persönliche) Geschichten des jeweiligen Autors bzw. der jeweiligen Autorin sowie der eingebundene Diskurs sind ebenfalls von Interesse. Dies betrifft auch andere AutorInnen, welche ebenfalls in dem jeweiligen Organ schreiben sowie die Charakterisierung der Redaktion.⁷²²

Text-Oberfläche: Hier steht die graphische Gestaltung im Fokus. Dabei geht es darum, ob Fotos, Graphiken oder Überschriften (Schlagzeilen) bzw. Zwischenüberschriften verwendet werden. Diesbezüglich bieten graphische Markierungen den ersten Anhaltspunkt. Auch die angesprochenen Themen sind relevant.⁷²³ In diesem Zusammenhang geht es um die Aufbereitung des ‚Textes‘, die Nummerierung der Zeilen, die Auflistung der Anzahl der Überschriften und darum, wie groß der jeweilige Text hervorgehoben ist. Weiterhin sind eine kurze Inhaltsangabe und die Angabe der (zusammenfassenden) Überschriften erforderlich.⁷²⁴ Der Inhalt des Textes ist wiederzugeben (Argumente, Beweggründe etc.). Ein besonderer Punkt ist die mögliche Verschränkung mit anderen Diskurssträngen.⁷²⁵ V.a. in Interviews kann eine Vielzahl von Themen (also Diskursfragmenten) angesprochen werden. Dies ist insbesondere bei einem ‚freien‘ Interview der Fall, bei dem ein bestimmtes Thema nicht von vornherein vorgegeben ist. Die interviewende Person kann dann durch ihre Fragen Redeimpulse auslösen, die die befragte Person dazu veranlasst, sich (ggf. umfassend) zu der im Vordergrund stehenden Problematik, aber auch zu anderen Themenfeldern zu äußern. Es müssen dann alle Themen aufgelistet und voneinander segregiert werden. Auch Themen, die nicht zu dem Hauptpunkt gehören, sind zu berücksichtigen wie die sprachlichen Performanzen, welche durch die jeweiligen AutorInnen produziert werden, oder die erreichten Zwischenziele.⁷²⁶

Sprachlich-rhetorische Mittel: Hier steht die sprachliche Mikroanalyse im Vordergrund. Es sind die jeweiligen Argumentationsstrategien, die Logik (bzw. mangelnde Logik), die Komposition, etwaige Implikate und Anspielungen, Kollektivsymboliken und Bild-

⁷²² Vgl. ebd., S. 100 f.

⁷²³ Vgl. Jäger (2015), S. 98.

⁷²⁴ Vgl. ebd., S. 101.

⁷²⁵ Vgl. ebd., S. 102.

⁷²⁶ Vgl. ebd.

lichkeiten zu ermitteln. Des Weiteren müssen Redewendungen und Sprichwörter, der Wortschatz, der Stil, die jeweiligen AkteurInnen und etwaige Referenzbezüge etc. identifiziert werden.⁷²⁷ Es geht hierbei u.a. um Anfänge und Schlüsse der einzelnen Sprachsequenzen und des Gesamttextes sowie um Übergänge von Abschnitt zu Abschnitt etc. Auch die von den AutorInnen verwendeten Bauelemente und deren Funktion sowie die Art der Herstellung der erforderlichen Textkohärenz stehen hierbei im Fokus. Danach folgt eine Bestimmung der Komposition bzw. der argumentativen Gliederung des Textes. Anschließend erfolgt die Analyse der sog. ‚Routinen‘. Es werden dabei narrative Schemata, Sprichwörter, Redewendungen etc. identifiziert, um diese bewusst zu machen. Dabei kann in Diskursstränge eingestiegen werden. Sie können besser und vollständiger erfasst werden, als dies bei den in den Sozialwissenschaften oft üblichen Paraphrasen möglich ist. Es ist z.B. zu fragen, ob der Text Kollektivsymbole enthält und welche Funktion diese haben sowie ob ein logischer Zusammenhang der Bildbrüche etc. oder Katachresen bestehen. Auch ist zu klären, ob die Substantive auf vorhandenes bzw. vorausgesetztes Vorwissen anspielen. Substantive (mit knappem Kontext) sind zu sichern. Diese sind nach bestimmten Bedeutungsfeldern zu ordnen, und es ist ein Zeitraster zu erstellen. Die Verbformen sind nach Person, Modus und Tempus zu ordnen und den thematischen Abschnitten zuzuweisen. Eine Sammlung der Pronomina, der Verben, der Adjektive etc. ist vorzunehmen. Ebenso sind der Stilduktus sowie die eingesetzten Mittel der Grob- und Feinanalyse zu klären. Sodann sind Argumentationsstrategien und syntaktische Mittel zu analysieren. Auch muss auf sprachliche Besonderheiten der AutorInnen eingegangen werden.

Inhaltlich-ideologische Aussagen: Hierbei ist das den Äußerungen bzw. Aussagen zugrunde liegende Menschenbild, Gesellschaftsverständnis, Technikverständnis oder die Zukunftsvorstellung zu ermitteln.⁷²⁸ In nahezu jedem Artikel bzw. Diskursfragment befinden sich Anhaltspunkte für ideologische Einschätzungen. Diese sind besonders hervorzuheben, auch um im Rahmen der abschließenden Gesamtanalyse eine Bewertung vornehmen zu können.

⁷²⁷ Vgl. ebd.

⁷²⁸ Vgl. ebd.

Analyse: Anschließend wird die systematische Darstellung (Analyse) des gewählten Diskursfragments durchgeführt. Dabei sind die verschiedenen Elemente der Materialaufbereitung aufeinander zu beziehen.⁷²⁹ Die bisherigen Analyseschritte sind dabei lediglich Vorarbeiten für die nunmehr erforderliche aufbereitete Darstellung des betreffenden Diskursfragments. An dieser Stelle muss, um dem Ansinnen von *Jäger* zu entsprechen, der (politische bzw. ideologische) Standpunkt der analysierenden Person mit einfließen. Sie muss aus seiner Sicht zu dem Ergebnis von Struktur- und Feinanalyse Stellung nehmen.

Diese Schritte stellen die wesentlichen Stadien einer Feinanalyse dar. Bevor mit der eigentlichen Analyse bzw. Materialaufbereitung begonnen wird, sollten der jeweilige Text sorgfältig durchgelesen und erste Eindrücke und Besonderheiten festgehalten werden wie z.B. Kollektivsymboliken und Vermutungen. Ebenso sollten die graphische Aufmachung und Bildunterschriften berücksichtigt werden.⁷³⁰

3.2.6 Grenzen der Analyse

Jeder Diskurs hat eine Vergangenheit, eine Gegenwart und eine Zukunft und ist „immer Bestandteil eines riesigen diskursiven Gewimmels, das nicht wirklich vollständig darstellbar ist“.⁷³¹ Deswegen kann im Rahmen einer KDA jeweils nur der unmittelbare diskursive Kontext untersucht werden. Jegliches Vorhaben, das den Gesamtdiskurs mit allen Verschränkungen untersuchen möchte, wäre riesig. Deswegen sind Einzelprojekte sinnvoll, weil sie zu diskursiven Teilbereichen verlässliche Prognosen zulassen.⁷³² Diskurse brechen nicht einfach ab, sondern schreiben sich fort. Eine KDA erlaubt deswegen bestimmte prognostische Einschätzungen hinsichtlich des zukünftigen Diskursverlaufs.⁷³³

⁷²⁹ Vgl. ebd.

⁷³⁰ Vgl. ebd., S. 99.

⁷³¹ Ebd., S. 120.

⁷³² Vgl. ebd., S. 121.

⁷³³ Vgl. ebd., S. 142.

Weil jede KDA immer nur Ausschnitte analysieren kann, ist die Frage umstritten, inwieweit Diskursanalysen repräsentative Ergebnisse liefern. Das liegt jedoch auch daran, dass in jeder KDA „vom Gegenstand her“⁷³⁴ gedacht wird und WissenschaftlerInnen, die eine KDA unternehmen, niemals objektiv sind. Jeder bzw. jede von ihnen ist „selbst in einen oder mehrere (Spezial-)Diskurs(e) verstrickt“⁷³⁵, von denen wiederum jeder in wissenschaftliche Machtverhältnisse eingebunden ist.

Jäger weist darauf hin, dass es nicht möglich ist, Diskurse vollständig zu erfassen und zu analysieren.⁷³⁶ Die KDA fokussiert daher darauf, brisante Themen⁷³⁷ in bestimmten Zeiten und Räumen zu analysieren und zu kritisieren. In der vorliegenden Arbeit geht es um die in verschiedenen Sportfeldern verwendeten Körperideologien. Diese werden analysiert und der Versuch unternommen, die Auswirkung dieser Ideologien auf weitere gesellschaftliche Bereiche darzustellen. Eine umfassende Analyse dazu, wie die im Sport angewendeten Körperideologien die Körperbilder, Schönheitsideale usw. in anderen gesellschaftlichen Bereichen beeinflussen, kann jedoch nicht vorgenommen werden. Auch für die vorliegende Arbeit zeigte sich, dass sich eine KDA, wie sie Jäger beschreibt, in der Praxis sehr umfangreich gestaltet und deswegen eine Auswahl bei der Materialmenge erforderlich ist. Die KDA ist demzufolge eine stark subjektiv geprägte Methode, weil die ForscherInnen die Ergebnisse schon durch die Auswahl des zu analysierenden Materials beeinflussen.

3.2.7 Folgerungen für die zentrale Fragestellung

Für die abschließende Beantwortung der Frage, welche Körperideologien die drei Felder Hochleistungs-, Gesundheits- und Erlebnis- bzw. Funnsport transportieren, und das ihr vorausgehende diskursanalytische Vorgehen eignet sich die KDA von *Jäger* am ehesten. Sie stellt ein in sich geschlossenes Instrumentarium zur Verfügung, das für Diskursanalysen jeglicher Art eingesetzt werden kann. Dadurch kann ermittelt werden,

⁷³⁴ Ebd., S. 130.

⁷³⁵ Ebd., S. 145.

⁷³⁶ Vgl. ebd. S. 92.

⁷³⁷ Vgl. ebd., S. 90 ff.

welche diskursiven Mittel im Bereich der Körperideologien wirksam werden sowie welche Formationen des Gegenstands, der Äußerungsmodalitäten, der Begrifflichkeiten und der Strategien dem hier zur Debatte stehenden Diskurs wesensimmanent sind. Ebenso können hierdurch die TrägerInnen und AdressatInnen des Diskurses sowie die Bezüge zu etwaigen anderen Diskursen identifiziert werden. Die KDA von Jäger wird daher mit gutem Grund als methodisches Grundgerüst für das diskursanalytische Vorgehen gewählt.

3.2.8 Fokussierung bei der Durchführung der Feinanalyse

In Bezug auf die Anwendung der Methodik der KDA wird in der vorliegenden Untersuchung neben der Strukturanalyse eine erste Feinanalyse im Rahmen der KDA nach Jäger verwendet. Dies ist damit zu begründen, dass für das fokussierte Erkenntnisinteresse neben den durch die Strukturanalyse ermittelten wesentlichen Aspekten zusätzlich durch die Feinanalyse vertiefte Muster im Rahmen des Materials identifiziert werden sollen. Hierauf wird in Kapitel 3.4.4 ausführlicher eingegangen. Hierdurch können mit Hilfe einer fundierten Feinanalyse genauere Erkenntnisse zu Mustern bzw. Systematiken hinsichtlich der untersuchten Körperideologien gewonnen werden. Dabei wird eine Feinanalyse auf Basis eines Artikels bzw. Beitrags für jede ausgewählte Sportart durchgeführt, um mögliche Körperideologien und damit in Zusammenhang stehende Informationen in einer vertiefenden Weise zu jeder fokussierten Sportart zu erhalten. Die Erkenntnisse der durchgeführten Feinanalysen in der vorliegenden Arbeit dienen als Ansatz für weitergehende und ausführlichere Feinanalysen in einem anschließenden Forschungsprojekt.

3.3 Forschungsmethodischer Zugang

Im Abschnitt 3.2.5 wurde der Ablauf einer KDA geschildert, wie Jäger (2015) ihn vorstellt. Im Folgenden wird gezeigt, wie die dargestellte Methodik auf das Thema der vorliegenden Arbeit angewendet werden soll. Im theoretischen Teil war gezeigt worden,

dass Diskurse historische und gesellschaftliche Wissensvorräte darstellen, die in verschiedenen sozialen Formen vorliegen.⁷³⁸ Wenn diese Annahme als gegeben angesehen wird, können die Diskurse prinzipiell über eine Textinterpretation rekonstruiert werden. Für die Rekonstruktion kommen prinzipiell alle Textformen in Frage. Das können in Schriftform vorliegende oder gesprochene Texte sein. Auch Filme können als Datenmaterial betrachtet werden. Dieses Datenmaterial wird als Produkt individuellen Denkens und Sprechens angesehen, das jeweils aus einem bestimmten Diskurs heraus erfolgt. Durch die Analyse des Materials lassen sich demnach die zugrunde liegenden Diskurse erschließen. Bei Texten, die explizit zum Lesen geschaffen wurden, kann nach Jäger davon ausgegangen werden, dass den ProduzentInnen des Textes die Funktion klar war. Durch das explizite Ausformulieren sollen die Gedanken des Textes anderen zugänglich gemacht werden. Das im Text enthaltene Wissen soll demnach kommuniziert und geteilt werden.⁷³⁹

3.3.1 Körperideologien in der KDA

Wie in Kapitel 3.2.4 gezeigt worden war, unterscheidet *Jäger* zwischen Spezial- und Interdiskursen, wobei es sich bei Letzteren um alle nicht-wissenschaftlichen Diskurse handelt. Bei den Texten, die im Rahmen der vorliegenden Arbeit einer KDA unterzogen werden, handelt es sich zum Teil um Interdiskurse und damit um nicht-wissenschaftliche Diskurse. Weil aber auf spezielle Publikationen zu den ausgewählten Sportarten zurückgegriffen wurde, handelt es sich um Spezialdiskurse im nicht-wissenschaftlichen Sinn. Für die KDA stellen Texte keine individuellen Leistungen dar, sondern gelten als Bestandteile eines sozialen Diskurses.⁷⁴⁰ Bei einem einzelnen Text handelt es sich jedoch immer um ein individuelles Produkt, weshalb eine Diskursanalyse verschiedener solcher individueller Textprodukte untersuchen muss.⁷⁴¹ Damit werden aber auch die Grenzen einer solchen Analyse deutlich, weil stets nur ein ausgewählter Teil des Gesamtdiskurses beleuchtet werden kann.

⁷³⁸ Vgl. Kammler/Part/Schneider (2014), S. 234.

⁷³⁹ Vgl. Jäger (2015), S. 113.

⁷⁴⁰ Vgl. Jäger (2004), S. 173.

⁷⁴¹ Vgl. Jäger (2015), S. 169.

Eine konkrete KDA umfasst, wie in Kapitel 3.2.5 dargestellt, verschiedene Schritte:⁷⁴²

- Einleitung (Zielsetzung, theoretischer Hintergrund, Darstellung der Methode) – in der vorliegenden Arbeit wurden die Zielsetzung bereits in Abschnitt 1 und der theoretische Hintergrund bereits im Abschnitt 2 dargelegt. Die Darstellung der Methode erfolgte bereits im Abschnitt 3.3.2.
- Benennung und Begründung des Untersuchungsgegenstandes (3.3.3).
- Benennung der Materialgrundlage (Kriterien: Offenheit und Vollständigkeit) (3.4.1 und 2).
- Begründung des ausgewählten Datenmaterials (3.4.3) sowie Begründung für die Begrenzung des Umfangs des Datenmaterials (3.4.4).

Die folgenden Schritte werden im Abschnitt 4.1.1 und 2 der Arbeit vorgenommen:

- Strukturanalyse für die Auswahl eines typischen Textes, Erstellen der Legende zu den Merkmalen der Strukturanalyse (quantitativ), Aufbereiten und Sortieren des Materials, Auswahl der Artikel für die Feinanalyse.
- Feinanalyse von je einem geeigneten Artikel zu jeder Sportart: Erstellen einer Legende für die Feinanalyse. Hierzu gehören: Betrachtung des institutionellen Kontexts; Analyse der Text-Oberfläche: grafische Darstellung, Sinneinheiten, angesprochene Themen; Analyse der sprachlich-rhetorischen Mittel: Herausfiltern von inhaltlich-ideologischen Aussagen: Menschenbild, Gesellschaftsverständnis, Zukunftsvorstellungen etc.; Ermitteln des diskursiven Kontextes: Zeit, Raum, Herrschaftsform etc.
- Zusammenführung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden sowie Gesamtbeurteilung in Bezug auf Körperideologien anhand der Strukturanalyse und der Feinanalyse.

Für jedes analysierte Dokument muss eine Legende angelegt werden. Diese enthält Datum, Zeitungstitel, Textsorte, Rubrik, AutorIn, Überschrift, Untertitel, Lead sowie den Anlass des Artikels. Des Weiteren sind darin die grafische Gestaltung (Schrift, Hervor-

⁷⁴² Vgl. ebd., S. 90.

hebungen, Zwischentitel), Bebilderung, Inhaltsangabe, Themen und Unterthemen, Aussagen und Quellen des Wissens (Wissenschaft, Politik, Naturwissenschaft etc.) enthalten. Außerdem müssen in die Legende Diskursposition, Kollektivsymbolik, Normalismen, besondere Auffälligkeiten sowie vorläufige Anmerkungen zur Analyse eingetragen werden.

Die genannten Schritte (1) bis (4) dienen der Vorbereitung und der Auswahl von geeigneten Texten. Die Zielsetzung und der theoretische Hintergrund im Rahmen von Schritt (1) wurden bereits in der Einleitung (Abschnitt 1) und im theoretischen Teil (Abschnitt 2) der vorliegenden Arbeit absolviert, während die Darstellung der Methode bei Schritt (1) in Abschnitt 3.2 aufgegriffen wurde. Die Benennung und Begründung des Untersuchungsgegenstandes (Schritt 2) wird Gegenstand in Abschnitt 3.3.3 sein. Anschließend wird es im Abschnitt 3.4 darum gehen, die Materialgrundlage auszuwählen (Schritt 3) und eine erste Strukturanalyse für die Auswahl eines typischen Textes vorzunehmen. Hierbei wird eine Legende zu den Merkmalen der Strukturanalyse erstellt, in der v.a. quantitative Auffälligkeiten notiert werden. Durch das Aufbereiten und Sortieren des Materials erfolgt zugleich die Auswahl der Artikel für die Feinanalyse (Schritt 4).

Die Schritte (3) und (4) sind für die eigentliche KDA maßgeblich, weil sie entscheiden, was überhaupt analysiert wird. Entsprechend nehmen sie in der vorliegenden Arbeit viel Raum ein.

3.3.2 Forschungsdesign und Zielsetzung

Dass die KDA als methodischer Zugang für die vorliegende Arbeit gewählt wird, bedeutet zunächst nur, dass auf eine umfangreiche „Werkzeugkiste“⁷⁴³ zurückgegriffen wird. Mit dieser können Texte über unterschiedliche Sportfelder auf die in ihnen enthaltenen Körperideologien hin untersucht werden. Dem liegt die Annahme zugrunde, dass sich in den Texten Diskurse widerspiegeln, die durch die Analyse rekonstruiert werden können. Es wird angenommen, dass in den zu analysierenden Texten bestimmte Wir-

⁷⁴³ Defert/Ewald (2002), S. 887.

kungsabsichten enthalten sind.⁷⁴⁴ Obwohl Texte immer individuelle Produkte sind, zeigt sich in ihnen dennoch der soziale Diskurs. Um diesen umfassend abbilden zu können, muss an sich eine möglichst große Anzahl individueller Textprodukte untersucht werden. Zugleich ist eine KDA so aufwändig, dass die Anzahl der untersuchten Textfragmente begrenzt werden muss. Jede auf der KDA basierende Untersuchung kann also immer nur einen ausgewählten Teil des Gesamtdiskurses betrachten.

Dies gilt auch für die vorliegende Arbeit. Weil nur ein Teil des Diskurses aus dem jeweiligen Sportfeld untersucht werden kann, kommt der Vorauswahl der zu analysierenden Texte eine zentrale Bedeutung zu. Die Suche nach geeigneten Textfragmenten erfolgte, indem zunächst nach geeigneten Publikationen für die jeweilige Sportart gesucht wurde. Anschließend wurden die hierin enthaltenen Texte hinsichtlich der unter 3.2.5.a) genannten Kriterien untersucht. Wie ausführlich das im Einzelnen geschieht, ist immer abhängig vom jeweiligen Diskursfragment. Hierzu wird für jeden Text der institutionelle Rahmen betrachtet. Die gewonnenen Informationen wurden in einer Tabelle festgehalten, die an der Aufzählung unter 3.2.5.a) orientiert ist. Anschließend wird die sprachlich-rhetorische Seite der Texte untersucht, wobei besonderes Augenmerk auf den Argumentationsmustern und der Wortwahl liegt. Hieraus sollen Aussagen über die jeweils zugrunde liegende Körperideologie gewonnen werden.

Nachdem auf diese Weise Texte zu den drei Sportfeldern analysiert wurden, sollen die jeweiligen Körperideologien miteinander verglichen werden. Dabei besteht aus Foucaultscher Perspektive die forschungsanleitende Frage darin, wie die körperideologischen Positionen in den verschiedenen Sportfeldern und deren Medienprodukten konstruiert werden.

Die Diskursfragmente werden dahingehend erforscht, welche gesellschaftlich-politische Haltung durch die Körperideologien vermittelt wird. Ebenso geht es darum, wie das gesellschaftliche Umfeld auf den Sport, die Vorlieben bzw. sportlichen Präferenzen und die praktische Ausübung der jeweiligen Sportart einwirkt.

⁷⁴⁴ Vgl. Jäger (2015), S. 118.

3.3.3 Auswahl des Datenmaterials

Der Forschungsgegenstand der vorliegenden Arbeit sind die Körperideologien, die sich in den Feldern Hochleistungs-, Gesundheits- und Erlebnis- bzw. Fun sport zeigen. Es wurden hierfür sowohl Printpublikationen als auch Onlinemedien genutzt. Für den Bereich des Hochleistungssports wurde v.a. auf Artikel aus Fachzeitschriften von ausgewählten Einzeldisziplinen zurückgegriffen. Außerdem wurde die mediale Berichterstattung zu konkreten Wettkämpfen des jeweiligen Bereiches genutzt. Um das zu analysierende Diskursfeld von vornherein einzugrenzen, wurden zwei konkrete Sportarten ausgewählt. Es handelte sich dabei um Schwimmen und Biathlon. Es wurden bewusst zwei Individualsportarten mit hoher medialer Präsenz ausgewählt, die von beiden Geschlechtern ausgeübt werden und bei beiden Geschlechtern eine hohe mediale Präsenz haben. Individualsportarten wurden deswegen betrachtet, weil hier der einzelne Körper stärker thematisiert wird als bei Mannschaftssportarten.

Für den Bereich Gesundheitssport wurden die Sportarten Pilates sowie Nordic Walking untersucht. Für diese Angebote existierten zum Teil Print-, v.a. aber Onlinemedien. Um Sportarten für die Analyse der Körperideologien aus den Bereichen Fun- bzw. Erlebnissport auszuwählen, wurden die Sportarten Stand Up Paddling und Parkour gewählt. Weil es nicht für jede dieser Sportarten Print-Magazine gab, wurden neben Texten aus klassischen Print-Zeitschriften auch Online-Präsenzen genutzt. Wie in Abschnitt 3.2.5 dargelegt, kann die Bestimmung der Materialgrundlage vorab nur eingrenzend, aber nicht definitiv erfolgen. Die genannten Texte dienen somit vorab nur als Vorschlag, der während der Analyse ergänzt und ggf. genauer eingegrenzt wird.

3.4 Das empirische Feld: Hochleistungs-, Gesundheits- und Erlebnissport

3.4.1 Sondierung des Untersuchungsfeldes: Auswahl der Sportarten in Sportbereichen

Aus den Bereichen Hochleistungssport, Gesundheitssport und Fun- bzw. Erlebnissport wurden für die qualitative Inhaltsanalyse jeweils zwei Sportarten ausgewählt, welche bereits umfassend vorgestellt wurden. Warum die einzelnen Sportarten gewählt wurden, soll im Folgenden begründet werden.

Die für den Bereich des Hochleistungssports ausgewählten Sportarten Schwimmen und Biathlon stellen jeweils Sportarten dar, welche in den Medien eine große Präsenz aufweisen und daher medial weit verbreitet sind. Insofern war davon auszugehen, dass zu diesen beiden Sportarten ausreichend Medienmaterial vorliegt, um dieses in Bezug auf die Körperideologien im Hochleistungssport untersuchen zu können.

Die Sportarten Pilates und Nordic Walking wurden in der vorliegenden Arbeit für den Bereich des Gesundheitssports verwendet, um hierzu Material in Bezug auf die Körperideologien des Gesundheitssports zu untersuchen. Dabei wurde sowohl mit Pilates eine Indoorsportart als auch mit Nordic Walking eine Outdoorsportart einbezogen. Beide Sportarten haben in der jüngeren Vergangenheit in Deutschland enorm an Bedeutung und Popularität gewonnen. Dies trat bei Nordic Walking um die Jahrtausendwende ein, während Pilates etwa ab 2010 in Deutschland zunehmend populär wurde.

Da der Bereich des Erlebnis- und Funsports sich als sehr umfangreich und zudem in einem ständigen Wandel begriffen darstellt, war im Rahmen der vorliegenden Arbeit eine Eingrenzung notwendig. Um den Bereich des Erlebnis- und Funsports trotzdem möglichst umfangreich darstellen zu können, wurde entschieden, je eine Sportart aufzunehmen, die schon relativ lang bzw. mittelfristig betrieben wird. Zudem sollte eine Sportart jüngeren Datums aufgenommen werden. Die Entscheidung fiel auf Parkour als etabliertere Erlebnissportart und auf Stand Up Paddling als Erlebnissportart jüngeren Datums.

3.4.2 Datenauswahl als wesentliche Grundlage der Strukturanalyse

Die KDA im Verständnis von Jäger analysiert Diskursstränge, weshalb sie auch Änderungen, Verfestigungen, Themenbildungen etc. *innerhalb* von Diskursen aufdecken kann. Für die Praxis bedeutet dies, dass eine sehr große Datenmenge gesammelt und analysiert werden muss, um von einer eigentlichen KDA sprechen zu können. Da im Rahmen der vorliegenden Untersuchung eine begrenzte Menge an Datenmaterial berücksichtigt, dafür aber explorativ vertieft analysiert wurde, wurde deutlich, dass die hier mögliche KDA nur einen Ausschnitt der jeweiligen Diskurse aufgreifen kann. Die Ergebnisse geben daher ebenfalls nur Momentaufnahmen wieder in Form des aktuellen Diskursstandes in den analysierten Medien. Des Weiteren wurde darauf geachtet, die Diskurse in der Breite zu untersuchen. Das bedeutet, dass sehr viel Zeit darauf verwendet wurde, das Angebot an Fachzeitschriften zu den jeweiligen Bereichen zu sondieren. Vorrangig sollte auf solche Publikationen zurückgegriffen werden. Außerdem sollten anderweitig veröffentlichte (d.h. schriftlich vorliegende) Statements zu den einzelnen Sportarten genutzt werden. Da sich in der Sondierungsphase herausstellte, dass nur wenige (zum Teil keine) Fachmedien zu den einzelnen Sportarten vorliegen, wurde entschieden, ergänzend Beiträge aus Tages- und Wochenzeitungen zu nutzen.

Obwohl das vorliegende Projekt zunächst umfangreicher angelegt war, stellte sich in der Analysephase heraus, dass die KDA auf ein Dossier reduziert werden muss und nicht den Korpus umfassen kann.⁷⁴⁵ Anders als bei der Analyse des kompletten Korpus kann hier also *kein* „Aufschluss über Schwerpunkte und Häufungen“⁷⁴⁶ innerhalb des Diskurses gegeben werden. Es können lediglich die Ist-Zustände der verschiedenen Diskurse analysiert und verglichen werden. Die vorliegende Arbeit beschränkte sich, wie bereits in Kapitel 3.2.8 beschrieben, auf das „Herzstück der Diskursanalyse“⁷⁴⁷, indem sie eine genaue Materialaufbereitung vornahm, die als Grundlage für eine nachfolgende (dann aber sehr viel umfassendere) Feinanalyse dienen kann. Pro Sportart wurden ca. vier Artikel ausgewählt und aufbereitet. Anschließend wurde an je einem Artikel pro Sportart eine Feinanalyse vorgenommen. In einem nachfolgenden Forschungsprojekt können die

⁷⁴⁵ Unter einem Dossier versteht Jäger ein „begründet reduziertes Korpus“, Jäger (2015), S. 131.

⁷⁴⁶ Jäger (2015), S. 131.

⁷⁴⁷ Ebd., S. 97.

vorliegenden Ergebnisse der Feinanalysen als Grundlage für eine umfassendere KDA auf Basis eines vollständigen und umfangreicheren Datenmaterials genutzt werden.

Dass die Auswahl sich auf schriftlich vorliegende Dokumente begrenzte, hatte zum einen methodische Gründe und ist dem Fakt geschuldet, dass die KDA v.a. für schriftliche Dokumente geeignet ist. Dadurch können an diesen Dokumenten die einzelnen Analyseschritte durchgeführt werden. Zum anderen bestand ein interner Grund der vorliegenden Arbeit. Bei Printmedien kann von einer großen Reichweite ausgegangen werden, welche über ein schon interessiertes Publikum hinausgeht. Während der Recherche für geeignete Dokumente für die KDA stellte sich jedoch heraus, dass solche Printmedien für einige der gewählten Sportarten nicht mehr vorliegen (konkret für Pilates und Nordic Walking). Deshalb wurde in solchen Fällen auf Onlineversionen zurückgegriffen. Die ursprüngliche Intention war, Fachzeitschriften zu betrachten, welche eine gewisse Reichweite über die engen Grenzen der Sportart hinweg haben. Dadurch kann auch bei den zu analysierenden Körperideologien von einer gewissen Reichweite ausgegangen werden. Während der Recherche stellte sich heraus, dass die sportartenspezifischen Zeitschriften entweder nur an großen Bahnhofsbuchhandlungen (im Beispiel von „swim“) oder nur direkt beim Verlag (im Beispiel von „SUP Magazin“) erhältlich waren. Deswegen war in solchen Fällen von einer geringen Reichweite des jeweiligen Mediums auszugehen, weil sich die Leserschaft höchstwahrscheinlich nur auf sportartenaffine Menschen beschränkt. Hinsichtlich der Körperideologien wurde durch die Analyse der sportartenspezifischen Medien deshalb nur ein stark selbstreferentieller Diskurs betrachtet. Dadurch wurde die Analyse in solchen Fällen um Texte ergänzt, die aus allgemein zugänglichen Medien entnommen wurden. Hierfür wurde über eine Suchmaschinenabfrage nach Texten aus der Tages- bzw. Wochenpresse gesucht.

Um die Analyse jeweils eines Textes aus der Fachpresse vornehmen zu können, wurde die jeweils aktuelle Ausgabe jeder Fachzeitschrift angesehen und ein Beitrag daraus entnommen. Das wichtigste Kriterium für die Auswahl war dabei, dass über die Ausübung der Sportart berichtet wurde. Dies konnte etwa im Zusammenhang mit einem oder einer bestimmten Athleten/Athletin (Produkt- oder Wettkampfvorstellungen waren damit ausgeschlossen) geschehen.

Für den Bereich Hochleistungssport wurden folgende Publikationsorgane untersucht: „swim“ für Schwimmen und das „Biathlon World Magazin“ für Biathlon. Es handelte sich jeweils um Printjournale. Für den Bereich des Gesundheitssports stellte sich das Problem dar, dass für beide gewählten Sportarten (Pilates und Nordic Walking) kein Printmedium existierte. Das Pilates Magazin wurde 2011 eingestellt. Unter der Adresse <https://hashtag-pilates.de/> wird ein Blog zu dieser Sportart betrieben, von welchem für die vorliegende Arbeit Material verwendet wurde. Für den Bereich Nordic Walking wurde auf der Seite e-walking.de nach Texten für die Analyse recherchiert. Ergänzend wurde am Kiosk nach Zeitschriften aus den Bereichen ‚Wellness‘ und ‚Gesundheit‘ recherchiert. In der zum Zeitpunkt der Suche (März 2019) aktuellen Ausgabe des Magazins „Shape“ wurde ein Artikel zum Thema Pilates publiziert, der für die Analyse genutzt wurde. Für eine der beiden Sportarten, die für den Bereich Erlebnissport ausgewählt wurden, existiert ein Printmedium, das Magazin „SUP“ für Stand Up Paddling. Für Parkour bzw. Freerunning wurde auf die Seite <https://parkourone.com> zurückgegriffen, da hierfür kein Printmedium verfügbar war.

3.4.3 Begründung der Datenauswahl

Die Zeitschrift „swim“ wurde für die durchzuführenden Analysen als Untersuchungsmaterial ausgewählt, da die fokussierte Sportart Schwimmen aus einer leistungssportlichen Perspektive betrachtet wird und dies durch die Zeitschrift gut abgebildet wird. Neben dem Schwimmen als Freizeitsport erfolgt somit auch ein Fokus auf den Leistungssport, was insbesondere durch die enthaltenen Inhalte zu Trainingsmethoden oder zur Leistungssteigerung ersichtlich wird. Auch die Einbindung von LeistungssportlerInnen im Schwimmen, welche bereits an großen internationalen Wettkämpfen wie Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen teilgenommen haben oder dies in der Zukunft planen, unterstreicht den leistungssportlichen Schwerpunkt der Zeitschrift „swim“.

Für die Sportart Biathlon als zweite fokussierte Sportart im Bereich des Hochleistungssports wurde die Zeitschrift „Biathlon World Magazin“ ausgewählt, da diese ebenfalls einen starken Bezug zum Spitzensport aufweist. Dies wird dadurch deutlich, dass in der Zeitschrift verschiedene internationale SpitzenathletInnen der Biathlon-Szene auftreten

und über internationale Großereignisse wie beispielsweise Weltcup-Veranstaltungen berichtet wird. Insofern kann anhand dieser Zeitschrift eine leistungssportliche Perspektive auf Biathlon gewährleistet werden.

Im Rahmen des Gesundheitssports konnten für die fokussierten Sportarten Pilates und Nordic Walking keine Printmedien ausfindig gemacht werden, welche sich explizit mit der jeweiligen Sportart auseinandersetzen. Insofern musste in diesem Bereich auf Onlinemedien in Form von Blogs zurückgegriffen werden in dem Bewusstsein, dass keine Garantie für die Korrektheit der darin befindlichen Inhalte besteht.

Der Blog <https://hashtag-pilates.de/> wurde als Untersuchungsmaterial für die vorliegende Studie herangezogen, da dieser Blog eine Übersicht in Bezug auf die Sportart Pilates darstellt und diesbezüglich als Informationsplattform dient. Insofern können sich auf diesem Blog auch Personen informieren, welche mit der Sportart Pilates beginnen möchten und hierzu noch keine Vorkenntnisse haben. Da es hierbei um keine leistungssportlichen Ambitionen geht und der gesundheitssportliche Aspekt für die Interessierten im Vordergrund steht, welche etwas für ihre eigene Gesundheit tun möchten, erfolgte der Rückgriff auf diesen Blog.

Die für Nordic Walking als zweiter Gesundheitssportart verwendete Internetplattform www.e-walking.de wurde ausgewählt, da die Seite über das Internet leicht zugänglich ist und sich v.a. an EinsteigerInnen richtet, welche mit Nordic Walking beginnen wollen. Ähnlich wie bei dem einbezogenen Blog zu Pilates werden somit interessierte Person adressiert, welche mit einer sportlichen Betätigung beginnen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Hierdurch ist auch das Risiko geringer, dass explizit auf leistungsorientierte SportlerInnen abgezielt wird, welche Nordic Walking bereits seit längerer Zeit betreiben und hierbei ihr Leistungsvermögen kontinuierlich verbessern bzw. Erfolge bei Wettbewerben erreichen möchten. Die Internetadresse enthält neben dem Einstieg in die Sportart Nordic Walking auch jeweils eine Anleitung für den Einstieg in die Sportarten Walking und Laufen, wodurch es sich nicht um eine ausschließliche Internetpräsenz zu Nordic Walking handelt. Dennoch erschien die Plattform als geeignetes Untersuchungsmaterial, um grundlegende Informationen zur Sportart Nordic Walking als Gesundheitssport speziell für EinsteigerInnen zu erhalten.

Sowohl bei dem gewählten Pilates-Blog als auch bei der Internetplattform zu Nordic Walking handelt es sich um Onlinequellen, welche vorab anhand eines Suchbegriffes in einer Suchmaschine eingegeben werden. Dies setzt bereits ein vorhandenes Interesse bzw. eine bestehende Neugierde und eine daraus folgende Selektion von interessierten Personen voraus. Deswegen wurden zusätzlich Printmedien herangezogen, welche sich nicht explizit mit Pilates oder Nordic Walking auseinandersetzen, jedoch verschiedene Fitness- bzw. Gesundheitssportarten aufgreifen, worunter auch Nordic Walking und Pilates fallen.

Hierfür wurde die Zeitschrift „Shape“ ausgewählt, welche sich übergreifend mit den Themengebieten Fitness und Lifestyle auseinandersetzt. Obwohl dieses Printmedium nicht speziell auf die Gesundheitssportart Pilates abzielt, kann es diese durchaus thematisieren, weshalb eine Ausgabe der Zeitschrift mit Inhalten zu Pilates gewählt wurde. Des Weiteren zielt das Magazin „Shape“ auf das Körperbild bzw. auf das Körperbewusstsein ab und entspricht somit dem Fokus der vorliegenden Untersuchung auf Körperideologien. Zwar richtet sich die Zeitschrift v.a. an Frauen, welche auf ihr Körperbewusstsein achten, wodurch eine körperideologische Betrachtung auf die Perspektive der Frauen beschränkt ist. Dennoch thematisiert die Quelle die Aspekte des Körperbildes und des Körperbewusstseins und eignete sich somit sehr für den Forschungsfokus auf Körperideologien im Bereich Gesundheitssport.

Die Auswahl der Gratiszeitschrift „Apotheken Umschau“, welche ebenfalls nicht sportartspezifisch ausgerichtet ist, erfolgte aufgrund ihrer großen Reichweite und ihrer damit verbundenen starken Informationswirkung. Die Zeitschrift thematisiert verschiedene Schwerpunkte zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit. Neben alltagspraktischen Tipps oder Hinweisen in Bezug auf die Ernährung sowie zu Vorsorguntersuchungen werden auch bestimmte Sportarten aufgegriffen, welche als gesundheitsfördernd gelten und sich eventuell auch bei Vorliegen bestimmter Vorerkrankungen eignen. Hierunter können auch Sportarten wie Nordic Walking oder Pilates fallen, welche in der Zeitschrift vorgestellt und beschrieben werden. Aufgrund der weiten Verbreitung der „Apotheken Umschau“ können diese Sportarten einem breiten Personenkreis vorgestellt und bekannt gemacht werden. Dadurch ist von einem starken Einfluss des Mediums

„Apotheken Umschau“ in Bezug auf die Informationswirkung zu den beiden gesundheitsbezogenen Sportarten auszugehen.

Da die ausgewählten Gesundheitssportarten Pilates und Nordic Walking einen präventiven Charakter haben, um möglichen Erkrankungen oder Verletzungen vorzubeugen, wurden auch Publikationen und Beiträge von Seiten verschiedener Krankenkassen und Ärzteverbände einbezogen. Bei diesen Beiträgen steht eher der gesundheitliche bzw. präventionsmedizinische Aspekt anstatt dem körperideologischen Aspekt im Vordergrund. Dennoch war davon auszugehen, dass auch gesundheitsbezogene Sportarten wie Pilates oder Nordic Walking aufgegriffen werden und hierzu wichtige Informationen über den gesundheitlichen Effekt dieser Sportarten erbracht werden. Deshalb wurden diese Quellen ergänzend als Untersuchungsmaterial in der vorliegenden Arbeit einbezogen.

In Bezug auf die für den Bereich Fun- und Erlebnissport fokussierte Sportart Stand Up Paddling wurde das Printmagazin „SUP“ ausgewählt. Dieses ist zwar in erster Linie nur über den Verlag bestellbar, weshalb auch hier eine automatische Selektion von Personen mit einem Interesse an der Sportart Stand Up Paddling erfolgt. Dennoch umfasst das Magazin sämtliche Themengebiete zur Sportart wie Ausstattung und Ausrüstung, neue Trends und Techniken sowie unterschiedliche Abenteuerouren. Aufgrund dieser thematischen Bandbreite erschien das Magazin „SUP“ für die vorliegende Untersuchung geeignet, um die vielfältigen Interessen und Informationen zur Fun- und Erlebnissportart Stand Up Paddling abzudecken und diese in den Analysen zu berücksichtigen.

Auch die gewählte Internetseite <https://parkourone.com> setzt ein vorheriges Interesse an der Fun- und Erlebnissportart Parkour voraus und richtet sich somit nur an interessierte Personen. Dennoch bildet die Internetpräsenz viele verschiedene Informationen zur Sportart Parkour ab und liefert eine Vorstellung der Sportart für diejenigen Interessierten, welche Parkour noch nicht genau kennen. Des Weiteren werden verschiedene Trainingsmöglichkeiten und –vorschläge dargestellt, welche sich sowohl an AnfängerInnen als auch an Fortgeschrittene richten. Somit erschien die Internetpräsenz aufgrund ihrer grundlegenden Informationen zur Sportart Parkour und durch die verschiedenen Anreize und Tipps für unterschiedliche Schwierigkeitsgrade als geeignetes Untersuchungsmaterial in der vorliegenden Arbeit.

Ergänzend zu den aufgelisteten und begründeten Untersuchungsmaterialien wurden noch Beiträge bzw. Artikel aus überregionalen Tages- und Wochenzeitungen zum Zusammenhang zwischen den Sportarten Schwimmen, Biathlon, Nordic Walking, Pilates, Stand Up Paddling und Parkour einerseits und Körperideologien andererseits in die Untersuchung einbezogen. Diese Beiträge haben eine sehr große Reichweite und sprechen damit eine Vielzahl von Personen an. Des Weiteren liefern diese Artikel nicht nur einfache, deskriptive Berichte und Beschreibungen, sondern steuern auch eine kritische Betrachtung zur Thematik bei und tragen somit zu einer Meinungsbildung auf Seiten der Leserschaft bei. Insofern erschienen die einbezogenen Zeitungsartikel als sinnvolle Ergänzung des Untersuchungsmaterials in der vorliegenden Arbeit.

3.4.4 Begrenzter Umfang des einbezogenen Datenmaterials

Die beschriebenen Print- und Onlinequellen stellen einen sehr begrenzten Umfang in Bezug auf das zu analysierende Untersuchungsmaterial dar, wobei dieses Material genau sondiert und explorativ analysiert wurde. Für einen breiteren Datenkorpus im Sinne einer vollwertigen KDA nach *Jäger* bedarf es eines deutlich größeren Datenumfangs. Hierfür wären somit die Berücksichtigung und die Analyse von deutlich mehr Print- und Onlinequellen zu den fokussierten Sportarten in den drei betrachteten Sportbereichen erforderlich. Im Rahmen der vorliegenden Untersuchung wurde stattdessen entschieden, das zu analysierende Datenmaterial vorab genau zu sondieren und im Rahmen der durchgeführten Feinanalysen vertiefend hinsichtlich der fokussierten Körperideologien zu betrachten. Deshalb wurde in der vorliegenden Forschungsarbeit eine deutliche Begrenzung bei der Auswahl des Materials vorgenommen.

Somit lag der Fokus auf einem begrenzten Ausschnitt an Materialien und dessen explorativer Analyse hinsichtlich möglicher Erkenntnisse. Dementsprechend müssen mögliche abgeleitete Aussagen und Erkenntnisse, welche aus den Analysen resultieren, auf das einbezogene Datenmaterial beschränkt bleiben. Eine umfassendere KDA mit einem deutlich größeren Datenkorpus sollte damit Gegenstand von zukünftigen Studien im fokussierten Forschungsfeld sein.

4 Empirische Untersuchung zu Körperideologien im Sport

4.1 Struktur- und Feinanalysen

Um den Diskurs, aus dem die analysierten Dokumente entnommen wurden, genauer einsortieren zu können, werden zunächst die Publikationsorgane detailliert vorgestellt, aus denen die Artikel stammen. Hierbei erfolgt zugleich der erste Schritt der Strukturanalyse, welche dann später vertieft wird.

4.1.1 Erster Teil der Strukturanalyse

a) *Datenformate für den Bereich Hochleistungssport*

Zeitschrift „swim“

Das Magazin „swim“ erscheint sechsmal pro Jahr in einem festen Zwei-Monats-Rhythmus und wird im Internet unter dem Motto „Schwimmen ist mehr als Kachelnzählen“ vorgestellt. Es hat den Anspruch, das Schwimmen sowohl als Leistungs- als auch als Breitensport zu behandeln. Laut Selbstdarstellung geht es in dem Magazin „nicht nur um Bestzeiten und Rekorde, sondern vor allem um den Spaß an der sportlichen Fortbewegung im Element Wasser“.⁷⁴⁸ Das Magazin erscheint im Format A4, wird auf Hochglanzpapier gedruckt und hat ca. 70 Seiten (die hier verwendete Ausgabe April/Mai 2019 umfasst 66 Seiten). Im Jahr 2019 kostete eine Ausgabe 4,80 Euro.

Das Magazin ist in den Buchhandlungen größerer Bahnhöfe erhältlich. Außerdem kann es direkt beim Verlag (Spomedis) bestellt werden. Der Verlag bietet auf seiner Homepage eine Suchfunktion an, mittels derer über eine Postleitzahlensuche Verkaufsstellen in der Nähe auffindig gemacht werden können, an denen das aktuelle Magazin erhältlich ist. Eine Stichprobe im März 2019 ergab, dass „swim“ in den Buchhandlungen der Bahnhöfe größerer Städte (beispielsweise Mannheim, Darmstadt, Frankfurt am Main) erhältlich ist. Die Höhe der Auflage war nicht zu eruieren, wobei sich keine Angabe dazu im Impressum findet.

⁷⁴⁸ <https://swim.de/aktuell>.

Die Ausgabe April/Mai 2019 umfasst 66 Seiten, wobei der Werbeanteil 14,4% beträgt. In der Ausgabe April/Mai 2019 finden sich sieben ganzseitige Anzeigen (darunter zwei für das „swim“-Magazin selbst oder für Publikationen aus dem „swim“-Verlag), drei halbseitige und drei drittelseitige Anzeigen. Außerdem werden auf sechs ganzen Seiten explizit Produkte beworben (mit Nennung des Anbieters und des Preises). Rechnet man diese Seiten als Werbung, erhöht sich der Werbeanteil auf 23,5%.⁷⁴⁹ Der Werbeanteil liegt damit unter dem durchschnittlichen Werbeanteil von Printmedien in Deutschland.⁷⁵⁰ Thematisch richtet sich „swim“ an ein Fachpublikum sowie an interessierte (und eher ambitionierte) HobbyschwimmerInnen. Es kann davon ausgegangen werden, dass sich der sportarteninterne Diskurs durch die Analyse von Beiträgen aus „swim“ nachzeichnen lässt.

Auf der Titelseite der hier analysierten Ausgabe April/Mai 2019 ist ein Schwimmer zu sehen, der gerade einen Rückenstart macht. Das Bild nimmt vier Fünftel der gesamten Titelseite ein. Lediglich das obere Fünftel ist dem Namen der Zeitschrift vorbehalten. Dort wird der Name „swim“ in einer runden Schriftart in weiß auf hellblauem Grund abgedruckt. Die hellblaue Farbe, die eine Assoziation zum Element Wasser hervorruft, zieht sich an der linken Seite bis zum unteren Ende des Titelblattes und rahmt das Blatt somit gewissermaßen ein.

Auf der Titelseite werden zwölf Themen angekündigt, wobei ein Hauptthemenblock durch die Schriftgröße und die Verwendung von Großbuchstaben stark hervorgehoben ist. Dabei wird „Locker bis intensiv“ als Überschrift angegeben, worunter optisch durch Pfeile drei Themen subsumiert werden: „24 Einheiten für Ihre Fitness“, „Technikübungen für die Koordination“ und „Wie Sie Fingerpaddles richtig nutzen“. In deutlich kleinerer Schrift werden folgende Themen angekündigt: „Trainings-Trends, die schneller machen“, „Wie Kinder heute schwimmen lernen“. Noch einmal kleiner werden diese Themen genannt: „Problemzone Knie. Wie Sie die Schmerzen in den Griff bekommen“, „Auf dem Rücken. Von ‚Altdeutsch‘ zur modernen Technik“ und „Abenteuer 10 Kilo-

⁷⁴⁹ Werbung über eine halbe Seite wurde mit 0,5 gezählt.

⁷⁵⁰ Im Jahr 2007 betrug der Werbeanteil von Tageszeitungen in Deutschland durchschnittlich 28,4%, für Zeitschriften ist der Werbeanteil sehr unterschiedlich und hängt auch vom Kaufpreis insgesamt ab, vgl. Kalka (2008), S. 23 ff.

meter. Finnia Wunram über hartes Training und fiese Tricks“. Am unteren Rand sind in der Schriftgröße, die auch in den redaktionellen Beiträgen im Text verwendet wird, folgende drei Themen angekündigt: „Diagnose ‚Trainingsweltmeister‘: Warum betroffene Schwimmer im Rennen keine Leistung bringen“, „Multi-Millionen-Dollar-Events: Die lukrative ISL und die Champions Series im Vergleich“ und „Von Muskeln bis Pandaugen: 7 unverwechselbare Merkmale eines Schwimmerkörpers“.

Die Inhalte sind in drei Rubriken gegliedert, wobei die Texte im Heft chronologisch nach den Rubriken abgedruckt sind: „Szene“, „Material“ und „Training“. Dem Bereich „Szene“ sind sechs Themen zugeordnet. Bei Themen, die auf dem Titelblatt erschienen sind (zum Teil mit leicht veränderter Überschrift), ist die Seitenzahl im Inhaltsverzeichnis unterstrichen. Die eigentlichen Artikeltitle sind immer zusätzlich von einem Extratitel überschrieben. Für diesen wurde im Heft jeweils die Großschrift verwendet (das wird im Folgenden wegen der besseren Lesbarkeit nicht so wiedergegeben, hier werden Über- und Untertitel vielmehr durch Doppelpunkte abgetrennt).

+ Bereich „Szene“: Impressionen: Erste Trainersitzung nach DSV-Neustart, Sprints: Kurznachrichten aus der Schwimmszene, Aktuell: ISL und Champions Series im Vergleich, Information: Gesundeste Sportart: Rückenschwimmen, Interview: Finnia Wunram auf dem Weg nach Tokio, Unterwegs: Münchens Juwel: das Müller’sche Volksbad.

+ Bereich „Material“: Wasserstoff: Accessoires für Pool und Freiwasser, Praxistest: Neue Produkte im swim-Check, Tools: Ergänzung im Training: Fingerpaddels, Material: Praktische Dichtmacher für Ohren und Nasen.

+ Bereich „Training“: Trainingspläne: Für Einsteiger, Langstreckler und Allrounder, ‚Technikschule‘: Kombi-Übungen für jeden Geschmack, Besser Schwimmen: Trainingsmethoden: neue Trends und Altbewährtes, Gewusst wie: Wie Kinder heute Schwimmen lernen, Sportpsychologie: Warum es Trainingsweltmeister gibt, Sportmedizin: Knieschmerzen beim Brustschwimmen, Unter uns: Daran erkennen wir jeden Schwimmer, Persönlich: Marius Kusch trainiert in Florida mit den Superstars aus den USA.

+ Außerdem gibt es folgende Standards: Editorial, Abo, Impressum, Vorschau.

Im Inneren des Heftes wird jede der drei Rubriken jeweils mit einer Doppelseite eingeleitet, auf der die im Inhaltsverzeichnis genannten Themen noch einmal mit Seitenzahl angekündigt werden. Die Auflagenhöhe und damit die Reichweite der Zeitschrift ließen sich nicht eruieren, weil keine Metadaten zu „swim“ verfügbar sind.

Für die Strukturanalyse ergibt sich aus der Analyse des Inhaltes von „swim“ Folgendes: Das Publikationsorgan gibt einen sportarteninternen Diskurs wieder, da es sich an ein Publikum, das bereits mit der Sportart vertraut ist, richtet. Es besteht daher die Möglichkeit, dass die Körperideologien zur Sportart Schwimmen, die sich in der Zeitschrift ausmachen lassen, nur sportartenintern verbreitet sind. Hinzu kommt, dass das Heft bei Interesse nur gezielt beschafft werden kann. Es war nur an großen Bahnhofsbuchhandlungen erhältlich. In kleineren Bahnhöfen war es nicht vorrätig, weshalb die Wahrscheinlichkeit, dass es zufällig gekauft wird, eher gering ist. Daher müssen zusätzlich Artikel über das Schwimmen aus allgemein zugänglichen Medien in die Analyse einbezogen werden.

Zeitschrift „Biathlon World Magazin“

Das „Biathlon World Magazin“ erscheint einmal im Jahr und kostet als Einzelheft 5,50 Euro. Die Hefte sind allerdings auch kostenlos im PDF-Format von der Seite <https://de.biathlonworld.com/guide-and-magazine/> abrufbar. Die Artikel sind auf Deutsch geschrieben, wobei es jeweils eine englische Zusammenfassung dazu gibt. Das hier analysierte Heft 2019 hat folgende Inhalte, die in drei Rubriken zusammengefasst sind. Vorangestellt sind ein Editorial und Hinweise auf Veranstaltungen der IBU.

+ Rubrik „IBU institutionell“: Der richtige und schlaue Weg: Frauen im Biathlon.

+ Rubrik „Aus einem Guss“: Vorstellung der drei Führenden im Weltcup.

+ Rubrik „Ein Blick in die Zukunft...“: Berichte über verschiedene Weltcup-Rennen (Vorstellung der SiegerInnen, allgemeine Informationen über das Rennen und den Verlauf, Interviews mit ausgewählten OrganisatorInnen).

+ Rubrik „Persönlichkeiten“: Vorstellung von Laura Dahlmeier, Dorothea Wierer & Lisa Vittozzi, Paulina Fialkova, Antonin Guigonnat sowie von Benedikt & Charly Doll.

+ Rubrik „Thema“: Vorstellung von Kristian Wulff aus Dänemark.

Im Anschluss an den redaktionellen Teil folgen vier reine Fotoseiten, auf denen SpitzathletInnen der Biathlon-Szene frohe Weihnachten wünschen, sowie eine Vorschau auf das nächste Heft. Das Heft ist mit vielen großformatigen Fotos illustriert. Der Werbeanteil liegt bei 17% (22 von 128 Seiten), wobei die Werbung fast ausschließlich biathlon- bzw. langlaufintern ist und sich auf Skibindungen, Skihandschuhe, Skiwachs etc. bezieht. Die Auflagenhöhe und damit die Reichweite der Zeitschrift ließen sich nicht eruieren, weil keine Metadaten zu „Biathlon World“ verfügbar sind. Die vielen Fotos führen zum einen dazu, dass die Textbeiträge in der „Biathlon World“ nur einen kleinen Teil einnehmen. Zum anderen wird sehr schnell deutlich, dass die Darstellung der Sportart ausschließlich aus einer unkritischen Perspektive heraus erfolgt.

Für die Strukturanalyse ist weiterhin relevant, dass das Magazin „Biathlon World“ kostenlos im Internet abrufbar ist. Die Zugangshürden sind daher für Interessierte sehr niedrig. Allerdings setzt das Auffinden der Zeitschrift im Internet schon ein Interesse voraus, was bedeutet, dass das Magazin kaum zufällig gefunden wird. Ebenso wie im Fall der Sportart Schwimmen müssen die Beiträge aus der Fachpublikation um Beiträge aus allgemein zugänglicheren Medien ergänzt werden, um einen breiteren Überblick über den Diskurs zu den Körperideologien erhalten zu können.

b) Datenformate für den Bereich Gesundheitssport

Für die beiden Sportarten Pilates und Nordic Walking im Bereich Gesundheitssport gab es Printmagazine („Pilates Magazin“ und „NORDICwalker“), die jedoch inzwischen eingestellt wurden. Dies muss auch als Hinweis für den schnellen Wandel dieses Sportbereiches angesehen werden. Eine Zeitschrift braucht eine bestimmte Auflagenhöhe, um für den herausgebenden Verlag rentabel zu sein. Wenn die Hefte für bestimmte Sportarten oder anderweitige Hobbys kein ausreichendes Publikum finden, werden sie eingestellt.

Für die Analyse der Bereiche Pilates und Nordic Walking werden somit Texte von Online-Präsenzen genutzt. Ergänzend werden das Magazin „Shape“, das sich vorrangig an Frauen richtet und verschiedene Gesundheitsthemen aufgreift, sowie die „Apotheken

Umschau“ genutzt. Außerdem werden Berichte aus Magazinen gesichtet, die von Krankenkassen für ihre Mitglieder herausgegeben werden, und mit Hilfe von Internetsuchmaschinen nach Statements von Ärzteverbänden zum Thema recherchiert.

Der Blog <https://hashtag-pilates.de/>

In Bezug auf die Sportart Pilates wird für die kritische Strukturanalyse auf den Blog hashtag-pilates.de zurückgegriffen. Dieser Blog wird auf der Startseite als „Lifestyle Blog“ bezeichnet und dabei erklärt, dass es sich „nicht nur [um] ein Training [handelt] was voll im Trend liegt“. Pilates wird vielmehr als „Lebenseinstellung“ bezeichnet. Der Blog wird als Möglichkeit vorgestellt, sich über die Sportart Pilates zu informieren. Die Blog-LeserInnen werden mit den Worten begrüßt: „Lies hier wie Pilates dein Leben bereichern kann und mach dir dein eigenes Bild“. Allerdings erfolgt die weitere Darstellung der Sportart unkritisch, was das Angebot, sich ein eigenes Bild zu machen, ad absurdum führt, da der Blick sehr stark in Richtung einer positiven Wahrnehmung gelenkt wird.

Die Startseite von hashtag-pilates.de ist nach dem üblichen Schema von Blogs aufgebaut. Zu sehen ist jeweils der aktuelle Blogeintrag. Die Einträge sind folgenden Rubriken zugeordnet, die sich einzeln aufrufen lassen: „Was ist Pilates?“, „Aktuelles für Studios und für Trainer“, „Travel“, „Pilates im Alltag“ und „Pilates im Business“. Außerdem gibt es eine Rubrik „Trainersuche“, bei der eine Suche nach Postleitzahlen möglich ist. Die Internetpräsenz arbeitet ohne Werbung. Es gibt eine Verlinkung zu Facebook und Instagram. Unter den Blogeinträgen besteht jeweils die Möglichkeit, Kommentare zu hinterlassen. Im Impressum wird ein Webprogrammierer aus München als Verantwortlicher mit Namen und Adresse gemäß § 5 TMG angegeben. Obwohl die Darstellung der Sportart auf dem Blog insgesamt unkritisch erfolgt, ist die große Bandbreite an Themen auffällig, die im Zusammenhang mit Pilates verhandelt werden. Der Blog ist für Interessierte über eine Suchmaschinenabfrage nach der Sportart auffindbar. Dies setzt jedoch bereits ein Interesse an der Sportart voraus, weshalb der hier verwendete Diskurs um Beiträge aus allgemeineren Medien ergänzt werden muss.

Die Internetplattform www.e-walking.de

Die Internetseite www.e-walking.de begrüßt die BesucherInnen mit einem großformatigen Foto, auf dem vier Personen zu sehen sind (zwei Männer und zwei Frauen), die vor beeindruckender Naturkulisse nordic walken. Das Menü der Seite zeigt sechs mögliche Kategorien, die ausgewählt werden können: „Walking“, „Nordic Walking“, „Laufen“, „Training“, „Abnehmen“ und „Ausrüstung“.

In jeder Rubrik sind verschiedene Texte hinterlegt, die nach dem Öffnen der Rubrik ange teasert werden. Die Texte richten sich eher an EinsteigerInnen, die mit dem Nordic Walken, dem Walken oder dem Laufen beginnen wollen. Über etwa zwei Drittel einer A4-Seite werden Basisinformationen zu verschiedenen Aspekten der Sportart gegeben.

Auf der rechten Seite gibt es eine weitere Navigationsleiste, über die „Tests & Tools“ anwählbar sind. Hier stehen verschiedene Tests und Rechner zur freien Verfügung: UKK Walking-Test, Trainingsplan, Herzfrequenz-Rechner, Cooper-Test Rechner, Wettkampfzeit-Rechner, Harris-Benedict-Rechner, BMI-Rechner und der Broca-Index-Rechner. Auffällig ist dabei eine starke Betonung technischer Aspekte der Sportart. Es gibt eine Suchfunktion, mittels derer die Inhalte der Internetpräsenz durchsucht werden können. Außerdem gibt es einen Schnelleinstieg, bei dem unter der Überschrift „Was ist ...?“ wesentliche Informationen zu den drei Sportarten Walking, Nordic Walking und Laufen gegeben werden. Die Internetpräsenz arbeitet ohne Werbung. Es gibt keine Verlinkungen zu Social-Media-Kanälen und keine Möglichkeit, Kommentare zu hinterlassen. Im Impressum wird der Herausgeber der Seite www.e-walking.de mit Vor- und Nachnamen angegeben. Über eine Suchmaschinenabfrage nach der Sportart ist die Internetpräsenz auffindbar, wobei auch dies bereits ein Interesse an der Sportart voraussetzt. Der hier verwendete Diskurs muss daher um Beiträge aus allgemeineren Medien ergänzt werden.

Das Magazin „Shape“

Das Magazin „Shape“ definiert sich als ganzheitliches Fitness- und Lifestyle-Magazin für körperbewusste Frauen. In ihm werden Themen aus den Bereichen Fitness, Food, Health und Beauty behandelt. Die Ausgabe von April 2019 wurde in die Auswahl für

die zu analysierenden Texte einbezogen. Dies ist damit zu begründen, da bei der Suche nach geeigneten Publikationen auffiel, dass auf der Titelseite das Thema „Pilates gegen Stress. Blitzschnell Verspannungen lösen & Schmerzen lindern“ angekündigt wurde.

Das Magazin „Shape“ ist in sechs Rubriken aufgeteilt: „Fitness“, „Food“, „Fashion“, „Healthy Life“, „Beauty“ und „Inspiration“. Jede Rubrik wird mit einem „Welcome“ eingeleitet, das sich über eine Seite erstreckt. Auf einem ganzseitigen Foto, das thematisch zur jeweiligen Rubrik passt, werden in einem Kasten die Inhalte der jeweiligen Rubrik angekündigt.

Das Heft von April 2019 hatte folgende Themen:

+ Rubrik „Fitness“: 12 Dinge, die echt nur Fitness Blogger können; Ran an die Muckis: Das beste Muskelaufbau Training für zuhause; Lläuft bei uns! So gelingt der perfekte Start ins Lauftraining; Best booty ever: 5 Mini-Übungen für einen sexy Knackpo. Plus: 4 Pflgetipps; „Wo machst du am liebsten Sport?“ Die Leserfrage des Monats; 5 Kilo weg bis zum Frühlingsstart: Mit Slide moves killen wir die letzten Pölsterchen; Fit mit Hit: In Rekordzeit zum Traumbody: Intervalltraining plus Tools ist DER Megatrend

+ Rubrik „Food“: Zuckerfrei glücklich: 9 Healthy & Happy-Rezepte für ein zuckerfreies Leben; Wie gut ist pegan? Der Food Trend im Check; Shake it till you make it: Dieses 7 Shakes machen schlank, schön und glücklich; Kalorien-Check: Mezze

+ Rubrik „Fashion“: Der große Sportschuh-Guide. Von Running bis Indoor-Workout: So findet jede den Richtigen

+ Rubrik „Healthy Life“: Green News; In der Ruhe Liegt die Kraft. Sofort mehr Energie und weniger Stress! 6-Pilates-Übungen, die blitzschnell Verspannungen lösen und Schmerzen lindern; Nie wieder Pille? Neuer hormonfreie Verhütung Alternativen im Check; 10 Stoffe, die mein Gehirn auf dich sein programmieren; Vier machen euch fit: Yoga-Übungen gegen Heuschnupfen und Allergien

+ Rubrik „Beauty“: Der perfekte Busen: Übungen, Pflege, Bras: alles für ein schönes, straffes Dekolleté; Beauty-Food des Monats: Karotte; Crime Scene: Fake Beauty Wie wir Kosmetik-Fälschungen auf die Spur kommen

+ Rubrik „Inspiration“: Unsere geheime Stärke? Schwäche! Plus: Interview mit Tennis-Queen Angelique Kerber; Fit for sex: Warum sporty Ladies mehr Spaß im Bett haben; Helden des Monats: Rennfahrerin Sophia Flörsch über ihren großen Traum; Da will ich hin! 15 sportliche #Travelgoals, die wir nicht verpassen dürfen; Love my Body: Wie Bloggerin Natalie lernte, ihre Kurven zu lieben

Außerdem gibt es folgende Standards: Editorial, Motivation des Monats, Unser Covermodel; News, Impressum, Horoskop, Verlosung, Vorschau und Finale.

Das Heft von April 2019 kostete 3,50 Euro und umfasste 122 Seiten. Davon waren 14,3 Seiten Werbung (13 ganze, zwei halbe und eine Drittelseite, wobei zwei ganzseitige Anzeigen für das Shape-Magazin selbst warben). Der Werbeanteil liegt damit bei 11,7%. Dem Heft lag eine Produktprobe eines Frauenparfüms bei. „Shape“ erscheint in einer Auflage von 138.722 Exemplaren pro Heft. Es wird aber von einer Reichweite von 250.000 LeserInnen ausgegangen.⁷⁵¹ Während der Recherchen für diese Arbeit zeigte sich, dass „Shape“ in jeder größeren Zeitschriftenhandlung vorhanden war. Es kann somit davon ausgegangen werden, dass mit der Zeitschrift ein breites Publikum erreicht wird, das nicht schon gezielt nach Informationen gesucht hat.

Auffällig ist bereits in der Aufzählung der besprochenen Themen eine starke Betonung eines konkreten Körperbildes. Es wird ein junger, straffer und trainierter Körper propagiert. Dabei wird suggeriert, dass es einfach sei, dieses Ziel zu erreichen, indem die Ratschläge der jeweiligen Beiträge berücksichtigt werden.

Die „Apotheken Umschau“

Die „Apotheken Umschau“ ist eine Gratiszeitschrift, die in Apotheken erhältlich ist. Im vierten Quartal 2018 wurden 9.240.287 Exemplare der Zeitschrift ausgegeben⁷⁵², was für eine sehr hohe Reichweite spricht. Die „Apotheken Umschau“ besitzt verschiedene Ableger für spezielle Zielgruppen, etwa junge Familien oder SeniorInnen. Für die vorliegende Arbeit wurden überwiegend Beiträge des Online-Auftritts dieser Zeitschrift

⁷⁵¹ Vgl. Baueradvertising (2019).

⁷⁵² Vgl. Wort und Bild (2019).

verwendet, weil zu den besprochenen Sportarten in den aktuellen Ausgaben keine Beiträge zu finden waren. Da aus der Printversion deutlicher als aus dem Online-Auftritt der diskursive Kontext der Zeitschrift hervorgeht, soll diese im Folgenden kurz vorgestellt werden.

Der Werbeanteil der „Apotheken Umschau“ ist erwartungsgemäß hoch, da es sich um eine Gratiszeitschrift handelt. Die Ausgabe vom 15. April 2019 umfasste 107 Seiten. Davon waren 23,16 Seiten Werbung (13 ganzseitige, 14 halbseitige, elf drittel- und zwei viertelseitige Anzeigen, wovon zwei ganzseitige Anzeigen die „Apotheken Umschau“ selbst betrafen). Der Werbeanteil beträgt damit 21,64%.

Die Ausgabe vom 15. April 2019 war in sechs Rubriken unterteilt, denen jeweils eine verschiedene Anzahl von Artikeln zugeordnet war:

- + Rubrik „Frischlucht“ mit den Themen Lebenswerte, Aktuelles, Brennpunkt
 - + Rubrik „Titelgeschichte“ mit dem Thema der ideale Sport
 - + Rubrik „Ratgeber“ mit den Themen: Im Alter Stürze verhindern; Säfte vordosieren; Schlafstörungen; Lichtblicke bei Leukämie; Borreliose; Chronisch Kranke; Ernährung; Behandlungsfehler; Arzneimittel; Mein Job: Ihre Gesundheit
 - + Rubrik „Naturgefühl“ mit den Themen: Neue Quellen für pflanzliches Eiweiß; Beschwerden lindern: Wärme/Kälte?; Schmerzfrei am Strand; Heilkräuter
 - + Rubrik „Forschergeist“ mit den Themen: Tarnkappe für Stammzellen, Resistent durch Sex, Hirntumor unter Beschuss, Pfundiges Erbe; Der Millionenschatz; Bluterguss
 - + Rubrik „Lebenslust“ mit den Themen: Konzert für graue Zellen, Ist die Sonnencreme noch gut?, Zufriedener als gedacht; Zarte Zeiten; Unreine Haut; Energiespender; Reisen
- Hinzu kommen folgende Standards: Editorial, Rätsel und Rätselauflösungen, Impressum, Nebenwirkung, Augenblick noch sowie Vorschau.

Die Reichweite der „Apotheken Umschau“ ist sehr hoch, da die Zeitschrift kostenlos in Apotheken ausgegeben wird. V.a. älteren KundInnen in Apotheken wird die Zeitschrift beim Einkauf oder beim Einlösen von Rezepten angeboten. Es kann daher davon ausgegangen werden, dass Artikel aus der „Apotheken Umschau“ eine hohe Informationswir-

kung haben. Die in ihnen zu findenden Kollektivsymbole sind daher Ausdruck weit in die Gesellschaft hineinreichender Diskurse.

Publikationen von Krankenkassen und Statements von Ärzteverbänden

Weil es sich beim Gesundheitssport um einen (präventions-)medizinisch interessanten Bereich handelt, ist eine Auseinandersetzung mit dem Thema auch in Publikationen von Krankenkassen, Ärzteverbänden und –kammern usw. zu erwarten. Deshalb wurden stichprobenartig entsprechende Beiträge recherchiert. Es war von vornherein deutlich, dass eine umfassende Suche nicht erfolgen konnte, da inzwischen fast jede Krankenkasse ihr eigenes Kundenmagazin herausgibt. Es erfolgte eine Beschränkung auf die vier größten (d.h. mitgliederstärksten) gesetzlichen Krankenkassen: die Techniker Krankenkasse (TK), Barmer, Deutsche Angestelltenkrankenkasse (DAK) und AOK. Einige dieser Krankenkassen bieten über ihre Internetpräsenzen den Zugriff auf ein digitales Archiv ihrer Mitgliederzeitung an. Hierüber erfolgte eine Suche nach entsprechenden Beiträgen, in denen das Thema Gesundheitssport aufgegriffen wird. Außerdem wurde die allgemeine Suchfunktion der Internetpräsenzen genutzt. Dabei zeigte sich, dass das Thema Gesundheitssport von den hier ausgewählten Krankenkassen sehr viel seltener thematisiert wird als anzunehmen wäre. Über die Suchmaske des Internetauftritts der TK lassen sich bei dem Suchbegriff ‚Gesundheitssport‘ zwei Treffer finden. Darunter befindet sich ein Dokument, welches den Sport im Zusammenhang mit der Gesundheit thematisiert, weshalb es für die Analyse herangezogen wird. In den im Archiv verfügbaren Ausgaben des TK-Mitgliedermagazins („Das Magazin“) ließen sich keine mit dem Gesundheitssport zusammenhängenden Beiträge finden. Durch das gleiche Vorgehen für die Barmer-Krankenkasse erscheinen zehn Treffer bei der Suche nach dem Begriff ‚Gesundheitssport‘, von denen jedoch keiner aus einem für die vorliegende Analyse verwendbaren Dokument stammt. Im Online-Archiv sind Ausgaben des Mitgliedermagazins hinterlegt. Eine Suche in den verfügbaren Ausgaben erbrachte keine Treffer. Über die Suchmaske des Internetauftritts der DAK lassen sich bei dem Suchbegriff ‚Gesundheitssport‘ neun Treffer finden, die aber ‚Gesundheitssport‘ in allen Fällen nur als Begriff in einer Aufzählung führen und nicht selbst thematisieren. Einer der neun Tref-

fer, in dem der Gesundheitssport selbst thematisiert wird, entspricht wörtlich dem Text, der sich auch über die Suchmaske der TK finden ließ. In den im Archiv verfügbaren Mitgliederzeitungen (acht Ausgaben von „fit! Das Gesundheitsmagazin für die ganze Familie“) wird der Gesundheitssport nicht thematisiert. Bei der AOK lassen sich mit dem Suchbegriff ‚Gesundheitssport‘ keinerlei Treffer über die allgemeine Suchmaske erzielen. Für das Mitgliedermagazin („Bleib gesund“) liegt kein Archiv vor, weshalb keine entsprechende Suche erfolgen konnte.

Um Publikationen von Ärzteverbänden zu finden, wurde über die Internetpräsenzen der Bundesärztekammer und des Marburger Bundes eine Recherche durchgeführt. Über die Internetpräsenz der Bundesärztekammer lässt sich eine Broschüre finden, in der die Bundesärztekammer gemeinsam mit dem DOSB das Qualitätssiegel für gesundheitsorientierte Sportangebote im Verein mit dem Titel „Sport pro Gesundheit“ vorstellt. Das gleiche Ergebnis wird erzielt, wenn über gängige Suchmaschinen nach den Begriffen ‚Bundesärztekammer‘ UND ‚Gesundheitssport‘ gesucht wird. Wird die gleiche Suche mit den Begriffen ‚Marburger Bund‘ UND ‚Gesundheitssport‘ durchgeführt, ergeben sich keine relevanten Treffer. Eine Suche auf www.marburger-bund.de nach dem Suchbegriff ‚Gesundheitssport‘ erbrachte ebenfalls keine Treffer.

c) Datenformate für den Bereich Fun-/Erlebnissport

Das Magazin „SUP“

Für die Sportart Stand Up Paddling existieren zwei Print-Magazine: Zum einen „SUP. Das Magazin für Stand Up Paddling“ und zum anderen „SUP Board“. Für die vorliegende Arbeit wurde „SUP. Das Magazin für Stand Up Paddling“ verwendet, weil es hiervon auch Einzelhefte gibt. Dagegen ist „SUP Board“ grundsätzlich nur im Abonnement erhältlich und damit nur einem speziell interessierten Fachpublikum zugänglich. Bei einem Magazin, das nur im Abonnement zu beziehen ist, kann nicht von einer großen Reichweite ausgegangen werden.

Das Magazin „SUP“ erscheint zweimal jährlich und kostet jeweils 5,90 Euro. Ältere Ausgaben sind auch online einsehbar. Der Erwerb des Heftes am Kiosk ist schwierig, wobei die Ausgaben versandkostenfrei direkt beim Verlag bestellt werden können. Al-

lerdings setzt dieser Beschaffungsweg bereits ein Interesse an der Sportart voraus. Es muss somit davon ausgegangen werden, dass mit dem Heft keine zufälligen LeserInnen erreicht werden. „SUP“ gehört zu „surf“, einem Surf-Magazin. Außerdem wird von den HerausgeberInnen auf der Domain www.sup-mag.de auch eine Homepage betrieben. Die Bestellung der Hefte geschieht direkt über den Verlag. Da für eine Bestellung die Angabe einer E-Mail-Adresse erforderlich ist, erfolgt nach einmaliger Bestellung eine Information zu jedem neuerschienenen Heft.

Für die vorliegende Analyse wurde das Heft 01/2018 verwendet, das beim Verfassen der Arbeit die aktuellste Ausgabe darstellte. Dieses Heft ist auf Hochglanzpapier gedruckt und umfasst 146 Seiten. Nach dem Editorial (1 Seite) folgen Artikel bzw. Beiträge in sechs Kategorien, die allerdings im Heft nicht chronologisch aufeinander folgen. Die Rubriken sind im Einzelnen:

+ „Test und Technik“ mit folgenden Beiträgen: 17 Allround- und Touringboards 11'6", Touringboards für Leichtgewichte und Allrounder für die Kurzstrecke; 21 Sport- und Touringboards 12'6", Sportlich oder stabil – flotte Boards für lange Strecken und mit viel Tragfähigkeit; 12 Vario-Paddel der Oberklasse, Spürbares Tuning ab 159 bis 379 Euro; 13 preiswerte Vario-Paddel, guter Standard ab 90 bis 198 Euro; Paddel de Luxe, 4 x Nobles für Ladies, Kids und Holzliebhaber; 9 Waveboards, das passende Board für deine erste Welle

+ „Reise & Touren“⁷⁵³ mit diesen Beiträgen: Elbe: Feucht-fröhlicher Abenteuer-Trip; Wien: Natur- und City-Tour im Herzen Österreich; Riga: Kultur und Kulinarisches entdecken; Friedrichstadt: Genussstrip im hohen Norden; Spot Guide Bayern: Simssee: Unterschätztes Kleinod im Voralpenland; Spot Guide Bayern: Isar: Einsteiger-Flusstour; Spot Guide Bayern: Starnberger See: Auf den Spuren König Ludwigs II.

+ „Features“ mit diesen Beiträgen: SUP-Gallery: Abenteuer, Action, Reisen, Entdecken; Hannah Leni Krah: Mit gebündelter Lady-Power auf dem Weg zum Erfolg?; SUP-Erstbefahrung der Tara: Verwegener Trip in Montenegro; SUP-YOGA: Im Interview: Warum, wie und wofür?; Last Call: Stand-up-Paddeln im ewigen Eis.

⁷⁵³ Im Inhaltsverzeichnis wird als Konnektor tatsächlich einmal „und“ und einmal „&“ verwendet.

+ „Typen“ mit folgendem Beitrag: Abenteurer Bart de Zwart: Ein SUP-Leben in Extremen: Von der holländischen Gracht um die ganze Welt

+ „Service“ mit dem aktuellen Terminkalender rund um die Sportart

+ In den „Standards“ finden sich das Editorial, WhatSUP (News, Produkte, Events), Market, SUP-Shows und SUP-Stationen sowie Vorschau und Impressum

Die Analyse des Inhaltsverzeichnisses zeigt, dass im „SUP Magazin“ Produkt- und Reisebeschreibungen einen sehr hohen Anteil ausmachen. Dabei fällt ein starker Fokus auf technische und materialtechnische Aspekte der Sportart auf.

Der Werbeanteil im „SUP Magazin“ beträgt 20,26%. Insgesamt finden sich auf 29,58 Seiten kommerzielle Anzeigen (24 ganzseitige, 9 halbseitige, eine drittelseitige und drei viertelseitige Anzeigen). Hinzu kommen 27 Seiten, auf denen Produkte vorgestellt werden, jeweils unter Nennung der Herstelleradresse (aber ohne Nennung von Preisen). Der erweiterte Werbeanteil beträgt somit 38,75%. Dies stellt einen hohen Anteil dar und macht deutlich, dass der Verkauf bzw. das Anpreisen von Produkten einen wesentlichen Aspekt von SUP ausmachen. Aus dem Ziel der Verkaufsförderung von Produkten rund um die Sportart lässt sich eine eher unkritische Sichtweise auf die Sportart ableiten. Die Auflage beträgt 30.000 pro Heft.⁷⁵⁴ Die Reichweite ist demzufolge als nicht sehr groß einzuschätzen.

Internetpräsenz <https://parkourone.com>

Die Internetpräsenz parkourone.com erscheint nach Eingabe des Suchbegriffes „Parkour“ als erster Treffer nach dem Wikipedia-Eintrag zu dieser Sportart. Die Internetpräsenz ist in die Rubriken „ParkourONE“, „Regionen“, „Academy“, „ParkourPark“, „Show & Film“, „Events“, „Shop“ und „Kontakt“ unterteilt. Die Präsenz dient der Information über die Sportart sowie der Suche nach Trainingsmöglichkeiten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Kinder, AnfängerInnen, Fortgeschrittene). Im Impressum wird die ParkourONE GmbH (mit Sitz in Bern in der Schweiz) als Seitenverantwortli-

⁷⁵⁴ Vgl. Delius/Klasing (2019).

che genannt. Die Seite dient v.a. dem Vorstellen der Sportart Parkour mit dem Ziel, auf die verschiedenen Kurse aufmerksam zu machen. ParkourOne ist zugleich der Name für einen Anbieter von Kursen zur Sportart in verschiedenen Ballungsräumen.

Ähnlich wie bei den oben bereits besprochenen Publikationen (on- und offline) für die anderen Sportarten handelt es sich bei parkourone.com um ein Medium, dessen Nutzung ein Interesse an der Sportart bereits voraussetzt. Es kann somit davon ausgegangen werden, dass Beiträge von dieser Seite den sportarteninternen Diskurs wiedergeben.

d) *Weitere Datenformate aus dem Bereich des allgemeinen Journalismus*

Ergänzend zu den vorgestellten Fachpublikationen werden für die Analyse der Körperideologien in den drei Sportfeldern Artikel aus Tages- bzw. Wochenzeitungen genutzt, die allgemein zugänglich sind und deswegen auch ein breiteres Publikum erreichen. Bei den Datenformaten aus dem Bereich des allgemeinen Journalismus wurde darauf geachtet, aktuelle Beiträge zu den jeweiligen Sportarten zu finden. Wenngleich vorab deutlich wurde, dass keine Treffer erzielt werden würden, wurde aus Gründen der wissenschaftlichen Vollständigkeit mittels einer Internetsuchmaschine versucht, Beiträge zu finden, in denen die Körperideologien der jeweiligen Sportart explizit thematisiert werden. Die Suche nach ‚[Sportart]‘ UND ‚Körperideologie‘ erbrachte jedoch erwartungsgemäß in keinem der sechs Fälle einen verwertbaren Treffer. Deswegen wurden in einem zweiten Schritt Beiträge nach ‚[Sportart]‘ UND ‚Körper‘ recherchiert. Aus den so erzielten Ergebnissen wurden diejenigen für die Analyse ausgewählt, die aus leicht zugänglichen Tages- bzw. Wochenzeitungen stammen. Diese Dokumente sollten einer KDA unterzogen werden, um die in ihnen implizit vorkommenden Körperideologien zu explizieren.

Dies ist v.a. vor dem Hintergrund zu sehen, dass die für die Analyse in Frage kommenden Fachpublikationen schwer zu beschaffen waren und ihnen somit eine begrenzte Zugänglichkeit für ein allgemein interessiertes Publikum unterstellt werden kann. Ergänzend wurden deshalb Texte aus den Medien „Frankfurter Rundschau“, „Die Zeit“, „Der Spiegel“ und „Berliner Zeitung“ hinzugezogen. Diese vier Medien verfügen über Online-Angebote, worüber die Artikel über verschiedene Zeitspannen hinweg abgerufen werden können. Außerdem sind Beiträge aus den genannten Zeitungen auch über all-

gemeine Suchportale auffindbar. Die für die Analyse verwendeten Texte wurden ausnahmslos über Suchportale gefunden, indem der Name der jeweiligen Sportart eingegeben wurde. Unter den Suchergebnissen wurden diejenigen ausgewählt, bei denen eine hohe Reichweite unterstellt werden kann. Die Wahl fiel damit auf Artikel aus überregionalen Zeitungen und Zeitschriften. Bei allen ausgewählten Zeitungen und Zeitschriften handelt es sich um Medien, die nicht nur berichten, sondern auch von sich aus Themen forcieren, Akzente setzen und damit Diskurse beeinflussen.

Im Grundgesetz wird den Medien eine öffentliche Aufgabe zugeschrieben, die u.a. darin besteht, die Öffentlichkeit zu informieren und die öffentliche Meinung zu eruieren und mitzuteilen. Medien wirken also durch Kontrolle und Kritik an der Meinungsbildung mit. Damit sie diesen Aufgaben nachkommen können, ist im Artikel 5 des Grundgesetzes festgeschrieben, dass die Herstellung und Verbreitung der Medien gegen staatliche Eingriffe geschützt sind.⁷⁵⁵ Medien erfüllen diese öffentliche Aufgabe dadurch, „dass sie an der freien, individuellen und öffentlichen Meinungsbildung mitwirken, indem sie zu Angelegenheiten von allgemeiner Bedeutung Nachrichten sowie Informationen beschaffen und verbreiten, die jeder Einzelne benötigt, um sich in der Gesellschaft zurechtzufinden“.⁷⁵⁶ Die öffentliche Aufgabe von Medien wird meist auf politische Zusammenhänge bezogen. Sie gilt aber genauso für andere Bereiche und Themen, zu denen Menschen sich eine Meinung bilden sollen. In diesem Verständnis kann den Beiträgen aus den im Folgenden vorzustellenden Zeitungen und Zeitschriften neben der Informations- auch eine starke Meinungsbildungsfunktion zugeschrieben werden.

Dass die ausgewählten Medien potentiell meinungsbildend und –beeinflussend sind, zeigen auch die Auflagenzahlen, Die „Berliner Zeitung“ verkaufte im ersten Quartal 2018 von Montag bis Freitag je 72.286 Exemplare. Eine Ausgabe kostet am Kiosk 1,60 Euro (innerhalb von Berlin/Brandenburg) bzw. 1,70 Euro (außerhalb von Berlin/Brandenburg).⁷⁵⁷ Die „Frankfurter Rundschau“ kam im dritten Quartal 2018 auf 171.475 Exemplare, geht aber nach ihren Mediadaten von 593.000 erreichten LeserIn-

⁷⁵⁵ Vgl. Branahl/Donges (2011), o.S.

⁷⁵⁶ Ebd.

⁷⁵⁷ Vgl. Schröder (2018), o.S.

nen aus. Sie kostet am Kiosk 1,90 Euro.⁷⁵⁸ Die Wochenzeitung „Die Zeit“ verkaufte im ersten Quartal 2019 498.929 Exemplare (davon 106.122 als E-Paper). Für den gleichen Zeitraum wird von 1,82 Millionen erreichten LeserInnen ausgegangen. Eine Ausgabe kostet 5,30 Euro am Kiosk.⁷⁵⁹ Das Wochenmagazin „Der Spiegel“ hat eine verkaufte Auflage von 712.268 Exemplaren, gibt aber eine Reichweite von 5,64 Millionen LeserInnen an (ohne einen genauen Zeitraum zu nennen).⁷⁶⁰

Die Auflagenzahlen der verwendeten Tages- und Wochenzeitungen sind sehr hoch. Die Reichweite kann dabei jeweils als noch höher angenommen werden. Das bedeutet, dass diese Medien nicht nur informieren, sondern auch Themen setzen und Diskurse initiieren bzw. Diskurse beeinflussen. Bei der KDA ist deswegen bei Beiträgen aus solchen Medien besonders darauf zu achten, wie in ihnen über den Körper gesprochen wird und ob und inwieweit dies von der Darstellung in den sportarteninternen Medien abweicht.

4.1.2 Zweiter Teil der Strukturanalyse und erste Feinanalysen

Eine wichtige Rolle in der KDA von Jäger spielen die Entwicklung und evtl. die Verschiebung der Diskursschwerpunkte im Laufe der Zeit sowie die ideologische Diskursposition. Hierzu ist eine Analyse des Diskurses über die Zeit hinweg wichtig. Wie oben bereits dargestellt wurde, kann dies in der vorliegenden Arbeit nur in eingeschränkter Weise geleistet werden. Hier liegt der Fokus auf der Anwendung der Strukturanalyse auf einzelne Artikel sowie auf einer ersten Feinanalyse von ausgewählten Artikeln. Anhand der Strukturanalyse lässt sich zeigen, welche Beiträge jeweils für eine Feinanalyse in Frage kommen. Allerdings stellte sich heraus, dass der Umfang der Texte, bei denen eine KDA geleistet werden kann, vergleichsweise gering bleiben müsste. Der Aufwand, den eine KDA erfordert, führt dazu, dass der Umfang des zu analysierenden Materials eingeschränkt werden musste.

⁷⁵⁸ Vgl. RMM (2018), o.S.

⁷⁵⁹ Vgl. IQM (2019), o.S.

⁷⁶⁰ Vgl. Spiegel (2019), o.S.

Um eine Strukturanalyse sowie eine erste Feinanalyse der ausgewählten Texte vornehmen zu können, wurden die oben vorgestellten Publikationen und Onlinebeiträge für die einzelnen Sportarten gesichtet. Anschließend wurde anhand der gesichteten Artikel jeweils eine Strukturanalyse durchgeführt. Die Strukturanalyse dient in diesem Stadium v.a. der allgemeinen Charakterisierung des verwendeten Mediums und der Identifikation der thematischen Schwerpunkte des Diskursstrangs zu den Körperideologien. Durch das Forschungsinteresse war vorab bereits klar, dass für die Analyse nur solche Artikel und Beiträge in Frage kommen, die sich mit AthletInnen oder mit der Ausübung des jeweiligen Sports beschäftigen. Die Entscheidung für einen bestimmten Beitrag fiel nach der ersten Durchsicht. Um den körperideologischen Diskurs erfassen zu können, wurden v.a. solche Beiträge ausgewählt, in denen Aussagen zum Körper im weitesten Sinne gemacht wurden. Artikel, in denen Sport- oder technische Geräte vorgestellt oder Sportveranstaltungen besprochen werden, konnten dadurch von vornherein ausgeschlossen werden. In der KDA nach Jäger wird darauf geachtet, inwiefern bestimmte diskursive Ereignisse den weiteren Diskurs beeinflussen. Weil in der vorliegenden Arbeit eine Momentaufnahme des körperideologischen Diskurses gemacht wurde, war vorab nicht klar, ob es solche diskursiven Ereignisse geben würde, auf die dann medial reagiert würde.

Grundsätzlich bestand die Vorgehensweise darin, dass nach der Entscheidung für einen bestimmten Beitrag dieser für die Analyse in das Format eines Textverarbeitungsprogrammes überführt wurde. Der jeweilige Artikel wurde dann ausgedruckt und die einzelnen Analyseschritte händisch auf Papier vorgenommen. Weil die Beiträge jeweils als Datei vorlagen, konnte jeder Artikel beliebig viele Analysedurchgänge durchlaufen, weil prinzipiell immer wieder ein neuer Ausdruck zur Verfügung stand. Für die Strukturanalyse wurde eine Vorlage angelegt, die sich an den praktischen Vorschlägen von Jäger zur KDA orientiert.⁷⁶¹ Die verwendete Vorlage ist nachfolgend dargestellt. Eine solche Vorlage wurde für jeden zu analysierenden Text ausgefüllt. Die ausgefüllte Vorlage bildet dann jeweils die Grundlage für eine erste Feinanalyse in der vorliegenden

⁷⁶¹ Vgl. Jäger (2015), S. 117.

Untersuchung und eine weitergehende ausführliche Feinanalyse im Rahmen einer späteren Forschungsarbeit.

Vorlage für die Materialaufbereitung

Datum:

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition):

Textsorte:

Rubrik:

Autor:

Überschrift des Artikels:

Untertitel:

Lead:

Anlass des Artikels:

Grafische Gestaltung:

Bebilderung:

Inhaltsangabe:

Themen und Unterthemen:

Aussagen:

Quellen des Wissens:

(tatsächliche) Diskursposition:

Kollektivsymbolik [hierfür wird eine kurze Erklärung der Bedeutung gegeben]:

Normalismen:

besondere Auffälligkeiten:

vorläufige Anmerkungen zur Analyse:

a) *Körperideologien im Hochleistungssport*

Für den Bereich des Hochleistungssports wurden, wie oben dargestellt, die Sportarten Schwimmen und Biathlon ausgewählt. Für beide Sportarten liegen Printmedien vor, die jedoch im Fall von Schwimmen nicht leicht zu beschaffen sind und deswegen auch keinem breiten Publikum zur Verfügung stehen. Wie die in 4.1.1 dargestellte Beschaffungsgeschichte für die einzelnen Medien gezeigt hat, handelt es sich bei den genutzten Printmedien um Formate, die einem interessierten Publikum zugänglich sind. Die für die Sportart Schwimmen genutzte Zeitschrift ist an durchschnittlich großen Bahnhofsbuchhandlungen erhältlich. Die genutzte Zeitschrift für die Sportart Biathlon ist im PDF-Format online verfügbar. Beide Spezialmedien werden eher nicht zufällig gekauft, sondern setzen bereits ein gewisses Interesse an der Sportart voraus. Um nicht nur mit diesen beiden Medien schwer zugängliche und damit selbstreferentielle Diskurse, an denen lediglich ein Fachpublikum teilnimmt, zu analysieren, wurde im Zuge der Strukturanalyse beschlossen, den Fachdiskurs zu erweitern. Hierfür wurden in die Analyse auch leichter zugängliche Texte einbezogen. Dabei handelt es sich im Falle der beiden Hochleistungssportarten um Artikel über prominente SpitzensportlerInnen, die aus überregionalen Tageszeitungen entnommen wurden.

Die KDA, die im Folgenden vorgenommen wird, erfolgt in drei Schritten. Zunächst werden die ausgewählten Artikel aufbereitet. Dies geschieht in tabellarischer Form, wobei bzgl. der Kollektivsymbolik schon erste Erklärungen beigefügt werden. Anschließend erfolgt eine Strukturanalyse in Textform. Dabei werden Kollektivsymbole, die sich in den analysierten Dokumenten befinden, als Zitate gekennzeichnet. So lange durch die Textnavigation deutlich wird, dass sich die Zitate auf den aktuell besprochenen Artikel beziehen, wird auf Verweise in den Fußnoten verzichtet. Wenn es die Grammatik erfordert, werden die Zitate ggf. angepasst, was durch eckige Klammern deutlich gemacht wird. Durch die Strukturanalyse von verschiedenen Beiträgen zu einer Sportart wird deutlich, welche Artikel geeignet für die Feinanalyse sind.⁷⁶²

In der KDA erfolgt nach der Struktur- eine Feinanalyse von umfangreichem Material, das nach den in der Strukturanalyse festgelegten Kriterien gesucht wird. Dieses Material

⁷⁶² Jäger hat dieses Vorgehen für die KDA so beschrieben in Jäger (2015), S. 118 f.

stellt den Korpus des Diskurses dar. In der vorliegenden Arbeit kann jedoch wie bereits berichtet eine Feinanalyse des begrenzten Datenkorpus aus personellen Gründen nicht in einem ausführlichen Maß geleistet werden und daher nur ansatzweise auf Basis einer begrenzten Anzahl an Beiträgen erfolgen. Es erfolgt deshalb lediglich eine Strukturana-lyse eines Dossiers, d.h. eines Diskursausschnittes sowie eine darauf basierende erste Feinanalyse als Ansatz für eine weitere grundlegende Feinanalyse.

aa) Schwimmen

Artikel aus der Zeitschrift „swim“

Aus der zum Zeitpunkt der Analyse aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „swim“ (Ap-riil/Mai 2019) wurden zwei Artikel ausgewählt. Zum einen wurde ein Beitrag über die Freiwasserschwimmerin Finnia Wunram ausgesucht. Zum anderen wurde ein Artikel über Schwimmtechniken ausgewählt, der sich an allgemein interessierte Freizeit-schwimmerInnen richtet.

Materialaufbereitung eines Artikels über Finnia Wunram (swim April/Mai 2019)⁷⁶³

Datum: April/Mai 2019

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis: Swim, sportartenspezifische Zeitschrift, Berichte zu Insiderthemen; Wiedergabe der schwimmverbandsinternen Positionen – keine kritische Position

Textsorte: Interview

Rubrik: Szene

Autor: Peter Jacob

Überschrift des Artikels: „Mein Trainer muss auch mal ausrasten“

Untertitel: -

Lead: Hohe Wellen, ausgefahrene Ellbogen, fremde Hände am Anzug: Für den Traum von Olympia muss Finnia Wunram im Open Water einstecken und austeilen. Im Interview spricht die 23-jährige über Quallen, Quallen und die wichtigste Quali ihrer Karriere.

Anlass des Artikels: bevorstehende Wettkämpfe, Würdigung der bisherigen Leistung

Grafische Gestaltung: große Überschrift, Lead in Blau (Assoziation Wasser?), Fragen in Fett von den Antworten abgesetzt

Bebildung: Halbportrait auf der 2. Seite des Beitrages: Athletin an Land mit Medaille, insgesamt 4 weitere kleine Fotos, die die Athletin jeweils beim Schwimmen zeigen

Inhalt: Freiwasserschwimmen unterscheidet sich vom Hallenschwimmen durch den Natureinfluss (Salzwasser, Wellen, Quallen, andere Tiere), Trainingspensum ist sehr hoch, strenger Trainer wird als wichtig empfunden

Themen und Unterthemen: Spezielles Training notwendig, Freundschaften innerhalb der Konkurrenz

Aussagen: Freiwasserschwimmen erfordert anderes Training als Hallenschwimmen; Training ist sehr umfangreich, Krankheiten machen Trainingserfolge kaputt

Quellen des Wissens: Interview mit der Sportlerin

Diskursposition: Aussagen der Athletin werden unkritisch wiedergegeben, Leistung wird nicht hinterfragt

Kollektivsymbolik [mit kurzer Erklärung der Bedeutung]:

in der Vorbereitung krank, fehlende Trainingskilometer [Zusammenhang Trainingsumfang/Fleiß und Leistungsniveau]

auf die Schnelligkeit eingehen, am anaeroben Stoffwechsel arbeiten, an der Kraftausdauer [arbeiten], Kilometer schrubben [einzelne Komponenten des Körpers und der Leistungsfähigkeit sind einzeln trainierbar]

mit ihrer körperlichen Masse kann sie sich besser durchsetzen als ich, schwer, sie zu halten, weil sie sehr massiv ist [Körper als Material]

mentale Herausforderung, überlegen, wo Fehler gemacht wurden, was hätte besser laufen können [Annahme der grundsätzlichen Optimierbarkeit von körperlichen Leistungen]⁷⁶⁴

⁷⁶³ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 1).

⁷⁶⁴ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

Trainingsblock, alles durchgetaktet, darauf achtet, was ich im und außerhalb des Beckens mache, wie ich mich ernähre oder wie ich mich anziehe, wenn es kalt ist [Zusammenhang Lebensweise – Leistungsfähigkeit]

Normalismen: an verschiedenen Bereichen der körperlichen Fähigkeiten kann gearbeitet werden, große Trainingsumfänge sind notwendig, um den Körper zu Bestleistungen zu treiben, der Körper ist gestaltbares Material

besondere Auffälligkeiten: richtet sich stark an ein Fachpublikum, Fachbegriffe und Namen von SportlerInnen werden als bekannt vorausgesetzt; Bericht über Freiwasserschwimmen, d.h. die Kontrollierbarkeit der äußeren Einflüsse ist nicht gegeben (wie beim Hallenschwimmen)

Strukturanalyse eines Artikels über Finnia Wunram aus „swim“

Der Artikel über Finnia Wunram ist aus der Zeitschrift „swim“ entnommen, einer Zeitschrift, die sich ausführlich mit dem Schwimmsport auseinandersetzt und sich an interessierte sowie ambitionierte FreizeitschwimmerInnen richtet. Es ist also eine unkritische Auseinandersetzung mit der Sportart zu erwarten. Ferner richtet sich die Zeitschrift vornehmlich an ein Fachpublikum, da Fachtermini und Namen von SportlerInnen als bekannt vorausgesetzt werden. Wie in der obenstehenden Tabelle zur Materialaufbereitung des Artikels deutlich wird, zeigt bereits die Überschrift des Artikels „Mein Trainer muss auch mal ausrasten“ bereits die unkritische Haltung der Athletin. In diesem Zusammenhang könnte sie ihren Trainer auch kritisieren oder mehr Geduld von ihm einfordern. Stattdessen rechtfertigt sie, wie bereits in der Überschrift deutlich wird, die emotionalen Ausbrüche des Trainers als normal im Bereich des Hochleistungsschwimmens und auf dem Weg zu internationalen Erfolgen. Dieser Aspekt kann aus Sicht der Athletin als Normalismus und damit als etwas Normales, was man als LeistungssportlerInnen hinnehmen muss, um erfolgreich zu sein, gedeutet werden. Emotionale Ausbrüche bzw. ‚Ausraster‘ werden somit als durchaus kontinuierlich und nicht ungewöhnlich aufgefasst. Daraus kann abgeleitet werden, dass auch andere HochleistungssportlerInnen der Gegenwart und der Vergangenheit im Schwimmen und in allen anderen Sportarten hiervon betroffen sind bzw. waren. Hieraus lässt sich auch ein erster gouvernementalistischer Aspekt erkennen, welcher in der Machtbeziehung zwischen Trainer und Athletin besteht. Die Athletin unterwirft sich dem Trainer und nimmt dessen Strenge und Emotionalität in Kauf, um erfolgreich zu werden. Hierbei übt der Trainer im Rahmen der Trainingseinheiten Macht über die Athletin und deren Körper aus. Bei diesen Trainingseinheiten muss die Athletin für den sportlichen Erfolg vieles in Kauf nehmen,

wie im einleitenden Lead des Artikels in der obenstehenden Tabelle zur Materialaufbereitung sichtbar wird. Hierbei muss sie „hohe Wellen“, „ausgefahrene Ellbogen“ und „fremde Hände am Anzug“ aushalten und damit sehr viel „einstecken“.

Ebenso geht aus dem Lead und dem Anlass des Artikels hervor, dass für die Schwimmerin Finnia Wunram der wichtigste Wettkampf ihrer bisherigen Karriere, eine relevante Qualifikation, bevorsteht, wodurch auch das strenge und harte Training rechtfertigt wird. Anhand der Bebilderung wird, wie in der Tabelle beschrieben, deutlich hervorgehoben, dass es sich bei Finnia Wunram bereits um eine sehr erfolgreiche Schwimmerin handelt, welche an Land ihre Medaille präsentiert und auf den weiteren Bildern beim Schwimmen zu sehen ist. Jedoch werden die Qualen und negativen Aspekte der strengen und harten Trainingseinheiten hierdurch nicht sichtbar. Somit werden bei den optischen Darstellungen der Athletin im Rahmen des Artikels die positiven Facetten hervorgehoben.

Im Rahmen des Inhaltes des Artikels, bei dem es sich um ein Interview mit Finnia Wunram handelt, werden jedoch die spezifischen Herausforderungen des Freiwasserschwimmens, die harten Trainingseinheiten sowie die Notwendigkeit eines strengen Trainers angesprochen. Dabei beklagt sich die Athletin jedoch nicht über die Umstände, welche sie in Kauf nimmt, um als Schwimmerin in Zukunft erfolgreich sein zu können.

Die Aussagen von Finnia Wunram werden, wie in der obenstehenden Tabelle angegeben, unkritisch reproduziert. Somit erfolgt von Seiten der Zeitschrift keine Nachfrage und auch keine Anmerkung dazu, ob das harte Training bzw. die Strenge des Trainings möglicherweise auch negative körperliche oder psychische Auswirkungen auf die Athletin haben könnten. Diese unkritische Wiedergabe lässt sich wie oben beschrieben damit begründen, dass es sich um eine Zeitschrift handelt, welche sich ausschließlich dem (ambitionierten) Schwimmsport widmet.

Für das Ziel dieser Arbeit, die Analyse der zugrunde liegenden Körperideologien, besteht der Vorteil darin, dass das in dem Beitrag transportierte Körperbild authentisch sein dürfte. Vorab erwähnt werden muss, dass es sich beim Freiwasserschwimmen um eine Disziplin innerhalb des Hochleistungsschwimmens handelt, die sich v.a. hinsichtlich der Kontrollierbarkeit der Natureinflüsse wie beispielsweise der möglichen Beein-

trächtigungen durch Quallen und andere Tiere vom Leistungsschwimmen in der Halle unterscheidet.

Mit Finnia Wunram wird in dem ausgewählten Artikel eine Leistungssportlerin interviewt, die gerade dabei ist, im Langstreckenschwimmen an die Weltspitze vorzudringen. In dem Interview geht es darum, wie die Sportlerin sich auf Wettkämpfe vorbereitet und was sie bei Wettkämpfen beachtet, um möglichst weit vorne mitzuschwimmen. Aus dem Gespräch geht deutlich hervor, dass der Körper der Leistungsschwimmerin funktionieren muss. Dies gilt nicht nur im Wettkampf, sondern auch in der Vorbereitung. Sie erwähnt konkret, dass eine Krankheit in der Vorbereitung fehlende Trainingskilometer zur Folge hat, was wiederum zu geringerer Wettkampfhärte und zu schlechteren Platzierungen führt. Hierdurch wird, wie in obenstehender Tabelle beschrieben, auch der direkte Zusammenhang zwischen Trainingsumfang und dem Leistungsniveau deutlich, welches bei einem Trainingsausfall durch Krankheit abnimmt.

Der Körper wird als Arbeitsinstrument angesehen, das gezielt verbessert werden kann. So kann im Training „noch mehr auf die Schnelligkeit“ eingegangen oder es kann „am anaeroben Stoffwechsel“ oder „an der Kraftausdauer“ gearbeitet werden. Somit besteht in körperideologischer Hinsicht eine Trainierbarkeit der verschiedenen Komponenten des Körpers bzw. der Leistung. Auffällig ist, dass in diesem Zusammenhang immer wieder von „arbeiten“ die Rede ist, was unterstreicht, dass der Körper als zu bearbeitendes und zu optimierendes Material verstanden wird. Somit wird in gouvernementalitäts-theoretischer Hinsicht Macht über den eigenen Körper ausgeübt, indem dieser geformt bzw. bearbeitet wird. Bei dieser Bearbeitung bzw. Formung des Materials Körper können „Fehler“ gemacht werden, die dann analysiert werden müssen. Dabei muss überlegt werden, „was hätte besser laufen“ können und was optimiert werden kann. Hierfür scheint die Quantität eine große Rolle zu spielen, da „Kilometer [ge]schrubb[t werden]“ müssen. Die Optimierung des Körpers ist mit der Bearbeitung eines Werkstücks vergleichbar. Die Anpassung der Leistungsfähigkeit erfolgt in „Trainingsblöcken“, die von der Athletin absolviert werden müssen. Die Athletin ist offenbar so stark in die Strukturen des Leistungssports involviert, dass die Notwendigkeit, diese Trainingsblöcke abzuarbeiten, nicht in Frage gestellt wird. Lediglich im Zusammenhang mit Wettkampfreisen in verschiedene Länder gibt sie an, es zu bedauern, dass „alles durchgetaktet“ ist

und für viele Dinge neben dem Schwimmsport keine Zeit bleibt. Die Durchtaktung des Lebens als Leistungssportlerin betrifft nicht nur das eigentliche Training, sondern auch weitreichender Aspekte des Alltags wie die Ernährung und die Bekleidung. Somit wird ein direkter Effekt des individuellen Lebensstils auf das sportliche Leistungsniveau ersichtlich. Ebenso zeigt sich, dass körperliche Leistungen im Hochleistungssport mit entsprechendem Training und viel Disziplin optimierbar sind.

Die Leistung, die der durch das Training optimierte Körper dann zu bringen in der Lage ist, muss im Wettkampf abgerufen werden. Dies wird von der Athletin als „mentale Herausforderung“ bezeichnet. Gleiches gilt für die Fähigkeit, während des Rennens nicht über mögliche Gefahren nachzudenken (etwa Quallen oder Haie beim Freiwasserschwimmen).

Das Leben der Leistungsschwimmerin Finnia Wunram ist durch eine enorme Strenge gekennzeichnet. Dies gilt in Bezug auf den Umgang mit dem eigenen Körper, wird aber auch vom Trainer erwartet, der immer mal „ausrastet“, was die Athletin aber ausdrücklich begrüßt. Daran wird deutlich, dass die Strenge gegenüber dem eigenen Körper nur durch äußeren Druck aufrechterhalten werden kann.

Die körperideologische Sichtweise im Interview mit Finnia Wunram besteht, wie in der oben aufgeführten Tabelle zur Materialaufbereitung deutlich wird, darin, dass der eigene Körper als Material gesehen wird, welches dazu dient, sportliche Ziele bzw. Erfolge im Schwimmen zu erreichen. Hierfür bestehen verschiedene Normalismen. Das körperliche Material kann durch gezieltes und hartes Training geformt bzw. bearbeitet werden, wobei einzelne körperliche und leistungsbezogene Komponenten trainiert und verbessert werden können. Hierfür ist ein hoher Trainingsumfang erforderlich, um den eigenen Körper entsprechend zu formen und das angestrebte Leistungsniveau zu erreichen. Auf diese Formbarkeit des eigenen Körpers und das damit verbundene sportliche Leistungsniveau wirken sich im Hochleistungssport auch die eigene Lebensweise sowie das Ausbleiben von Krankheiten maßgeblich aus.

Materialaufbereitung eines Artikels über Trainingsmethoden (swim April/Mai 2019)⁷⁶⁵

Datum: April/Mai 2019

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition): Swim, sportartenspezifische Zeitschrift, Berichte zu Insiderthemen; Wiedergabe der schwimmverbandsinternen Positionen – keine kritische Position

Textsorte: Artikel

Rubrik: Training

Autor: Holger Lüning

Überschrift des Artikels: Das Beste von damals und heute

Untertitel: -

Lead: Neue Trainings Trends kommen und gehen, doch nur was sich bewährt, hält sich auch langfristig. Warum nicht einfach das Beste aus alt und neu kombinieren?

Anlass des Artikels: ist nicht ersichtlich

grafische Gestaltung: sehr große Überschrift, vier Zwischenüberschriften in der swim-typischen blauen Farbe

Bebilderung: 2 Fotos: ein männlicher Schwimmer beim Startsprung, ein männlicher Schwimmer beim Kraulen

Inhaltsangabe: Trainingsmethode von früher und heute werden vorgestellt, außerdem gibt es Vorschläge für das Training der LeserInnen

Themen und Unterthemen: Trainingsmethoden, Vor- und Nachteile

Aussagen: durch neue Impulse beim Training sind Leistungssteigerungen möglich, gleichförmiges Training setzt keine Anreize

Quellen des Wissens: Wissenschaft, Trainingsmethodik, Beobachtung von SportlerInnen

Diskursposition: gängige Körperideologie wird nicht in Frage gestellt

Kollektivsymbolik:

der Organismus lernt, neue Tempobereiche zu erschließen oder zu etablieren; Training = Strategie(papier); Strategie sollte [...] ganz oben stehen [Körper als Material, das bearbeitet werden kann]

Training kann optimiert werden (z.B. wegen Zeitmangels); Momente und Details, die einer individuell überragenden Leistung bislang noch im Weg standen; erfolgreich an den Stellschrauben drehen können um noch fitter [ökonomische Denkweise: großer Nutzen bei geringem Aufwand]

Suche nach größtmöglicher Effizienz; Effizienzstreben in der Trainingsmethodik; den Ist-Zustand analysieren [Bewegung ist kein Selbstzweck]

auf Erholungsmodus umschalten; schwimmen Sie auf Kommando [Steuerbarkeit der Leistungen]

Normalismen: Effizienz, Konsequenz, Steuerbarkeit, Beeinflussbarkeit

⁷⁶⁵ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 2).

Strukturanalyse eines Artikels über Trainingsmethoden aus „swim“

Der diskursive Kontext des Artikels aus der Zeitschrift „swim“ über Trainingsmethoden ist der gleiche wie im vorangegangenen Beitrag. Der ausgewählte Artikel richtet sich an ambitionierte FreizeitschwimmerInnen. Wie aus der obenstehenden Tabelle ersichtlich wird, geht es um die Kombination von Trainingsmethoden im leistungsbezogenen Schwimmen und dabei um „Das Beste von damals und heute“. Die Überschrift ist, um dies nochmals deutlicher hervorzuheben, in sehr großer Schrift gesetzt. Auf den Inhalt geht auch der Lead des Artikels ein, welcher auf eine sinnvolle Kombination von alten, bewährten Trainingsmethoden und neuen, innovativen Trainingsmethoden, welche im Trend liegen, abzielt. Die optische Darstellung von zwei männlichen Schwimmern in Aktion, einmal beim Starten und einmal beim Kraulen, symbolisiert nochmals den Leistungsaspekt, welcher mit der Anwendung von geeigneten Trainingsmethoden einhergeht. Im Rahmen der Themen und Unterthemen des Artikels werden die Vor- und Nachteile der einzelnen Trainingsmethoden dargestellt. Dabei zielt die grundlegende Aussage auf das Setzen von neuen Trainingsimpulsen für eine Steigerung der sportlichen Leistung ab, da ein gleichförmiges Training solche Anreize nicht setzt. Diese Erkenntnisse werden, wie in der oberen Tabelle beschrieben, wissenschaftlich fundiert sowie aus den Erfahrungen und Beobachtungen von verschiedenen SportlerInnen abgeleitet. Als gouvernementalitätstheoretischer Aspekt kann hierbei die Machtausübung der AthletInnen über ihren eigenen Körper durch den Einsatz von geeigneten und effizienten Trainingsmethoden zur körperlichen Formung und Optimierung betrachtet werden.

Im Artikel besteht der Leitgedanke, dass das Training strategisch gestaltet und dadurch die Leistung verbessert werden kann. Dies geht einher mit einer Gestaltung bzw. Formbarkeit des eigenen Körpers als Material, wie auch in der obenstehenden Tabelle angeführt ist. Der Begriff „Strategie“ wird gleich zwei Mal verwendet, um zu zeigen, wie das Training optimiert werden kann. Das Training selbst übernimmt die Funktion eines Strategiepapiers. Hierfür wird auf „Momente und Details, die einer individuell überragenden Leistung bislang noch im Weg standen“ verwiesen. Im Zusammenhang mit der Strategie wird wiederholt erwähnt, dass es um die „Suche nach größtmöglicher Effizienz“ geht. Damit ist zunächst das „Effizienzstreben in der Trainingsmethodik“ gemeint. Dies zielt auf eine ökonomische Betrachtung mit einem möglichst großen Nutzen in

Form eines besser gestalteten bzw. trainierten Körpers und einem höheren Leistungsniveau bei einem gleichzeitig möglichst geringen Aufwand ab. Allerdings wird in dem Text deutlich gemacht, dass die „radikale Grundidee“ eines veränderten Trainings um weitgreifendere Änderungen ergänzt werden muss. Besonders durch die gezielte Einflussnahme auf das Ernährungs-, Erholungs- und Schlafverhalten kann „erfolgreich an den Stellschrauben“ gedreht werden, „um noch fitter“ zu werden. Hierfür wird „Konsequenz“ in verschiedenen Zusammenhängen als wichtiges Element genannt.

Der Körper wird in diesem Artikel in körperideologischer Hinsicht, ähnlich wie in dem Beitrag über Finnia Wunram, als form- und optimierbares Material dargestellt. Damit die Optimierung erfolgreich ist, muss der „Ist-Zustand analysier[t]“ werden. Dies geht wie auch in der obenstehenden Tabelle zur Materialaufbereitung beschrieben mit der körperideologischen Betrachtung einher, dass Bewegung und Training, insbesondere im Hochleistungssport, nicht zum Selbstzweck ausgeübt werden. Dieses Training sollte stattdessen einen positiven Effekt auf den Körper und auf die sportliche Leistungsfähigkeit haben. Anhand der Analyse des Ist-Zustandes wird noch einmal die Annahme deutlich, dass der Körper v.a. eine Optimierungsmasse darstellt. Der Körper wird in diesem Zusammenhang wie ein Objekt behandelt. Ziel des veränderten Trainings sei u.a wie bereits ausgeführt, dass „der Organismus lernt, neue Tempobereiche zu erschließen oder zu etablieren“. Dabei entsteht der Eindruck, „der Organismus“ sei ein losgelöster Teil der betreffenden Person und könne von der Person bearbeitet, d.h. perfektioniert werden.

Zusammengefasst zielt der Artikel zu den Trainingsmethoden beim Schwimmen körperideologisch ebenfalls auf eine Betrachtung des Körpers als form- und gestaltbares Material ab, wobei dessen Gestaltung anhand des Trainings optimiert und effizienter ausgerichtet werden soll. Hierbei soll eine optimale Gestaltung des Körpers für ein angestrebtes sportliches Leistungsniveau mit einem möglichst geringen Aufwand und einem möglichst großen Nutzen erfolgen. Ebenso soll der Körper dahingehend gesteuert werden, dass er in einer bestimmten Phase Leistung abrufen und sich in einer anderen Phase beispielsweise durch einen intensiven Schlaf gut erholen kann. Somit kann der Körper auf Basis dieses Artikels auch als steuerbares Instrument betrachtet werden, welches auf Kommando Leistung erbringen oder sich erholen soll und dahingehend kontrolliert

wird. Diese Kontrolle bzw. Steuerung des eigenen Körpers ist auch gouvernementalitätsstheoretisch von Bedeutung, da die betroffenen AthletInnen somit Macht über ihren eigenen Körper ausüben. Wie in der Tabelle oben zur Materialaufbereitung des Artikels dargelegt sind hier die Normalismen Effizienz des Trainings sowie Steuerbarkeit, Kontrollierbarkeit und Beeinflussbarkeit des Körpers maßgeblich.

Auffällig ist auch, dass sich der Beitrag zwar an HobbyschwimmerInnen richtet, HochleistungssportlerInnen jedoch den Referenzrahmen darstellen. Zum einen werden die vorgestellten Trainingspläne von Plänen abgeleitet, nach denen HochleistungsschwimmerInnen trainieren. Zum anderen wird auf den Tagesablauf von HochleistungssportlerInnen verwiesen. Dadurch wird erklärt, warum diese bei allen Bemühungen immer besser sein werden als HobbyschwimmerInnen („in der Zeit, in der Sie Ihrem Beruf nachgehen, [halten] Spitzensportler Mittagsschlaf oder [nehmen] therapeutische Leistungen wie Massagen in Anspruch“). Allerdings wird deutlich gemacht, dass auch HobbysportlerInnen durchaus Spielraum haben und ihnen eine starke Eigenverantwortung hinsichtlich ihrer Leistungsfähigkeit zukommt. Es ist zu vermuten, dass sich dieser Beitrag an sehr ambitionierte SportlerInnen richtet, die selbst nicht (mehr) im Hochleistungssport aktiv sind, aber z.B. an Altersklassenwettkämpfen teilnehmen.

Als Ziel wird eindeutig der „optimal[e] Leistungsaufbau“ definiert. Dabei wird aber ebenso deutlich, dass dieser jeweils individuell verschieden ist und auch nur durch eine individuelle Anpassung der dargestellten Pläne gelingen kann. Als besondere Trainingsmethode wird das Racepace-Training vorgestellt, bei dem sich an den anvisierten Wettkampfzeiten orientiert wird. Für die angesprochenen SportlerInnen bedeutet dies ein Training im Bereich I2 (maximale Leistung im Training) bis I1 (Wettkampfleistung bzw. wenn keine Wettkämpfe absolviert werden: maximal mögliche Leistung). Für dieses Training wird ein Abbruch vorgeschlagen, wenn die Maximalzeiten nicht gehalten werden können. Das Ziel ist es, „sowohl de[n] Organismus als auch die Technik stets auf Wettkampfniveau“ zu trainieren. Durch diese technische Sprache wird noch einmal betont, dass der Körper eine formbare Masse ist, die durch Einwirkung von außen zu Höchstleistungen gebracht werden kann.

Die Bedeutung der Psyche, die für eine Wettkampfteilnahme relevant sein könnte, wird in diesem Artikel überhaupt nicht erwähnt. Allerdings wird auf die Bedeutung der Re-

generation eingegangen. Dies geschieht wiederum unter der Prämisse der körperlichen Leistungssteigerung. Der Regeneration wird deswegen eine wichtige Bedeutung zugeschrieben, weil sie dazu beiträgt, dass der Körper lernt, bestimmte Leistungen „auf Kommando“ abzurufen oder „auf Erholungsmodus umzuschalten“. Selbst wenn empfohlen wird, dem Körper Ruhe zu gönnen, geschieht dies vor dem Hintergrund seiner prinzipiellen Form- und Gestaltbarkeit.

Materialaufbereitung eines Artikels über zwei LeistungsschwimmerInnen aus der „Frankfurter Rundschau“⁷⁶⁶

Datum: 04. April 2019

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis: Frankfurter Rundschau, überregionale Tageszeitung, aktuelle und Hintergrundinformationen; links-liberales Selbstverständnis

Textsorte: Artikel

Rubrik: Schwimmen

Autor: Timur Tinc

Überschrift des Artikels: Voller Fokus auf Tokio

Untertitel: -

Lead: Marco Koch und Reva Foos ordnen nach ihrem Wechsel aus Darmstadt nach Frankfurt alles den Olympischen Spielen 2020 unter

Anlass des Artikels: Ortswechsel der vorgestellten SchwimmerInnen, die AthletInnen haben einen lokalen Bezug zu Hessen

grafische Gestaltung: abgesetzte Überschrift, eine Zwischenüberschrift

Bebilderung: gemeinsames Halbportrait beider SchwimmerInnen, im Hintergrund ist das große Becken einer Schwimmhalle zu sehen

Themen und Unterthemen: Training, Zusammenhang Training – Alltag

Aussagen: es gibt verschiedene Herangehensweisen an den Schwimmleistungssport: die vorgestellte Athletin studiert und arbeitet nebenher, der vorgestellte Athlet konzentriert sich nur auf den Sport

Quellen des Wissens: Beobachtung der AthletInnen und Gespräche mit den AthletInnen

Diskursposition: SchwimmerInnen können nur eine gewisse Zeit lang in der Weltspitze mitschwimmen. Wenn das Training stagniert, müssen neue Anreize gesetzt werden

Kollektivsymbolik:

kraftraubende Vormittagseinheit; zweimal am Tag trainiert [Bearbeitung des Körpers als Voraussetzung für Leistungsfähigkeit]

beide nicht mehr die Jüngsten; [Körper] aufbauen, dass es für die nächsten Jahre reicht [Nachhaltigkeit]

neuen Reiz setzen; einiges festgefahren [Leistungsfähigkeit muss forciert werden]

an seinen Baustellen arbeiten; Grundgeschwindigkeit und Spritzigkeit (als Baustellen) [Körper als formbares Material]

Normalismen: Körper ist formbar (aufbaubar); Training ist stupide, kann nur durch neue Anreize aufgelockert werden; Leistungsfähigkeit des Körpers nimmt mit dem Alter ab

Besondere Auffälligkeiten: Artikel ist zwar aus einer allgemeinen Tageszeitung, die AthletInnen werden aber (auch hinsichtlich der sportlichen Leistungen) als bekannt vorausgesetzt; Beitrag ist online und in der Printausgabe erschienen

vorläufige Anmerkungen zur Analyse: Artikel ist sehr kurz und reißt viele Überlegungen nur an, etwa zur Trainingsgestaltung

⁷⁶⁶ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 3).

Strukturanalyse eines Artikels aus der „Frankfurter Rundschau“

Dieser Beitrag ist aus einem anderen diskursiven Kontext entnommen als die beiden vorherigen Beiträge. Es handelt sich bei der „Frankfurter Rundschau“ um eine überregionale Tageszeitung. Die beiden AthletInnen werden mutmaßlich wegen ihres regionalen Bezugs vorgestellt. Hinsichtlich der Körperideologien der Sportart könnte – anders als in den zuvor besprochenen, sportarteninternen Medien – eine kritische, zumindest aber eine distanzierte Haltung angenommen werden. Dies gründet sich darauf, dass das Medium „Frankfurter Rundschau“ eine sehr weit gefasste gesellschaftliche und politische Themenpalette umfasst und sich nicht ausschließlich dem Schwimmsport widmet.

In dem ausgewählten Artikel aus der „Frankfurter Rundschau“ werden zwei SchwimmerInnen vorgestellt, die den Sport beruflich auf Höchstleistungsniveau betreiben. Der Artikel ist auf der Internetpräsenz einer überregionalen Tageszeitung erschienen und richtet sich an ein allgemein interessiertes Publikum. Dennoch werden die AthletInnen, um die es in dem Bericht geht, nicht weiter vorgestellt, was darauf hindeutet, dass eher ein Publikum angesprochen wird, das eine Affinität zum Schwimmsport hat.

Wie in der oberen Tabelle zur Materialaufbereitung des Zeitungsartikels im Lead und beim Anlass des Artikels beschrieben, geht es darum, dass der Schwimmer Marco Koch und die Schwimmerin Reva Foos in Bezug auf die Trainingsbedingungen von Darmstadt nach Frankfurt gewechselt sind. Dieser Ortswechsel steht in einem direkten Zusammenhang mit der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in Tokio. Die optische Darstellung anhand der Bebilderung zeigt beide AthletInnen vor einem Schwimmbecken und verdeutlicht somit auch visuell den expliziten Bezug zum Schwimmsport. In Bezug auf die geschilderten Themen und die zentralen Aussagen des Artikels geht es darum, das umfangreiche und intensive Schwimmtraining mit dem Alltag in Einklang zu bringen. Dabei zeigt sich, dass Reva Foos neben dem Schwimmsport noch ein Studium absolviert und erwerbstätig ist, während sich Marco Koch ausschließlich auf den Schwimmsport konzentriert. Aus der Beobachtung der AthletInnen und anhand von deren Schilderungen in Gesprächen wird somit deutlich, dass LeistungsschwimmerInnen unterschiedlich an den Schwimmsport herangehen und die Vereinbarung von Alltag und Sport unterschiedlich gestalten.

In dem Artikel wird der Trainingsalltag der beiden SchwimmerInnen knapp geschildert. Es wird klar, dass es sich hierbei um eine körperlich anstrengende und zeitlich sehr umfangreiche Tätigkeit handelt. Schon im ersten Abschnitt ist von einer „kraftraubende[n] Vormittagseinheit“ die Rede und es wird darauf verwiesen, dass die beiden „zweimal am Tag“ trainieren müssen. Hierbei ist es, wie in der Tabelle oben angegeben, körperideologisch erforderlich, den eigenen Körper zu bearbeiten und zu trainieren, um leistungsfähig zu sein. Die Monotonie dieses Lebens wird absichtlich geschildert, um zeigen zu können, dass es für sehr gute sportliche Leistungen notwendig ist, ab und zu einen „neuen Reiz [zu] setzen“, damit das Trainings- und Wettkampfleben, in dem sich „einiges festgefahren“ hat, in andere Bahnen gelenkt wird. Diese neuen Reize sind, wie oben in der Tabelle angegeben, relevant, um die eigene sportliche Leistungsfähigkeit forcieren zu können. An den für die vorliegende Arbeit analysierten Beiträgen über HochleistungssportlerInnen fällt auf, dass die Portraits bzw. Interviews nahezu ausschließlich nur den Teil beleuchten, der den Sport selbst betrifft. Über das sonstige Leben, etwa Hobbies, wird nichts berichtet. In diesem Beitrag wird über die Schwimmerin erwähnt, sie sei „nicht so der Typ, der nur schwimmen und trainieren will“. Im Gegensatz dazu wird der Schwimmer als ein Mensch vorgestellt, dem „es schwer[fällt], nebenbei etwas zu machen“. Darauf, was die ProtagonistInnen neben dem Schwimmen noch machen (könnten), wird nicht näher eingegangen.

Bezüglich der Trainierbarkeit des Körpers in einer körperideologischen Sichtweise fällt in dem Beitrag, ähnlich wie bei den zuvor besprochenen Beiträgen die grundsätzliche Darstellung des Körpers als Objekt auf. Mentale Aspekte werden nicht angesprochen. Es ist lediglich vom Körper als trainierbarem Material die Rede. Dies stellt den Körper in körperideologischer Hinsicht erneut als formbares Material dar, das gestaltet bzw. geformt werden kann. So gibt der vorgestellte Schwimmer zu Protokoll, er wolle seinen Körper so „aufbauen, dass es für die nächsten Jahre reicht“. Hierbei geht es, wie in der oben aufgeführten Tabelle zur Materialaufbereitung beschrieben, um den körperideologischen Aspekt der Nachhaltigkeit. Der Aufbau und die Gestaltung des Körpers als Objekt durch ein intensives Training sollen dazu dienen, dass die SchwimmerInnen über Jahre hinweg bezüglich ihres Leistungspotenzials davon zehren können. Gouvernamentalistisch kann von einer Machtausübung der SchwimmerInnen über ihren eigenen Kör-

per durch die Formung und den Aufbau anhand des Trainings gesprochen werden. Erstmals wird in diesem Beitrag der Fakt erwähnt, dass die Körper von HochleistungssportlerInnen nur eine gewisse Zeit lang auf hohem Niveau Leistungen erbringen können. Beide vorgestellten SportlerInnen geben von sich an, „nicht mehr die Jüngsten“ zu sein und auch deswegen die Notwendigkeit zur Veränderung gesehen zu haben. Wie in der oben dargestellten Tabelle aufgeführt geht es um eine befristete Zeit als SchwimmerIn, die man in der Weltspitze mithalten kann. Dabei müssen wie auch im vorherigen Beitrag aus der Zeitschrift „swim“ zu den Trainingsmethoden neue Anreize bzw. Impulse im Training gesetzt werden, um in Bezug auf das sportliche Leistungsniveau nicht zu stagnieren. Dabei wird also die Zeitperspektive auf den Körper in Bezug auf eine temporär beschränkte Konkurrenzfähigkeit in der Weltspitze eingeführt. Dies bedeutet, dass die prinzipielle Formbarkeit des Körpers erweitert werden muss um den Zeitaspekt. Die Körper von HochleistungssportlerInnen sind demnach körperideologisch betrachtet formbar. Jedoch ist eine Formbarkeit des Körpers für Höchstleistungen nur in einer bestimmten Zeit im Leben der SportlerInnen möglich. In gouvernementalitätstheoretischer Hinsicht kann somit gesagt werden, dass eine Machtausübung über den eigenen Körper durch eine Gestaltung bzw. Formung zeitlich befristet ist. In einem höheren Alter kann somit keine Macht über den Körper mehr ausgeübt werden. Der vorgestellte Sportler deutet an, dass es sein kann, dass es trotz allen Trainings im Wettkampf „nur für 150 oder 175 Meter reicht“. Dies bedeutet, dass die maximale Leistung bei der Gesamtstrecke von 200 Metern nur zu 75 bis 87,5% gehalten werden könnte. Der vorgestellte Schwimmer ist allerdings so realistisch, dass er das dann auch als ausreichend ansehen würde. Das bedeutet, dass er die Grenzen der Formbarkeit seines Körpers erkannt hat. Die Möglichkeit der Formbarkeit besteht grundsätzlich, wird aber durch natürliche Gegebenheiten (Alter, grundsätzliche Leistungsfähigkeit) begrenzt. Dass der Körper grundsätzlich gestaltbar ist, zeigt sich auch an Aussagen, wie der, man müsse „an seinen Baustellen arbeiten“ oder man habe „Grundgeschwindigkeit und Spritzigkeit“ als Baustellen identifiziert, die angegangen werden müssten. Im Artikel sind somit die Normen der Formbarkeit des Körpers als Objekt, der zeitlichen Begrenzung für eine Formbarkeit und Leistungsfähigkeit des Körpers, welche mit zunehmendem Alter ver-

ringert wird, und der Notwendigkeit von neuen Reizen bei einem ansonsten monotonen Training enthalten.

Das durch den diskursiven Kontext erwartete kritische Hinterfragen der sportarteninternen Körperideologien bestätigt der Beitrag nicht. Er ist stattdessen eher als Bericht gehalten, in dem die Aussagen der vorgestellten SportlerInnen wie Fakten wiedergegeben werden. Aufgrund der Nähe zu den thematisierten SchwimmerInnen im Artikel ist zu vermuten, dass keine kritisch-distanzierte Position eingenommen wird.

Materialaufbereitung eines Artikels über die Normen des DSV aus „Zeit online“⁷⁶⁷

Datum: 04. April 2019

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis: Die Zeit, Wochenzeitung mit aktuellen und Hintergrundberichten; links-liberales Selbstverständnis

Textsorte: Artikel

Rubrik: Schwimmen

Autor bzw. Autorin: dpa-Bericht

Überschrift des Artikels: Schwimmer-Neustart auf Weg zu Olympia

Untertitel: Gelockerte Normen

Lead: Nach reichlich Turbulenzen steht für die deutschen Schwimmer ein Neustart an - und das mit einer klaren Kursänderung

Anlass des Artikels: Veränderungen bei den Olympia-Normen im Schwimmsport

Grafische Gestaltung: typisches ZEIT-Layout

Bebildung: kleines Foto ohne Bildunterschrift, über die google-Bildersuche ergibt sich, dass es sich bei dem Abgebildeten um Bernd Berkahn, einen der beiden neuen Schwimm-Bundestrainer handelt

Inhalt: Nach schlechten Leistungen der DSV-SchwimmerInnen wurde der Bundestrainer ausgetauscht und es wurden verschiedene strukturelle Änderungen vorgenommen.

Themen und Unterthemen: DSV-interne Querelen, Vorbereitung auf Schwimm-WM 2019 und Olympische Spiele 2020

Aussagen: Zentralisierung der Vorgaben ist nicht unbedingt leistungsförderlich, deswegen wird den einzelnen Trainingsstützpunkten wieder mehr Freiheit gegeben

Quellen des Wissens: Pressekonferenz des DSV

Diskursposition: Weitergabe von offiziellen Verbandsinformationen

Kollektivsymbolik:

gelockerte Normen vs. harte Normen; Leistungsanforderung entspricht sicher nicht dem Leistungsniveau und dem gesellschaftlichen Umfeld in Deutschland; hohe Normen bringen hohe Entwicklungsraten [Umgang mit Erfolg und Erwartungsdruck]

keine Medaillenziele; vorsichtig mit Erfolgsprognosen; in der öffentlichen Wahrnehmung zählen aber eben fast nur Medaillen; olympischen Nullnummern in den Becken in London und Rio [alleiniger Fokus auf den Erfolg, Performance selbst zählt nicht]

näher an die Weltspitze; Sportler in die Weltspitze führen und dort halten; Kader „optimal vorbereiten“ [Messlatte sind die Besten]

Normalismen: WM und Olympische Spiele als „Mission“

besondere Auffälligkeiten: unkritische Übernahme der DSV-Position; gleicher Artikel ist auch in zahlreichen anderen Medien erschienen

vorläufige Anmerkungen zur Analyse: vermutlich Wiedergabe der DSV-Körperideologien, da unkritischer Beitrag

⁷⁶⁷ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 4).

Strukturanalyse eines Artikels über die Normen des DSV aus „Zeit online“

Auch bei diesem Text aus „Zeit online“ kann bzgl. des diskursiven Kontextes auf eine distanzierte bis kritische Position gegenüber den sportinternen Körperideologien geschlossen werden. Der Artikel im Onlineauftritt der „Zeit“ ist aus Anlass einer Pressekonferenz entstanden, bei der der Deutsche Schwimmverband (DSV) über eine Neuausrichtung der Qualifikationskriterien für internationale Wettkämpfe sowie über einen Wechsel im Bundestraineramt berichtete. Wie in der oben dargestellten Tabelle einsehbar, wird aus der Überschrift und dem Untertitel des Artikels deutlich, dass es bei den deutschen SchwimmerInnen um eine Neuausrichtung im Hinblick auf die Olympischen Spiele geht und diese Neuausrichtung mit veränderten Leistungsnormen einhergeht. Dies zeigt sich auch anhand des einführenden Leads und beim Anlass des Artikels. Dabei wird betont, dass in der deutschen Schwimmszene turbulente Zustände stattgefunden haben, woraus eine sportliche Neuausrichtung erforderlich wurde. Dies geht einher mit einem Veränderungsprozess in Bezug auf die geforderten Olympia-Normen im Schwimmen. Anhand der Bebilderung durch Abbildung von einem der Schwimm-Bundestrainer wird nochmals die Trainerperspektive sichtbar gemacht, welche im Artikel dargelegt wird.

Obwohl nicht explizit angesprochen, wird aus dem Subtext deutlich, dass der bisher verfolgte Weg, bei dem sich die SportlerInnen über harte Normen qualifizieren mussten, im Anschluss nicht den erwünschten Erfolg bei internationalen Vergleichen brachte. Wie beim Inhalt und den aufgelisteten Themen und Unterthemen in der oben dargestellten Tabelle aufgeführt wird, gab es im DSV zuletzt Querelen sowie schwache sportliche Leistungen der SchwimmerInnen. Dadurch wurde die Position des Bundestrainers neu besetzt und auch strukturelle Veränderungen im Verband eingeleitet. Dies zielt darauf ab, sich auf die kommende Schwimm-Weltmeisterschaft sowie die Olympischen Spiele besser vorbereiten zu können. Die Kernaussage des Artikels besteht darin, dass zentrale Vorgaben bezüglich der Schwimm-Normen nicht förderlich auf die sportlichen Leistungen wirken. Somit wird diesbezüglich eine Dezentralisierung durch das Zugeständnis von mehr Freiheiten für die einzelnen Trainingszentren ermöglicht.

Der neue Bundestrainer wird dahingehend zitiert, dass die deutschen Schwimm-Normen zwar zu den härtesten der Welt gehörten, dass „diese Leistungsanforderungen [jedoch]

nicht dem Leistungsniveau und dem gesellschaftlichen Umfeld in Deutschland“ entsprechen würden. Das lässt den Schluss zu, dass die Machbarkeit in Bezug auf den Körper von offizieller, d.h. theoretischer Seite stark überschätzt wurde. Der neue Bundestrainer formuliert dementsprechend, dass sich die „Theorie [...], hohe Normen bringen hohe Entwicklungsraten, [...] nicht bestätigt“ habe. Somit wird in diesem Zusammenhang der schwierige Umgang mit Erfolg und Erwartungsdruck von Seiten der SchwimmerInnen in den Fokus gerückt. Für die vorliegende Arbeit ist diese Erkenntnis insofern interessant, als hier mehr oder weniger explizit die bislang gültigen Körperideologien in der Sportart Schwimmen in Frage gestellt werden müssen. Der Wechsel einer Strategie sowie der Austausch von wichtigem Personal stellen Anlässe dar, mit dem bisher Gültigen aufzuräumen. Es ist auffällig, dass dies in diesem Beitrag nicht geschieht. Es wird lediglich erwähnt, dass der bisherige Bundestrainer und die DSV-Vorsitzende zurücktraten. Ihre Arbeit wird jedoch nicht kritisiert. Die Verabschiedung der bislang gültigen Körperideologien wird v.a. mit externem Druck begründet. „In der öffentlichen Wahrnehmung zählen [...] fast nur Medaillen“, weshalb die deutschen SchwimmerInnen nach den „olympischen Nullnummern in den Becken in London und Rio“ in der öffentlichen Wahrnehmung als wenig erfolgreich galten. In einer körperideologischen Sichtweise entspricht dies der Auffassung, dass die körperliche und sportliche Leistungsfähigkeit nur dann gut genug ist, wenn ein sportlicher Erfolg in Form von Medaillengewinnen bei internationalen Großereignissen eintritt. Die abgerufene Leistung, unabhängig von der jeweiligen Platzierung, zählt dabei nicht bzw. spielt in der öffentlichen Wahrnehmung keine Rolle, auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit der AthletInnen hervorragend trainiert wurde. Somit bemisst sich der Erfolg des Körpers als Objekt an großen sportlichen Erfolgen wie Medaillengewinnen. Auch in gouvernementaltheoretischer Hinsicht wird nur dann erfolgreich Macht über den eigenen Körper ausgeübt, wenn sich dadurch sichtbare sportliche Erfolge einstellen. Implizit wird durch das Hervorheben der letzten Resultate der SchwimmerInnen bei Olympischen Spielen deutlich, dass der sportliche Erfolg immer eine vergleichende Komponente beinhaltet. Es ist nicht ausreichend, dass ein Sportler oder eine Sportlerin seine oder ihre körperliche Leistungsfähigkeit voll ausreizt, wenn es dafür am Ende keine Belohnung gibt. Die-

se Belohnung bzw. der Erfolg sind in der öffentlichen Wahrnehmung v.a. über Medaillen sichtbar.

Der DSV, das wird aus diesem Beitrag deutlich, möchte die Leistungen seiner AthletInnen von dieser Erfolgslogik entbinden. Daher gibt er explizit „keine Medaillenziele“ aus und ist „vorsichtig mit Erfolgsprognosen“. Durch die im Artikel thematisierte Neuausrichtung findet auch in körperideologischer Hinsicht ein Paradigmenwechsel statt. Dieser besteht in der Entschärfung von Qualifikationsnormen und einem geringeren Fokus ausschließlich auf Medaillengewinne. Stattdessen rückt die reine körperliche und sportliche Leistung der SchwimmerInnen verstärkt in den Vordergrund. Somit bemisst sich die Leistungsfähigkeit des Körpers nicht mehr ausschließlich an vorderen Platzierungen bzw. gewonnenen Medaillen. Dabei soll eine „Langfriststrategie“ bis 2028 die AthletInnen wieder „näher an die Weltspitze“ führen. Auffällig ist, dass hier von einer Nähe an die Weltspitze die Rede ist und nicht von der Weltspitze selbst. Später wird noch einmal das Ziel genannt, die SportlerInnen sollten „in die Weltspitze [ge]führ[t] und dort [ge]halten“ werden. Der Maßstab hierfür sind, wie auch in der Tabelle oben angegeben, große internationale Ereignisse wie Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele. Hierbei erfolgt eine Bestandsaufnahme, wie weit die deutschen SchwimmerInnen von der Weltspitze entfernt sind bzw. ob sie sich dieser angenähert haben.

Die schon in den vorherigen Beiträgen deutlich gewordene Körperideologie, dass Körper grundsätzlich formbar sind, klingt am Ende dieses Artikels an. Dort ist die Rede davon, dass der Kader „optimal vorbereite[t]“ werden soll. Allerdings wird explizit erwähnt, dass der neue Schwimmbundestrainer mit etablierten SportlerInnen arbeiten möchte. Das ist ein Hinweis darauf, dass die neue Strategie tatsächlich ernst genommen wird und die Trainingsbemühungen der schon länger aktiven (aber in der Weltspitze erfolglosen) SchwimmerInnen ernst genommen werden. D.h., es wird akzeptiert, dass die SportlerInnen ihre Körper optimal auf die Wettkämpfe vorbereiten, aber diese Leistungen dann trotzdem nicht für Medaillenplätze auf internationalem Niveau reichen. Daraus wird ein grundlegendes Vertrauen in die Arbeit der SchwimmerInnen an ihren Körpern deutlich. Dies bestätigt noch einmal, dass eine zu starke Kontrolle nicht zwangsläufig zu Spitzenleistungen führt. Daraus wird implizit die Anerkennung der körperlichen Leistungsgrenzen deutlich.

Systematischer Vergleich der Artikel bzw. Beiträge zum Schwimmen

Während der erste Beitrag aus der Zeitschrift „swim“ und der Beitrag aus der „Frankfurter Rundschau“ den Fokus auf einzelne SchwimmerInnen und deren Trainingsalltag lenken, geht es im zweiten Beitrag aus „swim“ um Vorschläge hinsichtlich einer idealen Kombination von verschiedenen Trainingsmethoden. Der Beitrag von „Zeit online“ dagegen zielt auf die Gesamtsituation im DSV und die dabei eingeleiteten Veränderungen ab.

In körperideologischer Hinsicht stellen alle vier Artikel den Körper als formbares, zu bearbeitendes Material dar, welches trainiert werden muss, um eine optimale sportliche Leistungsfähigkeit zu erreichen. Im Interview mit Finnia Wunram ist dies ausschließlich durch ein hartes und umfangreiches Training und viele Entbehrungen zu bewerkstelligen. Im zweiten Beitrag zu den Trainingsmethoden geht es auch darum, dass Training selbst im Hinblick auf eine größere Effizienz zu optimieren und hierbei den Aufwand für einen hohen Ertrag möglichst zu verringern. Ebenso wird hierbei aufgegriffen, dass der Körper dahingehend trainiert werden soll, um in einer bestimmten Phase eine sportliche Leistung abzurufen und in einer anderen vorgegebenen Phase gut zu regenerieren. Dieser Steuerungsaspekt des Körpers spielt weder im Interview mit Finnia Wunram noch im Beitrag zu Marco Koch und Reva Foos eine Rolle. Bei Letzteren beiden wird jedoch deutlich, dass das absolvierte Schwimmtraining einen nachhaltigen Effekt für die nächsten Jahre haben muss und dass die körperliche Leistungsfähigkeit auf einen bestimmten Zeitraum begrenzt ist. Diese temporäre Beschränkung der Formbarkeit und Trainierbarkeit des Körpers zu einem Leistungsoptimum wird dagegen in den anderen Beiträgen nicht thematisiert. Der Beitrag von „Zeit online“ sieht dagegen die Betrachtung des Körpers als formbares Material in Bezug auf eine optimale Leistungsfähigkeit, jedoch nicht gezwungenermaßen in Bezug auf Spitzenplatzierungen und das Erfüllen von hohen Erfolgserwartungen.

Geeignete Artikel für eine Feinanalyse zu den Körperideologien im Schwimmen und erste Feinanalyse

Nach der Strukturanalyse werden geeignete Quellen für eine erste Feinanalyse von einzelnen Diskurselementen ausgewählt. Aus der bezüglich des Schwimmens vorgenommenen Strukturanalyse lässt sich ableiten, dass in verbandseigenen Publikationen ein Diskurs vorherrscht, der die Sportart und damit auch die Körperideologie unkritisch wiedergibt. Der Körper gilt hier als formbares Material, das zur Erbringung von Höchstleistungen entsprechend bearbeitet werden muss. Dies ist ausschließlich mit einem harten und intensiven sowie umfangreichen Training, strengen Vorgaben, sowie bewährten als auch neuartigen Trainingsmethoden umsetzbar. Hierbei steht eine Optimierung des Trainings und der körperlichen bzw. sportlichen Leistungsfähigkeit im Vordergrund, welche nicht hinterfragt wird. In den Beiträgen, die aus Tages- und Wochenzeitungen entnommen wurden, zeigt sich eine kritischere Herangehensweise, wodurch auch eine Reflexion der gültigen Körperideologien möglich wird. Die Strukturanalyse zeigte also v.a. eine Machbarkeitsvorstellung als wichtiges Element des Diskurses, die in einer Feinanalyse genauer betrachtet werden sollte.

Die Strukturanalyse hat ebenso gezeigt, dass geeignete Artikel für eine Feinanalyse durchaus aus verbandsinternen wie auch aus allgemeinen Publikationen entnommen werden können. Ein typischer Artikel für eine Feinanalyse sollte auf ein diskursives Ereignis Bezug nehmen. Im Fall der Sportart Schwimmen stellten im Abfassungszeitraum der vorliegenden Arbeit die Olympischen Spiele 2020 und die zugehörigen Qualifikationsswettkämpfe ein diskursives Ereignis dar. Nachfolgende Untersuchungen sollten ein solches diskursives Ereignis zum Anlass nehmen, Beiträge für eine Feinanalyse zu sammeln.

Erste Feinanalyse zu einem Artikel zur Sportart Schwimmen

Im Folgenden soll ein erster Ansatz bzw. Versuch einer Feinanalyse unternommen werden. Dies geschieht anhand eines ausgewählten Beitrags. Hierfür wird der Artikel aus der Zeitschrift „swim“ herangezogen, welcher ein Interview mit der Schwimmerin Finnia Wunram beinhaltet. Bei einer ausführlichen Betrachtung des institutionellen Kon-

textes des Beitrags wird deutlich, dass das Interview in der Zeitschriftenausgabe von „swim“ im April bzw. Mai 2019 veröffentlicht wurde. Dieser Zeitpunkt war somit vor den Schwimm-Weltmeisterschaften 2019 und vor den Olympischen Spielen 2020 verortet. Diese beiden sportlichen Großereignisse stellen die beiden wichtigsten internationalen Wettbewerbe im Schwimmsport dar, weshalb hiermit auch ein sehr hohes Prestige verbunden ist. Hierdurch lässt sich herauslesen, dass es für die interviewte Schwimmerin Finnia Wunram zu diesem Zeitpunkt in eine sehr entscheidende sportliche Phase in ihrer Karriere ging und sie sich mitten in der Trainingsvorbereitung auf diese Großereignisse befand.

Das Interview wurde in der Zeitschrift „swim“ veröffentlicht, welche sich ausschließlich dem ambitionierten bzw. leistungsbezogenen Schwimmsport zuwendet und auch perspektivisch eine Nähe zum DSV aufweist. Hierdurch ist eine kritische Betrachtung der Aussagen in dem vorliegenden Interview nicht gegeben. Der Autor Peter Jacob ist dabei nicht in einer unabhängigen Position, sondern veröffentlichte das Interview als Autor der Zeitschrift „swim“. Da es sich bei Finnia Wunram um eine prominente Vertreterin der deutschen Schwimmszene handelt, ist eher davon auszugehen, dass hierbei bewusst eine positive Darstellung erfolgen soll.

In Bezug auf die Text-Oberfläche des Interviews liegt zunächst eine markante Aussage von Finnia Wunram aus dem Interview vor, welche als Überschrift verwendet wird: „Mein Trainer muss auch mal ausrasten“. Diese Überschrift bewirkt, dass die LeserInnen sofort ihre Aufmerksamkeit auf den Artikel richten. Eine Überschrift mit einer gewöhnlichen Aussage wie ‚Mein Training verläuft wie geplant‘ würde diese Wirkung bei den LeserInnen nicht erzeugen. Die Aussage „Mein Trainer muss auch mal ausrasten“ lässt jedoch aufhorchen und signalisiert, dass auch bei LeistungssportlerInnen in der Vorbereitung bzw. im Training nicht immer alles zu voller Zufriedenheit verläuft. Ein Untertitel ist bei dem fokussierten Interview nicht vorhanden. Der erste Eindruck, welcher durch die Überschrift des Interviews vermittelt wird, bestätigt sich anschließend im Lead: „Hohe Wellen, ausgefahrene Ellbogen, fremde Hände am Anzug: Für den Traum von Olympia muss Finnia Wunram im Open Water einstecken und austeilen. Im Interview spricht die 23-jährige über Qualen, Quallen und die wichtigste Quali ihrer Karriere“. Hierbei wird deutlich, dass es im Rahmen der Vorbereitung auf die Schwimm-

Weltmeisterschaften und perspektivisch auf die Olympischen Spiele einer Vielzahl von Entbehrungen und einem ausgeprägten Leidensdruck bedarf, um eine optimale Form zu erreichen und die eigene Zielsetzung realisieren zu können. Hierfür muss Finnia Wunram jedoch sehr viel „einstecken“ und Qualen bzw. Unannehmlichkeiten über sich ergehen lassen.

Im Rahmen der aufgeführten Themen und Inhalte des Interviews wird v.a. der Unterschied zwischen dem Freiwasserschwimmen über längere Distanzen, welches Finnia Wunram betreibt, und dem in der Öffentlichkeit bekannteren Hallenschwimmen hervorgehoben. Hierbei wird auch verdeutlicht, dass das Freiwasserschwimmen ein anderes Training erfordert als das Hallenschwimmen. Dabei spielen verschiedene Einflüsse der Natur wie Salzwasser, Wellen, Quallen oder andere Tiere im Wasser eine bedeutende Rolle, woraus einige unberechenbare Faktoren deutlich werden. Ebenso sind sehr hohe Trainingsumfänge notwendig, um ein bestimmtes Leistungsniveau zu erreichen. Auch ist laut Aussage von Finnia Wunram ein strenger Trainer, welcher viel Disziplin fordert, notwendig, um die sportlich angestrebte Form zu erreichen. Trotz aller Beharrlichkeit und allen sportlichen Ehrgeizes wird auch über bestehende Freundschaften mit sportlichen Konkurrentinnen berichtet. Des Weiteren wird die Gesundheit als oberstes Gut beim Freiwasserschwimmen hervorgehoben. Bei einer Erkrankung wird der erarbeitete Trainings- und Leistungsstand obsolet, wobei Finnia Wunram hierzu aus eigener Erfahrung berichtet, dass sie sportlich durch eine Erkrankung im Training deutlich zurückgeworfen wurde.

In Bezug auf die grafische bzw. optische Gestaltung des Interviews fällt zunächst die große Überschrift auf, wodurch deren Inhalt „Mein Trainer muss auch mal ausrasten“ noch deutlicher wird. Die blaue Schriftfarbe des Leads vor Beginn des Interviews lässt eine farbliche Assoziation zum Wasser bzw. zum Schwimmen vermuten. Die an Finnia Wunram gestellten Fragen sind fett unterlegt, wogegen deren Antworten in normaler Schrift aufgeführt sind. Hierdurch ist eine klare Übersichtlichkeit und auch Strukturierung des Interviews gewährleistet. Des Weiteren wird Finnia Wunram optisch auf der zweiten Seite des Artikels abgebildet, wie sie an Land eine Medaille trägt. Auf vier weiteren kleinen Bildern ist sie in verschiedenen Situationen beim Schwimmen abgebildet. Diese optische Darstellung symbolisiert, dass Finnia Wunram eine erfolgreiche

Schwimmerin ist, welche bereits Medaillen gewonnen hat, jedoch sehr viel und sehr hart hierfür trainiert.

In Bezug auf die sprachlich-rhetorischen Mittel im Interview fällt auf, dass die Argumentationsstrategie von Finnia Wunram sehr rational ausfällt. Dies wird v.a. daran deutlich, dass sie mehrere Male im Interviewverlauf klare Zielsetzungen formuliert: „Mein Ziel ist natürlich, in die Top Ten zu schwimmen, weil das die Direktqualifikation für Olympia ist. Ob ich dann Fünfte, Sechste, Siebte oder Achte werde, ist mir relativ egal. Hauptsache unter den besten Zehn.“ Ebenso zeigt sich dies in folgender Aussage: „Ende Mai schwimme ich bei den französischen Meisterschaften in Brive, bei denen ich die WM-Quali über 5 und 25 Kilometer schaffen will“. Dies zeigt, dass Finnia Wunram klare sportliche Vorstellungen davon hat, was sie in absehbarer Zeit erreichen möchte. Durch die klaren Zielsetzungen, welche sie für sich definiert, kann sie sich vollkommen darauf fokussieren. Ebenso fällt eine rationale Argumentation in Bezug auf die Trainingsplanung bzw. die Trainingsinhalte auf, bei welchen Finnia Wunram noch Verbesserungspotenzial für sich selbst sieht: „Wir werden im Training noch mehr auf die Schnelligkeit eingehen und am anaeroben Stoffwechsel arbeiten. Dazu an der Kraftausdauer, damit ich im Schlussspurt besser mithalten kann“. Dies zeigt, dass sie genau über ihre Defizite Bescheid weiß und einen klaren Plan davon hat, wie sie diese im Training angehen kann. In Bezug auf die Logik der Antworten und der Argumentation ist von einer logischen Abfolge zu sprechen, da Finnia Wunram klare Zeit- und Trainingspläne formuliert, welche sie sich vornimmt: „Jetzt geht es für dreieinhalb Wochen ins Höhentrainingslager in Sierra Nevada. Da werden wir Kilometer schrubbten, weil erst mal kein Wettkampf ansteht. Ende Mai schwimme ich bei den französischen Meisterschaften in Brive, bei denen ich die WM-Quali über 5 und 25 Kilometer schaffen will. Danach geht es direkt wieder für drei Wochen in die Höhe, sodass ich genau drei Wochen vor der WM zurück bin“. Auf Basis dieses klaren Planungshorizonts bestreitet Finnia Wunram somit ihren Trainingsalltag, wobei sie die nächsten Teilziele auf dem Weg zur Weltmeisterschaft eindeutig festgesteckt hat. Neben einem insgesamt sehr rationalen und sachlichen Formulierungsstil verwendet Finnia Wunram nur in Bezug auf ihren Trainer eine etwas deutlichere Wortwahl: „Das nicht, aber er kann laut werden. Für mich gehört das dazu. Ich könnte nicht bei jemanden trainieren, der niemals ‚ausrastet‘“. Der Begriff

des ‚Ausrastens‘, welcher bereits in der Überschrift prominent vertreten wird, deutet an, dass es auch einmal sehr unangenehm im Training zugehen kann. Dies wird von Finnia Wunram jedoch damit widerlegt, dass sie ohne solche unangenehmen Eingriffe nicht sinnvoll trainieren könnte.

Ebenso werden im Interview mit Finnia Wunram einige Kollektivsymboliken aufgeworfen. So geht sie darauf ein, dass sie durch ihre Krankheit längere Zeit ausgefallen ist und dadurch ein beträchtliches Trainingspensum verpasst hat. Hierdurch zeigt sich ein eindeutiger Zusammenhang zwischen dem Trainingsumfang bzw. dem Trainingsfleiß und dem erreichten Leistungsniveau. Eine weitere Kollektivsymbolik stellt das gezielte Arbeiten an der Schnelligkeit, am anaeroben Stoffwechsel oder an der Kraftausdauer sowie das Absolvieren von hohen Kilometerumfängen dar. Dies zeigt, dass es verschiedene Komponenten in Bezug auf die Leistungsfähigkeit und auch auf den Körper gibt. Der Körper stellt dabei ein Objekt dar, welches „bearbeitet“ werden kann, um es in eine entsprechende Form zu bringen und leistungsfähig zu sein. Dies bezieht sich auch auf die körperliche Masse bzw. Robustheit, welche Finnia Wunram durch einen Vergleich mit einer sportlichen Konkurrentin hervorhebt: „Mit ihrer körperlichen Masse kann sie sich besser durchsetzen als ich. Wenn jemand an ihr vorbei will, kann sie das viel besser halten als ich. Ich merke das, wenn sie an meiner Hüfte schwimmt. Dann wird es schwer, sie zu halten, weil sie sehr massiv ist. Es macht einen großen Unterschied, ob jemand 50 oder 70 Kilo wiegt“. Ebenso stellt die grundsätzliche Optimierbarkeit von körperlichen Leistungen eine weitere Kollektivsymbolik dar, welche neben mentalen Herausforderungen auch auf die Identifizierung von Fehlern im bisherigen Training sowie von möglichen Optimierungspotenzialen für die Zukunft abzielt. Der Zusammenhang der eigenen Lebensweise und dem sportlichen Leistungsniveau zeigt sich anhand der geplanten Trainingsblöcke, welche absolviert werden. Des Weiteren wird dieser Zusammenhang an dem durchgetakteten Alltag sowie der genauen Beobachtung und Kontrolle des eigenen Verhaltens in Bezug auf Ernährung oder Kleidung durch den Trainer deutlich.

In Bezug auf inhaltlich-ideologische Aussagen zur Körperideologie zeigt sich im Interview mit Finnia Wunram deutlich, dass der Körper als Objekt bzw. Material zu betrachten ist, welches dafür instrumentalisiert wird, um ein bestimmtes sportliches Leistungsniveau zu erreichen. Hierfür muss der Körper als Material entsprechend geformt wer-

den, was durch ein hartes und sehr umfangreiches Training geschieht. Dabei steht die Optimierung des eigenen Körpers und der körperlichen Leistungsfähigkeit im Fokus.

Bezieht man in einer anschließenden Analyse die behandelten Aspekte des aufbereiteten Materials aufeinander, wird deutlich, dass es im Interview mit Finnia Wunram um eine sehr rationale, gewissenhafte und pedantische sportliche Ausrichtung geht. Dies dient dem Ziel, um unmittelbar vor zwei großen internationalen Wettbewerben im Schwimmen sportlich leistungsfähig zu sein. Hierfür werden auch ‚Ausraster‘ und die Strenge des eigenen Trainers bewusst in Kauf genommen, um die eigenen sportlichen Ziele zu erreichen. Trotz der beschriebenen Herausforderungen des Freiwasserschwimmens und des harten und umfangreichen Trainings besteht eine rationale und gezielte Planung mit dem klaren Fokus auf die Weltmeisterschaft und die Olympischen Spiele. Hierfür spielen auch die Trainingsdisziplin, der Trainingsfleiß und die eigene Lebensweise eine entscheidende Rolle, wobei eine Optimierung des eigenen Trainings ein wesentlicher Bestandteil ist. Der eigene Körper soll als Objekt durch das harte und umfangreiche Training perfekt geformt werden, um eine sportliche Leistungsfähigkeit zu gewährleisten. Diese Leistungsfähigkeit ist dabei ebenfalls optimierbar.

ab) Biathlon

Aus der Ausgabe 2018/19 des Magazins „Biathlon World“ wurden zwei Artikel ausgewählt. Es handelt sich zum einen um ein Portrait der Biathletin Laura Dahlmeier, das in der Rubrik „Persönlichkeiten“ erschienen ist. Zum anderen wird ein Doppelinterview mit dem Biathleten Benedikt Doll und seinem Vater Charly Doll geführt, die gemeinsam ein Sport-Kochbuch veröffentlicht haben.

Der Artikel über Laura Dahlmeier ist aus Anlass der Rückkehr der Athletin in den Weltcup nach einer längeren Wettkampfpause wegen verschiedener Krankheiten erschienen. Wie oben dargestellt, werden die wesentlichen Informationen zu dem Artikel zunächst stichpunktartig nach dem Vorbild der o.g. Tabelle erfasst.

Materialaufbereitung eines Artikels über Laura Dahlmeier (Biathlon-World 2019)⁷⁶⁸

Datum: 2019

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis: Biathlon World, Verbandszeitschrift des Biathlon-Weltverbandes, daher unkritische Sicht auf den Sport und die zugehörigen Verbandsstrukturen

Textsorte: Artikel (Portrait)

Rubrik: Persönlichkeiten

Autor: Jochen Willner

Überschrift: Sie ist zurück

Untertitel: Erster Start im Weltcup

Lead: Es gab viele Gerüchte um sie. Von einem frühen Karriere-Ende war sogar die Rede. Wenige Monate nach ihrem Doppel-Olympiasieg von Pyeongchang wurde es ruhig um Laura Dahlmeier. Das hatte Gründe. Die Saison war zu Ende. Als der Zeitpunkt zum ersten Weltcup in Pokljuka näher rückte, wurden die Sorgen um das Aushängeschild des deutschen Biathlon-Sports immer größer. Auch deswegen, weil der Deutsche Skiverband (DSV) noch vor dem Startschuss in den Winter 2018/19 den Verzicht der siebenfachen Weltmeisterin wegen gesundheitlicher Probleme bekannt gab.

Anlass des Artikels: Rückkehr der Athletin in den Weltcup

Grafische Gestaltung: „Zurück“ wird rot und deutlich größer gesetzt als der Rest der Überschrift

Bebilderung: großformatige Bilder, die die Athletin in Aktion zeigen

Inhalt: Es handelt sich um ein Portrait der Biathletin Laura Dahlmeier, die zur Saison 2018/19 verspätet in den Weltcup gestartet ist und sich einen Start bis zuletzt offen gehalten hat. Nach Starts bei kleineren Rennen ist die Athletin zum Zeitpunkt des Erscheinens des Artikels wieder sehr erfolgreich im Weltcup

Themen und Unterthemen: Krankheit der Athletin, lange Wettkampfpause, Unsicherheit, ob wieder Starts möglich sein werden, Wettkampf“zirkus“ vs. notwendige Ruhe

Aussagen: Leistungssport erfordert komplett gesunden Körper, Ruhephasen sind nötig, kommen aber oft zu kurz

Quellen des Wissens: Gespräche mit der Athletin, Beobachtungen im Wettkampfumfeld

Diskursposition: Der Journalist schreibt aus einer biathloninternen Position heraus, der Artikel ist in der Verbandszeitschrift erschienen

Kollektivsymbolik:

streikender Körper, Schmerzen; Zwangspause; Hoffen und Bangen; Rückschläge; kürzertreten; nichts überstürzen; muskuläre Probleme; Essstörungen [Körper als Werkzeug, das gepflegt werden muss] [Körper hat eigene Bedürfnisse, die nicht komplett nach Wunsch gesteuert werden können]

„grünes Licht“; Erfolge feiern; eilte von Wettkampf zu Wettkampf, feierte Erfolge und Erfolge [erfolgreich geformter Körper bringt die gewünschte Leistung]

Wettkampfbzirkus; Erwartungsdruck, (keinen) Druck machen; öffentliche Bühne, (ohne) Rummel von Fans und Medien, großer Rummel; große Bühne, (nicht) das Glamour-Girl des Sports sein [Einfluss der Öffentlichkeit auf die Psyche kann körperliche Leistungsfähigkeit senken]⁷⁶⁹

⁷⁶⁸ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 5).

⁷⁶⁹ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

Normalismen: zwei Hauptgegensätze ziehen sich durch den Text: zwischen Wettkampfbetrieb und notwendiger Ruhe; zwischen gesundem, leistungsfähigem Körper und Krankheit

besondere Auffälligkeiten: Obwohl es in dem Text um die Gesundheit von Dahlmeier geht, nimmt das Thema Krankheit einen sehr breiten Raum ein

vorläufige Anmerkungen zur Analyse: kritische Fragen und Positionen werden ausgeklammert

Strukturanalyse eines Artikels über Laura Dahlmeier aus „Biathlon World“

Beim „Biathlon Magazin“ handelt es sich um das Publikationsorgan des deutschen Biathlon-Verbandes. Der diskursive Kontext ist dadurch klar vorgegeben. Es kann erwartet werden, dass die verbandsinterne Sicht auf den Körper sowie die verbandsinternen Strukturen unhinterfragt wiedergegeben werden.

Der Artikel befasst sich, wie in der Tabelle oben zur Materialaufbereitung ersichtlich wird, vordergründig mit der Entscheidung Dahlmeiers, nach einer durch gesundheitliche Probleme bedingten längeren Zwangspause, wenn auch verspätet, wieder am Weltcup der Saison 2018/2019 teilzunehmen. Dabei geht es um die Rückkehr in die Welt der sportlichen Wettkämpfe. Dies zeigt sich auch in der kurzen, prägnanten Überschrift „Sie ist zurück“, wobei das letzte Wort in roter und größerer Schrift als der Rest der Überschrift gesetzt ist und somit zusätzlich betont wird. Großformatige Bilder, welche die Athletin in Aktion zeigen, unterstreichen die in der Überschrift gemachte Aussage. Der in der Tabelle angegebene Lead verdeutlicht, dass eine sportliche Rückkehr Dahlmeiers lange Zeit unklar war und auch ein vorzeitiges Karriere-Ende im Raum stand. Dabei bestanden viele Gerüchte und Sorgen um die Biathletin, wobei auch der Deutsche Skiverband einen Verzicht auf eine Wettkampfteilnahme bekannt gab. Jedoch zeigt sich anhand des skizzierten Inhalts des Artikels, dass Dahlmeier bereits bei einigen kleineren Rennen an den Start gegangen und nun in den Weltcup erfolgreich zurückkehrt ist.

Die enthaltenen Themen und Unterthemen des Artikels befassen sich mit der Krankheitsphase Dahlmeiers und der damit verbundenen langen Wettkampfpause sowie der Unsicherheit, ob die Teilnahme an Biathlon-Wettkämpfen wieder möglich sein wird. Ein weiterer thematischer Aspekt ist die Gegenüberstellung zwischen dem „Wettkampfbetrieb“ und der notwendigen Ruhe, welche man im Biathlonsport benötigt. Die Kernaussagen des Artikels greifen die Tatsache auf, dass ein vollständig gesunder Körper im

Leistungssport die Grundvoraussetzung darstellt und hierfür eine ausreichende Ruhe- und Erholungsphase erforderlich ist. Diese Ruhephasen kommen in der Realität jedoch oftmals zu kurz, wobei diese Informationen aus dem Gespräch mit Laura Dahlmeier selbst sowie aus Beobachtungen im Umfeld von Biathlon-Wettkämpfen hervorgehen.

Auf Basis der grundlegenden Inhalte und Aussagen des Artikels können die wesentlichen Kollektivsymboliken herausgefiltert werden. Die erste Kollektivsymbolik greift, wie in der Materialaufbereitungstabelle ersichtlich wird, den Körper als „streikend“ auf, was mit einer Zwangspause bzw. mit Schmerzen verbunden ist. Somit wird deutlich auf die wesentliche Rolle des Körpers im Spitzensport verwiesen. Dies steht auch im Zusammenhang mit einem wichtigen Normalismus im Artikel, welcher in einem Gegensatz zwischen einem gesunden, leistungsfähigen Körper und einer Krankheit besteht. Wenn der Körper „streikt“ (ein Kollektivsymbol, das in dem Artikel mehrfach benutzt wird), sind die AthletInnen nicht in der Lage, ihre Leistungen abzurufen. Während der Zwangspause besteht eine Phase des Hoffens und Bangens, welche die Betroffenen durchleben und welche auch mit Rückschlägen verbunden ist. Dabei muss „kürzergetreten“ werden, wobei ein zu schneller Einstieg bzw. eine zu schnelle Leistungssteigerung nicht empfehlenswert ist. Der Körper gilt somit als Werkzeug, welches gepflegt werden muss und welches auch eigene Bedürfnisse hat. Daher kann der Körper nicht beliebig nach Wunsch gesteuert werden, sondern muss eine Berücksichtigung seiner eigenen Bedürfnisse erfahren. Erst wenn dies berücksichtigt wird und eine ausreichende Pflege des Körpers erfolgt, kann dieser entsprechend der zweiten in der oberen Tabelle aufgeführten Kollektivsymbolik die erforderliche sportliche Leistung erbringen. In gouvernementalitätstheoretischer Hinsicht kann somit von einer beschränkten Machtausübung über den eigenen Körper gesprochen werden. Der eigene Körper lässt sich dadurch nicht uneingeschränkt beherrschen und kontrollieren, sondern verfügt über eine eigene Macht in Form seiner Bedürfnisse.

Es wird auf eine andere Athletin verwiesen, die ehemals sehr erfolgreich war und die nun mit körperlichen und psychischen Problemen kämpft, wodurch eine Ausübung des Sports auf hohem Niveau nicht mehr möglich ist. Das Schicksal dieser Athletin wirkt wie ein Schreckensszenario, gegen das Dahlmeiers Schicksal abgegrenzt wird. Als Anlass der gesundheitlichen Probleme von Dahlmeier wird ein sportexternes Ereignis ge-

nannt (Zahn-Operation). Jedoch wird im Anschluss deutlich gemacht, dass der Körper für eine vollständige Erholung „zu sehr geschwächt“ war. Es wird nicht explizit darauf verwiesen, dass dies durch die Grundbelastung bedingt ist, die der Leistungssport mit sich bringt. Dennoch wird erwähnt, dass die für das Mithalten in der Weltspitze notwendigen Leistungen nur dann erbracht werden können, wenn der Körper gesund gehalten und trainiert wird.

Deutlich wird in dem Artikel auch die Ambivalenz des Zusammenhangs von Körper und Psyche auf der einen und der Öffentlichkeit, in der die AthletInnen sich bewegen, auf der anderen Seite. Zum einen brauchen die SportlerInnen ihr Publikum, das sie anfeuert und zu Höchstleistungen treibt. Auf der anderen Seite aber entsteht durch die Öffentlichkeit ein „Erwartungsdruck“, der über die Psyche negativ auf den Körper zurückwirkt. Wiederholt ist in diesem Zusammenhang von einer „Bühne“ die Rede, auf der die Athletin sich befindet. Es ist deutlich erkennbar, dass diese Bühne negativ konnotiert ist. Die negativen Auswirkungen werden aber nicht expliziert. Hieraus geht eine weitere Kollektivsymbolik hervor. Diese besteht darin, dass durch einen Einfluss der Öffentlichkeit und dem damit verbundenen Erwartungsdruck die Psyche der BiathletInnen negativ beeinflusst und die sportliche Leistungsfähigkeit verringert werden kann. In einem Bericht über den Zusammenhang von öffentlicher Aufmerksamkeit und Biathlon-Sport wäre zu erwarten, dass auch psychische Aspekte thematisiert werden, gerade weil im Biathlon die Konzentrationsfähigkeit beim Schießen eine zentrale Rolle spielt. Allerdings wird dieser Zusammenhang in dem Artikel über Dahlmeier überhaupt nicht angesprochen.

Es wird ebenfalls angedeutet, dass die Rolle Dahlmeiers als „Aushängeschild“ für den Deutschen Skiverband zwar einerseits positive Auswirkungen hat, weil die Sportart Biathlon insgesamt von erfolgreichen Symbolfiguren profitiert. Andererseits wirkt das Ausbleiben von Erfolgen bzw. die vorübergehende Abwesenheit des „Gesicht[s] der deutschen Skijägerinnen“ lähmend auf die anderen AthletInnen zurück und dämpft zugleich das öffentliche Interesse an der Sportart. Dass dieser Widerspruch zwischen öffentlicher Aufmerksamkeit durch die Erfolge und öffentlicher Kritik beim Ausbleiben der Erfolge v.a. für die Athletin selbst problematisch ist, wird nur kurz angedeutet, je-

doch nicht genauer expliziert. In diesem Zusammenhang wird noch einmal auf den hohen Erwartungsdruck verwiesen, der sich aus Erfolgen ergibt.

Auffällig ist, dass zwischen sportlicher Höchstleistung und gesundem Körper ein Widerspruch gezeichnet wird, welcher auch, wie in der Tabelle zur Materialaufbereitung sichtbar wird, einen wesentlichen Normalismus des Artikels darstellt. Die späte Rückkehr von Dahlmeier wird auch damit begründet, dass die „Gesundheit [...] im Vordergrund“ steht. Der Autor des Artikels reflektiert diesen Zusammenhang nicht tiefgründiger. Es wird aber immerhin angedeutet, dass der Leistungssport auf diesem Niveau nur mit einem hundertprozentig gesunden Körper möglich ist. Der Verbandstrainer wird zum Unterstreichen dieser Aussage mit den Worten zitiert: Wir „werden mit Blick auf den weiteren Saisonverlauf ganz sicher nichts überstürzen“. Hier wird von dem Trainer die Problematik angesprochen, dass es im Hochleistungssport nicht nur auf höchste Leistungsfähigkeit ankommt, sondern es auch wichtig ist, die Leistungen im richtigen Moment abrufen zu können.

Eine Reflexion über die eigene Rolle des Journalisten in dem „Medien-Rummel“ findet nicht statt. Insgesamt ist der Artikel sehr unkritisch im Bezug auf den Sport und die dort erwarteten und erbrachten Leistungen. Das lässt sich auch dadurch erklären, dass der Text in der Verbandszeitschrift erschienen ist. Ebenfalls ausgeklammert ist die im Ausdauersport insgesamt sehr präzente Doping-Problematik. Der Artikel stellt die Zusammenhänge insgesamt eher unkritisch dar.

Zusammengefasst wird aus körperideologischer Sicht deutlich, dass der Körper in diesem Artikel als Werkzeug verstanden wird. Es wird angedeutet, dass Pausen und Erholung notwendig sind, jedoch selbst diese einem Plan folgen müssen. Nur durch das Gewähren von Pausen und Erholungsphasen ist das Abrufen von sportlichen Höchstleistungen durch den eigenen Körper als Werkzeug möglich. Krankheitsbedingte Pausen unterbrechen das Funktionieren, das für das Mithalten an der Weltspitze notwendig ist. Ebenfalls deutlich wird die Bedeutung des Timings für das Erbringen von Spitzenleistungen im Biathlon. Die beschriebene Athletin muss nach Krankheitsunterbrechung zum richtigen Zeitpunkt wieder in die Saison einsteigen, damit sie zu den Höhepunkten voll leistungsfähig sein wird. Eine krankheitsbedingte Unterbrechung, wie sie bei Dahlmeier beschrieben wird, stellt eine empfindliche Störung der Vorbereitung auf die

Wettkampfsaison dar. Der Zusammenhang zwischen Körper und Psyche wird nur am Rande angedeutet, insofern dass zu viel mediale Aufmerksamkeit die Trainingsvorbereitung der Athletin stört. Dass aber der Körper einer Leistungssportlerin das Werkzeug für den sportlichen Erfolg ist, wird nicht in Frage gestellt. Es wird ganz klar eine funktionalistische Sicht auf den Körper deutlich. Das Körperideal ist der funktionierende Körper. Wenn der Körper nicht funktioniert oder „streikt“, dann wird ihm das Recht dazu zwar zugesprochen. Jedoch wird auch deutlich, dass über verschiedene Stellschrauben dafür gesorgt werden muss, dass die Funktionalität wieder hergestellt wird. Hierzu werden die Umstände (den „Rummel“ ausblenden bzw. sich von ihm zurückziehen) und die Trainingsintensität erwähnt. Dass der Körper aber (wieder) funktionieren muss, steht völlig außer Frage. Das Wettkampfsystem selbst, das an den Körper diese hohen Anforderungen hinsichtlich seines Funktionierens stellt, wird ebenfalls nicht hinterfragt.

Materialaufbereitung eines Artikels über Benedikt Doll aus „Biathlon World“⁷⁷⁰

Datum: 2019

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis: Biathlon World, Verbandszeitschrift des Biathlon-Weltverbandes, daher unkritische Sicht auf den Sport und die zugehörigen Verbandsstrukturen

Textsorte: Doppelinterview

Rubrik: Persönlichkeiten

Autor: Jochen Willner

Überschrift des Artikels: Der eigene Körper ist sehr intelligent, er entscheidet, was er braucht

Untertitel: -

Lead: BENEDIKT DOLL der Sprintweltmeister von Hochfilzen 2017, ist ein bodenständiger Typ, der seine Kraft aus einer intakten Familie schöpft. Außerdem hat der 28-Jährige eine große Leidenschaft: Wenn es seine Zeit erlaubt, steht er bei seinem Vater CHARLY DOLL, dem einst erfolgreichen Berg- und Marathonläufer, in dessen Seminarhotel Sonnenhof in Hinterzarten im Schwarzwald in der Küche. Jetzt hat der erfolgreiche Biathlet mit seinem Vater ein Buch mit dem Titel „Doll’s Schwarzwaldlust – Das sportliche Genießerkochbuch“ auf den Markt gebracht.

Anlass des Artikels: Erscheinen eines gemeinsam verfassten Sport-Kochbuches

Grafische Gestaltung: Große Überschrift auf der ersten Seite, ansonsten normale Schrift, Frage und Antwort sind mit Kürzel kenntlich gemacht

Bebilderung: ganzseitiges Doppelportrait der Interviewpartner auf der ersten Seite des Beitrags: B. und Ch. Doll beim Kochen, Aktionsfoto von B. Doll in der Loipe (3. Seite des Beitrages), kleines Foto des besprochenen Buches auf der letzten Seite des Beitrages

Inhaltsangabe: Ch. und B. Doll haben ein Kochbuch speziell für SportlerInnen herausgegeben, in dem Rezepte aus der Schwarzwaldregion versammelt sind. Das ist Anlass für ein Gespräch über die Bedeutung der Ernährung für HochleistungsathletInnen

Themen und Unterthemen: Ernährung, Zusammenhang Nahrungsmittel – Leistung, Regeneration

Aussagen: Ernährung hat im Spitzensport eine hohe Bedeutung, enger Zusammenhang Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Quellen des Wissens: Wissenschaft, Gespräch mit B. Doll und dessen Vater

(tatsächliche) Diskursposition: Die Position der Interviewten wird übernommen: Ernährung steigert die körperliche Leistungsfähigkeit

Kollektivsymbolik:

Kochen = Entspannung; Kreativität in der Küche entfalten; Fast Food [wird abgelehnt]; gesunde und ausgewogene Ernährung für Spitzensportler; richtige Ernährung macht bis zu zehn Prozent des Leistungsvermögens aus; sich mit Ernährung intensiv zu beschäftigen; gesunde und sportgerechte Ernährung; gesundheitliche Aspekte; Interesse für Küche und das gesunde Essen; Sehr gesund; mit einfachen Rezepten gesund ernähren; kein Hexenwerk [es gibt „richtiges“ Essen, das die Leistungsfähigkeit fördert]

welche Nährstoffe der Körper benötigt und in welchen Nahrungsmitteln diese zu finden sind; Ernährung ein Teil meines Berufes als Sportler geworden; als Leistungssportler liegt es mir besonders am Herzen, sich gesund zu ernähren, um den sportlichen Ansprüchen gerecht zu werden; Gesundes Essen beugt auch Verletzungen vor; dass wir es ihm durch unsere Ernährung zur Verfügung stellen; die richtige⁷⁷¹ Ernäh-

⁷⁷⁰ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 6).

⁷⁷¹ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

rung spielt dabei eine entscheidende Rolle [Körper als Maschine, der entsprechend Treibstoff zugeführt werden muss]

Der eigene Körper ist sehr intelligent, er entscheidet selbst, was er braucht; Essen soll ja auch Spaß machen [Verwissenschaftlichung der Ernährung wird relativiert]

Normalismen: Ernährung = Leistungsfähigkeit

besondere Auffälligkeiten: Benedikt und Charly Doll werden gesiezt, aber mit Vornamen angesprochen; gleicher Autor wie bei Dahlmeier

vorläufige Anmerkungen zur Analyse: keine kritische Position; Inhalt und Tonfall entsprechen einem Verbandsorgan

Strukturanalyse eines Artikels über Benedikt Doll aus „Biathlon World“

In der gleichen Ausgabe, in der der Artikel über Laura Dahlmeier erschienen ist, ist auch ein Doppelinterview mit dem Biathleten Benedikt Doll und dessen Vater Charly Doll abgedruckt. Beide haben, wie aus dem Lead des Artikels in der oben dargestellten Tabelle zur Materialaufbereitung deutlich wird, ein Kochbuch herausgebracht, in dem Rezepte für SportlerInnen und Berichte über Benedikt Doll abgedruckt sind. Das Erscheinen des Buches ist das diskursive Ereignis, welches den Anlass für das Interview gab. Dieses wurde von dem gleichen Autor geführt, der auch über Laura Dahlmeier berichtet hatte. Der diskursive Kontext ist der gleiche wie in dem Beitrag über Dahlmeier.

Die Überschrift des Artikels „Der eigene Körper ist sehr intelligent, er entscheidet, was er braucht“, die in großformatigen Buchstaben auf der ersten Seite positioniert ist, greift eine Aussage von Benedikt Doll auf. Diese Überschrift weckt das Interesse, indem sie seitens der LeserInnen nicht den sicheren Schluss zulässt, dass es um „adäquate“ Ernährung im Kontext des Hochleistungssports geht. Der Rest des Interviews ist in normaler Schrift gehalten, Fragen und Antworten wurden mittels Kürzeln kenntlich gemacht.

In dem Interview mit dem Biathlon-Spitzenathleten Benedikt Doll und seinem Vater wird die Bedeutung der Ernährung für HochleistungssportlerInnen thematisiert. Die Entstehungsgeschichte des Kochbuches wird kurz erwähnt. Dies stellt, wie anhand der Inhaltsangabe und der Themen in der Tabelle deutlich wird, den wesentlichen Fokus des Interviews bzw. Artikels dar. Die LeserInnen erfahren, dass der Vater des Biathleten Doll selbst ein erfolgreicher Langstreckenathlet war (Marathon und Bergläufe) und immer noch sportlich sehr aktiv ist. Hauptberuflich ist er als Koch tätig, hat verschiedene Restaurants betrieben und führt zum Zeitpunkt des Erscheinens des Artikels ein Semi-

narhotel, das auch oft von SportlerInnen besucht wird. Außerdem war Charly Doll als Koch für Teile der deutschen Olympiamannschaft bei den Winterspielen in Salt Lake City (2002) zuständig. Es wird ebenfalls deutlich, dass die Idee für das Kochbuch nicht von Charly Doll, dem professionellen Koch, stammte, sondern von dem Biathleten Benedikt Doll. Das Buch sollte nach der Aussage von Benedikt Doll „Lust machen, in der Natur aktiv zu sein und sich gesund zu ernähren“. Außerdem beinhaltet es sportliche Übungen, die sich an ein breites Publikum richten. Beide Interviewpartner betreiben Sport auf hohem Niveau. Der Vater ist zwar kein Profi, läuft aber „täglich [s]eine 15 Kilometer und geh[t] einmal wöchentlich ins Fitnessstudio“. Der Sohn ist aktiver Profi, der im Biathlon-Weltcup startet.

In dem Interview wird v.a. die Sicht des Biathleten Doll auf den Körper deutlich. Relativ früh im Gespräch äußert er, dass es „richtige Ernährung“ gibt, die „bis zu zehn Prozent [des] Leistungsvermögens“ ausmacht. Wie Doll auf diese Zahl kommt, erklärt er nicht. Es wird auch von Seiten des Magazins nicht nachgefragt. Dadurch ergibt sich die in der oberen Tabelle aufgeführte Aussage des Artikels, dass die Ernährung ein zentraler Eckpfeiler im Hochleistungssport ist und dass ein enger Zusammenhang zwischen der Ernährung, der Gesundheit und dem sportlichen Leistungsvermögen besteht. Die Gleichsetzung von Ernährung und Leistungsfähigkeit stellt darüber hinaus den zentralen Normalismus des Artikels dar. Hieran zeigt sich deutlich die Körperideologie des nach Plänen formbaren Körpers. Doll befasst sich offenbar ausgiebig mit Ernährungsthemen, wie sein Vater zu verstehen gibt. Dabei meint er, sein Sohn kenne sich „auf diesem Gebiet mittlerweile fast besser aus als ich. Er ist neugierig, informiert sich ständig und probiert vieles selbst aus“.

In einem Interview hat der Journalist lediglich über die Art der Fragen die Möglichkeit, die Aussagen zu steuern. Anders als in einem Artikel kann er nicht auswählen, welche Aussagen er wie verknüpft und in den Kontext einbettet. Ein Interview gibt deswegen vorrangig Auskunft über die Normalismen der Interviewten. Für die vorliegende Arbeit ist das interessant, weil so noch stärker als in einem Artikel die Innensicht eines Athleten analysiert werden kann.

Wie schon angedeutet, weiß der Biathlet Benedikt Doll genau, dass die Ernährung ein wichtiger Teil seines „Berufes als Sportler“ ist. Er erwähnt dies mit fast identischen

Worten gleich zwei Mal in dem Interview. Für ihn scheint das aber nicht nur funktionale Bedeutung zu haben, sondern er nennt es „eine [s]einer großen Leidenschaften“, „sich mit Ernährung intensiv zu beschäftigen“. Durch seinen Vater, der seit fast 30 Jahren ein Berghotel leitet, in dem viele SportlerInnen einkehren, hat er von Kindesbeinen an Einblick in die „gesunde und sportgerechte Ernährung“ bekommen. Mit dieser Aussage verknüpft Doll drei wesentliche Kollektivsymbole aus dem Hochleistungssport: Gesundheit, Ernährung und Angemessenheit in Bezug auf den Sport. Wenn er weiterhin von „gesundem Essen“ spricht, wird der Topos ‚gesundes vs. ungesundes Essen‘ deutlich, der nicht nur den Sport, sondern auch weitere Teile des gesellschaftlichen Diskurses durchzieht. Essen wird in diesem Sinne als eine Notwendigkeit verstanden, bei der aber nicht primär das Sattwerden und die Freude im Vordergrund stehen, sondern die Möglichkeit der Leistungssteigerung. Beide Interviewpartner geben klar zu verstehen, dass die Frage der Ernährung direkt mit der Leistungsfähigkeit als SportlerIn zusammenhängt („Wenn sie sich mehr mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen würden, könnten sie auch ihre sportlichen Leistungen steigern“). Dies stellt eine erste zentrale Kollektivsymbolik des Interviews dar, wie auch in der Tabelle oben deutlich wird. Allerdings verweist der Biathlet Doll an einer Stelle auch darauf, dass der Körper an sich gesund sein muss, um leistungsfähig sein zu können („habe ein gesundes Immunsystem“).

Sowohl Benedikt als auch Charly Doll betonen, dass der Zusammenhang zwischen Ernährung und Leistung ganzheitlich verstanden werden müsse. Es gehe nicht darum zu wissen, woher man das „Nahrungsergänzungsmittel x oder y bekommt“, sondern darum, den Körper so weit zu kennen, dass man weiß, „welche Nährstoffe der Körper benötigt“ und in welchen Lebensmitteln diese enthalten sind. Hier wird noch einmal die funktionale Sicht auf den Körper deutlich, Die Körper von HochleistungssportlerInnen müssen funktionieren und dafür bestimmte Parameter wie die Ernährung beachtet werden. Hier besteht die Möglichkeit, relativ genau zu planen und abzuwägen, was dem Körper in welcher Zusammensetzung zugeführt wird. Somit wird der Körper, wie oben tabellarisch dargestellt, in einer weiteren Kollektivsymbolik als „Maschine“ betrachtet, welchem „Treibstoff“ in Form von bestimmten Nährstoffen zugeführt werden muss. In Bezug auf den gouvernementalitätstheoretischen Ansatz zeigt sich dabei, dass eine

Machtausübung über den eigenen Körper nicht ohne Gegenleistung erfolgen kann. Die AthletInnen müssen in ihren Körper in Form einer passenden Ernährung investieren, um sportlich leistungsfähig sein und ihren Körper beherrschen zu können. Gleichzeitig verweist der Koch Doll darauf, dass dieses Wissen und das wissensentsprechende Handeln „kein Hexenwerk“ sind, sondern lediglich die Kenntnis der biochemischen Wirkung von Lebensmitteln und v.a. der Kombination von Lebensmitteln. Auf der Grundlage dieses Wissens, darauf verweist der Biathlet Doll, ist es möglich, „dem Körper die Mikronährstoffe [zuzuführen], die er braucht“. Allerdings berichtet Benedikt Doll diesbezügliche Fehler in Zusammenhang mit einer „Mangelernährung“. Dabei handelt es sich jedoch lediglich um eine Mangelernährung aus Sicht des Hochleistungssports, da echte (lebensbedrohliche) Mangelernährungen in Industriestaaten nahezu ausgeschlossen sind.

Die Funktionalität, die in dem Dahlmeier-Artikel für den Körper deutlich wurde, zeigt sich hier auch in Bezug auf die Ernährung. Ernährung muss so an die Bedürfnisse der SportlerInnen angepasst werden, dass diese ihre Leistung steigern und damit auch ihren Körper optimieren können. Dabei wird dem Körper jedoch ein Mitspracherecht zugestanden. Er wird als „sehr intelligent“ bezeichnet in dem Sinne, dass er anzeigt, was er braucht. Allerdings setzt der Biathlet Doll implizit voraus, dass die SportlerInnen ein entsprechendes Wissen haben und gesteht dem „intelligenten“ Körper nicht so viel Recht zu, dass dieser wirklich sagen dürfte, was er braucht. Dies würde bedeuten, dass sich die SportlerInnen nach ihrem jeweiligen Appetit ernähren. Implizit kommt durch eine solche Aussage zum Ausdruck, dass nicht der Körper per se intelligent ist, sondern dass intelligente SportlerInnen dahinterstehen müssen, welche den „intelligenten Körper“ anleiten. Letztlich sind es die SportlerInnen, die entscheiden, was sie ihren Körpern „durch [ihre] Ernährung zur Verfügung stellen“. Daraus ergibt sich ein hohes Maß an Selbstverantwortung der SportlerInnen. Sie sind nicht nur für den Trainingszustand, für ihren Fleiß usw. verantwortlich, sondern für alles, was mit ihrem Körper zu tun hat. Dies führt auch zu einer weiteren Kollektivsymbolik, welche eine Verwissenschaftlichung der Ernährung vermeidet und stattdessen die Eigenverantwortung der Betroffenen in den Fokus rückt.

Materialaufbereitung eines Artikels über NachwuchsathletInnen aus „Biathlon World“⁷⁷²

Datum: 2019

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis: Biathlon World, Verbandszeitschrift des Biathlon-Weltverbandes, daher unkritische Sicht auf den Sport und die zugehörigen Verbandsstrukturen

Textsorte: Bericht

Rubrik: Veranstaltungen

Autorin: Greete Kempel

Überschrift des Artikels: Wie wird man Fourcade & Boe?

Untertitel: Welcher BMW IBU Weltcup Athlet wollt Ihr später einmal sein?

Lead: Als Kind wird man andauernd gefragt: „Was möchtest du werden, wenn du groß bist?“ Die Juniorenathleten sind die jüngsten Mitglieder der Biathlonfamilie. Deshalb haben wir beschlossen, sie einmal nach ihren Vorbildern zu befragen. Wir sprachen mit sieben jungen Talenten über ihre Träume und Ziele. Alex Cisar (SLO), Patrick Braunhofer (ITA), Sebastian Stalder (SUI), Said Khalili Karimulla (RUS), Hanna Kebinger (GER), Ukaleq Astri Slettemark (Grönland) und Gilonne Guignonat (FRA) standen uns beim ersten Junior Cup der Saison in Lenzerheide, Schweiz, vom 14. bis 17. Dezember 2018 Rede und Antwort

Anlass des Artikels: Wettkämpfe in den Nachwuchsklassen

Grafische Gestaltung: Überschrift und Untertitel sind in Großbuchstaben

Bebildering: Vier Fotos von NachwuchsathletInnen an verschiedenen Stellen des Beitrags

Inhaltsangabe: Sieben NachwuchsbiathletInnen werden vorgestellt und nach ihren Vorbildern befragt

Themen und Unterthemen: Wie sind die AthletInnen zum Biathlon-Sport gekommen? Welche sportlichen Ziele haben sie? Wer sind ihre Vorbilder im aktuellen Weltcup?

Aussagen: Biathlon vereinigt verschiedene Fähigkeiten

Quellen des Wissens: Innensicht der befragten AthletInnen

(tatsächliche) Diskursposition: Weg in die Weltspitze ist hart, nur wenige werden ihn schaffen

Kollektivsymbolik im Hinblick auf den Körper:

schnell laufen und präzise schießen; beide Disziplinen meistern; nie den Spaß am Sport verlieren; durchgeplantes Leben; konstant schießen [Disziplin als Voraussetzung für den sportlichen Erfolg]

hart arbeiten, harte Arbeit, hart trainieren [Härte als Element des Erfolgs]

mentale Stärke und Konzentration; mentale Spielchen; starker Geist; absolut fokussiert [wesentliche Rolle der Psyche]

Normalismen: [nicht] im Mittelfeld stecken bleiben; cool, beim Schießen auf Risiko zu gehen; glanzvolle Karriere; noch einiges tun; Konkurrenz schläft nicht; Weg in den Weltcup erfordert harte Arbeit

besondere Auffälligkeiten: die NachwuchsathletInnen werden im Text nur mit Vornamen genannt

vorläufige Anmerkungen zur Analyse: mentale Seite des Sports wird auch erwähnt

⁷⁷² Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 7).

Strukturanalyse eines Artikels über NachwuchsathletInnen aus „Biathlon World“

Der zur Analyse verwendete Artikel über den Biathlon-Nachwuchs stammt aus dem gleichen diskursiven Kontext wie die Artikel über Dahlmeier und Doll und nimmt die NachwuchsbiathletInnen in den Fokus. Dies zeigt sich, wie in der Tabelle oben ersichtlich ist, auch anhand der Bebilderung durch vier Fotos der NachwuchsathletInnen an verschiedenen Stellen im Artikel. Aus dem dargestellten Lead wird der thematische Fokus dahingehend deutlich, indem die Frage „Was möchtest Du werden, wenn Du groß bist?“ aufgegriffen und darauf bezogen die NachwuchsbiathletInnen nach ihren Vorbildern befragt werden. Dies stellt neben der persönlichen Vorstellung der sieben NachwuchsathletInnen den inhaltlichen Schwerpunkt des Artikels dar. Der Beitrag thematisiert auch die mentalen Herausforderungen der Sportart. Während die oben analysierten Artikel über die ProfisportlerInnen v.a. die Notwendigkeit der körperlichen Fitness betonen, wird hier darauf verwiesen, dass es für den großen Erfolg notwendig ist, „beide Disziplinen [zu] meistern“. Dies wird auch in der oben dargestellten Tabelle zur Materialaufbereitung anhand der wesentlichen Aussage des Artikels, dass Biathlon unterschiedliche Fähigkeiten vereingt, deutlich. Die befragten NachwuchsathletInnen bewundern an den erfolgreichen Profis, dass sie „schnell laufen und präzise schießen“ können. An sich selbst haben sie schon beobachtet, dass sie „mentale Stärke und Konzentration“ benötigen, um vordere Platzierungen zu erreichen. Dafür sind sie auch bereit, „mentale Spielchen“ zu spielen, um am Ende einen Vorteil gegenüber der Konkurrenz zu haben. Coolness und mentale Stärke, das klingt an, sind auch die Gründe, warum die arrivierten SportlerInnen, die hier als Vorbilder für den Nachwuchs genannt werden, so erfolgreich sind. Um auch dort hin zu kommen, müssen die NachwuchsathletInnen „noch einiges tun“, was einen wesentlichen Normalismus darstellt. Es wird als weiterer Normalismus erwähnt, dass die Konkurrenz ebenfalls hart arbeitet („schläft nicht“) und dass der Weg zum Erfolg Disziplin und harte Arbeit voraussetzt. Die Notwendigkeit der harten Arbeit wird an verschiedenen Stellen des Artikels immer wieder erwähnt. Hieraus erwächst wie in der Tabelle oben beschrieben auch die eigentliche Diskursposition, dass der Weg für ambitionierte NachwuchsbiathletInnen in die Weltspitze sehr hart und mit vielen Entbehrungen verbunden ist. Diesen Weg bewältigen nur die wenigsten NachwuchsathletInnen erfolgreich.

Aus dem Artikel über die NachwuchsathletInnen geht deutlich hervor, dass die Entscheidung für den Sport als Beruf mit Entbehrungen einhergeht. Eine junge Sportlerin spricht von dem „durchgeplanten Leben eines Athleten“, weist aber zugleich darauf hin, dass „der Spaß keinesfalls zu kurz“ kommen darf. Darauf weisen auch ihre jungen SportkameradInnen hin. Ein junger Biathlet spricht davon, dass man die Freude am Sport nicht vergessen dürfe, weil diese notwendig sei, um Profisport, Schule und Alltag „in Einklang zu bringen“. Eine Biathletin rät, hart zu arbeiten und dabei dennoch Spaß zu haben. Die genaue Planung des Lebensalltags und die harte Trainingsarbeit zielt auf die erste in der oberen Tabelle zur Materialaufbereitung dargestellte Kollektivsymbolik ab. Diese besteht darin, dass Disziplin in Form der Einhaltung eines vorgegebenen Tages- und Trainingsplans die Grundvoraussetzung für den sportlichen Erfolg ist. Die harte Trainingsarbeit stellt eine weitere Kollektivsymbolik und einen Normalismus dar, nach welchem die Härte gegen sich selbst und den eigenen Körper als maßgeblich für den Erfolg gilt. Dies bezieht sich auch auf die Psyche bzw. die mentale Stärke, welche ebenso maßgeblich für die sportliche Leistungsfähigkeit ist. Somit wird auch hier der eigene Körper, falls erforderlich, mit Härte gesteuert bzw. beherrscht, um sportlich erfolgreich sein zu können.

In dem Bericht klingt an, woher die Faszination für den Biathlon-Sport kommt. Die jungen AthletInnen selbst finden die Kombination der Sportarten spannend. V.a. das Schießen sei „cool“. An den arrivierten Stars sei „cool“, dass diese beim Schießen auf Risiko gehen würden. Insgesamt wird die Mischung aus Langlauf und Schießen als aufregend dargestellt. Implizit klingt an, dass die schon erwähnte Coolness v.a. für das Schießen wesentlich ist. Dieser Teil des Biathlons wird als sehr kompliziert dargestellt („schwieriger als Atomphysik“). Zugleich wird aber darauf hingewiesen, dass es ohne gute Schießleistungen nie zu vordersten Platzierungen reichen wird. Das Erreichen vorderster Platzierungen wird als Ansporn für die jungen AthletInnen dargestellt. Keiner will „im Mittelfeld stecken bleiben“, sondern Erfolge auf der großen Bühne erzielen.

Weil die bisher analysierten Artikel ausschließlich aus der Verbandszeitschrift der Sportart und damit aus dem gleichen diskursiven Kontext stammen, finden sich bislang keine kritischen Aspekte über die (implizit und explizit) verwendete Körperideologie. Deshalb wurde entschieden, zwei weitere Artikel für die Analyse heranzuziehen, die

zudem aus leichter zugänglichen Medien stammen. Es handelt sich dabei um zwei aktuelle Beiträge aus dem „Spiegel“ und der „Berliner Zeitung“.

Materialaufbereitung eines Artikels über Biathlon aus „Spiegel Online“⁷⁷³

Datum: 7.3.2019

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis: Spiegel Online, Online-Auftritt von „Der Spiegel“, Nachrichtenmagazin, kritische und Hintergrundberichte, auch im Sportbereich

Textsorte: Artikel

Rubrik: Sport

Autor: Peter Ahrens

Überschrift des Artikels: Warten auf die Razzia

Untertitel: -

Lead: Die Biathlon-WM in Östersund beginnt, und das Dopingthema wirft nach der Razzia bei der Ski-WM von Seefeld seinen großen Schatten auf die Veranstaltung. Auch in Schweden könnten die Ermittler zuschlagen.

Anlass des Artikels: Biathlon-WM 2019 in Schweden, vorab gab es eine umfangreiche Doping-Razzia mit Festnahmen im Rahmen der Nordischen Ski-WM in Österreich

Grafische Gestaltung: typisches Spiegel-Layout, schlichte Überschrift

Bebilderung: Foto von Alexander Loginow, einem russischen Biathleten, der bereits einmal zwei Jahre lang wegen Dopings gesperrt war

Inhaltsangabe: Bei der Nordischen Ski-WM hatte es eine Doping-Razzia gegeben, durch die bekannt wurde, dass im Skilanglauf Blutdoping angewendet wird

Themen und Unterthemen: Doping, Ausblick auf den weiteren Umgang mit dem Thema

Aussagen: die Biathlon-Szene fühlt sich durch die Razzia bei der Nordischen Ski-WM unter Beobachtung; die erwähnten BiathletInnen geben aber vor, nicht zu dopen und fordern harte Strafen

Quellen des Wissens: Beobachtungen, Aussagen von SportlerInnen und TrainerInnen; Berichte aus anderen Medien

(tatsächliche) Diskursposition: Doping ist ein ernstzunehmendes Problem im Biathlon

Kollektivsymbolik im Hinblick auf den Körper:

großer Schatten Dopingthema, Dopingthema im Gepäck; erschüttert, Idioten, Schwerverbrecher, Dummheit; unsittliches Angebot; Spur führt nach... [Doping als Thema, das zwar angesprochen, aber auch stark chiffriert wird]

Ästhetik des Laufens gepaart mit der Konzentration am Schießstand [Faszination des Sports]

Nervosität anheizen; gewisse Anspannung [Bedeutung der Psyche für den sportlichen Erfolg]

Normalismen: Implizit wird vorausgesetzt, dass Doping zum Langstreckensport dazu gehört

Besondere Auffälligkeiten: keine

vorläufige Anmerkungen zur Analyse: kritische Position erkennbar, auch durch die Außenperspektive

⁷⁷³ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 8).

Strukturanalyse eines Artikels über Biathlon aus „Spiegel Online“

Der Artikel aus dem „Spiegel“ ergänzt die sportarteninternen Artikel insoweit, als in ihm auch kritische Positionen deutlich werden. Beiträge aus dem „Spiegel“ bzw. von „Spiegel online“ ordnen sich in einen diskursiven Kontext ein, in dem Informationen und Aussagen nicht nur wiedergegeben, sondern auch hinterfragt werden. Außerdem werden bei den Beiträgen aus diesem Medium stets mehrere Positionen wiedergegeben. Es ist also zu erwarten, dass hier auch eine kritische Auseinandersetzung mit der Sportart erfolgt. Der Anlass des Erscheinens ist ein doppelter. Der Artikel berichtet, wie aus der oberen Tabelle zur Materialaufbereitung hervorgeht, über die bevorstehende Weltmeisterschaft (WM) der BiathletInnen in Schweden und reflektiert zugleich eine groß angelegte Doping-Razzia im Zusammenhang mit der Nordischen Ski-WM, die kurz zuvor stattgefunden hatte. Diese Razzia kann als diskursives Ereignis angesehen werden, die die Auseinandersetzung mit dem Körper beeinflusst.

Bei der Nordischen Ski-WM treten u.a. die LangläuferInnen an, deren Sportart deckungsgleich mit einer Disziplin aus dem Biathlon ist, weshalb sich die Trainingsanforderungen beider Disziplinen stark überschneiden. Schon aus der Überschrift („Warten auf die Razzia“), welche in der oberen Tabelle dargestellt wird, wird deutlich, dass sich wegen der ähnlichen Trainingsanforderungen auch die Dopingproblematik in beide Disziplinen ähneln müsste. Dies wird auch anhand des Lead des Artikels deutlich, in welchem die Durchführung einer Razzia, auch wegen der Vorgeschichte der Nordischen Ski-WM, vermutet wird. Die Bebilderung anhand des Fotos eines bereits wegen Dopings gesperrten russischen Biathleten unterstreicht die Hervorhebung der Dopingproblematik im Biathlon. Allein durch die Andeutungen im Artikel zeigt sich, wie tief die Überzeugung verwurzelt ist, dass in Ausdauersportarten Dopingsubstanzen benutzt werden. Hieraus ergibt sich die wesentliche Diskursposition des Artikels, dass im Biathlon eine erhebliche Dopingproblematik gegeben ist. Daraus erwächst auch ein Normalismus, welcher unterstellt, dass Doping ein Bestandteil des Biathlons ist.

Der Autor erwähnt zwei Mal den „langen Schatten“ der Dopingproblematik und spricht außerdem davon, dass alle SportlerInnen das Dopingthema mit im Gepäck hätten, wenn sie zur Biathlon-WM fahren. Das Doping-Thema dominiert in diesem Beitrag sehr stark den Blick auf den Körper der SportlerInnen, was aber implizit die schon anderweitig

deutlich gewordene Körperideologie der Formbarkeit wiederholt. Gouvernamentalitätstheoretisch ist dabei jedoch anzumerken, dass der Gebrauch von Doping eine besondere, da illegale, Beeinflussung und damit auch Machtausübung über den eigenen Körper darstellt. Die Möglichkeit, den eigenen Körper zu beherrschen, ist somit (auch) deshalb möglich, da mit Dopingsubstanzen illegale Mittel verwendet werden.

Allerdings wird das Thema aus Sicht der SportlerInnen, die in dem Text zu Wort kommen, wie ein von außen aufgezwungener Diskurs behandelt, der sie nicht betrifft. Hierdurch zeigt sich eine weitere Kernaussage, dass sich die BiathletInnen unter Beobachtung fühlen. Ein aktiver Biathlet nennt die Betroffenen „Idioten, die unseren ganzen Sport in Verruf bringen“, während ein Trainer vom „Gipfel der Dummheit“ spricht. Dabei stellt die Forderung nach harten Strafen bei einem Dopingvergehen eine wesentliche Aussage des Artikels dar, wie in der oberen Tabelle ersichtlich wird. Dennoch wird von Nervosität im Zusammenhang mit einer möglicherweise auch bei der Biathlon-WM bevorstehenden Doping-Razzia berichtet. Diese Nervosität wäre, wenn tatsächlich nur einige wenige SportlerInnen Dopingmittel nutzen würden, völlig unangebracht. Mit diesem Spannungsbogen arbeitet auch der Autor des Artikels, um dann nach einer Zwischenüberschrift explizit zu nennen, dass Doping auch im Biathlon ein ernstzunehmendes Problem darstellt. Es wird ein russischer Athlet genannt, der wegen Dopings schon einmal zwei Jahre gesperrt war, und erwähnt, dass ein österreichischer Biathlet sich wegen eines Angebots von Dopingmitteln an seinen nationalen Sportverband und die Polizei gewendet habe. In diesem Zusammenhang wird ein Arzt erwähnt, der im Rahmen der Razzia bei der Nordischen Ski-WM festgenommen wurde, weil er in großem Stil Blutdoping für AthletInnen angeboten hatte.

Interessant ist nun, dass in dem Artikel nicht weiter gefragt oder erwähnt wird, welche weiteren AthletInnen z.B. das Blutdoping praktizieren. Dieses ist offenbar so weit verbreitet, dass es ein größeres Netzwerk von Ärzten gibt, die dieses anbieten. Stattdessen werden AthletInnen im Ruhestand zitiert, die schon wegen ihres Rückzugs aus dem aktiven Sport aktuell nicht mehr unter Dopingverdacht stehen. Dieses Stilmittel wird dazu genutzt, diejenigen (ungenannten) SportlerInnen, die dopen, als „Schwerverbrecher“ zu bezeichnen (bzw. durch eine Athletin im Ruhestand bezeichnen zu lassen). Diese müsse man „komplett wegsperren“, wie ein weiterer Athlet im Ruhestand zitiert wird. Das

Vorgehen, nicht mehr aktive SportlerInnen zu befragen, dient als Stilmittel, um zum einen die Existenz der Dopingproblematik zuzugeben und zum anderen jeglichen Verdacht von den noch aktiven nationalen AthletInnen abzuwehren. Das Doping selbst wird als krimineller Akt bzw. „unsittliches Angebot“ dargestellt, das SportlerInnen gemacht wird. Der kriminelle Eindruck wird dadurch unterstützt, dass von einer „Spur“ die Rede ist, die zu den AnbieterInnen solcher Praktiken führt.

Der Artikel kritisiert implizit auch, dass das Dopingthema jeweils nur so lange in der Öffentlichkeit zu finden ist, wie es aktuelle Fälle gibt. „Wenn es dann aber um Medaillen geht“, rückt es wieder in den Hintergrund. Dann stehen die sportlichen Leistungen, welche mutmaßlich sehr häufig durch Dopingunterstützung zustande kommen, im Vordergrund. Um hier die eigene Rolle als Journalist nicht infrage stellen zu müssen, greift der Autor wieder zu dem Stilmittel des Zitates. Die implizit zugrundeliegende Ideologie, dass nur Höchstleistungen erstrebenswert sind (für die dann jedes Mittel Recht scheint), wird auch durch die übliche Art der Berichterstattung verfestigt.

Eine Sportlerin möchte „nicht tagtäglich mit dem Thema Doping konfrontiert werden“. Ein weiterer aktiver Athlet äußert sich ähnlich. Auch der Autor des Beitrages scheint sich diese Position zu Eigen zu machen. Es ist zwar bekannt, dass im Biathlon gedopt wird. Aber so lange keine Fälle bekannt werden, kann man sich in der Betrachtung auf die Leistung konzentrieren und ausblenden, ob dabei betrogen wird. Lediglich der zu diesem Zeitpunkt Führende im Weltcup wird dahingehend zitiert, dass Doping-Razzien sinnvoll seien, weil sie bei BetrügerInnen die Unsicherheit erhöhen. Dass aus dieser Unsicherheit eine Einsicht und optimalerweise auch ein Ende des Dopings erfolgen soll, wird nicht explizit gesagt. Darauf basierend ergibt sich, wie in der oberen Tabelle dargestellt, eine wesentliche Kollektivsymbolik, dass die Dopingproblematik von den Beteiligten zwar angesprochen, jedoch nicht weiter vertieft wird. Dabei zeigt sich, dass dies für die beteiligten BiathletInnen, TrainerInnen und FunktionärInnen ein unangenehmes Thema darstellt, über welches niemand gerne redet. Ein Trainer wird abschließend dahingehend zitiert, dass Doping im Biathlon nach einer Razzia, wie sie bei der Nordischen Ski-WM stattgefunden hat, nicht mehr zu erwarten sei. Dies stellt der Autor des Artikels in seinem Schlusssatz allerdings in Frage: „Es könnte passieren, dass [jener Trainer] am Ende dieser WM die Welt nicht mehr versteht“.

Es wird deutlich, dass die Sicht auf den Körper in dem analysierten Beitrag sehr stark von der Dopingthematik als der „andere[n] Seite des Sports“ dominiert ist. Wird die Dopingthematik weggelassen, fällt auf, dass hier die Ästhetik des Sports sowie die Freude und der Spaß daran erwähnt werden und auf die Konzentration verwiesen wird, die für das Schießen notwendig ist. Dies stellt eine weitere Kollektivsymbolik des zugrunde liegenden Artikels dar, wie in der oben aufgeführten Tabelle zur Materialaufbereitung deutlich wird. Allerdings fällt auf, dass Ästhetik und Konzentration bereits als Selbstverständlichkeit vorausgesetzt werden und dass keine Erklärung der Faszination erfolgt. Dies bezieht sich z.B. auf die Kombination aus zwei Sportarten mit den jeweils verschiedenen Ansprüchen. Das verweist darauf, dass Biathlon tatsächlich „ein Quotenbringer des Winters“ ist. Dessen Funktionieren ist so bekannt, dass dieses nicht mehr im Detail erklärt werden muss. Die Bedeutung der Psyche für den sportlichen Erfolg stellt, wie oben tabellarisch angegeben, eine weitere Kollektivsymbolik dar. Dabei muss ein bestimmter Grad an Anspannung und Nervosität bei den BiathletInnen vorhanden sein, um eine optimale sportliche Leistung abrufen zu können.

Materialaufbereitung eines Artikels über Biathlon aus der „Berliner Zeitung“⁷⁷⁴

Datum: 24.3.2019

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis: Berliner Zeitung, überregionale Tageszeitung, kritischer Anspruch

Textsorte: Artikel

Rubrik: Sport

Autorin: Katrin Schulze

Überschrift des Artikels: Johannes Bö: Der Ausnahmeathlet

Untertitel: -

Lead: Kein Biathlet hat jemals so viele Rennen in einer Saison gewonnen wie der Norweger Johannes Bö. Dabei hatte er eigentlich andere Pläne.

Anlass des Artikels: Biathlon-WM; Abschluss der Saison (u.a. mit Biathlon-Weltcup, dessen Gesamtwertung der vorgestellte Athlet gewonnen hat

Grafische Gestaltung: abgesetzte Überschrift in Großdruck, ansonsten klassisches Berliner-Zeitung-Layout, eine abgesetzte Zwischenüberschrift

Bebilderung: Bebilderung durch ein Foto des Athleten

Inhaltsangabe: Johannes Things Bö, der zu diesem Zeitpunkt Führende in allen Disziplinen im Biathlon-Weltcup, wird vorgestellt. Es wird deutlich, dass der Sportler schon immer sehr talentiert war, aber erst durch volle Konzentration auf den Sport in die Weltspitze vordringen konnte

Themen und Unterthemen: Anstrengungen des Biathlon als Leistungssport; Ablenkung vs. Konzentration auf Training und Wettkampf; implizit: Einsatz leistungssteigernder Mittel

Aussagen: Nur durch den kompletten Fokus auf den Leistungssport sind Erfolge möglich; Erfolge nähren aber immer auch den Zweifel, dass leistungssteigernde Mittel zum Einsatz kamen

Quellen des Wissens: Beobachtungen und Gespräche mit dem Athleten

(tatsächliche) Diskursposition: Biathlon ist eine ästhetische Sportart

Kollektivsymbolik im Hinblick auf den Körper:

größtes[s] Herzvolumen [...] im Biathlonsport [Einfluss der körperlichen Voraussetzungen auf die Leistung]

Zweifel [Skepsis gegenüber zu hohen Leistungen]

quälen; wenig Spaß, [in anderen Bereichen] deutlich mehr Spaß, reine Spaßveranstaltung [...] noch nie;

[zum Training] mitgerissen [Hochleistungssport als Arbeit, die auch Überwindung kostet]

besondere Auffälligkeiten: der Einsatz von Doping wird erwähnt und kritisiert, aber das dopingbegünstigende Sportsystem selbst wird nicht in Frage gestellt; Beitrag ist online und in der Printausgabe erschienen

vorläufige Anmerkungen zur Analyse: kritische Position erkennbar, auch durch die Außenperspektive

⁷⁷⁴ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 9).

Strukturanalyse eines Artikels über Biathlon aus der „Berliner Zeitung“

In einem Artikel, der aus Anlass des Endes der Biathlonsaison 2018/2019 in der „Berliner Zeitung“ erschienen ist, wird Johannes Thignes Bö, der Führende im Gesamtweltcup vorgestellt. Anlass (bzw. auslösendes diskursives Ereignis) ist der Gewinn von 16 Weltcup-Rennen in der Saison, was vor Bö noch niemandem gelungen war. Wie in der oberen Tabelle zur Materialaufbereitung ersichtlich, wird der Biathlet Bö bereits in der Überschrift des Artikels als „Ausnahmeathlet“ hervorgehoben. Im Lead wird explizit darauf verwiesen, dass noch keinem Biathleten so viele Siege gelungen seien, wengleich darauf hingewiesen wird, dass dieser eigentlich andere Planungen bzw. Ziele verfolgt hatte. Der Fokus auf den Biathleten Bö wird auch optisch anhand eines Fotos von diesem verdeutlicht.

Der Artikel wird mit der Feststellung eingeleitet, dass es sich bei Biathlon um eine anstrengende Sportart handelt (die AthletInnen müssen sich durch die Loipen „quälen“). Dadurch wird ein den bisher besprochenen Texten ausgelassener Aspekt angesprochen. Die SportlerInnen müssen, um in dieser Sportart erfolgreich zu sein, ihre Körper quälen. Die damit verbundene Anstrengung im Biathlonsport stellt einen thematischen Schwerpunkt im Artikel dar. Durch diesen Verweis wird deutlich, dass es sich beim Hochleistungssport in gewisser Weise um einen Lohnerwerb handelt, dem nachgegangen werden muss wie jeder Erwerbstätigkeit. Es wird mehrfach explizit darauf verwiesen, dass die AthletInnen dabei nicht immer Spaß haben. Der geringe Spaß (gemeint sind die geringen Erfolgsaussichten) für den Großteil der männlichen Athleten wird (werden) v.a. der Dominanz des vorgestellten Biathleten Bö zugeschrieben. Aber auch für diesen wird deutlich gemacht, dass der Spaß abseits des Sports deutlich größer ist als im Biathlon selbst. Damit zeigt sich eine Kollektivsymbolik dahingehend, dass Hochleistungssport harte Arbeit bedeutet und dies die AtheltInnen immer wieder Überwindung kostet. So wird im wesentlichen Inhalt des Artikels, wie auch in der oberen Tabelle dargestellt, anhand der Entwicklung des Athleten Bö nachgezeichnet, wie aus einem jungen Mann, der Partys mehr schätzte als den Sport, ein Ausnahmeathlet wurde. Dazu gehört, dass er konzentrierter trainiert und beim Schießen besser trifft. Außerdem wird angedeutet, dass der Sport im Leben des Athleten insgesamt einen viel höheren Stellenwert eingenommen hat. Die volle Konzentration auf Training und Wettkampf im Kontrast zu einer Ab-

lenkung durch andere nicht-sportliche Interessen stellt einen weiteren thematischen Schwerpunkt dar. Diese vollständige Konzentration wird als grundlegende Voraussetzung hervorgehoben, um im Hochleistungssport erfolgreich sein zu können.

Allerdings werden auch die Zweifel angedeutet, die durch solche überragenden Leistungen aufkommen, „wenn jemand so schnell durch den Schnee wetzt. Geht es mit rechten Dingen zu?“. Diese Zweifel und die mögliche Verwendung von leistungssteigernden Mitteln bei Erzielen von herausragenden sportlichen Leistungen stellen eine grundlegende Aussage des Artikels dar, wie in der Tabelle zur Materialaufbereitung deutlich wird. Dies stellt auch eine grundlegende Kollektivsymbolik in Form einer Skepsis gegenüber herausragenden sportlichen Leistungen dar. In dem Artikel bleibt es allerdings bei der Andeutung. Das Wort ‚Doping‘ oder ähnliche Begriffe werden nicht erwähnt. Wie aber schon in der Analyse des Artikels aus dem „Spiegel“ deutlich wurde, ist die Verbindung von Ausdauersport und Doping so eng, dass hierzu kleine Andeutungen reichen, um das Thema aufzugreifen. So bleibt es auch in dem Artikel aus der „Berliner Zeitung“ bei der Andeutung, etwas könne nicht allein auf hartes Training und große Anstrengung seitens des Athleten zurückgehen. Obwohl es im Artikel nicht explizit ausgesprochen wird, klingt auch in ihm unterschwellig an, dass solche sportlichen Leistungen, wie sie der beschriebene Athlet vollbringt, nicht ohne Doping möglich sind. Eine mögliche Erklärung, warum solche Leistungen doch möglich sein könnten, wird direkt nachgeliefert. Bö habe angeblich das größte Herzvolumen, das seit Jahren in Biathlonsport gemessen wurde. Dies verweist auf die Kollektivsymbolik, dass die sportliche Leistungsfähigkeit auch auf die jeweiligen körperlichen Voraussetzungen zurückzuführen ist. Wie es zu diesem Volumen gekommen ist und ob nicht dies schon ein Hinweis auf die Nutzung verbotener Unterstützung sein könnte, wird allerdings nicht thematisiert. Es scheint eher so, als wäre allein die Möglichkeit einer Erklärung ausreichend, um das Thema Doping zwar erwähnt zu haben, aber nicht weiter vertiefen zu müssen.

Systematischer Vergleich der Artikel bzw. Beiträge zum Biathlon

Bei einem direkten Vergleich der fünf einbezogenen Biathlon-Artikel zeigt sich, dass die Artikel aus der Zeitschrift „Biathlon World“ sowie der Artikel der „Berliner Zeitung“ den Fokus auf bekannte und sportlich erfolgreiche BiathletInnen legen. Neben den SportlerInnen stehen dabei verschiedene Themenschwerpunkte im Vordergrund. Im Artikel über Laura Dahlmeier ist das Thema Krankheit bzw. Erholung, Ruhe und Regeneration in Bezug auf den Leistungssport zentral. Dagegen wird im Artikel über Benedikt Doll und seinen Vater Charly Doll die Bedeutung des Zusammenhangs zwischen der Ernährung, der Gesundheit und der sportlichen Leistungsfähigkeit hervorgehoben. Im Artikel der „Berliner Zeitung“ über den „Ausnahmeathleten“ Johannes Bö rücken körperliche Voraussetzungen, die Überwindung, die volle Konzentration und die Bereitschaft für ein hartes Training in den Fokus. Dabei werden jedoch auch Verdachtsmomente im Zusammenhang mit herausragenden sportlichen Leistungen, beispielsweise in Bezug auf die Nutzung von Dopingmitteln, angedeutet. Das Dopingthema wird allgemein, ohne Bezug auf einzelne BiathletInnen im Artikel von „Spiegel Online“ aufgeworfen, wobei ein russischer Biathlet, welcher bereits des Dopingmissbrauchs überführt wurde, als Beispiel verwendet wird. Die bereits im Artikel über Johannes Bö thematisierte harte Trainingsarbeit spielt auch im Artikel von „Biathlon World“ über die NachwuchsbiathletInnen eine wichtige Rolle, da diese für ihren zukünftigen sportlichen Erfolg ebenfalls hart trainieren müssen.

In Bezug auf die körperideologische Sichtweise zeigt sich, dass sowohl der Artikel über Laura Dahlmeier als auch der Artikel über Benedikt und Charly Doll den Körper als „Werkzeug“ bzw. als „Maschine“ betrachten, welche gepflegt werden muss und auch die nötigen Nährstoffe benötigt. Im Artikel über Dahlmeier ist v.a. das Bedürfnis des Körpers nach Erholung und Ruhe maßgeblich, wobei dies eine Voraussetzung für das Erbringen sportlicher Höchstleistungen darstellt. Im Artikel über Benedikt und Charly Doll wird die grundlegende Bedeutung der Ernährung für die körperliche Leistungsfähigkeit betont. Dabei stellt die richtige Ernährung den notwendigen „Treibstoff“ dar, den der Körper als Maschine benötigt. Im Artikel über die NachwuchsbiathletInnen, über den Biathleten Johannes Bö sowie über die Dopingproblematik im Biathlon wird jeweils auf die erhebliche Bedeutung der Psyche für die sportliche Leistungsfähigkeit

hingewiesen. Die harte Trainingsarbeit für das Erreichen sportlicher Ziele und die damit verbundenen Entbehrungen stehen dagegen lediglich in den Artikeln über Johannes Bö sowie über die sieben NachwuchsbiathletInnen im Fokus. Dagegen wird die leistungssteigernde Wirkung und der Gebrauch von Dopingsubstanzen sowohl im Artikel von „Spiegel Online“ als auch im Artikel über Johannes Bö aufgegriffen bzw. zumindest angedeutet, wogegen die körperlichen Voraussetzungen lediglich bei Bö thematisiert werden.

Geeignete Artikel für eine Feinanalyse zu den Körperideologien im Biathlon

Von den Beiträgen, die hier für die Strukturanalyse aufbereitet wurden, würden sich der Artikel über Laura Dahlmeier sowie die Artikel aus den allgemeinen Zeitungen für eine weitergehende Feinanalyse eignen. Ebenso wie bei der Sportart Schwimmen könnte eine große Meisterschaft als diskursives Ereignis zum Anlass genommen werden, den Diskurs umfassender zu beobachten und zu analysieren. Hierbei besteht lediglich die Gefahr, dass die Dopingproblematik, die in den hier analysierten Beiträgen aus den allgemeinen Zeitungen sehr deutlich zum Tragen kam, den Blick auf den Körper dominiert.

Erste Feinanalyse zu einem Artikel zur Sportart Biathlon

Im Folgenden wird anhand eines ausgewählten Beitrags ein erster Versuch der Feinanalyse eines Artikels zur Sportart Biathlon unternommen. Der Artikel stammt aus der Zeitschrift „Biathlon-World“ und beinhaltet ein Porträt der Biathletin Laura Dahlmeier. Der institutionelle Kontext des Artikels wird einerseits konstituiert durch den prestigeträchtigen Doppel-Olympiasieg von Pyeongchang, welchen die 25-Jährige erringen konnte. Andererseits besteht der Kontext im geplanten Verzicht auf die Teilnahme am ersten Weltcup aufgrund gesundheitlicher Probleme. Dazu kam es allerdings nicht, da am 19. Dezember 2018 durch den Deutschen Skiverband (DSV) die Rückkehr in den Weltcup bekanntgegeben wurde. Hieraus kann gefolgert werden, dass die Biathletin sich nach dem Doppel-Olympiasieg bedingt durch gesundheitliche Einschränkungen in

einer Phase der Unsicherheit befand. Dabei war nicht abzusehen, ob und zu welchem Zeitpunkt sie zum Biathlon-Weltcup würde zurückkehren können.

Das Portrait wurde in der Zeitschrift „Biathlon World“ veröffentlicht. Hierbei handelt es sich um die offizielle Verbandszeitschrift des Biathlon-Weltverbandes, weshalb eine eher unkritische Sicht auf den Sport an sich und die dazugehörigen Verbandsstrukturen zu erwarten ist. Der Autor, der Journalist Jochen Willner, schreibt aus einer biathloninternen Position heraus. Da sich das Portrait mit Laura Dahlmeiers Entscheidung befasst, wieder am Weltcup teilzunehmen, ist davon auszugehen, dass sich die Darstellung auf die Umstände und Motive, die zu dieser Entscheidung geführt haben, fokussiert.

Bei der Betrachtung der Text-Oberfläche fällt zunächst auf, dass mit der Überschrift „Sie ist zurück“ ein ausdrücklicher Fokus auf die Rückkehr von Laura Dahlmeier zum Weltcup-Saison 2018/2019 gelegt wird. Der Umstand, dass das Wort „zurück“ rot eingefärbt und deutlich größer gesetzt wurde als der Rest der ohnehin bereits recht kurzen und markanten Überschrift, unterstreicht dies. Es ist zu erwarten, dass die LeserInnen ihre Aufmerksamkeit unmittelbar darauf richten, dass die „schmerzlich vermisst[e]“ Biathletin nach einer gesundheitsbedingten Pause wieder am Weltcup teilnehmen kann. Dies wird im gewählten Untertitel „Erster Start im Weltcup“ ebenfalls bekräftigt. Im Lead werden darüber hinaus Gerüchte, dass die Pause als eine frühzeitige Beendigung von Dahlmeiers professioneller Sportlerinnenkarriere gedeutet wurde, aufgegriffen: „Es gab viele Gerüchte um sie. Von einem frühen Karriere-Ende war die Rede. [...]“. Es zeigt sich, dass Laura Dahlmeier nicht nur als eine Biathlon-Sportlerin unter vielen angesehen, sondern als das „Aushängeschild des deutschen Biathlon-Sports“ tituiert wird, in deren bisher exzellente sportliche Leistungen sehr viele Hoffnungen gesetzt wurden. Demgegenüber standen Befürchtungen, dass ihre Karriere durch gesundheitliche Schwierigkeiten ein jähes und frühzeitiges Ende hätte finden können. Diese hielten sich längerfristig, da Laura Dahlmeier erst verspätet ihre Rückkehr bekanntgab, nachdem ihre ÄrztInnen dies befürworteten und ihr Trainer ebenfalls volle Belastbarkeit attestierte.

Bei den aufgegriffenen Themen und Unternehmen des Portraits kommt der Krankheit der Athletin und der daraus folgenden langen Wettkampfpause eine herausgehobene Position zu. Es wird auch von einem starken Leistungsdruck gesprochen und von Kritik,

wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden. Auf der einen Seite steht demnach der Wettkampf mit seinen spezifischen Anforderungen und Erwartungen, pointiert als „Zirkus“ bezeichnet. Auf der anderen Seite betont Dahlmeier aber auch die Wichtigkeit von Ruhepausen, die im Alltag jedoch oft zu kurz kommen. Zudem wird betont, dass Leistungssport einen komplett gesunden Körper erfordert.

Bezüglich der grafischen bzw. optischen Gestaltung fällt, wie bereits erwähnt, zu allererst die Überschrift „Sie ist zurück“ auf, wobei das letzte Wort durch rote Einfärbung und größere Schrift deutlich hervorgehoben wird. Der Artikel ist durch großformatige Bilder dominiert. Es wird demnach der Fokus auf die erwartete bzw. ersehnte Rückkehr der Biathletin nach einer längeren gesundheitsbedingten Pause gelegt. Die Fotos, welche Laura Dahlmeier „in Aktion“ zeigen, unterstreichen dies noch zusätzlich.

Die sprachlich-rhetorischen Mittel bzw. Kollektivsymbolik zeichnen sich durch eine Verwendung von Metaphern aus. Laura Dahlmeier wird bereits im Lead des Artikels als „das Aushängeschild des deutschen Biathlon-Sports“ bezeichnet. Dies verdeutlicht sowohl ihre bisher erzielten Erfolge, aber auch die an sie herangetragenen Erwartungen, in Zukunft dieses hohe Niveau halten zu können. Auch Bezeichnungen wie „siebenfache Weltmeisterin“, „Doppel-Olympiasiegerin“ und „Star des deutschen Wintersports“ implizieren eine Charakterisierung der Person Laura Dahlmeiers vordergründig anhand ihrer sportlichen Leistungen. Dies liegt allerdings im Kontext des analysierten Artikels völlig im Rahmen der Erwartungen. Erst gegen Ende des Artikels werden menschliche Eigenschaften Dahlmeiers aufgegriffen, indem sie als „bodenständig, heimatverbunden, [...] schüchtern“ und als „sympathische Bayerin“ beschrieben wird. Die Formulierung, dass „der Körper der Biathletin öfters gestreikt“ hatte, bildet zunächst einen starken Kontrast zu der Aussage, dass Leistungssport einen komplett gesunden Körper erfordert, wovon ein streikender Körper weit entfernt zu sein scheint. Allerdings lässt gerade die Verwendung des Verbs „streiken“ zu, dies nicht als reine Unzulänglichkeit oder Unwillen des Körpers, respektive Immunsystems, zu interpretieren, sondern als bewusst gesendetes Signal im Sinne eines roten Lichts. Dies soll zur Aufmerksamkeit mahnen und zu Veränderungen anregen. Diese erfolgten dann auch in Form von „kürzertreten“, „nichts überstürzen“ und letztlich, da keine andere Option mehr offenstand, eines tiefen Einschnitts in Form einer „Zwangspause“.

Es zeigen sich hierbei die inhaltlich-ideologische Aussagen, dass der Körper nicht als wartungsfreie Maschine, die immer funktioniert, angesehen werden kann. Stattdessen stellt der Körper ein Werkzeug dar, das gepflegt und durch Training zu einem bestimmten Leistungsniveau gebracht werden muss. Das heißt, dass (nur) ein gepflegter und durch Training erfolgreich geformter Körper in der Lage ist, die gewünschte Leistung zu erbringen, so dass wieder „grünes Licht“ für die Teilnahme an Wettkämpfen gegeben werden kann. Allerdings lassen sich nicht alle körperlichen Bedürfnisse nach Wunsch steuern und dem Prinzip des Leistungssports bedingungslos unterordnen. Mit der Bezeichnung „Wettkampfbühne“ wird zudem pointiert dargestellt, dass ein Wettkampf durch hohen Erwartungsdruck gekennzeichnet ist. Außerdem handelt es sich dabei um ein öffentliches Ereignis von größerem Interesse, so dass Fans und Medien unmittelbar Zeugen des sportlichen Erfolgs oder eben auch des ausbleibenden Erfolgs werden. Der Einfluss, der durch die öffentliche Wahrnehmung der eigenen sportlichen Leistungen auf die Psyche ausgeübt wird, kann die körperliche Leistungsfähigkeit senken. Aus diesem Grund hat sich Laura Dahlmaier ausdrücklich dazu entschieden, keinen Druck zu machen und der öffentlichen Bühne zu entsagen, eben nicht „das Glamour-Girl des Sports [zu]“ sein.“

Werden die behandelten Aspekte des untersuchten Materials abschließend miteinander in Beziehung gesetzt, fällt auf, dass das Portrait von Laura Dahlmeier zwar vornehmlich über ihre von mehreren AkteurInnen stark erhoffte und tatsächlich erfolgte Rückkehr zum Weltcup berichtet. Dabei geht es darum, dass die Athletin wieder zum „alten“ Leistungsniveau zurückgefunden hat. Dennoch wird ihren Erkrankungen, die zur Pause geführt haben, viel Raum zugestanden. Der Körper wird als Werkzeug angesehen, das durch Training geformt und zur Leistungsfähigkeit gebracht werden kann. Jedoch stellt der Körper auch etwas Verletzliches dar, das überlastet werden kann und entsprechende Warnsignale sendet. Diese hat Laura Dahlmeier trotz der Rückkehr zum Weltcup zum Anlass genommen, sich teilweise von der „öffentlichen Bühne“ zurückzuziehen und sich zum Wohle ihrer körperlichen Gesundheit etwas mehr „Ruhe [und] [...] Abgeschiedenheit“ zu gönnen.

b) *Körperideologien im Gesundheitssport*

Für den Bereich des Gesundheitssports wurden, wie oben dargestellt, die Sportarten Pilates und Nordic Walking ausgewählt. Für beide Sportarten gibt es keine sportartenspezifischen Printmedien, weshalb auf Onlinepublikationen sowie auf leicht zu beschaffende Presseerzeugnisse, die auch Gesundheitssportthemen behandeln, zurückgegriffen wurde. Bei den Internetpräsenzen handelt es sich um Plattformen, die nach der Eingabe von Suchbegriffen in allgemein zugänglichen Suchportalen unter den ersten Treffern zu finden sind. Es kann davon ausgegangen werden, dass ein interessiertes Publikum die Seiten leicht findet. Außerdem wurden zwei Zeitschriften genutzt, von denen eine als kostenlose Zugabe in Apotheken verteilt wird („Apotheken Umschau“) und eine auch in kleineren Zeitschriftenläden erhältlich ist („Shape“).

Wie schon in der Analyse von Texten aus dem Bereich des Hochleistungssports werden bei der nachfolgenden KDA von Texten aus dem Bereich des Gesundheitssports die verwendeten Kollektivsymbole als Zitate gekennzeichnet.

ba) *Pilates*

Für die Sportart Pilates lagen zum Zeitpunkt der Analyse keine eigenen gedruckten Fachpublikationen vor. Deswegen wird auf je einen Beitrag aus einem allgemeinen Lifestyle-Magazin, aus der „Apotheken Umschau“ sowie von einem speziellen Pilates-Blog zurückgegriffen.

Materialaufbereitung eines Artikels über Pilates aus „Shape“⁷⁷⁵

Datum: April 2019

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition): Shape, versteht sich als ganzheitliches Fitness- und Lifestyle-Magazin für körperbewusste Frauen, Themen sind Fitness, Food, Health, Beauty; unkritische Position gegenüber den besprochenen Themen

Textsorte: Artikel

Rubrik: Healthy Life

Autor bzw. Autorin: wird nicht angegeben, am Ende des Artikels wird auf Monica Ivancan verwiesen, die als Functional-Training-Coach und Pilates-Trainerin arbeitet. Ob sie die Autorin ist, ist aber nicht klar.

Überschrift des Artikels: In der Ruhe liegt die Kraft

Untertitel: Sofort mehr Energie und weniger Stress! 6-Pilates-Übungen, die blitzschnell Verspannungen lösen und Schmerzen lindern

Lead: Leise Wellen, Rauschen im Hintergrund, der Duft von Kokosöl weht um unsere Nase, wir reckeln uns genüsslich im warmen Sand ...

Anlass des Artikels: wird nicht konkret erwähnt, die Ausgabe der Zeitschrift ist aber „Frühlingsthemen“ gewidmet: Muskelaufbau, Abnehmen, Strandfigur

Grafische Gestaltung: sehr große Überschrift, die wichtigsten Effekte jeder Übung werden vorab kurz angerissen, 2 Extrakästen („Darauf sollten wir achten“ und „3 schnelle Happy-Kicks für den Alltag“

Bebilderung: die besprochenen Pilates-Übungen sind an Hand von Fotos dargestellt

Inhaltsangabe: Pilates-Übungen können gut in den Alltag eingebaut werden und stellen eine Möglichkeit dar, Stress zu reduzieren

Themen und Unterthemen: Notwendigkeit von Entspannung im Alltag, Aufzeigen von Möglichkeiten für schnelles Entspannen

Aussagen: Pilates eignet sich zur Stressreduktion; Entspannen ist notwendig, um danach wieder Kraft für Neues zu haben

Quellen des Wissens: allgemeines Wissen über Pilates; Monica Ivancan (Functional-Training-Coach und Pilates-Trainerin)

(tatsächliche) Diskursposition: Pilates ist ein effektives Mittel, um Entspannung in den Alltag einzubauen

Kollektivsymbolik:

Auszeit [...] vertragen; nervt der Chef; die Deadline rückt näher; Berg auf dem Schreibtisch wächst; hetzen wir zum Supermarkt, Sport-Date oder Friseurtermin; Job- und Freizeit-Stress [Alltagsleben ist oft sehr stressig und durchgetaktet]

einfach mal tief durchzuatmen; nicht auf Knopfdruck in die Karibik beamen; kleine Inseln der Entspannung in unseren Alltag einbauen [Entspannung als Innehalten bzw. Pause]

profitiert langfristig; Stresspegel wird runtergefahren; wir werden entspannter und ausgeglichener; laden unsere inneren Akkus auf; schon bald wieder in neue Abenteuer stürzen [Entspannung erfüllt den Zweck, danach wieder leistungsfähig/er zu sein]

Normalismen:⁷⁷⁶

⁷⁷⁵ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 10).

⁷⁷⁶ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

alle Übungen werden mit ihrem Zweck für Gesundheit und Wohlbefinden erklärt; Tipps für schnelles Entspannen und gute Laune

besondere Auffälligkeiten: sehr knappe Verwendung von Sprache, kurze Erklärung der Übungen zzgl. Bilder

vorläufige Anmerkungen zur Analyse:

unkritischer Beitrag, sehr kurz, richtet sich an ein Publikum, das kurze Zeitschriftentexte zur Entspannung liest

Strukturanalyse eines Artikels über Pilates aus „Shape“

Die Zeitschrift „Shape“ versteht sich selbst als Frauenmagazin, das sich an Leserinnen richtet, die sich ganzheitlich für die Themen Fitness, Ernährung, Lifestyle, Gesundheit und Schönheit interessieren. Wie aus der oberen Tabelle hervorgeht, setzt sich das Magazin mit diesen Themen nicht kritisch auseinander, sondern bewirbt diese bei der Leserschaft. Die dominierenden Themen in der verwendeten Ausgabe von April 2019 sind Sport, Abnehmen und Ernährung, welche Schönheit, Fitness und Abnehmen unterstützt. Der Beitrag zu Pilates ordnet sich in diesen diskursiven Kontext ein.

Wie bereits aus der in der oberen Tabelle zur Materialaufbereitung dargestellten Überschrift des Artikels („In der Ruhe liegt die Kraft“) deutlich wird, handelt es sich bei Pilates um eine Aktivität zur Entspannung. Das Betreiben des Sports wird als „Auszeit“ bezeichnet, die sich vom stressbeladenen Alltag abgrenzen soll. Hier werden Belastungen aus der Arbeitswelt („Deadline rückt näher“, „Berg auf dem Schreibtisch wächst“) und dem Alltag („hetzen wir zum Supermarkt, Sport-Date oder Friseurtermin“) aufgezählt, welche Pausen dringend notwendig erscheinen lassen. Diese Beschreibung eines sehr durchgetakteten und stressigen Alltags stellt, wie oben tabellarisch dargestellt, eine Kollektivsymbolik des fokussierten Artikels dar. „Einfach mal tief durchzuatmen“ wird als wichtiges Element bezeichnet, um, wie später deutlich wird, Kraft zu sammeln, um sich „schon bald wieder in neue Abenteuer [zu] stürzen“. Eine solche Pause und das damit verbundene Innehalten im Kontext eines stressigen und durchgetakteten Alltags stellt eine weitere Kollektivsymbolik dar. Bereits der Untertitel verspricht anhand von sechs verschiedenen Pilates-Übungen eine Zunahme der eigenen Energie sowie eine Abnahme des Stresspegels. Damit einhergehend wird auch eine Linderung von vorhandenen Verspannungen und Schmerzen versprochen. Die Bedeutung der Pilates-

Übungen wird auch optisch anhand von Fotos hervorgehoben, um deren praktische Durchführung nachvollziehen zu können.

Als Entspannungsideal wird die „Karibik“ beschrieben. Weil es aber nicht möglich ist, sich dorthin „auf Knopfdruck [zu] beamen“, müssen stattdessen „kleine Inseln der Entspannung in [den] Alltag“ eingebaut werden. Dies wird bereits im Lead des Artikels anhand eines Szenarios am Strand mit dem Rauschen leiser Wellen sowie dem Duft von Kokosöl suggeriert. Diese Entspannungsräume im Alltag stellen, wie oben tabellarisch aufgeführt, einen wesentlichen thematischen Fokus des Artikels dar. Hierfür wird Pilates als geeignete Methode vorgestellt. Es wird betont, dass aus dem regelmäßigen Betreiben dieser Sportart langfristig Profit entsteht. Der „Stresspegel wird runtergefahren“, wobei es durch das Betreiben des Sports zu Entspannung und Ausgeglichenheit kommt und die „inneren Akkus“ aufgeladen werden. Dies stellt auch die grundlegende Aussage des Artikels dar, wodurch Pilates zur Entspannung sowie zum Abbau von Stress beiträgt, was im Hinblick auf anstehende Herausforderungen notwendig ist. Mit der Rückgewinnung der eigenen Leistungsfähigkeit durch eine Entspannungsphase ist eine weitere Kollektivsymbolik beschrieben. Die Sprache ist sowohl hinsichtlich des Stressempfindens als auch hinsichtlich der Vorteile, die mit Pilates verbunden werden, sehr bildreich. Aus körperideologischer Sicht ist interessant, dass in diesem Zusammenhang von „Profit“ gesprochen wird. Aus dem Kontext geht hervor, dass es sich um mentalen bzw. seelischen Profit handeln muss. Implizit wird unterstellt, dass Menschen einen Ausgleich zur Arbeit bzw. zum Alltag bräuchten. Es wird nicht beleuchtet, dass es vielleicht Menschen gibt, die z.B. ihren Job oder auch ihren Alltag lieben und beides nicht als Stressfaktor sehen, sondern dadurch „aufladen“. Die effektive Integration von Entspannung im Alltag anhand von Pilates lässt sich auch als die Diskursposition des Artikels betrachten.

Obwohl die Beschreibung eher auf den Entspannungseffekt von Pilates verweist, fällt bei der Vorstellung der sechs Pilates-Übungen auf, dass neben der Wirkung auf die Psyche v.a. die Wirkungen auf den Körper im Mittelpunkt stehen. So wird das Stretching von Beinrückseiten und Leisten, die Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskeln, die Mobilisierung der Wirbelsäule, die Straffung der Pomuskulatur und die Definition der Beine erwähnt. Auf der Titelseite von „Shape“ war der Beitrag über Pilates u.a. mit

„Sofort mehr Energie!“ angekündigt worden. Diese Fakten deuten eher darauf hin, dass der Fokus stärker auf den körperlichen als den psychischen Vorteilen der Sportart liegt. Die drei „schnellen Happy-Kicks für den Alltag“, die sich in einem Kasten auf der letzten Seite des Beitrags befinden, legen den Fokus wieder stärker auf die Reduktion von psychischem Stress. Hier werden kleine Übungen vorgestellt, mit denen gezielt das Gehirn entlastet werden kann. Die Ideologie, dass ein Körper möglichst fit und gesund (und jung) auszusehen habe, wird in dem gesamten Beitrag implizit deutlich und auch nicht in Frage gestellt. Dies steht auch in Zusammenhang mit dem zugrunde liegenden Normalismus, dass Pilates neben der Entspannung auch eine Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens gewährleisten soll.

Der im Folgenden zu analysierende Text wurde über die Online-Präsenz der „Apotheken Umschau“ generiert, stammt aber aus der Zeitschrift „Baby & Familie“, die im gleichen Verlag herausgegeben wird.

Materialaufbereitung eines Artikels über Pilates aus der „Apotheken Umschau“⁷⁷⁷

Datum: 8.11.2016

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition):

Baby & Familie, Gratiszeitung aus der Apotheke, zielgruppenspezifischer Ableger der „Apotheken Umschau“ (richtet sich an junge Familien); Ziel ist Werbung für Medikamente, Artikel entstehen in Zusammenarbeit mit medizinischem bzw. sonstigem Fachpersonal

Textsorte: Artikel

Rubrik: nicht ersichtlich

Autor: „Baby & Familie“ wird als Autor angegeben

Überschrift des Artikels: Pilates: Bodystyling für Bauch und Po

Untertitel: Genau das Richtige, um die Figur fit zu machen: Pilates. Und auch dem Rücken tut das Trend-Workout gut. Viel Spaß mit unseren Übungen!

Lead: Flacher Bauch, starker Rücken – mit unserem Pilates-Workout kein Problem. Es dehnt und kräftigt genau die Muskelpartien, die es meist am nötigsten haben. Zudem mobilisiert es die Wirbelsäule und beugt Rückenschmerzen vor.

Anlass des Artikels: ist nicht ersichtlich

Grafische Gestaltung: abgesetzte Überschrift, Zwischenüberschriften

Bebildung: großes Foto über dem Beitrag: eine junge Frau bei einer Pilates-Übung

Inhaltsangabe:

Pilates hilft, die Figur in Form zu bringen; eine definierte Figur besteht v.a. aus starkem Rücken und flachem Bauch; historischer Abriss zu Pilates; Pilates beugt auch Cellulite vor, muss aber für eine tatsächliche Wirksamkeit um Ausdauersport und Ernährungsumstellung ergänzt werden

Themen und Unterthemen: Abnehmen, Körperdefinition

Aussagen: ein definierter Körper ist anstrebenswert

Quellen des Wissens: Allgemeinwissen

(tatsächliche) Diskursposition: Übernahme des gängigen Schönheitsideals

Kollektivsymbolik:

Flacher Bauch, starker Rücken; Schöne, straffe Haut; um ungeliebten Cellulite-Dellen vorzubeugen; Muskel auf- und Fett abbauen; funktioniert am besten mit Sport [als erstrebenswertes Körperideal]

dehnt und kräftigt genau die Muskelpartien, die es meist am nötigsten haben; Powerhouse stabilisiert den Körper, richtet ihn auf, trotz Körperspannung viel Sauerstoff zu bekommen [Sport zur Körperperformance, nicht um Leistungen zu erzielen]

trainieren Sie zwei-, dreimal die Woche 30 Minuten in aller Ruhe, ohne Telefon, Musik und Kindergequassel; Zwei- bis dreimal die Woche sollten Sie sich mindestens eine halbe Stunde auf den Weg machen, um zu joggen, zu radeln oder zu schwimmen [Überwindung zum Sporttreiben nötig]

Normalismen:⁷⁷⁸

⁷⁷⁷ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 11).

⁷⁷⁸ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

Pilates ist nicht nur ein Sport, der um der Bewegung willen ausgeführt wird, sondern man tut dabei noch etwas für sich/die Haut/die Körperspannung

Sport ist insgesamt wichtig, sollte eine definierte Zeit pro Woche durchgeführt werden

„ideale Unterstützung“ nach dem Sport bezieht sich auf Körperdefinition

besondere Auffälligkeiten: keine neutrale Berichterstattung, sondern klare Handlungsempfehlung

vorläufige Anmerkungen zur Analyse: Entnahme aus der „Apotheken Umschau“ bei der Analyse beachten

Strukturanalyse eines Artikels über Pilates aus der „Apotheken Umschau“

Die „Apotheken Umschau“ behandelt Themen, die aus dem Komplex ‚Gesundheit/gesundes Leben‘ stammen. Der diskursive Kontext ist von der Annahme geprägt, durch Ernährung, Bewegung und bestimmte Medikamente und Medizinprodukte könnten Lebensqualität und Gesundheit gefördert werden. Die Vorstellung der Sportart Pilates ordnet sich in dieses Gefüge ein. Die Sportart wird v.a. wegen ihrer Vorteile für die Definition des Körpers aufgegriffen.

Der Artikel aus der Zeitschrift „Baby & Familie“ als Ableger der „Apotheken Umschau“ bezieht sich auf die Auswirkungen von Pilates auf das optische Erscheinungsbild des Körpers. Dies wird auch anhand der in der oberen Tabelle dargestellten Überschrift des Artikels („Pilates: Bodystyling für Bauch und Po“) ersichtlich. Dabei werden bestimmte Körperregionen angesprochen, welche durch die Ausübung von Pilates beeinflusst werden. Durch den gesamten Beitrag zieht sich ein ganz klares Körperbild. Angestrebt wird ein „flacher Bauch“ und ein „starker Rücken“. Dies wird sowohl im Untertitel als auch im Lead des Artikels bereits beworben. Die Auswirkung von Pilates auf die eigene Figur stellt dabei einen inhaltlichen Schwerpunkt des Artikels dar. Pilates eignet sich demnach v.a. deshalb besonders gut als Sportart, weil es „genau die Muskelpartien [dehnt und kräftigt], die es meist am nötigsten haben“. Es wird also sehr explizit davon gesprochen, dass bestimmte Körperregionen bearbeitet werden müssen, um dem zugrunde liegenden Schönheitsideal zu entsprechen. Somit dient Pilates als Sportart der Formung des eigenen Körpers, jedoch nicht der Leistungssteigerung, wodurch eine wesentliche Kollektivsymbolik skizziert werden kann. Als ganz wesentlich wird dabei die Vorbeugung vor „ungeliebten Cellulite-Dellen“ genannt. Zu dem Anspruch an einen definierten Körper kommt das Ideal „schöne[r], straffe[r] Haut“. Dass hierfür auch die

genetische Veranlagung eine Rolle spielt, wird nicht erwähnt. Stattdessen wird suggeriert, für die Erfüllung beider Ideale (straffer Körper, schöne Haut) sei es ausreichend, „Muskeln auf- und Fett ab[zu]bauen“, was „am besten mit Sport“ funktioniere. Dies stellt eine erste Kollektivsymbolik dar, wie bereits oben tabellarisch angeführt wird. Pilates wird somit nicht nur betrieben, um sich generell zu bewegen, sondern auch, um etwas für seinen Körper zu tun, womit ein zugrunde liegender Normalismus des Artikels angesprochen ist. Die effektive Ausübung von Pilates für eine schönere Körperform wird auch durch ein Foto von einer jungen Frau bei der Ausübung einer Pilates-Übung verdeutlicht. Hierbei steht die Kernaussage im Vordergrund, dass ein bestimmtes Körperbild angestrebt werden sollte. Dieses ist neben einem flachen Bauch und einem starken Rücken auch durch viele Muskeln und wenig Fett sowie eine schöne, straffe Haut definiert. Dieses ideale Körperbild stellt die zugrunde liegende Diskursposition des Artikels dar, wie aus der oben angeführten Tabelle zur Materialaufbereitung hervorgeht. Hier ist interessant, dass die Vorteile von Pilates nur unter der Einschränkung zu gelten scheinen, dass zusätzlich zu ca. 90 Wochenminuten Pilates „zwei- bis dreimal die Woche“ für „mindestens eine halbe Stunde“ eine Ausdauersportart betrieben wird. Dies wird explizit empfohlen, wobei sich hierfür Joggen, Radfahren oder Schwimmen eignen. Dies stellt einen bedeutsamen Normalismus im vorliegenden Artikel dar und setzt die Überwindung zur regelmäßigen sportlichen Betätigung voraus, was eine weitere Kollektivsymbolik kennzeichnet. Körperideologisch und gouvernementalitätstheoretisch zeigt sich dabei, dass ein körperliches Schönheitsideal angestrebt wird. Um dieses zu erreichen, ist jedoch Überwindung und Disziplin erforderlich. Werden diese Kriterien erfüllt, kann der eigene Körper geformt und damit auch Macht über ihn ausgeübt werden.

Ob sich positive Effekte aus der Kombination von beiden Empfehlungen ergeben, wird nicht erwähnt. Im Text ist ein deutlicher Bruch in der Argumentation wahrnehmbar. Die ersten sechs Abschnitte stellen die Wirkung von Pilates auf den Körper dar, wobei ganz klar suggeriert wird, dass ein definierter Körper erstrebenswert ist. Die letzten beiden Abschnitte greifen die Notwendigkeit, den Körper zu definieren auf, betrachten diese Notwendigkeit aber unabhängig von der Sportart. Dadurch wird klar, dass die Darstellung der Sportart Pilates sekundär ist, weil das primäre Ziel in der Körperdefinition

liegt. Pilates ist dann nur eine von verschiedenen Möglichkeiten, dieses Ziel zu erreichen.

Materialaufbereitung eines Artikels über Pilates von dem Blog <https://hashtag-pilates.de/779>

Datum: 14.09.2018

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition):

<https://hashtag-pilates.de/>, Internetseite, die über Pilates informiert und Trainingsmöglichkeiten aufzeigt; unkritische Auseinandersetzung mit der Sportart

Textsorte: Artikel

Rubrik: Pilates im Alltag

Autor oder Autorin: keine Angabe; vermutlich der Betreiber des Blogs

Überschrift des Artikels: Abnehmen mit Pilates

Untertitel: -

Lead: „Nach zehn Stunden fühlen Sie sich besser, nach zwanzig Stunden sehen Sie besser aus und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Anlass des Artikels: ist nicht ersichtlich

Grafische Gestaltung: Überschrift ist etwas abgesetzt, Lead ist fettgedruckt, vier Zwischenüberschriften

Bebilderung:

der Beitrag selbst hat keine Bilder, ist aber unter einem allgemeinen Blog-Foto zu finden, auf dem drei junge Frauen gerade eine Pilates-Übung ausführen (das Foto steht über jedem aufgerufenen Blogbeitrag)

Inhaltsangabe:

Menschen kommen häufig mit dem Wunsch nach Gewichtsabnahme zum Sport, auch zum Pilates-Kurs; Pilates kann dabei helfen, reicht aber nicht aus; zum Abnehmen muss ergänzend ein Ausdauersport betrieben werden; insgesamt ist Disziplin wichtig

Themen und Unterthemen:

Möglichkeit der Körperformung durch Pilates, Abnehmen durch Bewegung, Essgewohnheiten als Grundlage für schlanken Körper

Aussagen:

schlanker Körper ist erstrebenswert; Pilates kann dabei helfen, dieses Ideal zu erreichen, reicht allein aber nicht aus

Quellen des Wissens: eigene Erfahrung als Pilatetrainer, allgemeines Wissen über die Sportart

(tatsächliche) Diskursposition:

Pilates ist ein gesundheits- und körperbewusster Sport, der aber für eine ganzheitliche und langfristige Wirkung eine Lebenseinstellung umfassen muss

Kollektivsymbolik:

kann ich ihnen den Wunsch [nach Gewichtsabnahme] ansehen; Der Bürotyp, bei dem die Jahre ein kleines Bäuchlein gezaubert haben; die Mamas, die vielleicht besser ein paar Mal Kaffee-Kuchen hätten sein lassen und jetzt an sich selbst zweifeln [untrainierter/schlaffer Körper ist nicht erstrebenswert] ⁷⁸⁰

⁷⁷⁹ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 12).

⁷⁸⁰ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

das Schwierigste ist: Anfangen und... diszipliniert weiter machen!; Um Dein tägliches Training eine Gewohnheit werden zu lassen dauert es durchschnittlich 3 Monate [Sporttreiben erfordert Überwindung]

machst Du Madonna eifersüchtig; dass man mit Pilates zwar Kalorien verbrennt und schöne – schlanke!-Muskelmasse aufbaut; für schnelle Gewichtsabnahme ist das Training nicht genug; Fitness Tracer auf 10.000 Schritte einstellen und loslaufen; Nimm immer die Treppe anstatt den Aufzug; putzen verbrennt ungemein viele Kalorien [Ziel des Sporttreibens ist Schlankheit]

Bauchmuskeln werden in der Küche gemacht; Essgewohnheiten sind wichtig für [den] Erfolg; richtiges ‚Essen‘ zu essen; gesunde Fette; Gesunde pflanzliche Proteinquellen; höre auf Deinen Körper. Perfekt muss er nicht sein, gesund und stark schon; Pilates kann wirklich helfen, abzunehmen und Dir ein neues Körpergefühl zu vermitteln; realistisch bleiben [Zusammenhang Essen – definierter Körper]

Normalismen:

Körper ist schwach; Menschen müssen ihren Willen trainieren/disziplinieren, sie sind dazu aber in der Lage

ein definierter/trainierter Körper ist erstrebenswert, aber was „perfekt“ ist, bestimmt jeder selbst

es gibt gesundes (und damit auch ungesundes) Essen

besondere Auffälligkeiten: Pilates wird personifiziert („der Pilates“)

vorläufige Anmerkungen zur Analyse: Gesundheit und Wohlbefinden im Körper stehen sehr stark im Vordergrund

Strukturanalyse eines Artikels über Pilates von dem Blog <https://hashtag-pilates.de/>

Der zu analysierende Beitrag ist einem diskursiven Kontext entnommen, in dem Pilates als wichtige Sportart angesehen wird, um das eigene Wohlbefinden zu steigern. Der Artikel ist auf einem Pilates-Blog zu finden und kann deswegen, wie bei Online-Beiträgen üblich, mit Verlinkungen arbeiten. In diesem Beitrag wird z.B. ein Einführungstext zur Sportart verlinkt. Der ausgewählte Artikel zeigt schon, wie oben tabellarisch beschrieben, durch seine Überschrift („Abnehmen mit Pilates“) an, dass er die Sportart Pilates im Zusammenhang mit der aktiven Möglichkeit der Gewichtsreduktion sieht. Dabei steht ein schlanker Körperbau als Kollektivsymbolik des Artikels im Fokus. Die Gewichtsreduktion durch Pilates stellt den wesentlichen inhaltlichen Aspekt des Artikels dar, wie in der Tabelle zur Materialaufbereitung sichtbar wird. Bereits im Lead erfolgt das Versprechen, „nach zwanzig Stunden“ Pilates ein besseres Aussehen und „nach dreißig Stunden“ Pilates „einen neuen Körper“ zu erhalten. Ein Körper mit Normalgewicht wird dadurch körperideologisch implizit als Ideal propagiert, das es herzustellen gilt. Dabei wird v.a. auf die Optik eines normalgewichtigen Körpers abgezielt. Der Autor gibt an, er könne Trainingswilligen, „den Wunsch [nach Gewichtsabnahme] anse-

hen“. Das gilt zum einen für den „Bürotyp, bei dem die Jahre ein kleines Bäuchlein gezaubert haben“, zum anderen für „die Mamas, die vielleicht besser ein paar Mal Kaffee-Kuchen hätten sein lassen“ sollen. Ein solch untrainierter Körper stellt eine weitere Kollektivsymbolik dar. Interessanterweise wird bei den abnehmwilligen Frauen das Übergewicht mit Selbstzweifeln assoziiert.

Der Artikel unterstellt implizit eine grundlegende Schwäche des Körpers. Diese zeigt sich schon in dem Übergewicht selbst und wird noch unterstrichen durch verschiedene Hinweise darauf, wie schwer das Anfangen und später das Durchhalten sei („das Schwierigste ist: Anfangen und... diszipliniert weiter machen!“). Um diese Hürde zu senken, erfolgt eine zeitliche Einordnung mit dem Hinweis, dass eine Gewohnheit mindestens drei Monate benötigt, um zu entstehen und sich zu verfestigen. Hierbei lässt sich eine weitere Kollektivsymbolik in Form einer Überwindung zum regelmäßigen Sporttreiben identifizieren. Die Fähigkeit, der Schwäche des eigenen Körpers mit Disziplin zu begegnen, wird jedem Menschen im Rahmen eines Normalismus im Artikel zugesprochen. Außerdem wird realistisch dargestellt, dass aus dem Pilates-Training allein keine Gewichtsreduktion resultiert, sondern dass ein zusätzlicher Ausdauersport und v.a. eine Essensumstellung notwendig sind. In diesem Zusammenhang ist von „richtige[m] Essen“ und „gesunde[n] Fette[n]“ sowie „gesunde[n] pflanzliche[n] Proteinquellen“ die Rede. Dies stellt eine wesentliche Aussage des Artikels dar, wodurch Pilates nur einen von mehreren Bausteinen bei der Gewichtsabnahme kennzeichnet. Auch das Essen hat als weitere Kollektivsymbolik einen bedeutenden Einfluss auf das eigene Körperbild. Dabei wird im Rahmen eines Normalismus zwischen gesundem und ungesundem Essen unterschieden. Wenngleich Pilates als Sportart auf das Gesundheits- und Körperbewusstsein abzielt, ist für eine effektive Wirkung im Hinblick auf eine Gewichtsabnahme eine umfassende Lebensweise erforderlich, welche auch Disziplin erfordert. Hierdurch lässt sich die grundlegende Diskursposition des Artikels charakterisieren. Erst eine Anpassung bzw. Umstellung der Lebensweise sowie die notwendige Disziplin ermöglichen es, Körpergewicht zu verlieren und dadurch den eigenen Körper als Objekt zu formen. Die Ausübung von Macht über den eigenen Körper ist dabei in gouvernementalitätstheoretischer Hinsicht abhängig von den eigenen Lebensgewohnheiten und der eigenen Disziplin.

Obwohl ein Körperideal vertreten wird, in dem Körper schlank und definiert sein müssen, deutet der Beitrag gegen Ende an, dass dieses Ideal je individuell umgesetzt werden muss. Die Sporttreibenden sollten auf ihren Körper „hören“ und beachten, dass dieser nicht perfekt sein müsse, „gesund und stark [aber] schon“. In diesem Zusammenhang wird Pilates noch einmal als mögliche Unterstützung für das Abnehmen dargestellt, die helfen kann, „ein neues Körpergefühl zu vermitteln“. Der Normkörper, von dem anfangs noch die Rede war („machst Du Madonna eifersüchtig“) wird dadurch relativiert („realistisch bleiben“).

Allgemein zugängliche Medien über Pilates

Für die Analyse der Körperideologien im Feld des Hochleistungssports waren neben Berichten aus der Fachpresse auch Artikel aus allgemein zugänglichen Medien analysiert worden. Dieses Vorgehen sollte auch auf die anderen Sportfelder angewendet werden. Bei der Suche nach Texten über Pilates in überregionalen Tages- und Wochenzeitungen fiel allerdings die Abwesenheit von speziellen Artikeln zum Thema auf. Pilates wird zwar erwähnt, aber stets nur als ein Beispiel unter verschiedenen anderen Möglichkeiten der Gesundheitsförderung. Aus solchen Beiträgen können allerdings keine Erkenntnisse im Hinblick auf die zugrunde liegenden Körperideologien gewonnen werden. Pilates scheint außerdem als gesundheitsförderliche Sportart bereits zu etabliert, so dass es zum Zeitpunkt der Recherche auch kein diskursives Ereignis gab, das die Sportart stärker in den Fokus gerückt hätte. Für die Gesundheitssportart Pilates wird deswegen auf die Analyse von Beiträgen aus überregionalen Tages- und Wochenzeitungen verzichtet.

Systematischer Vergleich der Artikel bzw. Beiträge zu Pilates

Bei einem Vergleich der drei Artikel zu Pilates wird deutlich, dass der Beitrag in der Zeitschrift „Shape“ Pilates als Mittel zur Entspannung und zum Innehalten im Alltag thematisiert, wogegen im Artikel der „Apotheken Umschau“ und im Pilates-Blog die Formung des Körpers nach einem Schönheitsideal im Vordergrund steht. Hierbei geht es darum, ein bestimmtes Körperbild zu erreichen, welches mit einem schlanken Körper

bzw. Bauch, einem starken Rücken, einem Muskelauf- und Fettabbau sowie einer straffen und schönen Haut einhergeht. Hierfür ist eine Disziplin zum regelmäßigen Sporttreiben erforderlich, wobei Pilates als Sportart zusätzlich durch einen mehrmals wöchentlich betriebenen Ausdauersport sowie eine passende Lebensweise mit einer gesunden Ernährung ergänzt werden muss. Dabei gilt Pilates als einer von mehreren Bausteinen, um ein ideales Körperbild zu erreichen. Im Gegensatz dazu zielt der Artikel aus „Shape“ auf eine mentale Entspannung im Alltag und somit auf eine psychische Komponente ab, wogegen der Körperbau bzw. das Körperbild hierbei keine Rolle spielt. Für den Körper und dessen Leistungsfähigkeit ist dabei eine regelmäßige mentale Entspannung mit Hilfe von Pilates essentiell.

bb) Nordic Walking

Für die Sportart Nordic Walking existiert kein eigenes Printmedium. Die Zeitschrift „NORDIC Walker“ wurde 2008 eingestellt. Das kann primär ein Hinweis darauf sein, dass das öffentliche Interesse an der Sportart rückläufig ist. Die oben unter 2.3.4.f) referierten Zahlen zeigen demgegenüber aber, dass Nordic Walking seit mehreren Jahren stabil zu den beliebtesten Sportarten in Deutschland gehört. Es gibt verschiedene Gründe, warum das einzige spezielle Printmedium für die Sportart dennoch eingestellt wurde. Durch den digitalen Wandel ändert sich das Informationsverhalten grundsätzlich, weshalb immer mehr Menschen auf digitale statt auf Printangebote umsteigen. Dass Nordic Walking seit mehreren Jahren zu den beliebtesten Sportarten der Deutschen gehört, ist außerdem ein Hinweis darauf, dass die Zielgruppe weitestgehend stabil bleibt, was aber zugleich eine stetige Alterung der Zielgruppe bedeutet. Diese Vermutung bestätigt eine Studie aus dem Jahr 2016. Demnach gaben 29% der Menschen über 60 Jahre und weitere 24% der Menschen im Alter von 40 bis 59 Jahren an, dass Nordic Walking ihre präferierte Sportart sei.⁷⁸¹ Gründe für das Fehlen einer sportartenspezifischen Zeitschrift sind demnach auch in der geringen Notwendigkeit zur Informationssuche und Informationsweitergabe zu sehen. Weil es sich bei Nordic Walking um eine Sportart handelt, die kaum Material benötigt und für die auch keine Wettkämpfe organisiert

⁷⁸¹ Vgl. Statista (2016).

werden, besteht kaum Notwendigkeit, aktuelle Informationen weiterzugeben. Dies zeigt sich auch daran, dass eine Suche nach geeigneten Artikeln in überregionalen Tages- und Wochenzeitungen keine Ergebnisse erbrachte, welche in aktuellen Zusammenhängen stehen.

Die Aufgabe, allgemeine Informationen an EinsteigerInnen zu vermitteln, übernimmt das Portal www.e-walking.de, das für die vorliegende Analyse herangezogen wird. Außerdem wird ein Beitrag aus der „Apotheken Umschau“ genutzt, die sich als Medium mit Gesundheitsportarten befasst. Des Weiteren wird ein aktueller Artikel aus dem „Spiegel“ zu Nordic Walking verwendet.

Materialaufbereitung eines Artikels über Nordic Walking von der Seite www.e-walking.de⁷⁸²

Datum: keine Angabe

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition): www.e-walking.de; Internetseite, die über Walking und Nordic Walking informiert und Trainingsmöglichkeiten aufzeigt; unkritische Auseinandersetzung mit den Sportarten

Textsorte: Artikel

Rubrik (Kategorie): Nordic Walking

Autor oder Autorin: keine Angabe

Überschrift des Artikels: Nordic Walking – fit mit zwei Stöcken

Untertitel: -

Lead: -

Anlass des Artikels: ist nicht ersichtlich

Grafische Gestaltung: abgesetzte Überschrift, fünf Zwischenüberschriften in der gleichen Größe wie die Überschrift

Bebilderung:

keine Extrabilder, das Startbild des Blogs ist aber am oberen Rand sichtbar (vier nordic walkende Personen: zwei Männer und zwei Frauen)

Inhaltsangabe:

Nordic Walking ist für jede interessierte Person erlernbar, es ist kaum Ausrüstung notwendig

Themen und Unterthemen:

höhere Trainingsleistung durch den Stockeinsatz, Wahl der Stöcke, kein Trainer nötig, Erlernen ist sehr einfach

Aussagen:

jede/r kann Nordic Walking erlernen, TrainerIn ist nicht nötig

außer den Stöcken ist kaum Ausrüstung notwendig, auch wenn v.a. die Sportschuhindustrie das Gegenteil suggeriert

Quellen des Wissens:

eigenes Wissen (aus der Position eines Nordic-Walking-Aktiven heraus)

(tatsächliche) Diskursposition:

Nordic Walking ist gesund, der Energieverbrauch ist höher als beim Walken, Sportart wird empfohlen, vs. den Trend, dass Nordic Walking verwissenschaftlicht und kommerzialisiert wird

Kollektivsymbolik:

höherer Energieumsatz, höhere Herzfrequenzen erzielen [geringer Aufwand bei hohem Nutzen ist positiv konnotiert]⁷⁸³

⁷⁸² Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 13).

⁷⁸³ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

gute Schuhe, funktionale Kleidung, Stöcke; falsche Technik und Ausrüstung [große Bedeutung von technischen Aspekten]

Verspannungen; potentielle Verschleißerscheinungen in den Gelenken [Leben ohne Bewegung macht anfällig für Erkrankungen]

viele Menschen zu mehr Bewegung hinzufügen, Hemmschwelle vor sportlichen Aktivitäten zu nehmen [Annahme, Menschen würden sich prinzipiell nur ungern bewegen]

Ausdruck unserer Gesellschaft, dass Bewegung häufig nur noch als sportliche Betätigung verstanden wird; Trugschluss [...], dass es für Bewegung immer so etwas wie ein feststehendes (gesundheitsförderliches) Bewegungsprogramm geben muss [Normierung von Bewegung]

zu viel von dem ursprünglichen Charakter des Walkings verloren; einfache gesunde Form der Bewegung; für jeden geeignet; natürlichste und einfachste Form der Bewegung; lernen es im Kindesalter und versuchen es bis ins hohe Alter beizubehalten [es gibt „natürliche“ Bewegungsmuster]

sportliche und dynamische Ausstrahlung [hohe Bedeutung der physischen Erscheinung]

Normalismen:

[Kritik an der] Verwissenschaftlichung der Sportart; Nordic Walking ist eine einfache Sportart, die jeder Mensch leicht erlernen und ausüben kann; hoher Profit für die Gesundheit

besondere Auffälligkeiten:

die einzelnen Abschnitte sind sehr kurz, können aber jeweils angeklickt werden und dann gibt es mehr Informationen zu dem jeweiligen Thema

vorläufige Anmerkungen zur Analyse:

Text empfiehlt die Sportart zur Nachahmung, ist aber sehr kurz – lediglich die anklickbaren Abschnitte geben etwas mehr Informationen (bleiben aber auch eher kurz), kritisiert wird die Vereinnahmung des Sports durch Sportartikelindustrie

Strukturanalyse eines Artikels über Nordic Walking von der Seite www.e-walking.de

Der Artikel wurde von einer Internetpräsenz entnommen, die über die Sportarten Walken und Nordic Walking informiert. Vor diesem diskursiven Kontext ist davon auszugehen, dass die Sportart Nordic Walking in dem ausgewählten Beitrag v.a. positiv dargestellt und zur Nachahmung empfohlen wird. Der ausgewählte Beitrag verfolgt eine doppelte Absicht. Zum einen sollen einleitend die Vorteile der Sportart Nordic Walking vorgestellt werden. Zum anderen wird die zunehmende Verwissenschaftlichung und Kommerzialisierung der Sportart kritisiert. Die verwendete Kollektivsymbolik muss deswegen genau daraufhin untersucht werden, in welcher der beiden genannten Absichten sie gebraucht wird.

Wie in der oberen Tabelle zur Materialaufbereitung ersichtlich, deutet die Überschrift („Nordic Walking – fit mit zwei Stöcken“) bereits den gesundheitlichen Effekt der

Sportart Nordic Walking an. Laut des Inhalts und der zentralen Aussagen des Artikels im Blog handelt es sich bei Nordic Walking um eine für jedermann/-frau einfach zu erlernende Sportart, wozu weder TrainerInnen noch eine umfangreiche Ausrüstung, mit Ausnahme der Stöcke, erforderlich sind. Das einfache Erlernen von Nordic Walking charakterisiert einen grundlegenden Normalismus im vorliegenden Beitrag, da hierdurch der Zugang zur Sportart Nordic Walking enorm erleichtert wird. Der Beitrag beginnt mit einem ökonomischen Verständnis von sportlicher Betätigung. Im Gegensatz zum einfachen Walken könne durch den zusätzlichen Stockeinsatz ein „höherer Energieumsatz“ sowie „höhere Herzfrequenzen“ erzielt werden. Körperideologisch geht es somit nicht um das Anstreben eines bestimmten Körperbildes, sondern darum, den eigenen Körper als Instrument zur Bewegung zu trainieren. Damit diese Bewegungsfähigkeit verbessert oder zumindest erhalten werden kann, ist ein regelmäßiges Training durch Nordic Walking notwendig. Aus gouvernementalitätstheoretischer Perspektive wird durch das Ausüben von Bewegung Macht über den Körper ausgeübt. Dabei wird der Körper nicht sich selbst überlassen, sondern regelmäßig zur Bewegung aktiviert und dadurch auch kontrolliert. Hieraus ergibt sich, wie in der oberen Tabelle einsehbar, auch die zentrale Diskursposition des Artikels. Dadurch wird suggeriert, dass die InteressentInnen möglichst hohen Profit aus der Bewegung ziehen wollen. Gleichzeitig wird der „Trend“ befürwortet, der sich aus der Sportart ergeben kann. Bei Nordic Walking handele es sich um eine einfache Betätigung, die die „Hemmschwelle vor sportlichen Aktivitäten“ senken kann. Die daraus resultierende Effizienz in Form eines höheren Nutzens und eines gleichzeitig geringen Aufwands durch die Ausübung einer einfachen Sportart wie Nordic Walking stellt eine bedeutende Kollektivsymbolik des Artikels dar. Ein solcher Trend wird deshalb begrüßt, weil er „viele Menschen zu mehr Bewegung hinführen“ kann. Mit dieser Aussage wird implizit auch ausgedrückt, dass Bewegung erstrebenswert ist. Allerdings ist das mit einer Kritik an einer Verwissenschaftlichung von Nordic Walking verbunden. Wenn suggeriert wird, dass „falsche Technik und Ausrüstung“ dazu führen könnten, dass „Verspannungen“ oder „potentielle Verschleißerscheinungen in den Gelenken“ entstehen, werde der leichte Einstieg in mehr Bewegung konterkariert. Durch den Hinweis, damit würden „sportlich bisher unbedarfte Menschen“ verunsichert, wird noch einmal deutlich, dass Nordic Walking als tatsächliche Einstei-

gersportart angesehen wird. Das hängt auch damit zusammen, dass das Laufen als Basis des Nordic Walkings die „natürlichste und einfachste Form der Bewegung“ von Menschen darstellt. Eine Bewegung, die „im Kindesalter“ erlernt“ und „bis ins hohe Alter beibehalten“ wird, wird hier implizit mit einer natürlichen, gesunden und darum förderungswürdigen Aktivität gleichgesetzt.

Allerdings ist auch der Verfasser bzw. die Verfasserin dieses Blogbeitrags nicht ganz frei von der Ansicht, dass bestimmte Ausrüstungsgegenstände für Nordic Walking benötigt werden. Die InteressentInnen benötigen natürlich Schuhe. Jedoch wird explizit darauf hingewiesen, dass es „gute Schuhe“ sein müssen, wodurch eine Wertung eingefügt wird. Ebenso verhält es sich mit der notwendigen „funktionale[n] Kleidung“, die sich eigentlich von selbst versteht. Durch den expliziten Hinweis erfolgt eine Wertung. Die Bedeutung der materiellen und technischen Ausstattung stellt eine relevante Kollektivsymbolik dar.

Die Meinung des oder der AutorIn lässt sich nur schwer einer konkreten Diskursposition zuordnen. Dies zeigt sich auch an der Kritik, dass in anderen Publikationen, die im Beitrag aber nicht genannt werden, überhaupt Vorschriften und Durchführungshinweise für die Sportart Nordic Walking gemacht und gegeben werden. Solche Vorschriften sind in den Augen der/des VerfasserIn des Beitrags Ausdruck eines Normalismus, „dass Bewegung häufig nur noch als sportliche Betätigung verstanden wird“. Es ist nicht ganz deutlich, was damit gemeint ist. Es könnte sich um eine Kritik daran handeln, dass Bewegung bzw. sportliche Betätigung immer mit einem Zweck assoziiert wird und nicht um ihrer Selbst willen angesehen wird. Diese Interpretation wird gestützt durch die Anmerkung, solchem Denken liege der „Trugschluss“ zugrunde, „dass es für Bewegung immer so etwas wie ein feststehendes (gesundheitsförderliches) Bewegungsprogramm geben muss“. Da menschliches Handeln grundsätzlich zweckgerichtet ist, zielt die Kritik eher auf das Verfolgen ganz bestimmter Zwecke wie z.B. der Gewichtsreduktion oder der Vermeidung eines undisziplinierten Erscheinens.

Materialaufbereitung eines Artikels über Nordic Walking aus der „Apotheken Umschau“⁷⁸⁴

Datum: 21.05.2013 (erscheint aber bei der Online-Suche über die Apotheken Umschau als erster Treffer)

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition):

Apotheken Umschau, Werbung für gesundheitsbewusstes Leben und Ernährung; Ziel ist Werbung für Medikamente, Finanzierung durch Pharmaanbieter, Artikel entstehen allerdings in Zusammenarbeit mit medizinischem bzw. sonstigem Fachpersonal

Textsorte: Artikel

Rubrik: Sport

Autorin: Dr. Martina Melzer

Überschrift des Artikels: Nordic Walking – fit mit zwei Stöcken

Untertitel:

Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Wichtige Tipps zu Stöcken, Ausrüstung und Fitness-Effekt

Lead: -

Anlass des Artikels: ist nicht ersichtlich

Grafische Gestaltung: abgesetzte Überschrift, fünf Zwischenüberschriften

Bebildung:

großes Foto direkt unter Über- und Unterüberschrift: zwei Frauen, ca. Mittdreißigerinnen, die in freier Natur nordic walken und dabei sichtlich Spaß haben; Grafik, in der die richtige Schritt- und Stocktechnik dargestellt wird

Inhaltsangabe:

ehemalige Sportprofis betreiben Nordic Walking, es handelt sich um einen Trend: jeder 5. Deutsche betreibt ihn, bei den Frauen über 50 sogar jede 3., es gibt sogar spezielle Nordic-Walking-Parcours

Nordic Walking ist sehr gesundheitsförderlich: Vorteile für Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel, Muskeln und Knochen; außerdem Kräftigung für Arme und Rücken; Senkung zahlreicher Krankheitsrisiken; Einführung in die Technik; Grundlegendes zu den Stöcken

Themen und Unterthemen: Gesundheitsvorteile der Sportart, Technik, Ausrüstung

Aussagen:

Nordic Walking ist eine Sportart, die nur Vorteile und keine Nachteile hat

Jeder kann die Sportart betreiben

Es ist kaum Ausrüstung notwendig

Quellen des Wissens:

allgemeines Wissen über die Sportart; Gespräch mit einer Diplom-Sportlehrerin, die auch Geschäftsführerin des Deutschen Walking Instituts e.V. ist⁷⁸⁵

⁷⁸⁴ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 14).

⁷⁸⁵ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

(tatsächliche) Diskursposition: Nordic Walking ist gesund und hilft beim Abnehmen

Kollektivsymbolik:

eine der gesündesten Sportarten überhaupt; Risiko [senken]; Nordic Walking gesund [Sport = aktive Möglichkeit, Gesundheit zu fördern/zu erhalten]

Fitness-Effekt [kausale Beziehung zwischen Bewegung und Gesundheit/Schönheit/Jugendlichkeit]

eine Scheibe abschneiden [Vorbildfunktion]

schwungvolle Bewegung; stärkt; effektive, aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart [Sport = Schwung]

flotte[s] Gehen; [hilft] beim Abnehmen; rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe; hilft aber effektiver beim Abnehmen; durch die Stockarbeit werden mehr Muskeln beansprucht als im simplen Rennschritt; Fett verbrennen Sie bei beiden Varianten; Power Walking beansprucht den Körper noch intensiver; schadet oft mehr als dass es nützt [Gesundheit = Schlankheit]

Technik; Stöcke [...] Wissenschaft für sich; prinzipiell für Jedermann eignet [Bedeutung technischer Aspekte]

Normalismen:

Sportart wird zwar belächelt, ist aber sehr gesundheitsförderlich; Abnehmen ist ein Nebeneffekt; Abnehmen bzw. Gewicht halten ist ein Ziel jeder sportlichen Betätigung

besondere Auffälligkeiten:

dem Namen der Autorin ist der akademische Grad vorangestellt, das suggeriert Seriösität und Fachwissen

vorläufige Anmerkungen zur Analyse:

Text empfiehlt die Sportart zur Nachahmung und ist entsprechend unkritisch im Hinblick auf den Sport

Strukturanalyse eines Artikels über Nordic Walking aus der „Apotheken Umschau“

Der diskursive Kontext, den die „Apotheken Umschau“ bildet, wurde bereits im Zusammenhang mit der Sportart Pilates genauer erläutert. Bei Beiträgen, die aus diesem Medium entnommen wurden, kann von der Annahme ausgegangen werden, durch Ernährung, Bewegung und bestimmte Medikamente und Medizinprodukte könnten Lebensqualität und Gesundheit gefördert werden. Bei diesem Artikel ist dem Namen der Autorin der akademische Grad vorangestellt, wodurch Seriösität und Fachwissen suggeriert wird. Der zu analysierende Text wurde bereits 2013 veröffentlicht, erscheint aber bis heute als erster Treffer, wenn über die Suchmaske des Online-Auftritts nach ‚Nordic Walking‘ gesucht wird. Dies bestätigt, dass es in Deutschland zu Beginn der 2000er Jahre einen Boom der Sportart gab, der aber seither abflacht. Obwohl weiterhin sehr viele, v.a. ältere Menschen, angeben, Nordic Walking zu betreiben, erscheint die Sportart kaum noch in den Medien. Ebenso besteht keine eigene Fachpublikation mehr.

Der Artikel wird mit der Feststellung im Untertitel eingeleitet, dass Nordic Walking „eine der gesündesten Sportarten überhaupt“ sei. Das Gesunde des Sports wird im weiteren Verlauf des Textes noch mehrfach erwähnt. Außerdem wird von einem „Fitness-Effekt“ gesprochen, was eine Kollektivsymbolik darstellt. Dies zeigt sich, wie in der oberen Tabelle skizziert, auch in der Überschrift („Nordic Walking – fit mit zwei Stöcken“), welche identisch mit der Überschrift des vorherigen Beitrags aus dem Blog ist. Die Sportart wird ausnahmslos positiv gezeichnet. Es handele sich um eine „schwungvolle Bewegung“ und ein „flotte[s] Gehen“, was verschiedene Bereiche des Körpers „stärkt“ und das „Risiko“ für verschiedene Krankheiten senkt. Außerdem wird die Effektivität betont. Es sei nur eine „moderate“ Anstrengung notwendig, um Fitnesserfolge zu erzielen. Weil das Nordic Walking außerdem „wenig verletzungsanfällig“ ist, sei es nahezu für jeden geeignet. Nach den Kernaussagen des Artikels ist die Ausübung von Nordic Walking nur mit Vorteilen, jedoch nicht mit Nachteilen verbunden, kann von jeder Person ausgeübt werden und erfordert kaum eine Ausrüstung. Die positive Darstellung von Nordic Walking wird auch durch die optische Darstellung anhand eines Fotos von zwei jungen Frauen beim Ausüben von Nordic Walking verdeutlicht. Auf diesem Foto haben die beiden Frauen, wie in der oberen Tabelle zur Materialaufbereitung beschrieben wird, sichtlich Spaß an der Bewegung. Somit erscheint neben dem sehr positiven gesundheitlichen Effekt auch der Spaßfaktor als positiver Anreiz der Sportart Nordic Walking. Im Rahmen der Diskursposition des Artikels ist neben der gesundheitsfördernden Wirkung von Nordic Walking auch der Effekt bei der Gewichtsreduktion von Bedeutung.

Der Text weist darauf hin, dass für ein effektives und verletzungsfreies Ausüben der Sportart die Technik beachtet werden muss. Die entscheidenden diesbezüglichen Fehler werden als Gehen „am Stock“ beschrieben, womit ein gebrechlicher Körper assoziiert wird, der den Stock zur Fortbewegung braucht. Im Nordic Walking gehe es aber vielmehr darum, die Stöcke als Hilfsmittel einzusetzen, um eine effizientere Wirkung für bzw. auf den Körper zu erzielen.

Obwohl zu Beginn des Textes v.a. die gesundheitsförderlichen Wirkungen von Nordic Walking betont werden, wird im Zusammenhang mit der durch den Stockeinsatz erhöhten Effizienz deutlich, dass damit implizit eine „effektiver[e Wirkung] beim Abneh-

men“ gemeint ist. So werden „durch die Stockarbeit [...] mehr Muskeln beansprucht als im simplen Rennschritt“, wodurch die positiven Wirkungen insgesamt verstärkt werden. Explizit erwähnt wird die Wirkungsverstärkung aber nur für das Abnehmen und das „Fett verbrennen“. Dabei stellt das Abnehmen im Rahmen eines Normalismus einen angenehmen Nebeneffekt von Nordic Walking dar. Insgesamt drei Mal wird in dem kurzen Beitrag in verschiedenen Metaphern erwähnt, dass der Sport „überschüssigen Pfunden zu Leibe“ rückt und damit beim Abnehmen hilft. Der Körper erscheint in dieser Darstellung körperideologisch als ein Konstrukt, das gesund gehalten werden muss und das prinzipiell zu Übergewicht neigt. Dieses Übergewicht muss bekämpft werden, um im körperideologischen Sinne ein Körperbild anzustreben, welches kein Übergewicht aufweist und damit einem Ideal entspricht. Gelingt es, dieses Übergewicht erfolgreich durch das Betreiben von Nordic Walking zu bekämpfen, wird gouvernementalistisch Macht über den eigenen Körper ausgeübt. Dabei wird der Körper durch eigene Aktivitäten beeinflusst bzw. geformt. Diese Bekämpfung wird durch die Sportart Nordic Walking als möglich dargestellt. Hindernisse, die das Betreiben der Sportart erschweren, werden nicht erwähnt.

Materialaufbereitung eines Artikels über Nordic Walking aus dem „Spiegel“⁷⁸⁶

Datum: 03.04.2018

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition):

Der Spiegel, aktuelle und Hintergrundberichte zu verschiedenen Themenbereichen, liberales Selbstverständnis

Textsorte: Artikel

Rubrik: Sport

Autorin: Ellen-Jane Austin

Überschrift des Artikels: Fitness nach der Geburt

Untertitel: Unglaublich - Nordic Walking fühlt sich wie Sport an

Lead:

Eine echte Läuferin macht kein Nordic Walking! Das war die feste Überzeugung von *Ellen-Jane Austin*. Jetzt ist sie Mutter geworden, hat erst einmal Laufverbot - und das Spazieren mit Stöcken ausprobiert.

Anlass des Artikels: ist nicht ersichtlich

Grafische Gestaltung:

klassisches Spiegel-Design, zwei Mal werden Tipps und Hinweise stichpunktartig dargestellt

Bebilderung:

großes Foto direkt unter Überschrift: eine Frau (die Autorin?) mit Kind in einer Bauchtrage und Nordic-Walking-Stöcken in den Händen, im Hintergrund ist das Berliner Schloss Charlottenburg zu sehen

Inhaltsangabe:

Nordic Walking wird als Sportart dargestellt, die eher belächelt wird. Während einer Schwangerschaft bzw. in der Zeit der Rückbildung stellt Nordic Walking aber eine Alternative zum klassischen Laufen dar

Themen und Unterthemen:

Nordic Walking als Alternative zu anderen Sportarten während der Schwangerschaft, Vorteile für Mutter und Kind, Trainingseffekte speziell in der Nachgeburtszeit

Aussagen:

Nordic Walking kann Angst vor (Wieder-)Einstieg in den Sport nehmen; Sportart ist gelenkschonend und kann dadurch bei Rücken- und Kniebeschwerden ausgeübt werden

Quellen des Wissens:

allgemeines Wissen über die Sportart, Ausprobieren durch die Autorin; Tipps einer postpartalen Gesundheits- und Fitnesstrainerin (und Nordic Walking Trainerin)

(tatsächliche) Diskursposition: Nordic Walking fordert die Ausübenden stärker als angenommen

Kollektivsymbolik:⁷⁸⁷

⁷⁸⁶ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 15).

⁷⁸⁷ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

echte Läuferin macht kein Nordic Walking; keine wirbelnden Füße, kein wild pumpendes Herz; das fordert mich nicht; Echte Läufer walken nicht; Spazieren mit Stöcken; nicht von Vorurteilen lenken lassen soll; Nordic Walking fühlt sich wie Sport an; [Laufen=] Inbegriff von Freiheit und Einfachheit [Unterscheidung zwischen „echtem“ und Pseudo-Sport]

Angst, wieder sportlich aktiv zu werden; fürchte ich, meine Sportlichkeit verloren zu haben [Hürden vor dem sportlichen Wiedereinstieg]

sehne mich nach Flucht; laufen = herrlich; überwinde ich mich [Sport = Abstand vom Alltag]

das richtige Halten und Loslassen; das richtige Beugen; begreift es mein Körper [Bewegung wird nicht als natürlich angesehen, sondern muss gezielt geübt werden]

aufrechter bin; immer schwerer atme; Nordic Walking passt besser zu meinem neuen Leben; langsamer und doch anstrengend; komme nicht so schnell vorwärts, nehme aber die Welt anders wahr [Vorteile von Nordic Walking]

Normalismen:

Sportart wird zwar belächelt, ist aber bei angemessener Ausführung durchaus anstrengend und kann in bestimmten Lebenssituationen dazu beitragen, dass überhaupt Sport gemacht wird

Sport gehört zum Leben dazu

Nach der Geburt eines Kindes muss das Kind in die weiteren Freizeitaktivitäten integriert werden

besondere Auffälligkeiten:

Kollektivsymbolik wird z.T. zur Abgrenzung des Nordic Walking vom Laufen/Joggen verwendet, das bei der Feinanalyse beachten

Text richtet sich speziell an junge Mütter

vorläufige Anmerkungen zur Analyse: Text empfiehlt die Sportart zur Nachahmung

Strukturanalyse eines Artikels über Nordic Walking aus dem „Spiegel“

Vom diskursiven Kontext her wäre durch das Erscheinen des Beitrags im „Spiegel“ eine kritische Auseinandersetzung mit der besprochenen Sportart zu erwarten. Oben zeigte sich im Zusammenhang mit der Sportart Biathlon, dass im „Spiegel“ auch kritische Themen wie das Doping besprochen werden. Der hier ausgewählte Text richtet sich speziell an junge Mütter, was an der in der oberen Tabelle dargestellten Überschrift („Fitness nach der Geburt“) erkennbar wird. Dabei wird beschrieben, welche Vorteile die Sportart Nordic Walking für diese Zielgruppe hat. Es wird ganz klar deutlich, dass Nordic Walking lediglich als Alternative zu anderen Sportarten wie dem Laufen gesehen wird. Anhand des Untertitels („Unglaublich – Nordic Walking fühlt sich wie Sport an“) wird dies nochmals unterstrichen. Der Text beginnt dementsprechend mit dem Hinweis im Lead, dass eine „echte Läuferin [...] kein Nordic Walking“ macht, weil bei letztgenannter Sportart die „wirbelnden Füße“ und das „wild pumpend[e] Herz“ fehlen.

Auf das schnellere Laufen wird im Laufe des Artikels immer wieder Bezug genommen. In der Abgrenzung zum Nordic Walking wird klar, dass das Laufen „fordert“ und die Möglichkeit zur „Flucht“ bietet. Laufen wird als „herrlich“ und als der „Inbegriff von Freiheit und Einfachheit“ beschrieben. Hierdurch ergibt sich die Kollektivsymbolik des Abstands vom Alltag, wie auch in der obenstehenden Tabelle deutlich wird. Durch die Abgrenzung zwischen Laufen und Nordic Walking wird klar, dass die Autorin mit einem hohen Anspruch an das Nordic Walking herangeht. Sie ist durch Schwangerschaft und Nachgeburtszeit zur Zeit der Entstehung des Artikels am „echten“ Laufen gehindert. Daher erwartet sie nun von der Ersatzsportart Nordic Walking, dass sie im Hinblick auf Erschöpfung und Erholung ein ähnliches Niveau erreicht.

Dass Sportlichkeit diesen Überlegungen als Normalismus zugrunde liegt, wird ebenfalls sehr früh im Text deutlich. Die Autorin „fürchte[t]“ sich einerseits, durch die Schwangerschaft ihre „Sportlichkeit verloren zu haben“ und möchte sobald wie möglich wieder an ihren vorherigen Fitnessstand anknüpfen. Andererseits hat sie durch die körperlichen Veränderungen „Angst, wieder sportlich aktiv zu werden“. Die gedankliche Hürde stellt eine bedeutende Kollektivsymbolik des Artikels dar. Die Autorin erwähnt als Kernbotschaft explizit, dass Nordic Walking in dieser Situation eine Alternative für sie sein könnte, verweist aber nochmals auf ihre „Vorurteile“ gegenüber dieser Sportart. Diese beinhalten, dass „echte Läufer“ nicht walken und dass es sich bei Nordic Walking um „Spazieren mit Stöcken“ handelt. Die Vorurteile sind offenbar so massiv, dass die Autorin sich „überwinde[n]“ muss. Dennoch ist sie hierzu bereit, da sie einen Nordic Walking-Kurs speziell für Mütter mit Babys besucht.

Durch den speziellen Kurs ist es der Autorin möglich, die Diskursposition zu wechseln. Indem sie die Kursinhalte berichtet, kann sie eine sportarteninterne Position einnehmen. Von dieser Position aus kann sie über „das richtige Halten und Loslassen“ und „das richtige Beugen“ berichten. Hierdurch wird eine Kollektivsymbolik deutlich, welche darin besteht, dass der korrekte Bewegungsablauf gezielt angeeignet werden muss und nicht natürlich gegeben ist. Beim Ausüben der Sportart stellt sich heraus, dass diese nicht so einfach ist, wie es die „Vorurteile“ nahelegten. Der Körper muss die Bewegungen erst „begreif[en]“. Nachdem dies geschehen ist, wird der Körper „aufrechter“. Hieraus ergibt sich, wie oben in der Tabelle aufgeführt, die zentrale Diskursposition, dass

Nordic Walking fordernder und anspruchsvoller ist als hinlänglich angenommen, Somit zeigt sich, dass Nordic Walking „sich wie Sport an[fühlt]“ und dazu beiträgt, dass die Protagonistin „schwerer atme[t]“. Im Vergleich zum Laufen wird Nordic Walking durch die Erfahrung als „langsamer und doch anstrengend“ beschrieben. Es scheint auch die Erkenntnis durch, dass Nordic Walking und Laufen nicht miteinander verglichen werden sollten, sondern jeweils eigenständige Sportarten darstellen. Unter Umständen kann Nordic Walking „besser zu [e]inem [...] Leben“ passen als Laufen. Durch die langsamere Fortbewegung kann z.B. „die Welt anders wahr[genommen]“ werden. Hier ist offenbar eine neue Komponente hinzugekommen, die nicht primär mit dem Körper zu tun hat. Allerdings wird das von der Autorin nicht weiter ausgeführt.

Die bereits angedeuteten Körperideologien (Nordic Walking ist gesund, fördert die Sportlichkeit) kommen sehr deutlich in den stichpunktartig dargestellten Tipps heraus, die den eigentlichen Artikel ergänzen. In einem ersten Block werden die Vorteile des Nordic Walkings dargestellt, während in vier von sieben Stichpunkten körperliche Vorteile zur Körperformung benannt werden. Somit stellt der Körper ein formbares Objekt dar. Gouvernamentalistisch betrachtet kann der Körper beherrscht werden, indem die anfangs unterschätzten Anstrengungen bei der Ausübung von Nordic Walking angenommen werden. Am Ende des Artikels werden in zwei Blöcken noch einmal gesondert die Vorteile der Sportart für junge Mütter und für ihre Babys aufgezählt. Bei den Vorteilen für die trainierenden Mütter werden ausschließlich Punkte genannt, die für einen definierten Körper relevant sind: „fördert die Fettverbrennung“, „dosierbare Belastungen“, „Muskelbeanspruchung von circa 90 Prozent“. Die durch den diskursiven Kontext erwartbare kritische Auseinandersetzung mit der Sportart Nordic Walking erfolgt in dem analysierten Beitrag nicht.

Systematischer Vergleich der Artikel bzw. Beiträge zu Nordic Walking

Vergleicht man die drei einbezogenen Beiträge zur Sportart Nordic Walking, wird deutlich, dass v.a. die gesundheitsfördernde Wirkung von Nordic Walking hervorgehoben wird. Dies ist insbesondere in den Artikeln auf der Seite www.e-walking.de und in der „Apotheken Umschau“ ersichtlich. In allen drei Artikeln wird Nordic Walking als leicht

erlernbare und für jeden geeignete Sportart beschrieben, wobei im Artikel des „Spiegel“ der Fokus speziell auf Mütter nach der Geburt gelegt wird. Dabei wird Nordic Walking als oft unterschätzte Sportart beschrieben, welche jedoch erst einmal erlernt werden muss und auch anstrengender ist als zunächst angenommen. Ebenso stellt Nordic Walking eine sinnvolle Alternative zu anderen Sportarten dar und eignet sich für den sportlichen Wiedereinsteig nach der Schwangerschaft und der Geburt eines Kindes. Diese höhere Belastung durch Nordic Walking wird auch im Beitrag unter www.e-walking.de anhand des höheren Energieumsatzes und der höheren Herzfrequenz im Vergleich zum einfachen Walking aufgegriffen.

In körperideologischer Hinsicht zeigt sich, dass im Artikel der „Apotheken Umschau“ Nordic Walking als Sport zur Gewichtsreduktion beschrieben wird. Hierbei steht ein schlankes Körperbild im Fokus, was wiederum auf ein Idealbild des Körpers abzielt. Dagegen zielt der Artikel unter www.e-walking.de darauf ab, den Körper durch Bewegung resistenter gegenüber Krankheiten zu machen. Eine hinreichende Belastung des Körpers durch Nordic Walking wird dagegen sowohl im Beitrag unter www.e-walking.de als auch im Beitrag des „Spiegel“ betont.

bc) Allgemeines zum Gesundheitssport in Publikationen von Krankenkassen und Ärzteverbänden

Im Abschnitt 4.1.1.d) wurde erläutert, wie nach Publikationen von Krankenkassen und Ärzteverbänden recherchiert wurde. Zu den für die Arbeit ausgewählten Sportarten wurden auf diese Weise keinerlei Beiträge gefunden. Deshalb wurde nach allgemeinen Publikationen zum Feld des Gesundheitssports gesucht. Zwei Beiträge wurden auf diese Weise gefunden.

Materialaufbereitung eines Artikels über Gesundheitssport der Krankenkassen TK und DAK⁷⁸⁸

Datum: 15.07.2018

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition): Internetseite der TK und der DAK; Selbstdarstellung der Organisation

Textsorte: Artikel

Rubrik: Sport

Autorin: Diplom-Sportwissenschaftler Joachim Fuchshuber

Überschrift des Artikels: Sport für die Gesundheit

Untertitel: -

Lead: Im Gegensatz zum Leistungssport dient der Gesundheitssport dem Ausgleich zum Berufsalltag oder einer sinnvollen Ergänzung der Freizeitaktivitäten. Gesundheitssport lässt Raum für Freude und Freunde.

Anlass des Artikels: ist nicht ersichtlich

Grafische Gestaltung: trotz der Kürze des Beitrages Untergliederung in viele Abschnitte, drei Zwischenüberschriften

Bebildung: Abbildung der Bewegungspyramide, beim Anklicken des Bildes wird ein Video gestartet, in dem die „Bewegungspyramide“ erklärt wird (das ideale Mischungsverhältnis von Alltagsbewegung, Ausdauersport, Krafttraining und sitzenden Tätigkeiten)

Inhaltsangabe:

menschliche Körper brauchen Bewegung, sonst werden sie krank; sich mehr zu bewegen, kostet Überwindung

Themen und Unterthemen: Zusammenhang Bewegung und Gesundheit; Möglichkeiten, sich aktiv gesund zu halten

Aussagen: Menschen bewegen sich im Alltag zu wenig, dadurch entstehen Zivilisationskrankheiten

Quellen des Wissens: Fachwissen

(tatsächliche) Diskursposition: -

Kollektivsymbolik:

Ausgleich zum Berufsalltag; sinnvolle Ergänzung der Freizeitaktivitäten; ideales Mischungsverhältnis von Alltagsbewegung, Ausdauersport, Krafttraining und sitzenden Tätigkeiten; lassen wir unsere 500 Muskeln verkümmern; der Erhalt und die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit; auf Bewegung programmiert [Sport als notwendiger Ausgleich]

Raum für Freude und Freunde [soziale Aspekte des Sports]

fallen vom Autositz in den Schreibtischstuhl oder auf das Sofa; Bewegungskonto gerät weiter in den roten Bereich; Körper ist jedoch für ein Leben mit Bewegung programmiert [Leben ohne Bewegung ist sehr verbreitet]⁷⁸⁹

⁷⁸⁸ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 16).

⁷⁸⁹ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

gesundheitserhaltenden Kräfte; anfälliger für Krankheiten, erholen uns schlechter von Belastungen [gesundheitsförderliche Bedeutung von Sport]

Normalismen:

Bewegung gehört zu einem gesunden Leben; lässt sich aber oft nicht in den Alltag integrieren; Unterstellung, dass viele Menschen sich schlichtweg gar nicht mehr bewegen wollen

besondere Auffälligkeiten: dem Namen des Autors ist der Studienabschluss vorangestellt (Diplom-Sportwissenschaftler), das soll Seriosität suggerieren; für konkrete Angebote zum Gesundheitssport muss auf Verlinkungen in dem Text geklickt werden; der Text erscheint deckungsgleich bei zwei verschiedenen Krankenkassen (TK und DAK); die Lesezeit wird angegeben

vorläufige Anmerkungen zur Analyse: -

Strukturanalyse eines Artikels über Gesundheitssport der Krankenkassen TK und DAK

Der Beitrag findet sich über die Online-Präsenzen sowohl der TK als auch der DAK. Durch den engen Bezug zu einer Krankenkasse ist der diskursive Kontext durch die Annahme geprägt, Bewegung sei grundsätzlich gut und gesundheitsförderlich. Eine Auseinandersetzung mit dieser Grundüberzeugung ist nicht zu erwarten, wenngleich die Überschrift des Artikels („Sport für die Gesundheit“), wie oben in der Tabelle ersichtlich, den Gesundheitsaspekt hervorhebt. Der Beitrag dient der allgemeinen Information zum Thema, was schon daran deutlich wird, dass direkt nach der Überschrift eine Lesezeit von weniger als einer Minute angegeben wird. Es wird eine Zielgruppe angesprochen, die wenig Zeit hat (oder der wenig Zeit unterstellt wird) und die deswegen zügig von der Notwendigkeit gesundheitssportlicher Betätigung überzeugt werden soll. Anhand der grafischen Gestaltung des Beitrags zeigt sich, dass der Artikel trotz der Kürze mit verschiedenen Zwischenüberschriften in mehrere Abschnitte untergliedert ist. Der Gesundheitssport wird im Lead als „Ausgleich zum Berufsalltag“ und als sinnvoll[e] Ergänzung der Freizeitaktivitäten“ beschrieben. Außerdem lasse er „Raum für Freude und Freunde“. Dies stellt die soziale Komponente des Gesundheitssports dar, woraus eine wichtige Kollektivsymbolik abgeleitet werden kann. Durch diese Einleitung wird Gesundheitssport quasi als Notwendigkeit dargestellt. Weder im Arbeitsalltag noch in anderen Freizeitaktivitäten könnten Menschen sich demzufolge nach den Notwendigkeiten bewegen, die ein gesunder Körper erfordert. Auch anhand der Abbildung der Bewegungspyramide wird, wie oben in der Tabelle zur Materialaufbereitung dargelegt, die

Bedeutung des Gesundheitssports in der Kombination zwischen Alltagsbewegung, Ausdauersport, Krafttraining und sitzenden Tätigkeiten beschrieben.

Der Haupttenor in diesem Beitrag ist die Feststellung, der menschliche Körper sei „auf Bewegung programmiert“, wobei das moderne Leben der meisten Menschen diesem Anspruch des Körpers nicht mehr gerecht würde. Stattdessen „lassen wir unsere 500 Muskeln verkümmern“, „fallen vom Autositz in den Schreibtischstuhl oder auf das Sofa“. Durch einen solchen Lebensstil gerät das „Bewegungskonto [...] weiter in den roten Bereich“. Es wird physiologisch erklärt, dass sich „ohne Bewegung“ bzw. implizit ohne eine *ausreichende* Menge an Bewegung das „Skelett, die Muskulatur und die inneren Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen“ können. Implizit wird auch vorausgesetzt, dass es sich um eine *bestimmte* Art von Bewegung handelt, bei der nicht nur einzelne Körperteile genutzt werden. Hieraus können zwei zentrale Kollektivsymboliken abgeleitet werden, nach welchen Sport als ein notwendiger Ausgleich für den Menschen betrachtet wird und ein Leben ohne ein ausreichendes Maß an Bewegung in der Gesellschaft weit verbreitet ist.

Der grassierende Bewegungsmangel wird in dem Beitrag mit einer Degeneration gleichgesetzt („degeneriert unser Körper“). Es wird darauf hingewiesen, dass Körper unter Bewegungsmangel „anfälliger für Krankheiten“ werden und sich „schlechter von Belastungen“ erholen. Daraus ergibt sich eine weitere Kollektivsymbolik in Form der gesundheitsfördernden Bedeutung des Sports. Die Anfälligkeit für Krankheiten durch mangelnde Bewegung stellt einen wesentlichen inhaltlichen Schwerpunkt sowie die Kernaussage des Artikels dar, wie in der oberen Tabelle sichtbar wird. Die Gesunderhaltung des Körpers dient damit nicht nur dem Körper selbst, sondern zusätzlich dem „Erhalt und [der] Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit“. Implizit liegt der Argumentation ein ökonomischer Zweck zugrunde.

Ein gesunder Körper muss für die Gesunderhaltung gepflegt werden. Dabei steht körperideologisch kein bestimmtes Körperbild im Fokus, welches durch den Gesundheitssport erreicht werden soll. Stattdessen wird die Gesundheit des Körpers in den Mittelpunkt gestellt, welche durch ein ausreichendes Maß an Bewegung gewährleistet werden kann. In gouvernementalitätstheoretischer Hinsicht kann der Körper durch Bewegung positiv beeinflusst und vor Krankheiten geschützt werden. Dies stellt eine Macht-

ausübung über den eigenen Körper durch regelmäßige Bewegung dar, welche jedoch lediglich der Gesundheit, jedoch nicht der Formung dient. Es wird unhinterfragt vorausgesetzt, dass alle Menschen über gesundheitserhaltend[e] Kräfte“ verfügen, die sie aber unterstützen müssen, weil sie ansonsten „gehemmt“ werden. Hierfür wird ein „ideale[s] Mischungsverhältnis von Alltagsbewegung, Ausdauersport, Krafttraining und sitzenden Tätigkeiten“ empfohlen. Als Vorteil wird genannt, dass „Perfektionismus und Leistungsdruck“ aus dem normalen Sport im Gesundheitssport keine Rolle spielen. Dadurch wird anderen Gesellschaftsbereichen und implizit auch dem Sport eine Tendenz hierzu unterstellt.

Außerdem wird der Topos aufgegriffen, dass die „meisten Menschen [um die Zusammenhänge] wissen“, jedoch zu träge oder zu schwach sind, um sie im Alltag anzuwenden bzw. durchzuhalten. Dieser Normalismus zeigte sich bereits in anderen Beiträgen aus dem Bereich des Gesundheitssports. Es wird geschildert, was notwendig wäre, um einen Körper gesund zu erhalten und wie dies praktisch unkompliziert umgesetzt werden kann. Dennoch zeigt sich deutlich, dass die meisten Versuche im Alltag scheitern.

Materialaufbereitung einer Broschüre über Gesundheitssport der Bundesärztekammer und des DOSB⁷⁹⁰

Datum: ist nicht ersichtlich

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition): Broschüre DOSB Sport pro Gesundheit; Werbematerial für die Teilnahme an gesundheits-sportorientierten Kursen; Publikationsorgan des DOSB, deswegen Wiedergabe der Organisationsmeinung

Textsorte: Broschürentext

Rubrik: -

Autor oder Autorin: keine Angabe, DOSB fungiert als Herausgeber

Überschrift des Artikels: DOSB – Sport pro Gesundheit

Untertitel: Das Qualitätssiegel für gesundheitsorientierte Sportangebote im Verein

Lead: -

Anlass des Artikels: Vorstellung des Labels „Sport pro Gesundheit“

Grafische Gestaltung:

- acht Seiten, jeweils wenig Text, Absätze deutlich voneinander abgesetzt, Zwischenüberschriften
- es wurde ein Label entwickelt, das regelmäßig in der Broschüre auftaucht: zwei Katzen in Sportbekleidung

Bebilderung: zwei Fotos, auf denen jeweils Menschen mittleren Alters Sport treiben: einmal im Wasser, einmal in der Gruppe mit Fitnessbändern

Inhaltsangabe:

Das Angebot „Sport pro Gesundheit“ wird vorgestellt, es wird erklärt, dass dieses Projekt gemeinsam zwischen DOSB und Bundesärztekammer entwickelt wurde. Es werden flächendeckend in Deutschland 19.000 Kurse in 8.000 Vereinen angeboten. Es gibt verschiedene Zielgruppen, für die die Kursangebote gedacht sind: von Kindern bis zu SeniorInnen, die ÜbungsleiterInnen sind speziell ausgebildet; die TeilnehmerInnengröße ist auf 15 beschränkt; es erfolgt eingangs eine Gesundheitsberatung; ÄrztInnen können Rezepte für die Angebote ausstellen

Themen und Unterthemen:

Bewegung ist wichtig für ein gesundes Leben; die regelmäßige Teilnahme an Sportangeboten ist leicht möglich; Krankenkassen bezuschussen die Kurse

Aussagen: regelmäßige sportliche Betätigung gehört zu einem gesunden Leben

Quellen des Wissens: allgemeines Wissen

(tatsächliche) Diskursposition: Bewegung gehört zum Leben; es muss versucht werden, regelmäßigen Sport in das Leben zu integrieren

Kollektivsymbolik:⁷⁹¹

⁷⁹⁰ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 17).

⁷⁹¹ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

gesund, präventiv, sportliche Vorerfahrungen, Lebensumstände; speziell ausgebildete ÜbungsleiterInnen, regelmäßig fortbilden; finden einmal in der Woche statt; Nachhaltigkeit und Stetigkeit; gesundheitlicher Status, Vorsorgeuntersuchung; stehen [...] für Fragen bereit; qualitativ hochwertige Angebote; ständig[e] Maßnahmen zur Qualitätssicherung und –gewinnung [Hinweise auf die Hochwertigkeit der Angebote]

passendes Bewegungsangebot, von den Krankenkassen bezuschusst, richtiges Angebot, Angebote sind bunt, abwechslungsreich; hohe Standards; Spaß an der Bewegung; breiten Palette an Angeboten; Auswahl ist riesengroß; vielfältig wie Ihr Geschmack; Lust der Wahl [werbende Sprache, um Lust auf die Angebote zu machen]

innerer Schweinehund; Weg zu mehr Bewegung und aktiver Lebensführung [gesunder Lebensstil kostet Überwindung]

Normalismen:

Sport bzw. Bewegung sind wichtig für ein gesundes Leben; hierfür ist aber Überwindung notwendig

besondere Auffälligkeiten: am Ende der Broschüre wird so getan, als hätten die LeserInnen sich schon für die Teilnahme an einem der Kurse entschieden und hätten nur noch die „Lust der Wahl“, welchen Kurs sie buchen

vorläufige Anmerkungen zur Analyse: es handelt sich um einen Werbeflyer, der zur Teilnahme an den beworbenen Kursen bewegen will

Strukturanalyse einer Broschüre über Gesundheitssport der Bundesärztekammer und des DOSB

Die vorliegende Broschüre der Bundesärztekammer und des DOSB stellt ein ebenfalls gemeinsam entwickeltes Label vor, das für Gesundheits- und Präventionssportkurse entwickelt wurde. Die Broschüre ordnet sich dementsprechend in einen diskursiven Kontext ein, in dem die Notwendigkeit von Sport und Bewegung für die eigene Gesunderhaltung als gegeben angesehen wird. Daraus ergibt sich auch die Diskursposition des Beitrags, dass Sport für ein gesundes Leben essentiell ist und in den Alltag integriert werden sollte. Dies kennzeichnet, wie in der oberen Tabelle sichtbar wird, bereits die Überschrift („DOSB – Sport pro Gesundheit“). In der Broschüre wird dementsprechend sehr deutlich für die Angebote geworben. Anhand des Untertitels („Das Qualitätssiegel für gesundheitsorientierte Sportangebote im Verein“) wird dabei die gesundheitsfördernde Qualität und Bedeutung dieser Angebote hervorgehoben. Die Darstellung des Sporttreibens anhand von zwei Fotos, auf denen Menschen im mittleren Alter im Wasser bzw. mit Fitnessbändern sportlich aktiv sind, dient als visuelle Anregung, sportlich aktiv zu werden und etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Bewegung wird in der Broschüre mit Gesundheit bzw. mit einem gesunden Leben assoziiert, was, wie auch in der oberen Tabelle skizziert, die Kernaussage des Beitrags dar-

stellt. Durch die Teilnahme an entsprechenden Angeboten könnten Menschen „präventiv“ tätig werden. Zugleich wird suggeriert, Menschen würden sich nicht aus eigenen Stücken ausreichend bewegen. Dabei wird darauf hingewiesen, dass Menschen ihren „innere[n] Schweinehund“ überwinden müssten, um durch mehr Bewegung einen gesünderen Lebensstil herbeizuführen. Diese Überwindung zu einer gesunden Lebensweise stellt eine wichtige Kollektivsymbolik und einen Normalismus im fokussierten Beitrag dar. Mit dem Hinweis, die Angebote würden „von den Krankenkassen bezuschusst“, wird noch einmal unterstellt, dass Menschen nicht von sich aus zu mehr Bewegung bereit sind. Ein angebotener Zuschuss wirkt in diesem Zusammenhang wie das Absenken einer Hemmschwelle.

Die Broschüre übernimmt eine Lenkungsfunktion, indem sie vorgibt, für jeden Menschen könne ein „passendes Bewegungsangebot“ gefunden werden. An anderer Stelle ist noch von „richtige[n] Angebot[en]“ die Rede. Diese werbende Sprache stellt, wie in der oberen Tabelle zur Materialaufbereitung beschrieben, als Kollektivsymbolik einen motivationalen Anreiz dar, um Lust auf die sportlichen Angebote zu erzeugen. Hier wird deutlich, dass Menschen unterschiedliche „sportliche Vorerfahrungen“ und „Lebensumstände“ haben. Des Weiteren wird suggeriert, dass ein Bewegungsangebot auf beides Rücksicht nehmen müsse, um erfolgreich absolviert zu werden. Einerseits wird unterstellt, dass Menschen sich nur schwer zu mehr Bewegung motivieren lassen. Andererseits erfolgt eine Unterstellung, dass Menschen dazu neigen, nicht längerfristig bei einem Bewegungsangebot zu bleiben, wenn schwierige Umstände (oder/und mangelndes Wissen darüber, was „gut“ für sie ist) hinzukommen. Menschen werden dabei extrem passiv dargestellt, weshalb die Angebote so passgenau gestaltet sein sollten, dass sie nur noch mitmachen müssen.

Um die Entscheidung für ein Angebot aus der Broschüre von DOSB und Bundesärztekammer zu erleichtern, werden die Qualifikationen der ÜbungsleiterInnen beworben („speziell ausgebildete ÜbungsleiterInnen“, die sich „regelmäßig fortbilden“). Außerdem stehen die ÜbungsleiterInnen „für Fragen bereit“. Diese Hochwertigkeit der gesundheitssportlichen Angebote stellt eine bedeutende Kollektivsymbolik im vorliegenden Beitrag dar. Dadurch wird implizit unterstellt, dass die Teilnehmenden der Sportkurse sehr skeptisch sind und die Bewegung auf der Metaebene verstehen wollen. Die

Erkenntnisse zu den Inhalten der Broschüre erwecken den Eindruck, dass die Entscheidung zu mehr Bewegung im Alltag enorm kompliziert ist und nur durch eine ausreichende faktische Begründung positiv ausfallen kann. Deswegen wird mehrfach auf die „hohe[n] Standards“ hingewiesen, denen die Kurse genügen müssen. Der Eindruck wird weiterhin unterstützt durch die Aussagen, dass es sich bei den Kursen um „qualitativ hochwertige Angebote“ handelt, die durch „ständig[e] Maßnahmen zur Qualitätssicherung und –gewinnung“ begleitet werden. Auch der Hinweis, dass der „gesundheitlich[e] Status“ vor Kursbeginn untersucht wird und Teilnehmenden ab 35 Jahren sogar eine „Vorsorgeuntersuchung“ empfohlen wird, verstärkt den Eindruck, Bewegung sei nichts Natürliches, sondern müsse genau geplant und überwacht werden. Aus dem diskursiven Kontext wird deutlich, dass die Sportangebote in dieser Form quasi-wissenschaftlich beworben werden, weil der Anspruch besteht, Menschen tatsächlich zu mehr Bewegung zu animieren. Allerdings wird durch die pseudowissenschaftliche Herangehensweise dieser Anspruch in gewisser Weise konterkariert, da die Hürden für eine tatsächliche Teilnahme sehr hoch scheinen. Die Argumentationsweise ist dem diskursiven Kontext geschuldet. Die LeserInnen der Informationsbroschüre sollen zum Mitmachen animiert werden. Deswegen wird die Notwendigkeit von (mehr) Bewegung sehr stark betont. Obwohl unklar ist, wo die Broschüre eingesetzt wird, ist wegen der Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer zu vermuten, dass sie v.a. durch ÄrztInnen verteilt wird, die PatientInnen mit ausgeprägtem Bewegungsmangel behandeln. Es ist zu vermuten, dass bei dieser Zielgruppe starke Überzeugungsarbeit notwendig ist, um sie zu mehr Bewegung zu animieren.

Die Kurse finden einmal in der Woche statt, weil erst „Nachhaltigkeit und Stetigkeit“ die Gesundheit stärken würden. Allerdings bleibt die Frage offen, ob ein einstündiges Angebot pro Woche ausreichend ist, um eine nachhaltige Gesunderhaltung abzusichern. Gegen Ende weist der Tonfall in der Broschüre stärker auf die Eigenverantwortung der InteressentInnen hin. Es ist von einem „Weg zu mehr Bewegung und aktiver Lebensführung“ die Rede. Implizit wird suggeriert, dass die Wahrnehmung eines beworbenen Angebotes ein erster Schritt auf diesem Weg sein kann. In diesem Zusammenhang ist auch erstmals in der Broschüre von „Spaß an der Bewegung“ die Rede. Es wird noch einmal darauf hingewiesen, dass die Angebote „bunt“ und „abwechslungsreich“ sind

und eine Auswahl gegeben ist, welche als „riesengroß“ bezeichnet werden kann. Ebenso wird von einer „breiten Palette an Angeboten“ gesprochen. Auffällig ist, dass am Ende der Broschüre der Eindruck entsteht, als hätten die LeserInnen sich schon für die Teilnahme an einem der Kurse entschieden und hätten nur noch die „Lust der Wahl“, welchen Kurs sie buchen.

Systematischer Vergleich der Artikel bzw. Beiträge zu Gesundheitssport allgemein

Sowohl im Beitrag der TK und DAK als auch im Beitrag der Bundesärztekammer und des DOSB wird die Bedeutung des Gesundheitssports für die eigene körperliche Gesundheit verdeutlicht. Beide Artikel attestieren einen Zustand von generell zu wenig Bewegung in der Gesellschaft und weisen darauf hin, dass der Körper ein ausreichendes Maß an Bewegung benötigt, um gesund zu bleiben. Im Beitrag der TK und DAK wird auf die Anfälligkeit des Körpers für Krankheiten durch mangelnde Bewegung verwiesen und diesbezüglich die Bedeutung von Bewegung betont. Dagegen bewirbt der Artikel der Bundesärztekammer und des DOSB die Qualität der vielfältigen gesundheitssportlichen Angebote anhand von geschulten ÜbungsleiterInnen sowie passenden Angeboten für jede Person. Hierfür sind jedoch die individuelle Überwindung und Bereitschaft, von diesen Angeboten Gebrauch zu machen, erforderlich.

Körperideologisch betrachtet geht es in beiden Beiträgen darum, den Körper in Bewegung zu bringen, da ein funktionierender, gesunder und leistungsfähiger Körper regelmäßige Bewegung benötigt. Hierfür werden die Angebote des Gesundheitssports als geeignetes Mittel für mehr Bewegung hervorgehoben.

Geeignete Artikel für eine Feinanalyse zu den Körperideologien im Gesundheitssport

Hinsichtlich der Analyse von Beiträgen über das Feld des Gesundheitssports zeigt sich, dass es kaum explizites Material gibt. Mangels alternativer Angebote können die besprochenen Beiträge aus einem Lifestyle-Magazin sowie von einem Pilates-Blog für eine vertiefende Feinanalyse genutzt werden. Für eine weiterführende Untersuchung soll-

te jedoch überlegt werden, die Gesundheitssportart Pilates durch eine andere Sportart aus diesem Sportfeld zu ersetzen. Pilates wurde ausgewählt, weil es sich um eine in Deutschland zunehmend beliebte Sportart handelt. Allerdings korrespondiert diese Beliebtheit nicht mit diskursiver Quantität.

Hinsichtlich der Sportart Nordic Walking stellt sich die Sachlage ähnlich dar. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass für eine Feinanalyse mehr Artikel recherchiert werden sollten, wie sie für die Strukturanalyse ausgewählt wurden. Weil allerdings die Beschaffungsgeschichte zeigt, dass überhaupt nur wenige Artikel zur Auswahl standen, wäre für nachfolgende Untersuchungen zu überlegen, ob statt Pilates und Nordic Walking andere Gesundheitssportarten analysiert werden. Hierzu wäre es notwendig, den Diskurs zum Gesundheitssport allgemein längerfristig zu beobachten. Die hier vorgenommene Bestandsaufnahme hat allerdings gezeigt, dass auch aus Publikationen von Krankenkassen nur wenige Aussagen zum impliziten Körperbild expliziert werden können.

Erste Feinanalyse zu einem Artikel zur Sportart Pilates

Für die im Bereich Gesundheitssport fokussierte Sportart Pilates wurde eine erste Feinanalyse anhand eines ausgewählten Artikels durchgeführt. Hierfür wurde der Artikel über Pilates und verschiedene Pilates-Übungen aus der Zeitschrift „Shape“ ausgewählt. In Bezug auf den institutionellen Kontext ist zu beachten, dass es sich bei „Shape“ um ein ganzheitliches Fitness- und Lifestyle-Magazin handelt. Dieses Magazin richtet sich v.a. an Frauen mit einem ausgeprägten Körperbewusstsein. In „Shape“ werden verschiedene thematische Schwerpunkte aufgegriffen. Hierzu zählen Fitness, Ernährung, Gesundheit oder auch Schönheit. Diese Themen werden unkritisch behandelt, da das Magazin den Anspruch hat, zu diesen Bereichen Tipps und Anleitungen zu geben. Der fokussierte Artikel aus „Shape“ fällt dabei unter die thematische Rubrik „Healthy Life“ und zielt somit darauf ab, wie man das eigene Leben gesünder gestalten kann. Wer die AutorInnen des Artikels sind, bleibt unklar. Es erfolgt zum Ende des Artikels zwar ein Verweis auf die Pilates-Trainerin Monica Ivancan. Jedoch ist nicht zu identifizieren, ob es sich bei ihr um die Autorin des Artikels handelt. Dennoch erweckt dies den Eindruck, dass mit dem Verweis auf eine professionelle Pilates-Trainerin eine größere

Authentizität und Wirkung der empfohlenen Pilates-Übungen vermittelt werden soll. Da der Artikel im Frühling erschienen ist, kann angenommen werden, dass durch die Anwendung der Pilates-Übungen eine Gewichtsreduktion, der Aufbau der Muskulatur sowie eine damit einhergehende Optimierung des Körpers bezweckt werden soll.

In Bezug auf die Text-Oberfläche fällt zunächst die grafisch sehr groß gestaltete Überschrift „In der Ruhe liegt die Kraft“ auf. Der Inhalt dieser Überschrift kann als Kernbotschaft des Artikels und der empfohlenen Pilates-Übungen verstanden werden und wird daher optisch sehr deutlich hervorgehoben. Der Untertitel des Artikels geht näher auf die Pilates-Übungen und die davon versprochene Wirkung ein: „Sofort mehr Energie und weniger Stress! 6-Pilates-Übungen, die blitzschnell Verspannungen lösen und Schmerzen lindern“. Anhand der Übungen kann in kürzester Zeit ein Energieschub sowie ein Stressabbau ermöglicht werden. Die sechs empfohlenen Übungen können nach Angaben des Untertitels zu einer deutlichen Verringerung von Verspannungen und Schmerzen beitragen. Hierdurch erfolgen deutliche Versprechungen durch die vorgestellten Pilates-Übungen, welche sowohl körperlich als auch psychisch einen sehr positiven Effekt haben sollen. Der verwendete Lead „Leise Wellen, Rauschen im Hintergrund, der Duft von Kokosöl weht um unsere Nase, wir reckeln uns genüsslich im warmen Sand ...“ versetzt die LeserInnen imaginär in eine andere Welt, welche mit Entspannung, Erholung, Ruhe und Wohlbefinden assoziiert ist. Hierdurch erfolgt eine Bezugnahme darauf, welchen psychischen Effekt die empfohlenen Pilates-Übungen bei den betroffenen Personen haben sollen. Als thematische Schwerpunkte werden die Notwendigkeit, im Alltag regelmäßige Entspannungsphasen zu integrieren, sowie die Möglichkeiten für solche Entspannungsphasen aufgegriffen. Die Tatsache, dass bei der grafischen Gestaltung des Artikels die intendierten Effekte der Pilates-Übungen bereits kurz angerissen werden, zeigt, dass v.a. durch die Bewerbung dieser positiven Effekte das Interesse für die thematisierten Übungen bei der Leserschaft erzeugt werden soll. Ebenso werden grafisch zwei Extrakästen in den Artikel integriert, welche sich vom eigentlichen Text optisch deutlich abheben. Die beiden Kästen enthalten die Überschriften „Darauf sollten wir achten...“ und „3 schnelle Happy-Kicks für den Alltag“. Hierdurch werden weitere Hinweise und zusätzliche Tipps für den Alltag gegeben, welche über die Darstellung der sechs Pilates-Übungen hinausgehen. Die Darstellung der ein-

zelenen Pilates-Übungen ermöglicht einerseits die Nachvollziehbarkeit der Durchführung der Übungen, welche visuell unter Umständen leichter vorstellbar ist als anhand der Textbeschreibungen. Andererseits wird bereits durch den ersten Blick auf den Artikel anhand der Fotos klar, dass die Pilates-Übungen im Fokus stehen.

Betrachtet man die sprachlich-rhetorischen Mittel, fällt auf, dass im Artikel ein überwiegend umgangssprachliches Vokabular angewendet wird. Dies zeigt sich an Aussagen wie „Stattdessen nervt der Chef, die Deadline rückt näher und der Berg auf dem Schreibtisch wächst. Abends hetzen wir zum Supermarkt, Sport-Date oder Friseurtermin.“ Begriffe wie „nerven“, hetzen“ oder „Deadline“ sind gebräuchliche Bezeichnungen des Alltags, welche mit Zeitdruck, Stress oder psychischer Belastung in Verbindung gebracht werden. Dadurch wird in Bezug auf die Argumentationslogik eine alltägliche, jedoch auch belastende Ausgangssituation verwendet, welche vielen berufstätigen Personen wohl bekannt sein dürfte. Dieser stressige und sehr durchgetaktete Alltag stellt dabei eine wesentliche Kollektivsymbolik dar. In der Argumentation wird des Weiteren neben der Belastung und den damit verbundenen Auswirkungen auch auf den Aspekt verwiesen, welcher hierbei hilfreich sein könnte: „Bei all dem Job- und Freizeit Stress vergessen wir oft eins: einfach mal tief durchzuatmen. Leider können wir uns nicht auf Knopfdruck in die Karibik beamen.“ Ein regelmäßiges tiefes Durchatmen und kurzes Innehalten stellt somit ein wichtiges Instrument zur Entspannung im Alltagsstress dar, woraus eine weitere Kollektivsymbolik abgeleitet werden kann. Da dieses jedoch von zu vielen Menschen zu häufig vergessen wird, führen der im Alltag empfundene Stress und Druck zu einer erheblichen Belastung. Dies ist auch dem Umstand geschuldet, dass man sich nicht auf Wunsch an einen anderen Ort wie die Karibik versetzen kann. Trotz dieser erheblichen Einschränkung in Bezug auf eine regelmäßige und notwendige Entspannung besteht dennoch eine Möglichkeit, welche folgendermaßen formuliert wird: „Was aber geht: kleine Inseln der Entspannung in unseren Alltag einbauen. Dieses Pilates-Programm dauert keine 20 Minuten. Wer es jedoch regelmäßig 3x die Woche ausführt, profitiert langfristig davon.“ Hierbei wird das Argument bekräftigt, dass man sich im Alltag kleine Entspannungsphasen gönnen und diese im Alltag gezielt integrieren sollte. Dabei erfolgt der direkte Bezug auf die vorgestellten Pilates-Übungen, welche wenig Zeit in Anspruch nehmen. Hierdurch wird zusätzlich argumentiert, dass Entspan-

nungsphasen im Alltag durch Pilates-Übungen auch bei geringen zeitlichen Kapazitäten möglich sind.

Des Weiteren erfolgt die weitergehende Argumentation, dass eine regelmäßige Ausführung der Pilates-Übungen in der Woche auf langfristige Sicht einen positiven Effekt verspricht. Durch eine regelmäßige Entspannung ergibt sich als Kollektivsymbolik eine wiederhergestellte Leistungsfähigkeit. Dabei wird die Häufigkeit der regelmäßigen Durchführung in der Woche mit dreimal auch genau quantifiziert. Die direkten Effekte der Übungen selbst werden im „Wir“-Modus beschrieben: „Unser Stresspegel wird runtergefahren - wir werden entspannter und ausgeglichener.“ Damit soll ein Zusammengehörigkeitsgefühl zwischen den betroffenen Personen sowie auch eine Beziehung zu den anleitenden Personen geschaffen werden. Ebenso wirkt die Ansprache in der „Wir“-Form vertrauter und zugänglicher. Dagegen liest sich die anschließende Beschreibung der Übungen als sachliche und sehr kurz gehaltene Anleitung ohne persönliche bzw. direkte Ansprache: „Halbmond: Dehnt die stressanfällige Zwischenrippenmuskulatur, löst Blockaden in der Wirbelsäule und vertieft die Atmung“. Bei dem Extrakasten mit der Überschrift „Darauf sollten wir achten...“ erfolgt eine unpersönliche Anrede („Bei Wärme entspannen Muskeln auch schneller als bei Kälte! Als bequeme Unterlage eignet sich eine Yoga- oder Gymnastikmatte.“). Bei dem anderen Extrakasten mit der Überschrift „3 schnelle Happy-Kicks für den Alltag“ wird dagegen eine direkte Sprache in der „Wir“-Form verwendet: „wir legen beide Zeige- und Mittelfinger auf das dritte Auge oberhalb der Nasenwurzel.“ Somit erscheint die verwendete Sprache im Artikel abwechselnd zwischen einer vertrauten „Wir“-Form und einer personenunabhängigen, beschreibenden Form.

In Bezug auf die inhaltlich-ideologischen Aussagen kann festgehalten werden, dass im Artikel des Magazins „Shape“ die psychische Komponente in Bezug auf die Entspannung anhand der Pilates-Übungen von maßgeblicher Bedeutung ist. Dabei spielt das äußere Erscheinungsbild des Körpers in Bezug auf ein bestimmtes Schönheitsideal keine Rolle. Stattdessen erscheint die Bedeutung einer regelmäßigen psychischen Entspannung durch Pilates als Voraussetzung, um im Alltag körperlich und mental leistungsfähig zu sein und zu bleiben.

Bezieht man in einer abschließenden Analyse sämtliche Aspekte der Feinanalyse des Artikels aufeinander, wird deutlich, dass v.a. die Empfehlung der vorgestellten Pilates-Übungen sowie die damit verbundenen positiven Effekte und Aussichten deutlich in den Vordergrund gestellt werden. Die Hervorhebung der markanten Überschrift „In der Ruhe liegt die Kraft“ zielt bereits darauf ab. Auch die geschilderte Ausgangslage eines sehr stressigen und belastenden Alltags sowie die Möglichkeit von regelmäßigen Entspannungsphasen dienen dazu, den LeserInnen den Nutzen der Pilates-Übungen zu verdeutlichen. Diese Übungen werden im Text eher kurz beschrieben, jedoch zusätzlich anhand von Fotos dargestellt. Die psychische Komponente im Zuge der Entspannung durch Pilates ist dabei von zentraler Bedeutung, wogegen die sichtbaren körperlichen Auswirkungen nicht thematisiert werden.

Erste Feinanalyse zu einem Artikel zur Sportart Nordic Walking

Auch für die zweite im Bereich Gesundheitssport fokussierte Sportart Nordic Walking wurde eine erste Feinanalyse an einem Artikel durchgeführt. Dabei wurde ein Artikel der „Apotheken Umschau“ aus dem Jahr 2013 mit der Überschrift „Nordic Walking – fit mit zwei Stöcken“ verwendet. Hinsichtlich des institutionellen Kontexts ist zu beachten, dass die „Apotheken Umschau“ als Medium für ein besseres Gesundheitsbewusstsein sowie eine gesündere Ernährung und damit insgesamt für eine gesündere Lebensweise wirbt. Eine wesentliche Intention besteht dabei darin, für diverse Medikamente zu werben. Die veröffentlichten Artikel der „Apotheken Umschau“ werden dabei in Kooperation mit medizinischem bzw. sonstigem Fachpersonal ausgearbeitet. Somit ist davon auszugehen, dass es sich dabei um verlässliche und vertrauenswürdige Informationen handelt, welche von fachlich qualifizierten Personen veröffentlicht werden. Dies lässt des Weiteren die Vermutung zu, dass somit auch eine kritische Auseinandersetzung mit bestimmten Behandlungs- und Therapieformen erfolgen könnte. Bei dem fokussierten Artikel wird die Rubrik des Sports in der „Apotheken Umschau“ abgedeckt. Die eindeutig zu identifizierende Autorin Dr. Martina Melzer erscheint als fachlich kompetent und auch als fachlich hinreichend qualifiziert, was nicht zuletzt durch den aufgeführten Dokortitel sichtbar wird. Dagegen kann kein besonderer Anlass für die Veröffentlichung des Artikels ausgemacht werden.

Bei der Betrachtung der Text-Oberfläche zeigt sich zunächst die vom Text abgesetzte Überschrift „Nordic Walking – fit mit zwei Stöcken“, welche auf eine allgemeine Vorstellung und Einführung in die Sportart Nordic Walking hindeutet. Der verwendete Untertitel „Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Wichtige Tipps zu Stöcken, Ausrüstung und Fitness-Effekt“ geht darauf ein, dass es sich bei Nordic Walking um eine sehr gesundheitsfördernde Sportart handelt. Dabei soll der Artikel relevante Empfehlungen zu bestimmten Aspekten der Sportart liefern. Ebenso liegen weitere Zwischenüberschriften im Text vor: „Warum Nordic Walking gesund ist“, „Nicht ganz einfach: die Technik“, „Was macht einen guten Nordic Walking-Stock aus?“ und „Walking und Power Walking“. Hierdurch zeigt sich, dass neben dem Gesundheitsaspekt der Sportart Nordic Walking auch die Bewegungstechnik sowie die Ausrüstung in Form der Stöcke aufgegriffen werden. Des Weiteren werden auch die Sportarten Walking und Power-Walking, welche ohne Stöcke betrieben werden, im Artikel thematisiert. Grafisch fällt auf, dass ein großes Foto gleich zu Beginn, nach der Hauptüberschrift, zwei Frauen bei der Ausübung der Sportart Nordic Walking zeigt. Dabei wird verdeutlicht, dass die beiden Frauen sichtlich Spaß an der Sportart haben, wodurch auch die LeserInnen motiviert werden sollen, mit der Sportart zu beginnen. Eine Grafik, welche im Artikel eingebettet ist, stellt die korrekte Technik für den Schritt sowie den Stockeinsatz dar. Dadurch soll eventuell auftretenden Schwierigkeiten bei der Aneignung der richtigen Technik beim Einstieg in die Sportart vorgebeugt werden.

Mit der Formulierung „Klack-klack, klack-klack, klack-klack“ zu Beginn des Textes erfolgt in Bezug auf die verwendeten sprachlich-rhetorischen Mittel ein simpler inhaltlicher Einstieg, welcher die Sportart auditiv durch das Klacken der Nordic Walking-Stöcke simulieren soll. Im Anschluss erfolgt der Verweis auf prominente ehemalige SportlerInnen wie „Rosi Mittermaier und Christian Neureuther“, welche Nordic Walking betreiben. Hierdurch wird verdeutlicht, dass auch ehemalige Profi-SportlerInnen diese Sportart betreiben und sie daher als empfehlenswert anzusehen ist. In der Folge wird direkt die weitreichende Verbreitung der Sportart Nordic Walking in der Bevölkerung hervorgehoben: „Etwa jeder fünfte Deutsche macht das inzwischen, bei den Frauen über 50 sogar jede Dritte. Nordic Walking ist damit – laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) – die beliebteste Sportart, mit der Bundesbürger neu

einsteigen.“ Dabei wird auch die deutliche Popularität von Nordic Walking in der Bevölkerung betont, um für die Sportart bei den LeserInnen zu werben. In der Folge wird neben einer sehr kurzen Beschreibung der Herkunft von Nordic Walking auch auf den Gesundheitsaspekt der Sportart eingegangen: „Obwohl manch einer das "Gestöckel" vielleicht belächelt, sollten sich Couch-Potatoes von Nordic Walkern eine Scheibe abschneiden.“ Hierbei fällt die Verwendung von umgangssprachlichen Formulierungen wie „Gestöckel“, „Couch-Potatoes“ oder „eine Scheibe abschneiden“ auf. Anhand dieser Formulierungsweise ist zu vermuten, dass damit ein größerer Personenkreis, unabhängig vom Bildungsgrad, angesprochen sowie die gesundheitsfördernde Wirkung von Nordic Walking noch deutlicher und einfacher transportiert werden soll. Die Möglichkeit, durch eine sportliche Aktivität wie Nordic Walking die eigene Gesundheit zu verbessern bzw. zu erhalten, stellt dabei eine wesentliche Kollektivsymbolik dar. Mit der Formulierung „eine Scheibe abschneiden“ wird die Vorbildfunktion in Bezug auf eine sportliche Aktivität als weitere Kollektivsymbolik verdeutlicht.

Überwiegend wird jedoch eine einfache und sachliche Sprache ohne Fachvokabular verwendet: „Wer zu lange Schritte macht, belastet Knie, Hüfte und Rücken unnötig. Wer die Ferse zu steil aufsetzt und sein Knie vorne extrem streckt, kann dem Gelenk unter Umständen mehr schaden als durch Joggen.“ Ebenso wird mit Dr. Petra Mommert-Jauch eine Nordic Walking-Expertin zitiert, welche konkrete Aussagen zur Sportart macht: „Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart“, bestätigt Dr. Petra Mommert-Jauch, Diplom-Sportlehrerin und Geschäftsführerin des Deutschen Walking Institutes e.V. in Donaueschingen.“ Dabei gibt diese auch konkrete Tipps wie beispielsweise zur technischen Ausführung: „Die Nordic Walking-Expertin rät: "Strecken Sie vorne, wenn Sie aufkommen, das Knie nicht durch und gehen Sie auch nicht zu fersenbetont."“ Durch den Einbezug der Expertin und die wörtliche Zitation von deren Ausführungen kann eine erhöhte Authentizität und Glaubwürdigkeit in den Ausführungen des Artikels gesehen werden. Der Bezug auf die Ausrüstung in Form der Stöcke sowie den korrekten Bewegungsablauf unterstreicht die Bedeutung des technischen Aspekts der Sportart Nordic Walking als Kollektivsymbolik. Weitere Kollektivsymboliken des Artikels bestehen darin, dass eine kausale Beziehung zwischen der sportlichen Bewegung und der Gesundheit hergestellt wird und

eine Gleichsetzung von Gesundheit mit körperlicher Schlankheit erfolgt. Ebenso stellt Nordic Walking als weitere Kollektivsymbolik eine schwungvolle Sportart dar.

Bezogen auf die inhaltlich-ideologischen Aussagen des Artikels zeigt sich, dass ein Schönheitsideal in Form eines schlanken Körpers im Vordergrund steht. Neben dem gesundheitsfördernden Aspekt von Nordic Walking allgemein wird auf die Möglichkeit zur Gewichtsreduktion verwiesen: „Zudem hilft das flotte Gehen beim Abnehmen. "Legen Sie ein Tempo von etwa sechs Kilometer pro Stunde vor, verbrennen Sie in dieser Zeit rund 400 Kilokalorien", sagt Mommert-Jauch.“ Dabei wird diese Option von der Expertin Mommert-Jauch selbst erwähnt. Somit kann der Körper als Material durch die Ausübung des Sports Nordic Walking entsprechend geformt und dadurch schlanker gestaltet werden.

Bezieht man alle Aspekte in einer abschließenden Analyse aufeinander, zeigt sich, dass die Sportart Nordic Walking in dem Artikel der „Apotheken Umschau“ umfassend vorgestellt und auch bei den LeserInnen beworben wird. Hierbei werden verschiedene Aspekte der Sportart thematisiert und auch die Meinung einer Expertin direkt einbezogen. Der Artikel erscheint thematisch klar strukturiert und anhand der Zwischenüberschrift auch sehr übersichtlich. Ebenso erfolgt durch die grafische Abbildung der Technik beim Nordic Walking eine konkrete Hilfestellung für den Einstieg. Neben einer einfachen und sachlichen Sprache wird an manchen Stellen des Artikels auf die Verwendung von umgangssprachlichen Formulierungen zurückgegriffen, um bestimmte Sachverhalte zu verdeutlichen. Neben dem gesundheitsfördernden Aspekt steht im vorliegenden Artikel auch das angestrebte Schönheitsideal des Körpers in Form der Schlankheit im Fokus. Diese kann nachweislich durch die regelmäßige Ausübung von Nordic Walking erreicht werden.

c) *Körperideologien im Fun- bzw. Erlebnissport*

Um die Körperideologien im Bereich des Fun- bzw. Erlebnissports zu analysieren, wurden die Sportarten Stand Up Paddling (SUP) und Parkour ausgewählt. Lediglich für SUP als die neuere der beiden Sportarten existiert ein Printmedium, während ein entsprechendes Magazin für die Sportart Parkour bereits wieder eingestellt wurde. Dies

deutet, ähnlich wie im Bereich des Gesundheitssports, darauf hin, dass neue Sportarten nur in ihrer Anfangszeit für ein eigenes Printmedium interessant sind. Printmedien benötigen für ihren wirtschaftlichen Erfolg eine bestimmte Auflagenhöhe. Diese Auflagenhöhe scheint v.a. in der Anfangszeit erreichbar zu sein, wenn sich eine neue Sportart etabliert. Dies wird durch die Existenz und das spätere Einstellen von Printmedien für einige der hier besprochenen Sportarten angedeutet. Wenn sich eine Sportart etabliert und über eine gefestigte Zielgruppe verfügt, nimmt das Informationsbedürfnis der Sporttreibenden ab, weshalb sich entsprechende Magazine schlechter verkaufen.⁷⁹² Für die hier untersuchten Sportarten zeigt sich, dass nach einer Weile andere Kanäle die Informationsfunktion übernehmen. V.a. das Internet bietet die Möglichkeit, Informationen kostengünstiger und breiter zu streuen.

ca) Stand Up Paddling (SUP)

Für SUP existiert das Printmedium „SUP Magazin“, aus dem für die vorliegende Analyse zwei Beiträge entnommen wurden. Ergänzend wurde auf Beiträge aus allgemein zugänglichen Tages- und Wochenzeitungen zurückgegriffen.

⁷⁹² Für kommerziell erfolgreichere Sportarten, etwa Fußball oder Formel 1, gilt dieser Zusammenhang nicht.

Materialaufbereitung eines Artikels über Hannah Leni Krah aus dem „SUP Magazin“⁷⁹³

Datum: 2018

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition):

SUP Magazin. Das Magazin für Stand Up Paddling, Magazin über die Sportart, daher unkritische Position gegenüber dem SUP

Textsorte: Bericht

Rubrik: Features

Autor bzw. Autorin: wird nicht genannt

Überschrift des Artikels: Germany's next SUPer Star?

Untertitel: Talent, Teamwork und viel Training.

Lead: Mit Hannah Leni Krah kommt die zweite Welle deutscher Stand-Up-Paddler mit professionellem Paddel-Background

Anlass des Artikels: Erfolge der vorgestellten Athletin in der aktuellen Saison

Grafische Gestaltung:

große Überschrift in Serifenschriftart, Unterüberschrift etwas kleiner, Lead noch einmal etwas kleiner; ein hervorgehobenes Zitat als Zwischenüberschrift; Text selbst in serifenfreier Schrift

Bebilderung:

Bebilderung durch vier Fotos:

- ein Ganzkörperfoto der Athletin vor ihrem SUP-Board sowie kleines Foto (einspaltig) der Athletin im Krafraum (beim Bankdrücken mit großen Gewichten, hinter ihr steht ein Mann, der sie bei der Langhantel unterstützt; es könnte ihr Vater sein, der auch im Text zitiert wird, aber es gibt keine Bildunterschriften)
- ein Ganzkörperfoto der Athletin in Aktion auf ihrem Board, offenbar in einer Wettkampfsituation aufgenommen
- ein Foto der Athletin hinter einer Auswahl von Pokalen

Inhaltsangabe:

Die Nachwuchsatletin Hannah Leni Krah wird vorgestellt. Es wird geschildert, wie sie einerseits bei den Besten mithält, andererseits aber immer wieder auch Verletzungsspech hat

Themen und Unterthemen:

Werdegang der Athletin, Wettkämpfe, Freundschaften zu anderen SportlerInnen

Aussagen:

Die Athletin geht an die Grenzen ihrer Belastbarkeit und ist dadurch sehr erfolgreich, nimmt aber auch das Risiko von Stürzen und Verletzungen in Kauf

Quellen des Wissens: Beobachtung der Athletin; Gespräche mit Athletin und Trainer⁷⁹⁴

⁷⁹³ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 18).

⁷⁹⁴ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

(tatsächliche) Diskursposition:

SUP als interessanter Sport, bei dem es relativ einfach möglich ist, ein hohes Wettkampfniveau zu erreichen

Kollektivsymbolik:

Lady-Kracher aus Dresden; leidet jede Carbon-Faser bis zum Bersten; das Wasser hinter dem Board scheint zu kochen; Gewichte, die die meisten Menschen eigentlich nur mit dem Wagenheber bewältigen können [kraftvolle Ausübung der Bewegungen]

zwischen Höchstleistung und Lehrgeld zahlen [Abruf der Leistungen hängt auch von den Umständen ab]
einen „Aus“-Schalter gibt es [...] anscheinend nicht [Hochleistungssport wird professionell betrieben oder gar nicht]

aus der lange gepflegten, klassischen Paddeltradition in Deutschland; international starke SUP-Racer sprießen; glorreiche DDR-Sportzeiten und strenge Auswahl [Häufung von erfolgreichen HochleistungssportlerInnen bei entsprechender Steuerung des Umfeldes möglich]

das lockere SUP-Life vermutlich ein willkommener Ausgleich; geregelte Bahnen vs. freie Wildbahn [Abweichen von der Norm ermöglicht neue/andere Bestleistungen]

um mal zu schauen, wo ich im Moment auch international so stehe [Leistungstests sind notwendig]

beim Kanu ist der Druck viel, viel größer [Leistung auf hohem Niveau = Druck]

ist im Ausdauerleistungsvermögen der Zenit angepeilt; In jüngerem Alter stehen Kraft und vor allem Schnellkraft im Fokus; im Krafttraining werden für Kanu wie für SUP gleiche Muskelgruppen trainiert; das Training aber bereits ein bisschen auf SUP umgestellt mit längeren Ausdauereinheiten; im Grunde genommen, in die Phasen zerlegt, kommt es dem SUP sehr nahe; standen sechs Wochen Training für Muskelhypertrophie auf dem Programm [Körper als Material, das geformt werden kann, auch in einzelne Einheiten zerlegt]

einfach auf das eigene Körpergefühl achten; Sportart, die eigentlich gesundheitsorientiert ist [Sport bleibt auch als Hochleistungssport gesundheitsorientiert]

Normalismen:

Körper sind formbar, Sportlerin wird v.a. durch die häufige Trainerperspektive als formbares Material dargestellt

Besondere Auffälligkeiten:

Fachsprache wird selbstverständlich verwendet und nicht erklärt (draften, Turns); Überschrift spielt auf TV-Formate wie „Germany’s Next Topmodel“ an

Vorläufige Anmerkungen zur Analyse: Innensicht des Sports, keine kritische Distanz; Fun- und Erlebnissport wird hier als Leistungssport betrieben

Strukturanalyse eines Artikels über Hannah Leni Krahn aus dem „SUP Magazin“

In einem Artikel aus dem sportartenspezifischen Magazin SUP wird mit Hannah Leni Krahn eine Nachwuchsathletin vorgestellt, die gerade dabei ist, leistungsmäßig an die Weltspitze vorzudringen. Dabei zählt Krahn, wie auch oben in der Tabelle im Lead des Artikels angegeben wird, zur zweiten Generation der AthletInnen, welche SUP professionell betreiben. Die Athletin wird auf mehreren Fotos auch optisch in den Vorder-

grund gestellt und in verschiedenen Situationen wie beim Krafttraining, beim Ausüben von SUP oder auch hinter einer Auswahl von Pokalen stehend abgebildet. Es wird kein Autor bzw. keine Autorin angegeben. Durch die Veröffentlichung des Artikels in einem Magazin, das ausnahmslos der Sportart SUP gewidmet ist, kann ein, zumindest der Sportart selbst gegenüber, unkritischer diskursiver Kontext erwartet werden. Die in der oberen Tabelle angeführte Überschrift des Artikels (Germany's next SUPer Star?) spielt auf die Casting-Sendung „Germany's next topmodel“ an, bei der aus einer Reihe von jungen Mädchen von einer Jury die Schönste gewählt wird. Schon die Überschrift rückt also den (gutausschenden) Körper der Athletin in den Fokus.

Der Artikel stellt insofern eine Brücke zwischen Leistungs- und Funsport dar, als die Athletin aus dem klassischen Kanurensport stammt und ihre Ausbildung an einer speziellen Sportschule durchlaufen hat. Dagegen feiert sie sportliche Erfolge in der Funsportart SUP. Die leistungssportliche Komponente wird auch im Rahmen des in der oberen Tabelle aufgeführten Untertitels („Talent, Teamwork und viel Training“) deutlich. Für die Sportart SUP ist somit ein gewisses Talent, aber auch ein hoher Trainingsfleiß erforderlich. Dadurch wird deutlich, dass diese Sportart auch als Wettkampfsport betrieben werden kann und eine Funsportart auch Hochleistungssport sein kann. Im Funsport stehen Vergnügen und Erleben im Vordergrund. Sobald der Sport wettkampfmäßig betrieben wird, dominieren Druck und harte Arbeit wie im Wettkampfsport.

Der Artikel beginnt mit einer sehr bildhaften Schilderung der Kraft, die Krahn einsetzt, wenn sie auf ihrem SUP-Brett steht (so „leidet jede Carbon-Faser bis zum Bersten“, wenn die Athletin losfährt, und „das Wasser hinter dem Board scheint zu kochen“). Dies stellt eine relevante Kollektivsymbolik dar, welche auf die kraftvolle Ausübung von SUP als Sportart abzielt. Wie energiegeladen die Athletin ist, wird auch dadurch betont, dass es bei ihr keinen „Aus-Schalter“ gibt. Dies stellt eine weitere Kollektivsymbolik in der Form dar, dass Hochleistungssport beim SUP entweder ganz oder gar nicht erbracht wird. Implizit wird durch eine solche technische Ausdrucksweise nahegelegt, dass sportliche Leistungen durch ein Einschalten erbracht werden könnten. Ob Kraft, Wille oder Leistung eingeschaltet werden, wird nicht explizit angegeben. Allerdings wird darauf hingewiesen, dass Krahn auf einem „schmalen Grat“ zwischen „Höchstleistung und Lehrgeld zahlen“ balanciert, weil auf vorderste Plätze oftmals Un-

fälle oder Stürze folgten. Hier wird implizit ein Zusammenhang von Höchstleistung und (hohem) Risiko angedeutet, ohne dies genauer auszuführen. Dennoch zeigen sich hier, wie auch in der oberen Tabelle dargestellt, der inhaltliche Schwerpunkt und die grundlegende Aussage des Artikels. Dabei geht es einerseits um den sportlichen Erfolg beim SUP durch vollen körperlichen Einsatz an der Grenze der Belastbarkeit, andererseits aber auch um die Verletzungsgefahr und die gesundheitlichen Risiken, welche damit verbunden sind.

Die Herkunft der Athletin Kraus aus dem klassischen Kanurennensport bietet die Möglichkeit, auf die Härte des Trainings an einer speziellen Sportschule hinzuweisen, wie sie in diesem Fall durchlaufen wurde. In dem Artikel wird demzufolge die Strenge betont, die an einer solchen „glorreichen“ Schule herrscht. Dies verdeutlicht, dass durch solche Ausbildungsstätten die Grundlagen für eine später erfolgreiche Karriere als SportlerIn gelegt werden. Der Körper wird dadurch, wie es auch in den Berichten über den Hochleistungssport erkennbar ist, in einer Kollektivsymbolik und in einem Normalismus als form- und optimierbares Material angesehen, das für Erfolge effektiv bearbeitet werden muss. Hierbei wird deutlich, dass auch ein Funsport bestimmte körperliche und v.a. konditionelle Grundlagen voraussetzt, wenn er vergleichend und damit wettkampftartig betrieben wird. Da hier eine Wettkampfathletin innerhalb eines Funsports portraitiert wird, ist nicht sicher, inwieweit die zugrunde liegende Körperideologie für das SUP selbst oder für den Wettkampfcharakter gilt. Für die Athletin wird jedenfalls deutlich, dass „Druck“ und Disziplin für den Erfolg notwendig sind. Im wettkampfbezogenen Kontext ist aus gouvernementalitätstheoretischer Sicht zu beachten, dass durch das Aufbringen von Disziplin und das harte Training eine Machtausübung der Athletin über ihren Körper besteht. Dies zeigt sich an der Bearbeitung und Gestaltung des Körpers. Jedoch wird diese Macht nicht durch die Athletin alleine ausgeübt, sondern letztendlich auch durch ihren Trainer, welcher strenge Trainingsvorgaben aufstellt und Disziplin von der Athletin einfordert.

Auch wenn es sich bei SUP um einen Funsport handelt, wird das Training der Athletin als stupide geschildert. Dass es jedoch notwendig ist, um den Körper zu Höchstleistungen zu befähigen, wird nicht in Frage gestellt. Die Notwendigkeit des harten und umfangreichen Trainings wird als gegeben angenommen. Es wird lediglich anerkannt, dass

die Möglichkeit besteht, das Training „abwechslungsreich auf die Woche“ aufzuteilen. Hieraus erwächst auch die grundlegende Diskursposition des Artikels, dass SUP eine interessante Sportart darstellt, bei welcher vergleichsweise einfach ein bestimmtes Wettkampfniveau erreicht werden kann. Diese Einfachheit besteht dabei in einem einseitigen Training. Das „lockere SUP-Life“ wird in diesem Zusammenhang von dem Autor oder der Autorin des Textes als Ausgleich für das harte Training bezeichnet. Dabei wird jedoch nicht präzisiert, was darunter zu verstehen ist. Durch den Verweis auf die Lockerheit wird jedoch deutlich, dass der Sportart selbst ein hoher Grad an Fun- bzw. Erlebnismöglichkeiten zugeschrieben wird. Auch die Portraitierte äußert sich ähnlich, wenn sie angibt, dass es Spaß mache, „nicht in Bahnen zu fahren“. Das Gedrängel beim SUP sei „cool“, wobei auch die Wettkampfformate v.a. als spaßig bezeichnet werden. Es gibt Rennen, die auch „mal aus Spaß“ mitgemacht werden. Im Vergleich zu den SUP-Wettkämpfen herrsche in den klassischen Kanuwettbewerben ein viel höherer Druck, da es viel härter sei, sich zu qualifizieren. Diese Kollektivsymbolik stellt einen Bezug zwischen Leistungen auf hohem Niveau und einem erheblichen Druck für die betroffenen AthletInnen dar. Außerdem laufe viel vereinsintern ab und es gebe eine hohe Konkurrenz im Kanusport, wogegen das SUP offenbar viel stärker individualistisch funktioniere. Dies wird allerdings nicht explizit geäußert, sondern lediglich implizit aus der Gegenüberstellung deutlich. Hierfür wird auch das Bild der „geregelt[e]n Bahnen“ verwendet, in der sich der klassische Kanusport bewegt. Dagegen wird SUP mit der „freie[n] Wildbahn“ assoziiert.

Aus dem Text klingt mehrfach an, dass das SUP dabei ist, den Bereich des reinen Funsports zu verlassen. Dabei werden Wettkampfserien erwähnt und dadurch verdeutlicht, dass Funsport nicht mit einer bequemen und anstrengungslosen Betätigung gleichzusetzen ist. V.a. durch die Aussagen des Vaters und Trainers wird klar, dass aus dem Funsport SUP inzwischen ein Hochleistungssport geworden ist, in dem es auch Sponsoren, Leistungsziele und Trainingspläne gibt. Der Körper wird – vermutlich auch wegen des Wettkampfbezugs – in diesem Artikel über eine Athletin aus dem Funsportbereich als sehr stark formbares Element dargestellt. So berichtet der Vater, dass nach dem unmittelbar bevorstehenden Schulabschluss der Athletin „für drei bis vier Jahre die Trainingsmöglichkeiten [ge]schaffen“ werden. Der vermeintliche Funsport SUP ähnelt so-

mit strukturell dem Hochleistungssport. Auch hier gibt es eine Ebene, auf der Höchstleistungen erbracht werden und die Leistungssteigerung im Fokus steht. Auf dieser Ebene gerät der „Fun“ von SUP in den Hintergrund. Im Vordergrund steht stattdessen der leistungsfähige Körper, der formbar ist und nach Plänen trainiert werden muss.

An diesem Beispiel wird die Aufweichung der Grenzen zwischen den Sportfeldern deutlich. Der analysierte Artikel über Hannah Leni Krahl stellt demzufolge zwar eine Athletin aus einer Sportart vor, die dem Funsportbereich zuzuordnen ist. Allerdings handelt es sich um eine Athletin, die sich in der Funsportart SUP im Wettkampf- bzw. Leistungsbereich bewegt. Insofern überschneiden sich hier Elemente aus dem Funsportbereich (Erlebnis, Spaß) und dem Hochleistungssport (Sieg/Niederlage). Für die Analyse weiterer Artikel zur Sportart SUP muss deswegen darauf geachtet werden, dass in ihnen das Funsportelement stärker im Vordergrund steht, um wirklich die Körperideologien aus *diesem* Sportfeld zu analysieren.

Materialaufbereitung eines Artikels über einen Stand Up Paddle-Abenteurer aus dem „SUP Magazin“⁷⁹⁵

Datum: 2018

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition):

SUP Magazin. Das Magazin für Stand Up Paddling, Magazin über die Sportart, daher unkritische Position gegenüber dem SUP

Textsorte: Interview

Rubrik: Typen

Autor: Andreas Erbe

Überschrift des Artikels: Abenteurer ohne Drama

Untertitel: -

Lead:

Bart de Zwart lebt auf Maui, aber ist in der Welt zu Hause. Weltumsegelung, tagelange Nonstop-Paddelrekorde, eisige Expeditionen oder SUP-Rennen über 750 Kilometer - der gebürtige Holländer sucht die besonderen Herausforderungen und akzeptiert (fast) keine Grenzen.

Anlass des Artikels: Vorstellung der SUP-Reisen des Protagonisten

Grafische Gestaltung:

große, verschnörkelte Überschrift, zwei abgesetzte Zwischenzitate, Serifenschrift (Frage und Antwort deutlich voneinander abgesetzt)

Bebilderung:

viele Fotos, schon vor Beginn des Interviews: Fotos des Protagonisten in Aktion: zweiseitiges Bild zu Beginn; 4 A5-Fotos und 2 kleine Fotos auf der nächsten Doppelseite, auf der nächsten Seite noch einmal 4 Fotos, erst dann beginnt der Text, der aber von weiteren Fotos begleitet ist

Inhaltsangabe:

Bart de Zwart ist sehr nah am und auf dem Wasser aufgewachsen. Er lebt weiterhin in enger Verbindung mit dem Wasser und unternimmt lange Abenteuerreisen auf dem SUP-Brett. Manchmal ist er wochenlang auf einem solchen Brett unterwegs

Themen und Unterthemen:

Werdegang zum SUP-Abenteurer; absolvierte Reisen; Pläne für die Zukunft

Aussagen: Die Liebe zum Wasser wurde zeitig gelegt und hat Bart de Zwart nie losgelassen

Quellen des Wissens: Interviewaussagen

(tatsächliche) Diskursposition:

SUP wird als spannende Sportart dargestellt, in der Abenteurer möglich sind, die aber auch eine Lebenseinstellung mit sich bringt

Kollektivsymbolik:⁷⁹⁶

⁷⁹⁵ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 19).

⁷⁹⁶ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

keinesfalls des Reisens müde geworden; Abenteuerlust angeboren [Abenteuerlust als Konstante im Leben]

still und heimlich zum wohl größten SUP-Abenteurer überhaupt geworden; mich reizt es, Dinge als Erster zu machen; Ich suche immer nach Dingen, die noch niemand zuvor gemacht hat; nach fünf Tagen, in denen du dich total ausgepowert hast, nahezu auf alles verzichtet hast, dann schätzt du die alltäglichen Dinge viel mehr; das ist immer ein sehr gutes Gefühl; es gibt noch viele Herausforderungen [Rekorde spielen auch im Fun- und Erlebnissport eine wichtige Rolle]

quasi als Training, von Big Island nach Kauai zu paddeln; dass man für die extremen Downwinder unheimlich viel Wellengefühl haben muss [auch im Fun- und Erlebnissport muss trainiert werden]

eigentlich war das Risiko nicht sehr hoch [Risiko muss abgeschätzt werden]

Normalismen:

Leben des Abenteurers wird als um das Element Wasser kreisend dargestellt; allerdings als quasi-alltäglich („dafür gab es bei mir zu wenig Drama“)

besondere Auffälligkeiten: der interviewte Athlet wird geduzt; Innensicht der Sportart, keine Kritik

Strukturanalyse eines Artikels über einen Stand Up Paddle-Abenteurer aus dem „SUP Magazin“

Dieser Beitrag stammt aus dem gleichen diskursiven Kontext wie der Artikel über Hannah Leni Krahn. Bei der für die Analyse ausgewählten Vorstellung des SUP-Athleten Bart de Zwart, der den Sport nicht wettkampfmäßig betreibt, steht der Abenteueraspekt dieser Sportart sehr stark im Vordergrund. Dies wird bereits anhand der in der oberen Tabelle aufgeführten Überschrift des Artikels („Abenteurer ohne Drama“) sichtbar. Die Liebe des Athleten zum Wassersport wird als unausweichlich beschrieben. Das Interview beginnt mit Hinweisen auf das Leben des Sportlers, die aber sehr stark um das Thema Wasser kreisen. Andere Stationen gab es entweder nicht oder sie werden bewusst ausgelassen. So wird von Anfang an deutlich, dass auch „die Abenteuerlust angeboren“ sein muss. Indem beschrieben wird, wie de Zwart trotz der vielen Abenteuer, die er schon erlebt hat, „keinesfalls des Reisens müde geworden“ ist, wird implizit die Faszination zum Ausdruck gebracht, die von den Abenteuern an sich ausgeht. Hieraus lässt sich eine erste Kollektivsymbolik ableiten, welche darin besteht, dass die Abenteuerlust eine Konstante im Leben darstellt und dadurch im Laufe der Zeit nicht an Bedeutung verliert. Bereits im Lead des Artikels wird darauf eingegangen, dass de Zwart „in der Welt zu Hause“ ist und verschiedene Abenteuer wie eine Weltumseglung, SUP-Rennen über sehr lange Distanzen oder diverse Expeditionen erfolgreich absolviert hat. Die Ak-

tivitäten des Abenteurers werden dabei visuell anhand von verschiedenen Fotos verdeutlicht, welche ihn bei seinen Abenteuern in Aktion zeigen.

De Zwart unternimmt seit Jahrzehnten immer wieder längere Reisen auf dem Wasser. Diese fanden zunächst auf dem Surfbrett und dem Boot statt. In jüngster Zeit unternimmt er auch Reisen auf dem SUP-Brett und ist dadurch „still und heimlich zum wohl größten SUP-Abenteurer überhaupt geworden“. Dabei beinhaltet die zentrale Aussage des Interviews, wie in der Tabelle oben skizziert wird, dass de Zwart bereits sein ganzes Leben lang einen sehr engen Bezug zum Wasser hat. Das Wasser als zentraler Bestandteil des Lebensalltags stellt dabei einen zentralen Normalismus dar. Der Autor des Textes zeigt damit, dass es auch in einer Erlebnissportart nicht das große Ereignis braucht, um als Star der Szene zu gelten. De Zwart wird eher als ein Abenteurer beschrieben, der seine Sportart kontinuierlich betreibt. Dies widerspricht dem oben gezeigten Trend, dass sich gerade Szenesportarten immer schneller verändern. Am Beispiel dieses Athleten kann jedoch gezeigt werden, dass SportlerInnen offenbar auch Fun- und Erlebnissportarten über einen längeren Zeitraum hinweg betreiben. Implizit klingt an diesem Beispiel an, dass de Zwart die Sportart SUP schon betrieben hat, bevor sie ein Trend wurde. Im Abschnitt 2.3.4.g) wurde bereits hervorgehoben, dass Funsportarten irgendwann aus klassischen Sportarten heraus entwickelt wurden. Dabei wurde auch deutlich, dass die Pioniere der neuen Sportart diese meist längerfristig, oft auch parallel zu der klassischen Sportart, betreiben. Dies ist auch bei dem hier interviewten Athleten der Fall.

Im Gespräch mit de Zwart wird deutlich, dass dieser gern Neues ausprobiert („Mich reizt es, Dinge als Erster zu machen“, „Ich suche immer nach Dingen, die noch niemand zuvor gemacht hat“). Dies bedeutet, auch die Grenzen der eigenen körperlichen Belastbarkeit auszuloten. Somit steht hier die Kollektivsymbolik im Fokus, dass auch im Fun- und Erlebnissport Rekorde bzw. Bestmarken bedeutend sind. Im Fall von de Zwart gilt das nicht nur für die sportliche Betätigung im engeren Sinne, sondern für das gesamte Abenteuer. Hieran zeigt sich die zentrale Diskursposition des Interviews. Diese besteht darin, SUP als spannende Sportart zu betrachten, welche sowohl die Möglichkeit von Abenteuern als auch die Notwendigkeit einer dazu passenden Lebenseinstellung mit sich bringt. Die Reisen dieses Athleten sind so groß angelegt, dass schon das Training eine Herausforderung darstellt. So musste er vor einer größeren Fahrt auf dem SUP-

Brett „quasi als Training von Big Island nach Kauai [...] paddeln“. Um die Sportart SUP auf diesem Niveau betreiben zu können, ist nicht nur Körperbeherrschung notwendig, sondern auch ein Gefühl für das Element Wasser („unheimlich viel Wellengefühl haben muss“). Hierdurch zeigt sich, dass auch im Bereich des Fun- und Erlebnissports ein entsprechender Trainingsumfang notwendig ist und dies nicht nur für den Bereich des Hochleistungssports gilt. Daraus lässt sich eine weitere Kollektivsymbolik ableiten, welche dem vorliegenden Interview zugrundeliegt.

Anders als in vielen wettkampforientierten Sportarten setzt der hier vorgestellte Athlet seinen Körper nahezu bedingungslos den Elementen aus. Er beschreibt, wie er auf einer Tour auf dem SUP-Brett übernachtet hat und dadurch extreme Temperaturschwankungen auszuhalten hatte. Diese Herausforderung wird jedoch als völlig banal dargestellt. Der Athlet paddelte auf seinem SUP-Brett allein alle hawaiianischen Inseln ab, befindet aber im Nachhinein, dass „eigentlich [...] das Risiko nicht sehr hoch“ war. Lediglich „eine Sache [gab es], die nie passieren durfte, nämlich, dass ich das Brett verliere“. Dabei zeigt sich deutlich, dass die Abschätzung des jeweiligen Risikos bei solchen Abenteuern als Kollektivsymbolik von zentraler Bedeutung ist. Die Angewiesenheit des Körpers auf das benutzte Material ist eine Besonderheit von Sportarten, in denen Geräte benutzt werden. Bei einer Freiluftsportart wie dem SUP kommt die Abhängigkeit des Körpers vom Wetter dazu. Dabei wird im Interview betont, dass die AthletInnen hierbei ein großes Maß an Intuition (oder Risikobereitschaft) benötigen, denn „man kann sich auf keine Wettervorhersage wirklich verlassen“. Wenn das „alles zu unsicher“ erscheint, müssen die AthletInnen ihren Körper auch vor zu großen Herausforderungen schützen und ein geplantes Projekt absagen. Dabei bleibt im Interview unklar, welche Projekte der Zwart absagt. In gouvernementalitätstheoretischer Perspektive zeigt sich eine eingeschränkte Machtausübung über den eigenen Körper. Diese besteht zwar auf Basis einer vorhandenen Körperbeherrschung und eines umfassenden Trainings. Jedoch besteht eine gleichzeitige Machtausübung des Materials in Form des SUP-Bretts sowie der äußeren Einflüsse in Form des Wetters auf den Körper.

In der Aussage „Es gibt noch viele Herausforderungen“ wird jedoch deutlich, dass Abenteuer für den befragten Athleten nicht automatisch bedeutet, volles Risiko zu gehen. Vielmehr wurde bereits deutlich, dass es v.a. auch heißen kann, etwas zu tun, das

„noch niemand zuvor gemacht hat“. Der hier befragte Athlet empfindet seine eigenen Abenteuer lediglich für sich selbst interessant. Für ein Buch passiert auf seinen Touren „zu wenig Drama“.

Weil in einem Interview naturgemäß v.a. die Sicht der befragten Personen im Vordergrund steht, kann im Falle des analysierten Textes lediglich die Meinung des befragten Athleten abgeleitet werden. Ein Rückschluss auf die allgemein in der Sportart verbreiteten Körperideologien ist hingegen nur bedingt möglich. Für den hier befragten Athleten steht offenbar trotz aller Lust am Abenteuer die Sicherheit im Vordergrund. „Den Traum von der Atlantik-Überquerung“ konnte er sich beispielsweise nicht erfüllen, weil die Natureinflüsse nicht berechenbar waren.

In dem hier vorliegenden Interview wird ein Aspekt deutlich, der in dem vorherigen Bericht über eine semi-professionelle SUP-Athletin noch nicht erwähnt wurde. Der Fun- bzw. Erlebnissport SUP dient auch dazu, einerseits Abstand zum, andererseits aber auch Motivation für den Alltag zu gewinnen. Das wird an einer Aussage wie der folgenden deutlich: „Nach fünf Tagen, in denen du dich total ausgepowert hast, nahezu auf alles verzichtet hast, dann schätzt du die alltäglichen Dinge viel mehr. Das ist immer ein sehr gutes Gefühl“.

Die sportarteninterne Sicht auf den Körper soll im Folgenden durch Beiträge aus allgemein zugänglichen Medien ergänzt werden. Bei der Suche nach weiteren Artikeln zur Sportart SUP in allgemeinen Zeitungen war auffällig, dass die Sportart aktuell sehr stark im Zusammenhang mit Umwelt- oder Verteilungsproblemen diskutiert wird. Eine Recherche über Google-News mit dem Suchbegriff ‚SUP‘ erbrachte v.a. Treffer zu Artikeln, in denen eine Sperrung bestimmter Gewässer für den SUP-Sport diskutiert wurde. Ebenso ging es darum, dass Probleme bei der Platzaufteilung zwischen SchwimmerInnen und SUP-SportlerInnen auf Gewässern thematisiert wurden. Ein solcher Artikel wird im Folgenden besprochen. Im Anschluss werden zwei weitere Artikel aus einer Tageszeitung diskutiert, nach denen gezielt über die Schlagworte ‚SUP‘ UND ‚Körper‘ gesucht wurde.

Materialaufbereitung eines Artikels über SUP von „Spiegel Online“⁷⁹⁷

Datum: 11.05.2018

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition):

Der Spiegel, wöchentliches Nachrichtenmagazin, kritische und Hintergrundberichte, auch im Sportbereich; Medium gilt als eher links-liberal

Textsorte: Artikel

Rubrik: Sport

Autor: Jörg Hahn

Überschrift des Artikels: Stand-up-Paddling trainiert den ganzen Körper

Untertitel:

Ein Board, ein Paddel, ein Gewässer: Gerade in Großstädten boomt das Stand-up-Paddling. Was Sportler beachten sollten.

Lead: -

Anlass des Artikels: Schilderung einer Trendsportart

Grafische Gestaltung: klassisches Spiegel-Design

Bebilderung:

ein Foto eines SUP-Sportlers, aus dem Hintergrund geht nicht hervor, wo das Bild aufgenommen wurde

Inhaltsangabe:

SUP ist neue Trendsportart, v.a. in Großstädten – es handelt sich aber nicht um einen kurzfristigen Trend, sondern eine stabile Entwicklung; SUP ist für verschiedene Zielgruppen geeignet; es gibt Bestrebungen, einen offiziellen Trainerschein für SUP einzuführen; Ausrüstung ist nicht günstig; AnfängerInnen benötigen eine Einführung, allerdings sind die Bretter schon wegen ihrer Ergonomie sehr sicher; es gibt schon Kooperationen zwischen SUP-Anbietern und Betriebskrankenkassen

Themen und Unterthemen: Geschichte des SUP; derzeitiger Stand der Umsetzung

Aussagen: SUP ist eine Trendsportart, die sehr gesund ist

Quellen des Wissens: Gespräche mit Anbietern und Verbandsmitgliedern

(tatsächliche) Diskursposition: SUP wird unkritisch als Sport empfohlen

Kollektivsymbolik:

SUP trainiert den ganzen Körper; hervorragendes Ganzkörper-Workout [Kosten-Nutzen-Rechnung zwischen Aufwand und Ertrag]

Anfänger können leichter einsteigen; sicherer fühlen [geringe Einstiegshürden]

Körperspannung ist wichtig; gute Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen; Ausgleich für alle, die sonst im Büro hocken [gesundheitsförderliche Aspekte der Sportart]

Event-Boards [trotz der Gesundheitsförderung bleibt es ein Funsport]

Normalismen: Outdoor-Aktivität ist per se positiv besetzt: „Hocken im Büro“ vs. Draußen sein⁷⁹⁸

⁷⁹⁷ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 20).

⁷⁹⁸ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

besondere Auffälligkeiten: -

vorläufige Anmerkungen zur Analyse: Artikel ist sehr kurz, transportiert aber wesentliche Normalismen zum Körper

Strukturanalyse eines Artikels über SUP von „Spiegel Online“

Das Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ ist für aktuelle und Hintergrundberichte zu verschiedenen Themen bekannt. Der diskursive Kontext, aus dem der Beitrag entnommen wurde, ist ein grundsätzlich kritischer, weshalb auch eine kritische Auseinandersetzung mit der Sportart zu erwarten ist.

Der Artikel richtet sich an ein allgemein interessiertes Publikum und stellt die Sportart SUP in ihren Grundzügen vor. Dabei wird schnell deutlich, dass es sich bei SUP um ein relativ neues Phänomen handelt, welches jedoch auf allgemeinen Wassersporttrends basiert und dem eine längere Wirkungsgeschichte prophezeit wird. Dies entspricht der zentralen Aussage des Artikels, dass SUP eine neue Trendsportart darstellt, welche als sehr gesund eingestuft wird. Bereits in der oben tabellarisch dargestellten Überschrift des Artikels („Stand-up-Paddling trainiert den ganzen Körper“) zeigt sich, dass der Trainingseffekt von SUP im Vordergrund steht. Warum SUP vom „Ladenhüter“ zur Trendsportart in Großstädten wurde, geht aus dem Artikel nicht hervor. Dies wird lediglich im Untertitel erwähnt und dabei auch auf bestimmte Aspekte hingewiesen, welche es beim SUP zu beachten gilt. Es wird lediglich erwähnt, dass sich die Sportart für nahezu alle Alters- und Zielgruppen eignet, die des Schwimmens mächtig sind. Dies steht in Bezug zur zentralen Diskursposition des Artikels, nach welcher SUP als Sport unkritisch für nahezu jede Person empfohlen wird. Außerdem werden die leicht zu transportierenden, weil aufblasbaren Bretter erwähnt, die die Ausübung des Sports insofern erleichtern, als dass sie bequem auch in der Großstadt transportiert werden können.

Neben den technischen Voraussetzungen (Wahl des Bretts) stehen v.a. die körperlichen Aspekte im Mittelpunkt. Es wird betont, dass SUP den ganzen Körper trainiert und dass selbst AnfängerInnen leicht einsteigen können, da die Sportart zunächst auch auf Knien ausführbar ist. Dies impliziert eine weitere Kollektivsymbolik in Form von geringen Einstiegshürden in die Sportart SUP, wie auch in der oben aufgeführten Tabelle deutlich wird. Die korrekte Ausführung im Stehen ist erst möglich, wenn die Ausübenden sich

„sicherer fühlen“. Um diese Sicherheit zu erreichen, wird auf die Bedeutung der Körperspannung hingewiesen.

Aufgrund der Körperspannung stellt SUP ein „hervorragendes Ganzkörper-Workout“ dar. Allerdings wird dieser Zusammenhang in dem Artikel nicht explizit erklärt, sondern die Fakten unabhängig voneinander erwähnt. Hierbei wird eine Kollektivsymbolik deutlich, welche eine Kosten-Nutzen-Gegenüberstellung in Form des Aufwands und des Ertrags bei der Ausübung von SUP beinhaltet. Allerdings geht aus dem Beitrag sehr deutlich hervor, dass SUP eine „gute Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen“ darstellt. Warum dies der Fall ist, wird jedoch nicht näher erläutert. Mutmaßlich liegt das auch am Format des Beitrages, der eher allgemeine Informationen zu dem Phänomen SUP liefert. Mit der Absicht, eine Einführung zu geben, wird auch erwähnt, dass SUP ein Ausgleich „für alle, die sonst im Büro hocken“, sein kann. Dies unterstreicht den gesundheitsfördernden Aspekt der Sportart SUP und stellt einen Normalismus in der Form dar, dass die Outdoor-Sportart SUP und die damit verbundene Aktivität draußen im Freien der Arbeit und dem Aufenthalt im Büro entgegengesetzt wird. Somit kann der Körper in einem gouvernementalistischen Sinne durch das Betreiben von SUP aktiviert und damit beherrscht werden. Dabei geht es um die Ausübung von Macht über den gesamten Körper, welcher positiv durch SUP beeinflusst wird.

Dass es sich bei SUP auch um eine Fun- bzw. Eventsportart handelt, wird nur nebenbei erwähnt. Darauf werden die LeserInnen aufmerksam gemacht, indem weitere Möglichkeiten dargestellt werden, die mit einem SUP-Brett möglich sind. In diesem Zusammenhang werden die Möglichkeiten erwähnt, Event-Boards zu buchen und Yoga auf einem SUP-Brett zu betreiben.

Der Körper wird in diesem Artikel körperideologisch als trainierbares und zu trainierendes Konstrukt angesehen. Dies wird bereits in der Überschrift deutlich, in welcher SUP als Sportart vorgestellt wird, die „den ganzen Körper“ trainiert. Wer sich dem SUP zuwendet, ist implizit auf der Suche nach einem „Ganzkörperworkout“. Die Annahme, dass beim Training möglichst der ganze Körper trainiert werden soll, stellt einen Normalismus dar, der in dem Artikel selbst nicht in Frage gestellt wird.

Zum Abschluss wird in dem Artikel darauf hingewiesen, dass SUP einen idealen Ausgleich zur Büroarbeit bieten könne. Damit wird implizit erneut deutlich, dass ein moderner Körper in irgendeiner Form trainiert bzw. sportlich gefördert werden muss. Dies ist damit zu begründen, dass der Körper in seiner täglichen (Büro-)Arbeit ansonsten verkümmert. Dass bei einem Wassersport grundsätzlich auch Natur- und Entspannungssuche eine Rolle spielen, wird nicht beleuchtet.

In den bisher analysierten Dokumenten zur Fun- bzw. Erlebnissportart SUP wurden Überschneidungen zum Bereich des Gesundheitssports (Betonung des körperlichen Wohlbefindens) deutlich. Deswegen wurde ergänzend zu Artikeln aus der Fach- und der allgemeinen Tagespresse noch gezielt nach einem Beitrag aus einem gesundheitsorientierten Medium gesucht. Hierfür wurde die Suchfunktion genutzt, die der Online-Auftritt der „Apotheken Umschau“ anbietet. Der Suchbegriff ‚SUP‘ erzielte einen Treffer, der für die Analyse herangezogen wird.

Materialaufbereitung eines Artikels über SUP aus der „Apotheken Umschau“⁷⁹⁹

Datum: 30.09.2016

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition): Apotheken-Umschau, Werbung für gesundheitsbewusstes Leben und Ernährung; Ziel ist Werbung für Medikamente, Finanzierung durch Pharmaanbieter, Artikel entstehen allerdings in Zusammenarbeit mit medizinischem bzw. sonstigem Fachpersonal

Textsorte: Artikel

Rubrik: Sport

Autorin: Valerie Till

Überschrift des Artikels: Stand up Paddling: Wassersport für jedermann

Untertitel: -

Lead:

Stehpaddeln ist eine Mischung aus Kajakfahren und Surfen. Die Sportart erlebt derzeit einen Boom. Für wen sie geeignet ist und welche Körperregionen trainiert werden

Anlass des Artikels:

Vorstellung der Sportart; besondere Betonung der gesundheitsförderlichen Aspekte der Sportart

Grafische Gestaltung:

abgesetzte Überschrift, wichtige Informationen werden noch einmal stichpunktartig zusammengefasst

Bebilderung:

Foto von drei Personen auf je einem SUP-Brett, davon sind zwei Frauen, bei zwei der AthletInnen (1 Mann, 1 Frau) sitzt noch ein Kind mit auf dem Brett

Inhaltsangabe:

SUP ist ein Trendsport, v.a. in Großstädten, ist für alle Alters- und Fitnessgruppen geeignet; kurzer historischer Abriss; Betonung der gesundheitsrelevanten Aspekte des Sports

Themen und Unterthemen: Geschichte des Sports; gesundheitsförderliche Bedeutung des Sports

Aussagen: SUP ist ein gesundheitsförderlicher und familienverträglicher Sport

Quellen des Wissens: allgemeine Informationen über den Sport; Gespräch mit Anbieter

(tatsächliche) Diskursposition: jeder gesundheitsförderliche Sport ist begrüßenswert

Kollektivsymbolik:

nicht nur Spaß [Abgrenzung zu einem reinen Funsport]

kräftigt auch den gesamten Körper; dass sich die Rücken- und Bauchmuskulatur verbessert; nicht nur einzelne Muskelgruppen werden beim Stand up Paddling trainiert; auch die Koordination, das Gleichgewicht und – bei längeren Touren – die Ausdauer werden geschult; gelenkschonender Sport [Gesundheitsförderung und Körperkräftigung]

verstecktes Bauch-Beine-Po-Training [Annahme, diese Körperzonen müssten besonders trainiert werden]

⁸⁰⁰

⁷⁹⁹ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 21).

⁸⁰⁰ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

Normalismen:

SUP als gesundheitsförderlicher Sport; Gesundheitsförderung ist ausnahmslos positiv; Gelenkschonung

besondere Auffälligkeiten: unkritische Darstellung der Sportart

vorläufige Anmerkungen zur Analyse:

Artikel kann in der Ergänzung zu den bereits analysierten Texten genutzt werden

Strukturanalyse eines Artikels über SUP aus der „Apotheken Umschau“

Der diskursive Kontext, in dem sich die „Apotheken Umschau“ bewegt, stellt mehr Bewegung und ein gesundheitsförderliches Verhalten insgesamt unkritisch und unhinterfragt als erstrebenswert dar. In dem Beitrag aus der „Apotheken Umschau“ wird SUP erwartungsgemäß als gesundheitsförderlicher Sport dargestellt und dementsprechend v.a. auf die gesundheitlichen und körperlichen Vorteile eingegangen, die sich aus dieser Betätigung ergeben. Die oben tabellarisch aufgeführte Überschrift des Artikels („Stand up Paddling: Wassersport für jedermann“) zeigt zudem, dass die Sportart SUP von jeder Person betrieben werden kann. Der Lead zum Artikel stellt insofern einen Widerspruch zur Überschrift dar, als dass darin der Verweis, für wen die Sportart SUP geeignet ist, aufgeführt wird („Für wen sie geeignet ist“). Dies impliziert, dass sich die Sportart entsprechend nicht an jede Person richtet, sondern nur für eine bestimmte Personengruppe geeignet ist. Des Weiteren wird SUP im Lead als Kombination aus Kajakfahren und Surfen beschrieben. Ebenso wird im Lead auf den SUP-Boom und auf das Training verschiedener Körperregionen verwiesen. Implizit wird damit bereits angedeutet, dass es beim Sport nicht (nur) um die Freude an der Bewegung geht, sondern um das Training des Körpers. Diese Kollektivsymbolik beinhaltet eine Abgrenzung von einem reinen Funsport. Dies entspricht der Grundintention der „Apotheken Umschau“, welche Produkte, Verhaltensweisen und Sportarten im Hinblick auf die Förderung oder Erhaltung der Gesundheit vorstellt. Dieser Aspekt zielt auf die grundlegende Diskursposition des Beitrags ab, dass jede Sportart begrüßens- und empfehlenswert ist, welche zur Förderung der Gesundheit beiträgt. Die Betonung der Gesundheitsförderung durch SUP impliziert des Weiteren einen bedeutenden Normalismus. Wenn Sportarten vorgestellt werden, handelt es sich bei der „Apotheken Umschau“ von vornherein ausschließlich um Betätigungen, bei denen kaum ein Verletzungsrisiko besteht. Andere Sportarten

würden darin nicht besprochen werden. Eine Suche nach den Begriffen ‚Bungee Jumping‘ oder ‚BMX‘ über die Suchfunktion des Online-Auftritts der Zeitung brachte dementsprechend keine Treffer.

Der Beitrag ist mit einem Foto über die gesamte Seitenbreite illustriert, auf dem drei Personen (ein Mann und zwei Frauen) auf SUP-Brettern zu sehen sind. Bei zwei der Personen (bei dem Mann und bei einer Frau) sitzt je ein Kind ohne Schwimmweste vorne mit auf dem Brett. Das Bild suggeriert, dass der Sport familienverträglich ist, weil die Kinder mitgenommen werden können. Außerdem zeigt dies, dass der Sport nicht gefährlich sein kann. Wenn Kinder ohne Schwimmweste auf einem SUP-Brett transportiert werden können, besteht offenbar kaum die Gefahr des Umkippens.

Die durch Titel, Einstiegsfoto und Lead angedeutete Darstellung von SUP als gesundheitsförderlichem Sport setzt sich im Text fort. Im Beitrag wird SUP als Sport für alle Altersklassen dargestellt. Es wird betont, dass auch untrainierte Menschen sich dem Sport zuwenden könnten. Dies unterstreicht die oben in der Tabelle aufgeführte zentrale Aussage des Artikels, dass SUP eine gesundheitsfördernde und familienverträgliche Sportart darstellt. Als Voraussetzungen werden lediglich die Schwimmfähigkeit, ein guter Gleichgewichtssinn und die Angstfreiheit vor dem Wasser genannt. Außerdem wird eine Ortskundigkeit vorausgesetzt, um bei Fließgewässern die Strömung richtig einschätzen zu können. Ähnlich wie in dem zuvor analysierten Beitrag wird auch in der „Apotheken Umschau“ auf die Naturverträglichkeit hingewiesen. Dabei geht es konkret um die Verpflichtung, sich über eventuelle Bestimmungen zu informieren.

Nach einer kurzen Einleitung in Textform wird der Fließtext unterbrochen, um die wichtigsten Inhalte noch einmal stichpunktartig zusammenzufassen. Anschließend werden zwei gesundheitsrelevante Aspekte erwähnt, die unabhängig von der Sportart SUP gelten, aber in einer gesundheitsorientierten Zeitung wesentlich sind. Potentielle InteressentInnen werden dabei darauf hingewiesen, dass sie beim Betreiben der Sportart SUP ausreichend trinken bzw. sogar eine Wasserflasche mitführen müssen und auf ausreichenden Sonnenschutz achten sollen. Erst nach diesen Vorkehrungen berichtet der Text über die körperlichen Vorteile der Sportart. Hierbei zeigt sich, dass es „nicht nur [um] Spaß“ geht, sondern um „den gesamten Körper“, der durch die Betätigung gekräftigt werden kann. Es wird insbesondere auf die Vorteile für die Rücken- und Bauch-

muskulatur hingewiesen. Hierbei wird die auch in der oberen Tabelle angegebene Kollektivsymbolik der Gesundheitsförderung und Körperkräftigung durch SUP ersichtlich. Die Anmerkung, es handele sich bei SUP um ein „verstecktes Bauch-Beine-Po-Training“ suggeriert, dass sich bei dieser Sportart der Körper nur durch Spaß trainieren lasse. Jedoch wird deutlich, *dass* er trainiert werden muss. Anhand der Anmerkung erwächst die Vermutung, dass insbesondere diese Körperregionen anhand der Sportart SUP trainiert werden sollten. Das implizit vertretene Ideal des definierten Körpers soll mit Training erreicht werden. Es soll jedoch ein möglichst geringer Aufwand bestehen, indem die Trainingseffekte am besten nebenbei („versteckt“) vorliegen. Aus einer gouvernementalitätstheoretischen Perspektive wird durch das Betreiben von SUP Macht über den eigenen Körper ausgeübt und dieser durch das Training gestaltet. Dabei erfolgt die Machtausübung vor allem in Bezug auf bestimmte Körperregionen. Die Beherrschung des eigenen Körpers wird jedoch an die Voraussetzungen geknüpft, dass u.a. eine Schwimmfähigkeit und ein Gleichgewichtssinn vorhanden sein müssen.

Es wird darauf hingewiesen, dass zu dem Vorteil des Trainings verschiedener Muskelgruppen auch das Training der Koordination, des Gleichgewichts und der Ausdauer hinzukommt. Der Beitrag schließt mit einem Hinweis auf SUP als Wettkampfsport sowie mit einem Ausblick ab, in dem eine Etablierung des SUP zum Vereinssport angedeutet wird. Nach dem Fließtext werden stichpunktartig fünf Sicherheitsregeln zur Vermeidung von Eigen- und Fremdverletzungen genannt. Die Tatsache, dass Sicherheitsregeln genannt werden, widerspricht den Aussagen zu Beginn des Beitrages, der Sport sei nicht gefährlich und familienfreundlich. Dieser Widerspruch wird jedoch nicht aufgelöst.

Systematischer Vergleich der Artikel bzw. Beiträge zu SUP

Die vier Artikel zur Sportart SUP enthalten unterschiedliche Aspekte in Bezug auf die Sportart und deren Ausübung. Die ersten beiden Artikel stellen mit Hannah Leni Krahl eine professionelle SUP-Sportlerin und mit Bart de Zwart einen auf Abenteuer und das Ausloten von persönlichen Grenzen ausgerichteten Sportler dar. Sowohl im Beitrag zu Krahl als auch im Beitrag zu de Zwart steht das harte, herausfordernde und umfangrei-

che Training im Fokus, welches mit der Sportart SUP verbunden ist. Bei Krah wird der volle Einsatz als notwendige Voraussetzung für den sportlichen Erfolg, aber auch das Risiko von Verletzungen durch SUP betont. Auch bei de Zwart ist eine Risikoabschätzung gerade bei längeren Abenteuerreisen auf dem SUP-Brett relevant. Dagegen stellen die beiden Artikel von „Spiegel Online“ und der „Apotheken Umschau“ SUP als Trendsportart dar, welche für fast jede Person geeignet ist und welche zur Förderung der Gesundheit beiträgt.

In körperideologischer Hinsicht zeigt sich, dass der Körper sowohl im Artikel über Hannah Leni Krah im „SUP-Magazin“ als auch in den Artikeln von „Spiegel Online“ und der „Apotheken Umschau“ als formbares Material betrachtet wird, welches trainiert werden kann. Dabei dient das Training dazu, bestimmte Körperregionen und Muskelgruppen zu formen. SUP wird dabei als Sportart propagiert, welche den ganzen Körper trainieren kann. Im Artikel über Bart de Zwart geht es dagegen darum, ein Gefühl für den eigenen Körper im Wasser zu gewinnen und dies zu trainieren. Somit steht hierbei die Kontrolle über den eigenen Körper als Instrument im Fokus.

Geeignete Artikel für eine Feinanalyse zu den Körperideologien bei SUP

Die hier analysierten Beiträge zum SUP kommen jeweils als Kandidaten für eine Feinanalyse in Frage. V.a. die sportartenspezifische Presse sollte genauer analysiert und über einen längeren Zeitraum beobachtet werden. Bei der Suche nach Material für die Analyse zeigte sich, dass die Sportart in der überregionalen Tagespresse v.a. im Zusammenhang mit Problemen besprochen wird wie etwa der Störung von Wasservögeln oder der allgemeinen Übernutzung von (städtischen) Gewässern. Aus solchen Beiträgen lassen sich keine Annahmen über den menschlichen Körper explizieren. In nachfolgenden Arbeiten sollten daher auch andere Äußerungsformen des Diskurses in den Blick kommen wie etwa Blogs von SportlerInnen aus dem SUP-Bereich.

Erste Feinanalyse zu einem Artikel zur Sportart SUP

Auch für die beiden fokussierten Sportarten im Bereich Fun- und Erlebnissport erfolgte jeweils die Durchführung einer ersten Feinanalyse. Für die Sportart SUP wurde dabei ein Artikel aus dem „SUP Magazin“ über Hannah Leni Krah aus dem Jahr 2018 verwendet. Hinsichtlich des institutionellen Kontexts ist zu beachten, dass das „SUP Magazin“ das Printmedium ist, welches über die Sportart SUP berichtet. Aus diesem Grund ist von einer unkritischen Auseinandersetzung mit der Sportart auszugehen. Der Bericht über Hannah Leni Krah lässt sich der Rubrik „Features“ zuordnen. Dagegen können keine AutorInnen des Berichts identifiziert werden. Der Anlass des Berichts über Krah ist in deren sportlichen Erfolgen in der Saison begründet. Diese Erfolge liefern die Legitimation, die Athletin näher im Rahmen eines gesonderten Artikels vorzustellen.

Die Text-Oberfläche des Artikels beinhaltet die große, in Serifenschriftart dargestellte, Überschrift „Germany’s next SUPer Star?“ Diese Überschrift stellt eine Abwandlung des Titels „Germany’s next topmodel“ dar und impliziert insofern eine Assoziation der Sportlerin, welche SUP betreibt. Diese hat sich im Zusammenhang mit der Ausübung von SUP einen Körper erarbeitet und geformt, welcher dem Schönheitsideal entsprechen könnte. Der Untertitel des Artikels „Talent, Teamwork und viel Training.“ zielt dagegen darauf ab, dass es beim SUP v.a. ein gewisses Maß an Talent, an Teamfähigkeit sowie die Bereitschaft, hohe Trainingsumfänge zu absolvieren, bedarf. Somit stellt ein hartes und umfangreiches Trainingspensum kein Alleinstellungsmerkmal des Hochleistungssports dar, sondern ist auch bei einer Fun- und Erlebnissportart wie SUP von Bedeutung. Durch den einleitenden Lead wird das erste Mal direkt Bezug auf die Athletin Hannah Leni Krah genommen: „Mit Hannah Leni Krah kommt die zweite Welle deutscher Stand-Up-Paddler mit professionellem Paddel-Background“. Dabei erfolgt eine kurze Vorstellung von Krah als Sportlerin, welche in der zweiten Generation SUP auf einem professionellen Niveau betreibt. Dabei wird die zur Sportart SUP passende, bildliche Sprache „zweite Welle“ verwendet, um die Assoziation zum Wasser herzustellen. Neben dem bisherigen Werdegang von Krah werden auch ihre Wettkämpfe sowie ihre Freundschaften thematisch aufgegriffen. Hierbei wird jedoch auch deutlich, dass diese Freundschaften durch den Sport beeinträchtigt werden: „Im Kanu läuft viel vereinsintern ab, da gibt es leider auch viel Konkurrenz unter Freunden“, bedauert Han-

nah.“ Laut eigener Aussage der Athletin überschattet somit die sportliche Konkurrenz die bestehenden Freundschaften zu anderen SportlerInnen.

Des Weiteren wird die Athletin Krah durch vier Fotos in verschiedenen Situationen abgebildet. Neben einem Ganzkörperfoto von Krah vor ihrem SUP-Brett wird sie auf einem anderen Foto beim Krafttraining sowie auf einem weiteren Foto in Aktion auf ihrem SUP-Brett auf dem Wasser dargestellt. Hierdurch soll die Vielseitigkeit der mit der Sportart SUP verbundenen Anforderungen sowie die unterschiedlichen Perspektiven auf die Athletin Hannah Leni Krah verdeutlicht werden. Dies wird durch ein viertes Foto unterstützt, welches sie mit einer Auswahl von gewonnenen Pokalen zeigt und somit ihre bisherigen sportlichen Erfolge untermauert.

Betrachtet man die sprachlich-rhetorischen Mittel des Berichts, fällt auf, dass eine Kombination aus einer sachlichen Beschreibung über den sportlichen Werdegang sowie den Trainingsalltag und einer Zitation der Sportlerin aus einem persönlichen Gespräch gegeben ist. Dabei berichtet Hannah Leni Krah beispielsweise über ihre persönlichen Erfahrungen mit Verletzungen bei der Ausübung von SUP: „Im Leistungssport gibt’s natürlich ein Verletzungsrisiko. Aber am Brombachsee war es am Ende nur ein sehr kleiner Muskelfaserriss, die Schwellung hat auf einen Rückennerv gedrückt und für vier, fünf Stunden für eine Blockade im rechten Bein gesorgt.“ Jedoch kommt gleich zu Beginn des Artikels ein Sportlerkollege von Krah zu Wort, welcher sie persönlich einschätzt: „Sie ist an Land etwas schüchtern, aber auf dem Wasser weiß sie schon genau, was sie kann“, sagt ein SUP-Gefährte.“ Somit werden im Bericht verschiedene Perspektiven einbezogen. Neben der Perspektive der AutorInnen des Berichts werden auch die Perspektive der Athletin selbst sowie eines Bekannten aus dem eigenen sportlichen Umfeld herangezogen. Ebenso kommt auch die Perspektive des Trainers und Vaters zum Tragen: „Das liegt vermutlich auch am „nicht so großen Konkurrenzdruck in den Bahnen, in denen wir uns im SUP momentan noch bewegen“, wie Trainer Thomas analysiert.“ Hierbei erscheint ein für TrainerInnen erwartungsgemäß sachlicher und analysierender Formulierungsstil, wogegen Hannah Leni Krah als betroffene Sportlerin durchaus emotional dargestellt wird: „Da waren mein erster Downwinder und Technical Race, das war komplett neu, am Strand und auf dem Meer zu paddeln“, schwärmt die 17-Jährige“. Hierdurch zeigen sich der Spaß der Athletin an ihrer Sportart sowie auch

ihre emotionale Verbundenheit. Dadurch, dass sie im Rahmen der Ausübung von SUP neue Erfahrungen gesammelt hat, ist sie noch motivierter und zieht daraus ein ausschließlich positives Resümee. Ebenso fällt die Verwendung von Fachsprache („Downwinder“) auf, was die selbstverständliche Verinnerlichung des sportartspezifischen Fachvokabulars durch die Athletin hervorhebt.

Des Weiteren erfolgt auch die Verwendung einer umgangssprachlichen Bezeichnung über Hannah Leni Krahn: „Denn wenn der Lady-Kracher aus Dresden beim Start am Paddel zieht, leidet jede Carbon-Faser bis zum Bersten und das Wasser hinter dem Board scheint zu kochen.“ Die Bezeichnung als „Lady-Kracher“ kann wiederum in Zusammenhang mit der Überschrift des Berichts gestellt werden, welcher auf das körperliche Schönheitsideal von Krahn abzielt. Die bildliche Sprache wie das Leiden der „Carbon-Faser bis zum Bersten“ verdeutlicht die körperliche Herausforderung bzw. Anstrengung als Kollektivsymbolik, welche die Athletin bei der Ausübung ihres Sports auf sich nimmt. Daneben erfolgt aber auch eine sprachliche Formulierung in Form von Aneinanderreihungen und Fakten: „Für Hannah heißt das aktuell sechs Tage, an zwei Tagen doppeltes Training, erste Einheit Montag 7.15 Uhr.“

Wesentliche Kollektivsymboliken im Bericht bestehen darin, dass das Abrufen von sportlichen Höchstleistungen immer auch von den entsprechenden Umständen abhängig ist: „Zwischen Höchstleistung und Lehrgeld zahlen balanciert es sich anfangs auf einem schmalen Grat.“ Somit können äußere Umstände und dabei auch Nuancen ausschlaggebend dafür sein, ob eine sportliche Höchstleistung erbracht werden kann oder ob dies nicht möglich ist. Auch besteht die Kollektivsymbolik, dass SUP als Hochleistungssport entweder voll mit allen Begleitumständen und Konsequenzen oder gar nicht betrieben wird: „Es war ein hartes Rennen an diesem Tag und einen „Aus“-Schalter gibt es für Hannah anscheinend nicht.“ Somit gilt es im Hochleistungssport eine gewisse Belastbarkeit und Härte gegen sich selbst und den eigenen Körper zu besitzen, da ansonsten eine Ausübung von Hochleistungssport nicht möglich ist. Eine weitere Kollektivsymbolik zielt darauf ab, dass bei einer Steuerung des sportlichen Umfelds eine Häufung von HochleistungssportlerInnen, welche in ihrer Disziplin sehr erfolgreich sind, möglich ist. Dies wird auf die „Paddeltradition in Deutschland“ sowie auf die „Sport-Schule-Dresden“ zurückgeführt. Da „das lockere SUP-Life vermutlich ein willkommener Aus-

gleich“ ist, wird hieraus auch die Kollektivsymbolik, dass Bestleistungen bzw. Rekorde auch durch das Abweichen von Normen und Konventionen möglich sind, abgeleitet. Ebenso stellt die sportliche Orientierung in Form von notwendigen Leistungstests eine bedeutende Kollektivsymbolik dar, „um mal zu schauen, wo ich im Moment auch international so stehe“. Die sportliche Leistung auf höchstem Niveau wird mit Druck gleichgesetzt: „Beim Kanu ist der Druck viel, viel größer.“ Ebenso stellt der Körper ein formbares und trainierbares Material dar, welches in Bezug auf einzelne Bereiche und Muskelgruppen ausgebildet werden kann: „Im Krafttraining werden für Kanu wie für SUP gleiche Muskelgruppen trainiert“. Dennoch wird durch eine zusätzliche Kollektivsymbolik deutlich, dass auch bei der Ausübung von SUP als Hochleistungssport eine gesundheitsorientierte Komponente enthalten ist: „Man sollte einfach auf das eigene Körpergefühl achten.“ Somit stellt das eigene Gefühl einen wichtigen Parameter bei der Ausübung von SUP dar, welcher bei allem sportlichen Ehrgeiz nicht ignoriert werden sollte.

In Bezug auf die inhaltlich-ideologischen Aussagen des Berichts zur Körperideologie zeigt sich, dass der Körper als formbares Material präsentiert wird. Dieses kann durch entsprechende Trainingseinheiten in einzelnen Bereichen und bei einzelnen Muskelgruppen gezielt geformt und trainiert werden. Dies dient auch der Intention, ein Schönheitsideal in Bezug auf die körperliche Erscheinung zu erreichen. Dieses wird anhand von Hannah Leni Krah im vorliegenden Bericht deutlich manifestiert.

Bezieht man die verschiedenen Teilaspekte des Berichts analytisch aufeinander, fällt auf, dass die Athletin Hannah Leni Krah aus verschiedenen Perspektiven und anhand von unterschiedlichen Facetten beleuchtet wird. Neben dem persönlichen Werdegang stehen auch die sportlichen Erfolge, die weiteren sportlichen Zukunftspläne sowie der Trainingsalltag im Fokus des Berichts. Ebenso werden auch persönliche Aspekte wie Freundschaften der Sportlerin aufgegriffen. Neben einer sachlichen Beschreibung werden auch umgangssprachliche Formulierungen zur Hervorhebung, zitierte Passagen der Athletin selbst sowie des Trainers und Vaters und eines weiteren Sportkollegen einbezogen. Hierdurch kommt die Sportlerin Krah sowie der Trainer und Vater als die wichtigste Bezugsperson selbst zu Wort. Insgesamt wird die Athletin vor dem Hintergrund

eines attraktiven Körpers und damit eines Schönheitsideals dargestellt, für welchen sie jedoch auch sehr viel trainiert und große Anstrengungen in Kauf nimmt.

cb) Parkour

Für die Analyse der Fun- und Erlebnissportart Parkour wurden ein Beitrag eines sportartenspezifischen Blogs sowie ein Beitrag aus der „Berliner Zeitung“ ausgewählt. Die Suche nach geeignetem Material stellte sich als sehr schwierig dar. Über eine Suchmaschine kamen zwar zahlreiche Hinweise auf Internetpräsenzen. Diese waren jedoch entweder nicht mehr aktiv, wurden nicht mehr gepflegt oder bestanden lediglich noch in einem Verkaufsshop für Bekleidung und Zubehör zum Betreiben der Sportart. In nachfolgenden Untersuchungen sollte die Begrenzung auf schriftlich vorliegendes Material aufgehoben werden, um v.a. für den Bereich des Fun- und Erlebnissports auch Video-präsentationen usw. analysieren zu können.

Materialaufbereitung eines Artikels über Parkour von www.doparkour.de⁸⁰¹

Datum: nicht ersichtlich

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition):

www.doparkour.de, Anbieter von Parkour-Kursen; unkritische Haltung gegenüber der Sportart

Textsorte: Beitrag

Rubrik: Artikel

Autor: Gabor [Nachname wird nicht angegeben]

Überschrift des Artikels: Parkour für eine andere Generation

Untertitel: Mauern – nicht nur für Kinder und Jugendliche

Lead:

Auch wenn man meistens die jüngere Generation rumspringen und über Mauern klettern sieht, ist diese urbane Art der Fortbewegung genauso gut für Erwachsene geeignet. Wenn nicht sogar besser!

Anlass des Artikels: ist nicht ersichtlich

Grafische Gestaltung:

abgesetzte Überschriften, besonders wichtige Aussagen wurden gefettet, gelegentlich Aufzählungen

Bebilderung:

2 Fotos, auf einem sind zwei jüngere Männer in sportlicher Bekleidung vor großen Blumenkübeln zu sehen, auf einem ist eine Frau zu sehen, mit der für den Blog ein Interview geführt wurde (Verlinkung im Text)

Inhaltsangabe:

Parkour wird meist mit Jugendlichkeit assoziiert, die Sportart ist aber auch für Erwachsene geeignet. Im Text werden Gründe genannt, warum Parkour sich für Erwachsene eignet

Themen und Unterthemen: Parkour ist auch für Erwachsene geeignet, Training muss angepasst werden

Aussagen: Parkour fordert den Körper und die Psyche; Parkour kann Abwechslung vom Büroalltag bringen

Quellen des Wissens: eigene Arbeit als Parkour-Trainer, Beobachtung von KursteilnehmerInnen, allgemeines Wissen über die Sportart

(tatsächliche) Diskursposition: Parkour ist ein Sport, der für alle geeignet ist

Kollektivsymbolik:

meistens die jüngere Generation; zu alt dafür; widerlegt gleichzeitig das Alters-Vorurteil; Egal ob Männlein oder Weiblein, ob jung ob alt; vom Alter und von Vorurteilen nicht aufhalten [Altersvorurteil, hier zum Zweck des Widerlegens aufgegriffen]

rumspringen; über Mauern klettern; Sich zu überwinden neue Maßstäbe an einen selbst zu setzen; Hindernisse gibt es überall [Überwinden von Hindernissen, real und metaphorisch]⁸⁰²

⁸⁰¹ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 22).

⁸⁰² Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

Gelenke kaputt; brecht euch ja noch alle Knochen; wer sich übernimmt, riskiert Verletzungen [gefährliche Sportart]

nachhaltig und gesundheitsfördernd; lernt zuallererst viel über Bewegungen, sich selbst und den eigenen Körper; pädagogisch aufbereitet; zunächst unmöglich, die flüssigen Bewegungen jemals beherrschen zu können; jede ungewohnte Bewegung, wenn sie kontrolliert ausgeführt wird, Verbesserungen in der Beweglichkeit und Körperbeherrschung [jede Sportart kann man lernen]

Ausgleich; losgelöst von allen Facetten des Bürolebens; Gegensatz, der einen wieder aufleben lässt [Sport als Ausgleich]

irgendwann kann einem der Spaß am Sport abhanden kommen; nichts motiviert besser als Freude an der Bewegung [Parkour als Möglichkeit, neue Bewegungsmuster zu probieren]

Normalismen:

Sportlichkeit ist nicht nur mit Jugendlichkeit gleichzusetzen; Parkour fördert den eigenverantwortlichen Umgang mit dem Körper

besondere Auffälligkeiten: die Sportart wird beworben, deshalb dominiert eine sehr positive Darstellung

vorläufige Anmerkungen zur Analyse:

der Beitrag wurde auf dem Blog eines Anbieters für Parkour-Kurse veröffentlicht; Ziel ist also Werbung um Kundschaft

Strukturanalyse eines Artikels über Parkour von www.doparkour.de

Der ausgewählte Beitrag dient dazu, Kurse zu bewerben, die von der den Blog betreibenden Firma angeboten werden. Der diskursive Kontext lässt eine unkritische Auseinandersetzung mit den Körperideologien der Sportart vermuten. Der Autor des Beitrags wählt dafür als Stilmittel das Aufgreifen von Vorurteilen über die Sportart, die er dann im Verlauf des Artikels widerlegt. Deswegen werden aus dem Blogbeitrag Normalismen über den Körper in der Sportart Parkour deutlich, die aber gleichzeitig durch einen Insider in Frage gestellt werden.

Die in der oberen Tabelle angegebene Überschrift des Artikels („Parkour für eine andere Generation“) deutet bereits an, dass die Sportart nicht nur auf Kinder und Jugendliche beschränkt, sondern auch für ältere Generationen zugänglich gemacht werden soll. Dies verdeutlicht auch der Untertitel („Mauern – nicht nur für Kinder und Jugendliche“) sowie der Lead, welcher darauf verweist, dass Parkour für Erwachsene eventuell sogar geeigneter ist als für Kinder und Jugendliche. Das Weglassen des Nachnamens des Autors ist ein Hinweis, dass sich der Autor (und das Medium) in einer jugendaffinen Szene verortet sehen. Der Autor beginnt den Beitrag mit dem Hinweis, dass Parkour meistens als Sportart für „die jüngere Generation“ dargestellt wird, weil es sich dabei um „rum-

springen“ und „über Mauern klettern“ handelt. Die beiden Fotos des Artikels, auf welchen, wie in der oberen Tabelle beschrieben, zwei jüngere Männer in sportlicher Kleidung dargestellt sind, unterstreichen diesen Eindruck zunächst. Wenn erwachsene Menschen sich für diese Sportart interessieren, bekämen sie verschiedene Vorurteile zu hören. Diese haben mit ihrem vermeintlich weniger leistungsfähigen Körper zu tun. Weil sie „zu alt dafür“ seien, riskierten sie, sich die „Gelenke kaputt“ zu machen oder „alle Knochen“ zu brechen. In diesen Vorurteilen zeigt sich eine Körperideologie, die nicht dem Parkour zugrunde liegt, sondern der Gesellschaft insgesamt. Es wird suggeriert, nur ein junger, voll leistungsfähiger Körper könne einen Sport wie Parkour ausüben, ohne dass dabei „alle Knochen“ brechen würden. Die daraus folgende Kollektivsymbolik stellt das Vorurteil dar, dass Parkour generell eine gefährliche Sportart sei. Der Autor des Blogbeitrags widerlegt diese Vorurteile damit, dass Parkour ein Sport ist, bei dem es jede/r SportlerIn „selbst in der Hand hat“, wie er oder sie ihn betreibt. Hieraus ergibt sich der Normalismus, dass Parkour als Sportart einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem eigenen Körper fördert. Wer Interesse an Parkour habe, solle sich bewusst „vom Alter und von Vorurteilen nicht aufhalten“ lassen. Diese Widerlegung der altersbezogenen Vorurteile in Bezug auf die Ausübung von Parkour stellt eine wesentliche Kollektivsymbolik sowie einen bedeutenden Normalismus des Artikels dar. Daraus lässt sich auch die zentrale Diskursposition des Artikels ableiten, welche, wie oben beschrieben, darauf abzielt, dass die Sportart Parkour von jeder Person betrieben werden kann. Eine wesentliche Option ist es, den Sport „nachhaltig und gesundheitsfördernd“ zu machen. Parkour sei für eine nachhaltige und gesundheitsfördernde Art des Sporttreibens besonders gut geeignet, denn man „lernt zuallererst viel über Bewegungen, sich selbst und den eigenen Körper“. Daraus ergibt sich die Kollektivsymbolik, dass jede Sportart, auch Parkour, erlernbar ist. Normal sei am Anfang eher das Unterschätzen der eigenen Fähigkeiten. Dies wertet der Autor jedoch als Vorteil, denn „wer sich übernimmt riskiert Verletzungen“. Daraus lässt sich eine zentrale Aussage des Artikels erkennen, welche darin besteht, dass Parkour sowohl den Körper als auch die Psyche fördert.

Weil in dem Beitrag ein Parkour-Angebot für Erwachsene beworben wird, geht der Autor auf die Besonderheiten eines solchen Trainings ein. Ausgangspunkt ist die Feststel-

lung, dass „mit ausgewachsenem Körper [...] anders trainiert“ wird, weshalb auch das Angebot „pädagogisch neu strukturiert“ wird. Des Weiteren wird das Angebot „direkt angepasst an die Teilnehmer“. Durch diese Informationen wird Seriösität suggeriert. Der Sport Parkour erscheint dadurch wie eine etablierte Sportart und nicht wie eine reine Trendsportart. Es wird deutlich, dass das Trainingskonzept dahinterstehen muss.

Weiterhin wird Parkour in dem Beitrag als Gegenentwurf zum durchstrukturierten Berufsleben dargestellt. Der Sport könne einen „Ausgleich“ bieten, weil man sich in ihm „losgelöst von allen Facetten des Bürolebens“ bewegt. Parkour könne aber auch ein „Gegensatz, der einen wieder aufleben lässt“ im Hinblick auf klassische Sportarten sein. Für Personen, welche z.B. als RadfahrerInnen, SchwimmerInnen oder LäuferInnen aktiv seien, könne Parkour eine motivierende Ergänzung darstellen, denn „irgendwann kann einem der Spaß am Sport abhandenkommen“. Mit Parkour, so wird implizit suggeriert, kommt die „Freude an der Bewegung“ zurück.

Ein Nebeneffekt von Parkour sei es dabei, dass es zu „Verbesserungen in der Beweglichkeit und Körperbeherrschung“ komme. Dafür spiele die Notwendigkeit, „sich zu überwinden neue Maßstäbe an einen selbst zu setzen“ eine wichtige Rolle. Der Körper der AthletInnen wird dabei als grundsätzlich kontrollier- und formbar angesehen. Auch wenn es „zunächst unmöglich“ erscheint, „die flüssigen Bewegungen jemals beherrschen zu können“, kann sich im Parkour zeigen, dass Hindernisse – in der Umwelt und in den eigenen Fertigkeiten – überwindbar sind. Somit ist in gouvernementalitätstheoretischer Hinsicht die Körperbeherrschung als Machtausübung über den Körper an die individuelle Selbstüberwindung gebunden. Hierfür erfordert es den Mut, sich an neue Maßstäbe oder Herausforderungen heranzuwagen.

Materialaufbereitung eines Artikels über Parkour aus der „Berliner Zeitung“⁸⁰³

Datum: 05.08.2018

Zeitungstitel und politisches Selbstverständnis (beanspruchte Diskursposition):

Berliner Zeitung, überregionale Tageszeitung, kritischer Anspruch

Textsorte: Artikel

Rubrik: Berlin/Freizeit

Autorin: Susanne Rost

Überschrift des Artikels: Auf dem Sprung Parkour - ein urbaner Hindernislauf

Untertitel: -

Lead:

Das Shirt ist nassgeschwitzt, der kleine Finger der linken Hand schmerzt leicht. Offenbar hat er doch etwas abbekommen bei dem Sturz vorhin von einer der Wippen am Potsdamer Platz. Ob daraus der erste Arbeitsunfall in dieser Selbstversuchsreihe wird? Abwarten. Schweiß und Schmerz zum Trotz: Am Ende des ersten Parkour-Trainings würde ich gerne weitermachen, sofort, an Ort und Stelle. Und das nach sage und schreibe zweieinhalb Stunden Workshop.

Anlass des Artikels: ist nicht ersichtlich

Grafische Gestaltung:

klassisches Layout der „Berliner Zeitung“, abgesetzte Überschrift und Zwischenüberschriften

Bebilderung:

zwei Fotos: je eines von einem Parkour-Trainer und einer Parkour-Trainerin, bei denen die Autorin ein Training absolviert hat

Inhaltsangabe:

Die Autorin nahm an einem Parkour-Probetraining teil und berichtet darüber, außerdem erklärt sie kurz die Geschichte des Sports und gibt einen Überblick über die Szene in Deutschland.

Themen und Unterthemen:

Parkour als Sport und als Lebenseinstellung, einerseits ein spektakulärer Sport, andererseits kann er auf verschiedenen Niveaustufen ausgeübt werden

Aussagen:

Parkour ist eine Lebenseinstellung, zu der No competition das Ablehnen von Konkurrenzdenken, Bescheidenheit, Mut, Respekt und Vertrauen sowie Selbstvertrauen gehören

Quellen des Wissens:

eigenes Training (durch die Autorin), Interviews mit den Trainern, allgemeines Wissen über die Sportart

(tatsächliche) Diskursposition:⁸⁰⁴

⁸⁰³ Der analysierte Text befindet sich im Anhang (Anhang 23).

⁸⁰⁴ Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

Parkour ist eine Sportart, die von Menschen allen Alters ausgeübt werden kann; zur körperlichen Herausforderung kommt die mentale Herausforderung – beides zusammen macht die Ganzheitlichkeit des Sports aus. Die Autorin schreibt aus der Position einer Neugierigen heraus, die die Sportart ausprobieren wollte

Kollektivsymbolik:

Nassgeschwitz; schmerzt leicht; Sturz; Schweiß und Schmerz; „Abgrund“ [Anstrengung]

Clique junger Männer [Assoziation mit Jugendlichkeit]

urbaner Hindernislauf; atemberaubende Weise; bahnen sich [...] ihren Weg durch die Stadt; willkommene Hindernisse; kein Grund für unnötige Umwege; Effizient von A nach B [Überwinden von Hindernissen, im physischen wie im metaphorischen Sinne]

Asphaltdesigner; von Dach zu Dach; hangeln sich Mauern hoch; springen katzenleich; geschmeidig; laufen weiter, Atem stocken lassen; Subkultur [...] längst nicht mehr; begreifen den Raum in der Stadt anders; sanft auf dem Fußballen zu landen; geschmeidig das Hindernis überwinden [Ästhetik der Bewegungen]

vielleicht zu alt; nicht fit genug für das Training; Sie sind aber auch deutlich jünger [Altersvorurteil]

Jeder gibt seine 100 Prozent; jeder voll bei der Sache; jeder nach seiner Façon [Widerlegung des Altersvorurteils]

wollen nicht, dass ihr Sport halsbrecherisch und verantwortungslos ausgeübt und entsprechend wahrgenommen wird [vs. Gefährlichkeit der Sportart]

ausführliches Aufwärmen; nicht leistungsorientiert [Notwendigkeit des Trainings]

Normalismen:

Parkour ist ein geschmeidiger und faszinierender Sport

ältere Menschen sind per se nicht mehr so sportlich

besondere Auffälligkeiten:

Artikel beleuchtet Außen- und Innenperspektive (durch die Beschreibung des Probetrainings); Faszination für die Sportart kommt sehr stark zum Ausdruck

vorläufige Anmerkungen zur Analyse:

Artikel ist unkritisch gegenüber der Sportart, Faszination dominiert deutlich

Strukturanalyse eines Artikels über Parkour aus der „Berliner Zeitung“

Ähnlich wie „Der Spiegel“ bewegt sich auch die „Berliner Zeitung“ in einem diskursiven Kontext, in dem eine kritische Auseinandersetzung mit den aufgegriffenen Themen erfolgt. Allerdings ist der hier besprochene Artikel in einer Wochenendausgabe erschienen, in der regelmäßig neue bzw. ungewöhnliche Sportarten vorgestellt werden. Der kritische Anspruch tritt dabei in den Hintergrund, wogegen die Faszination für die Sportart Parkour dominiert. Außerdem ist deutlich erkennbar, dass die Autorin bemüht ist, (vermeintliche) Vorurteile über Parkour zu widerlegen. Indem sie als Neuling aktiv an einem Parkour-Workshop teilnimmt, kann sie sowohl die Außen- als auch die Innenper-

spektive einnehmen. Sie kann zeigen, welche Normalismen in Bezug auf Parkour bestehen und diese durch die eigene Ausübung des Sports hinterfragen.

Die in der oberen Tabelle zur Materialaufbereitung aufgeführte Überschrift des Artikels („Auf dem Sprung Parkour – ein urbaner Hindernislauf“) deutet bereits an, dass es bei Parkour v.a. um das Überspringen von Hindernissen geht und dies v.a. im städtischen Kontext praktiziert wird. Im Lead des Artikels wird die Motivation deutlich, „sofort, an Ort und Stelle“ weiterzumachen. Hierdurch zeigt sich auch der erhebliche Spaßfaktor an der Ausübung der Sportart Parkour. Ein zentraler Normalismus über die Sportart Parkour ist die Annahme, nur junge Menschen seien hierfür geeignet. Diesen Normalismus stellt die Autorin durch ihre Teilnahme an dem Workshop in Frage. Auf einem der Fotos, die den Text bebildern, ist zu sehen, dass sie selbst ca. 50 Jahre alt ist. Allerdings wird durch Aussagen wie „vielleicht zu alt“ oder „nicht fit genug für das Training“ deutlich, wie prägend der Normalismus ist, dass ein Fun- und Erlebnissport nur für jüngere (das heißt „fittere“) Menschen geeignet sein könnte. Jugendlichkeit und Fitness werden dadurch auch ganz deutlich miteinander gleichgesetzt. Hierbei besteht ein deutliches Altersvorurteil als Kollektivsymbolik, welches jedoch im Artikel widerlegt wird.

Einen weiteren Normalismus widerlegt die Autorin durch die Wiedergabe der Einführungsinformationen zum Workshop. Parkour ist demnach keine gefährliche und waghalsige Sportart. Stattdessen folgt die Sportart einer Philosophie, in der „No competition (Konkurrenzlosigkeit), Modesty (Bescheidenheit), Courage (Mut), Respect (Respekt) und Trust (Vertrauen, auch Selbstvertrauen)“ zentrale Faktoren darstellen. Diese Aspekte sind maßgeblich für die Sportart Parkour und stellen die zentrale Aussage des Artikels dar. Somit erscheint Parkour als geschmeidige und faszinierende Sportart. Die zentrale Diskursposition des Artikels beinhaltet dabei, dass neben den körperlichen Herausforderungen auch mentale Herausforderungen mit der Ausübung der Sportart verbunden sind und Parkour unabhängig vom Alter ausgeübt werden kann.

Für die Darstellung der Sportart selbst wird Vokabular verwendet, das ausnahmslos Faszination zum Ausdruck bringt. Es wird auf die Ursprünge in Frankreich verwiesen, wo eine „Clique junger Männer“ auf „atemberaubende Weise“ sich ihren Weg durch die Stadt gebahnt habe. Die Assoziation der Sportart Parkour mit Jugendlichkeit stellt eine wichtige Kollektivsymbolik dar, welche im Artikel widerlegt wird. Was dabei im Weg

stehe, seien „willkommene Hindernisse“ und „kein Grund für unnötige Umwege“. Wer sich auf diese Weise „effizient von A nach B“ bewege, sei ein „Asphaltkünstler“, der „sich Mauern hoch[hangeln]“ und „katzengleich“ und „geschmeidig“ springen kann. Die Geübteren unter den Parkour-SportlerInnen können mit ihren Aktionen den „Atem stocken lassen“. Diese Wortwahl zeigt deutlich, dass es der Autorin darum geht, die Faszination für die Sportart zu vermitteln. Dabei wird auch die Ästhetik von Parkour als Kollektivsymbolik verdeutlicht und mit dem Überwinden von sowohl physischen als auch metaphorischen Hindernissen auf eine weitere Kollektivsymbolik verwiesen. Eine kritische Auseinandersetzung mit dem Thema ist in dem Bericht nicht zu erwarten. Allerdings ist das Ziel der wöchentlichen Reihe, in der der Beitrag erschienen ist, darin zu sehen, den LeserInnen unbekanntere Sportarten näher zu bringen, die sie in ihrem urbanen Umfeld selbst ausüben können. Für dieses Ziel wiederum ist die eigene Teilnahme der Autorin an einem Parkour-Workshop ein geeignetes Stilmittel. Sie leitet den Artikel mit einer Beschreibung ein, wie sie „nassgeschwitzt“ ist und „Schweiß und Schmerz“ nach einem „Sturz“ spürt, jedoch trotzdem „gerne weitermachen“ möchte. Dies deutet die Kollektivsymbolik an, dass die Sportart Parkour mit einer körperlichen und mentalen Anstrengung verbunden ist. Das Ziel, die Sportart einem allgemein interessierten Publikum zur Nachahmung zu empfehlen, wird auch durch die Zitate der TrainerInnen deutlich, die die Autorin verwendet. Beide TrainerInnen „wollen nicht, dass ihr Sport halsbrecherisch und verantwortungslos ausgeübt und entsprechend wahrgenommen wird“. Eine der TrainerInnen weist darauf hin, dass es bei Parkour nicht allein um „körperliche Fitness“ geht, sondern dass auch „der Geist“ auf die Sportart eingestellt werden muss.

Dennoch transportiert die Autorin implizit durchgängig die Gleichsetzung von Jugendlichkeit mit Fitness und Sportlichkeit. So beschreibt sie ihre MitsportlerInnen aus dem Workshop. Diese „können die Balance halten. Sie sind aber auch deutlich jünger“. Auch wenn die Autorin beschreibt, dass zunächst „jeder nach seiner Façon“ ein Hindernis überquert und dies „geschmeidig“ geübt wird, werden durchaus implizite Maßstäbe an die Körperlichkeit angelegt, die es zu erfüllen gilt. Allerdings ist nicht ganz klar, ob die Autorin hier ihre eigene Körperideologie transportiert oder ob diese Ideologie tatsächlich in der Sportart Parkour vertreten wird. Gouvernementalistisch kann somit unabhän-

gig vom Alter Macht über den eigenen Körper ausgeübt werden. Hierbei ist neben der erforderlichen Selbstüberwindung auch der Fokus auf individuell geeignete Hindernisse erforderlich. Somit gestaltet sich der Grad der Machtausübung über den eigenen Körper individuell unterschiedlich nach dem jeweiligen Alter oder der Fitness.

Systematischer Vergleich der Artikel bzw. Beiträge zu Parkour

Beide Artikel greifen das Vorurteil auf, dass die Sportart Parkour lediglich für Kinder und Jugendliche geeignet sei und für ältere Personen bzw. Erwachsene ein zu hohes Verletzungsrisiko bestünde. In beiden Beiträgen wird dieses Vorurteil widerlegt. Parkour kann als Sport unabhängig vom Alter betrieben werden, wobei je nach Alter eine Anpassung des Trainings erfolgen sollte. Ebenso dürfen sich die ausübenden Personen nicht selbst überschätzen. Im Artikel auf www.doparkour.de wird die Sportart als gesundheitsfördernd und nachhaltig hervorgehoben, wogegen im Artikel der „Berliner Zeitung“ der geschmeidige und faszinierende Charakter von Parkour betont wird.

In beiden Artikeln spielt neben der körperlichen auch die psychische Komponente eine bedeutende Rolle. So wird im Beitrag auf www.doparkour.de darauf hingewiesen, dass Parkour dazu dient, den eigenen Körper, aber auch die eigene Psyche besser kennen zu lernen und einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem eigenen Körper zu erlernen. Im Artikel der „Berliner Zeitung“ geht es darum, dass die Ausübung von Parkour mit einer körperlichen Anstrengung verbunden ist und neben der körperlichen Herausforderung auch die mentale Herausforderung eine entscheidene Rolle spielt. Somit wird der Körper als Instrument im Zusammenhang mit der Psyche betrachtet. Ohne eine psychische bzw. mentale Stärke ist eine körperliche Stärke bzw. Funktionstüchtigkeit nicht gegeben.

Geeignete Artikel für eine Feinanalyse zu den Körperideologien bei Parkour

Zur Sportart Parkour wurde nur sehr wenig Material gefunden, welches überhaupt für eine Analyse zu den Körperideologien in Frage kam. Die Beiträge, die einer Strukturanalyse unterzogen wurden, eignen sich für eine Feinanalyse. Allerdings müsste das

Material in quantitativer Hinsicht deutlich erweitert werden. Dies könnte, wie oben bereits angedeutet, durch die Ausweitung des Trägermediums geschehen. Allerdings gestaltet sich eine KDA von Videos o.ä. noch umfangreicher als für schriftlich vorliegendes Material. Für die Sportart Parkour existieren auf frei zugänglichen Videoplattformen Filme, in denen Traceure ihre Performance darstellen. Dabei kommt dem Körper eine zentrale Bedeutung zu. Allerdings zeigen sich Kollektivsymbole in solchem Material auf eine andere Weise als in schriftlich vorliegendem Material.

Parallel zur Betrachtung anderer Medien sollte die Suche nach schriftlich vorliegendem Material auf andere Sprachen ausgeweitet werden. Für die Auswertung sollten jeweils MuttersprachlerInnen hinzugezogen werden, die die Kollektivsymbolik klar identifizieren können.

Erste Feinanalyse zu einem Artikel zur Sportart Parkour

Eine erste Feinanalyse erfolgte auch für die zweite betrachtete Sportart im Bereich des Fun- und Erlebnissports, Parkour. Dafür wurde der Artikel der „Berliner Zeitung“ aus dem August 2018 mit dem Titel „Auf dem Sprung Parkour - ein urbaner Hindernislauf“ ausgewählt. Die „Berliner Zeitung“ stellt bezogen auf den institutionellen Kontext des Artikels ein überregionales Printmedium dar, welches sich nicht ausschließlich dem Parkour-Sport widmet. Stattdessen setzt sich die „Berliner Zeitung“ mit verschiedenen gesellschaftlichen, politischen und auch sportlichen Themen auseinander. Aus diesem Grund ist davon auszugehen, dass das thematische Aufgreifen der Sportart Parkour aus einer durchaus kritischen Perspektive erfolgt. Der Artikel kann in der „Berliner Zeitung“ der Rubrik „Berlin/Freizeit“ zugeordnet werden, was den Charakter von Parkour als Fun- bzw. Erlebnissportart unterstreicht. Die Autorin des Artikels ist Susanne Rost. Ein spezieller Anlass für die Veröffentlichung des Artikels ist nicht zu erkennen, weshalb von einer spontanen Vorstellung der Sportart Parkour in einer überregionalen Zeitung ausgegangen werden kann.

Im Rahmen der Text-Oberfläche ist zunächst die vom Text abgesetzte Überschrift „Auf dem Sprung Parkour - ein urbaner Hindernislauf“ zu nennen, welche bereits das Springen als wesentliches Bewegungselement der Sportart Parkour auszeichnet. Ebenso wird

Parkour als „urbaner Hindernislauf“ beschrieben und damit angedeutet, dass die Sportart v.a. in der Stadt gut ausgeübt werden kann. Des Weiteren geht es darum, Hindernisse zu überwinden, wie aus der Überschrift bereits ersichtlich wird. Neben der Hauptüberschrift sind noch diverse Zwischenüberschriften im Artikel vorhanden, welche sich über den Text verteilen. Hierbei handelt es sich um die folgenden Zwischenüberschriften: „Madonna tat es, James Bond auch“, „Parkourone: Marktführer im deutschsprachigen Raum“, „Die Traceure begreifen den Raum in der Stadt anders“, „Landen wie auf rohen Eiern“ und „Die aufregendste Übung des Tages“. Die sonstige grafische Gestaltung erscheint angesichts des klassischen Layouts der „Berliner Zeitung“ eher unauffällig. Anhand des Inhalts im Lead wird bereits deutlich, dass trotz der Schmerzen am kleinen Finger der linken Hand bei einem Sturz die Motivation und der Ehrgeiz besteht, die Sportart Parkour direkt weiter zu betreiben. Diese Motivation erscheint trotz allen Widrigkeiten, Schmerzen und der zeitlich sehr kurzen Einführung in einem zweieinhalbstündigen Workshop ungebrochen. Bei der Bebilderung des Artikels fällt auf, dass zwei Fotos mit einem Parkour-Trainer und einer Parkour-Trainerin vorhanden sind. Die Abbildung des Trainers und der Trainerin ist damit zu begründen, dass die Autorin Susanne Rost bei diesen beiden Personen an einem Probetraining zu Parkour teilgenommen hat. Somit rückt auch der Einstieg in das Parkour-Training für AnfängerInnen in den Fokus des Artikels. Relevante thematische Schwerpunkte des Artikels bestehen darin, dass Parkour sowohl als Sport als auch als Lebenseinstellung aufgegriffen wird. Parkour ist einerseits eine spektakuläre Sportart, welche andererseits auf unterschiedlichen Niveaustufen praktiziert werden kann.

Bezüglich der sprachlich-rhetorischen Mittel des Artikels in der „Berliner Zeitung“ zeigt sich, dass zunächst eine kurze Definition und Entstehungsgeschichte der Sportart Parkour erfolgt. Dabei wird zunächst ein einfacher, umgangssprachlicher und beschreibender Stil verwendet: „Parkour ist eine Art urbaner Hindernislauf, den eine Clique junger Männer Ende der 1980er-Jahren in Pariser Vorstädten kultiviert hat.“ Hierbei fällt auf, dass die Definition als „urbaner Hindernislauf“, welche bereits in der Überschrift verwendet wurde, erneut aufgegriffen wird. Die Bezeichnung einer „Clique junger Männer“ unterstreicht den umgangssprachlichen Formulierungsstil zu Beginn des Artikels. Ebenso wird deutlich, dass bei der anschließenden Beschreibung der Aus-

übung von Parkour ein oftmals bildlicher bzw. metaphorischer Sprachstil zur Anwendung kommt: „Mit Sprüngen gelangen sie von Dach zu Dach, sie hangeln sich Mauern hoch, sie springen katzenleich in die Untiefen städtischer Architektur, rollen sich nach Landungen geschmeidig auf die Füße und laufen weiter.“ Beim Parkour wird somit „katzenleich“ gesprungen und „geschmeidig auf die Füße“ gerollt. Durch diesen Formulierungsstil erhalten LeserInnen eine konkrete Vorstellung, wie die praktische Ausübung von Parkour in der Realität aussieht.

Des Weiteren zeigt sich, dass Parkour als verbreitetes Phänomen ausgegeben wird. Hierfür erfolgt eine Auflistung von prominenten Personen, welche bereits mit der praktischen Durchführung von Parkour in Berührung gekommen sind: „Die Popsängerin Madonna führte die Bewegungskunst 2005 in zwei Musikvideos vor, und James-Bond-Darsteller Daniel Craig in „Casino Royal“.“ Demgegenüber werden jedoch auch nicht-prominente Personen in den Artikel einbezogen, welche direkt zu Wort kommen und ihre persönlichen Eindrücke schildern: „Die Traceure begreifen den Raum in der Stadt anders, das gefällt mir. Ich finde es spannend, zu lernen, wie man das trainiert“, erklärt Jakob aus Prenzlauer Berg seine Motivation.“ Dabei schildert eine Person, welche selbst Parkour betreibt, ihre persönliche Motivation sowie die Faszination der Sportart aus ihrer eigenen Sicht. Jedoch werden in einer kritischen Sichtweise auch Zweifel bzw. Ängste aufgegriffen, welche im Artikel bei einer Frau berichtet werden: „Mila, 37, dagegen sorgt sich, dass sie vielleicht zu alt ist und nicht fit genug für das Training. Ob sie vielleicht besser nur zuguckt?“ Dabei erscheint die Befürchtung, zu alt für die Ausübung der Sportart Parkour zu sein und dadurch nicht mehr die notwendige Fitness zu besitzen. Des Weiteren wird auch die Situation in einem Workshop zu Parkour beschrieben: „Jakob sitzt mit den vier anderen Teilnehmern des Workshops – zwei Jungs, eine Frau und ich – und den beiden Trainern im Gras am Potsdamer Platz.“ Diese Situation wird aus Sicht der Autorin dargestellt, welche selbst am Workshop teilgenommen hat. Dabei wird jedoch keine Aktivität bzw. kein Inhalt des Workshops wiedergegeben, sondern lediglich die Szene beschrieben, wie die TeilnehmerInnen und TrainerInnen gemeinsam im Gras sitzen. Neben der Perspektive der TeilnehmerInnen und der Autorin selbst wird auch die Trainerperspektive in den Artikel einbezogen: „Jeder gibt seine 100 Prozent“, sagt Trainerin Karina Marcy, das könne bei dem einen mehr, bei dem an-

deren weniger sein.“ Dabei geht die Trainerin auf die notwendige Konzentration und Einsatzbereitschaft, welche als Grundvoraussetzungen bei Parkour zu betrachten sind, ein. Ebenso fällt auf, dass die Autorin in der „Wir“-Form schreibt und sich damit mit den anderen TeilnehmerInnen des Workshops identifiziert: „Anschließend wechseln wir zu den arretierten Riesen-Wippen nebenan.“ Dies ist auch dem Umstand geschuldet, dass sich die Autorin als Teilnehmerin in der gleichen Situation sieht wie die übrigen TeilnehmerInnen, welche einen Einstieg in die Sportart erhalten möchten. Dabei wechselt sie im weiteren Verlauf zwischen der „Wir“-Form und der „Ich“-Form, wobei die „Ich“-Form ihre individuelle Sichtweise und Erfahrung betont: „Bevor ich die rettende Hand der vor mir stehenden Trainerin greifen kann, kippe ich nach hinten weg und lande auf dem Boden.“ Dies dient der Möglichkeit, sich als LeserIn einfacher in die Situation hineinversetzen zu können, indem die Autorin ihre eigenen Erlebnisse genau darlegt. Insgesamt betrachtet werden neben der Erzählung aus der „Wir“-Perspektive bzw. „Ich“-Perspektive auch Zitationen der anderen TeilnehmerInnen sowie der TrainerInnen verwendet und ansonsten in einer einfachen, teilweise leicht umgangssprachlichen Weise formuliert. Letzteres zeigt sich beispielsweise auch anhand der Bezeichnung „Youngster“ für die Teilnehmer „Jan, 19, und Lennart, 18, die Jüngsten“.

Im Artikel der „Berliner Zeitung“ zu Parkour zeigen sich auch diverse Kollektivsymboliken. Diese bestehen einerseits in der Anstrengung im Rahmen der Ausübung von Parkour durch „Schweiß und Schmerz“. Andererseits wird Parkour aufgrund einer „Clique junger Männer“, welche „Ende der 1980er-Jahre in Pariser Vorstädten“ die Sportart „kultiviert hat“, mit Jugendlichkeit in Verbindung gebracht. Die Überwindung von Hindernissen bei Parkour als „urbaner Hindernislauf“ stellt eine weitere Kollektivsymbolik dar. Dies trifft auch auf die Ästhetik der Bewegungen zu, da die Beteiligten „katzenleich“ springen und „geschmeidig“ die Hindernisse überwinden. Die Kollektivsymbolik des Altersvorurteils, dass man „vielleicht zu alt“ sei, wird widerlegt, da jede Person, die Parkour betreibt, „100 Prozent“ gibt. Des Weiteren kann eine Kollektivsymbolik dahingehend verortet werden, dass der Gefährlichkeit der Sportart Parkour entgegen gewirkt werden soll. Daher soll vermieden werden, dass Parkour „halsbrecherisch und verantwortungslos ausgeübt“ wird. Ebenso stellt die Notwendigkeit des Trainings beim

Parkour eine relevante Kollektivsymbolik dar, da zu Beginn ein „ausführliches Aufwärmen“ erforderlich ist.

In Bezug auf die inhaltlich-ideologischen Aussagen in körperideologischer Hinsicht kann festgehalten werden, dass der Artikel der „Berliner Zeitung“ neben der körperlichen Herausforderung bei der Sportart Parkour auch die mentale Herausforderung betont: „Körperlich ist das gar nicht so anstrengend, gefordert sind Konzentration und Koordination.“ Während die körperliche Belastung somit beim Parkour, je nach Leistungsniveau, nicht unbedingt allzu hoch ausfällt, ist der mentale Anspruch durch die erforderliche „Konzentration und Koordination“ maßgeblich. Somit hängt ein leistungsfähiger und funktionierender Körper von der mentalen Stärke und vom Konzentrationsvermögen der betroffenen Personen ab. Das äußerliche Erscheinungsbild des Körpers in Bezug auf ein bestimmtes Schönheitsideal spielt hingegen keine Rolle.

Bezieht man in einer abschließenden Analyse alle thematisierten Aspekte des Artikels aufeinander, zeigt sich, dass es v.a. um die Vorstellung der Sportart Parkour geht, welche bereits in der abgesetzten Überschrift als „urbaner Hindernislauf“ beschrieben wird. Die optische Darstellung der TrainerInnen des Workshops unterstreicht, dass es im Artikel v.a. um das Training bzw. den Einstieg in die Sportart Parkour geht. Die praktische Ausführung der Sportart wird durch eine bildliche und teilweise umgangssprachliche Formulierungsweise aus Sicht der Autorin beschrieben, welche selbst an dem im Artikel angegebenen Parkour-Workshop teilgenommen hat. Dabei wendet sie neben einer beschreibenden, unpersönlichen Form auch eine „Ich-“, bzw. „Wir“-Perspektive an und beschreibt ihre eigenen Erlebnisse im Workshop eindrücklich. Des Weiteren ermöglicht der einfache und teilweise umgangssprachliche Formulierungsstil ein leichteres Verständnis der Leserschaft von Parkour, wobei auch Vorurteile wie eine Altersbegrenzung oder eine erhöhte Gefahr thematisiert und widerlegt werden. Insgesamt stellt jedoch kein idealer Körper die Voraussetzung für die Ausübung der Sportart Parkour dar, sondern die mentale Verfassung, sich im entscheidenden Moment zu konzentrieren und zu koordinieren. Die mentale Stärke beeinflusst somit direkt die körperliche Stärke und Leistungsfähigkeit.

4.1.3 Ergebnisse der Struktur- und der Feinanalyse sowie Hinweise für eine weitergehende Feinanalyse

a) *Körperideologien im Hochleistungssport*

Um die Körperideologien im Hochleistungssport herauszukristallisieren, wurden die Sportarten Schwimmen und Biathlon ausgewählt. Während Biathlon nahezu ausschließlich als Leistungssport existiert, gibt es im Schwimmen auch einen großen Breitensportbereich. Allerdings konzentrierte sich die Untersuchung beider Sportarten auf den Leistungssportaspekt. Dementsprechend wurden vorrangig Dokumente analysiert, die über einzelne LeistungssportlerInnen oder über Leistungsnormen für diese Zielgruppe berichten.

aa) **Schwimmen**

In den Berichten zum Schwimmen fällt die grundsätzliche Darstellung des Körpers als *Objekt* auf. Der Körper wird als Arbeitsgerät bzw. Instrument angesehen, das durch entsprechendes Training zu Höchstleistungen gebracht werden kann. Als Zielpunkt wird implizit stets der Einsatz des maximal vorbereiteten Körpers im Wettkampf angesehen.

Dies gilt v.a. in quantitativer Hinsicht. In allen Beiträgen ist von Trainingsumfängen die Rede, welche absolviert werden müssen. Das Training wird auch in Blöcken oder Einheiten beschrieben. Zuweilen erscheint der Körper auch als aufteilbar in verschiedene Abschnitte, die einzeln trainiert werden können. Hierzu zählen z.B. Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft oder Stoffwechsel. Mentale Aspekte innerhalb dieser Formbarkeit werden nicht angesprochen. Der Körper wird ausschließlich als trainierbares Material dargestellt, das entsprechend geformt und bearbeitet werden muss. Der Zusammenhang zwischen Trainingsumfang und –anstrengung auf der einen und guter Wettkampfleistung auf der anderen Seite wird kausal dargestellt. Dabei geht es auch um einen nachhaltigen Effekt in Bezug auf die körperliche Leistungsfähigkeit auf Basis der harten und umfangreichen Trainingsarbeit. Lediglich der Beitrag aus der „Frankfurter Rundschau“ deutet an, dass sehr gute Wettkampfleistungen auch bei hohen Trainingsumfängen ausbleiben können. Durch solche Andeutungen scheint durch, dass zum einen die Formbarkeit des

Körpers begrenzt ist und dass zum anderen das Abschneiden im Wettkampf auch immer von den Leistungen der anderen WettkampfteilnehmerInnen abhängt. Dass der Abruf der Leistung im Wettkampf nicht automatisch gelingen muss, wenn der Körper optimal trainiert ist, wird lediglich am Rande thematisiert. Dennoch wird der Versuch unternommen, den Körper als Instrument dahingehend zu steuern, dass er zu einem bestimmten Zeitpunkt die optimale sportliche Leistung abrufen kann.

Um den Körper optimal formen zu können, gilt die weitestgehende Durchstrukturierung des Lebens in den analysierten Texten aus dem Schwimmsport als Selbstverständlichkeit. Der Alltag wird schon wegen der verschiedenen Trainingsblöcke als sehr durchgetaktet dargestellt. Allerdings wird auch empfohlen, über Bekleidung, Ernährung, Schlaf- und Regenerationsverhalten Einfluss auf die Formung des Körpers zu nehmen. Die AthletInnen, die in den Texten thematisiert werden, haben diese Notwendigkeiten soweit verinnerlicht, dass sie sie nicht in Frage stellen. Auch die Betonung der Notwendigkeit von Erholung und (richtiger) Ernährung zeigt, dass der Leistungsfähigkeit des Körpers alles andere untergeordnet wird. Der für die HochleistungssportlerInnen geschilderte Anspruch an den eigenen Körper gilt auch für FreizeitsportlerInnen.

ab) Biathlon

In den Beiträgen zum Biathlon wird deutlich, dass der Körper als Kapital angesehen wird. Dieses gilt es zu pflegen, weil es ansonsten auch „streiken“ kann. Der Körper wird als ein Objekt bzw. Werkzeug dargestellt, das gesund gehalten werden muss und das hinsichtlich seiner Leistungsfähigkeit optimiert werden kann. Die Objektivierung des Körpers geht so weit, dass sogar Pausen als einem Plan folgend beschrieben werden. Somit hat auch der Körper als Werkzeug seine eigenen Bedürfnisse, welche, wie im Fall einer notwendigen Erholung, berücksichtigt werden müssen, um sportlich erfolgreich zu sein. Gleiches gilt für die Ernährung, die als Möglichkeit der Leistungsoptimierung vorgestellt wird. Die „richtige“ Ernährung als „Treibstoff“ für den Körper als „Maschine“ gilt ebenso wie die „richtige“ Lebensführung als Teil des Berufes von HochleistungssportlerInnen. Hier wird die Dominanz einer funktionalistischen Sicht auf den Körper deutlich.

Allerdings wird implizit auf die Grenzen der Optimierbarkeit verwiesen, weil anklingt, dass hohe Leistungen und ein dauerhaft gesunder Körper sich ausschließen. Nur am Rande wird dabei auf die Bedeutung der Psyche für die Leistungssteigerung eingegangen. In den meisten der analysierten Beiträge werden psychische Aspekte vollkommen ausgeblendet. Das gilt auch für den Zusammenhang zwischen der Öffentlichkeit und dem Erbringen von Leistungen. Es wird zwar erwähnt, dass es sich hierbei um ein Spannungsfeld handelt, weil die Öffentlichkeit einerseits Leistungen pushen, andererseits aber auch verhindern kann. Die Gründe hierfür werden allerdings nicht thematisiert. Nur am Rande wird auch die Bedeutung von körperexternen Faktoren erwähnt wie etwa Talent oder Glück.

Insgesamt zeigt sich, dass die verbandsinterne Presse sehr unkritisch bei der Auseinandersetzung mit dem Biathlon-Sport ist. Da aus einem solchen Medium ein Interview mit einem Spitzenathleten analysiert wurde, konnte auch die Binnenperspektive untersucht werden. In den Beiträgen aus allgemeinen Presserzeugnissen wurde insgesamt auch Kritik geäußert wie etwa am Doping oder an der Qual, die für Spitzenleistungen notwendig ist. Allerdings wird die Dopingproblematik in den analysierten Beiträgen sehr stark als die „andere Seite des Sports“ behandelt. Diese existiert zwar, aber eben nur bei „den anderen“. Die Qual, von der SpitzenathletInnen in der allgemeinen Presse berichten, wird als notwendige Voraussetzung dargestellt, um jene Leistungen erbringen zu können. Der Körper wird damit als etwas dargestellt, das bezwungen, überwältigt und eben ‚gequält‘ werden muss.

ac) Zusammenfassung zum Hochleistungssport

An den analysierten Dokumenten über die Hochleistungssportarten Schwimmen und Biathlon ist hinsichtlich der Körperideologien v.a. die Annahme auffällig, der Körper sei ein formbares Material, an dem gearbeitet werden kann. Diese Annahme findet sich unhinterfragt in allen der analysierten Texte. Daraus folgt die Darstellung des Körpers als Objekt bzw. Instrument. Der Körper wird als Arbeitsgerät bzw. als bearbeitbare und formbare Masse dargestellt. Für die gewünschte Formung müssen Trainingsumfänge bzw. Blöcke oder Einheiten absolviert werden. Für die Formung wird der Körper als

aufteilbar in verschiedene Abschnitte angesehen. Hierzu gehören Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Stoffwechsel etc., welche einzeln trainiert werden können. Für die optimale Formung des Körpers wird eine weitestgehende Durchstrukturierung des Lebens als selbstverständlich angenommen. Dies gilt hinsichtlich Training, Bekleidung, Ernährung, Schlaf- und Regenerationsverhalten und wird nicht in Frage gestellt. Außerdem wird implizit eine Pflicht zur Gesunderhaltung des Körpers aufgestellt.

Beim Schwimmen wird der Anspruch an die Optimierung des Körpers auch für FreizeitsportlerInnen formuliert. Beim Biathlon gibt es keinen Freizeitsportbereich, weshalb hierfür keine Aussagen gemacht werden. Dass psychische Aspekte, Talantaspekte oder manchmal auch die Umstände des Wettkampfes eine Rolle für den sportlichen Erfolg spielen, wird in den analysierten Beiträgen ausgeklammert.

Deutlich wird aber, dass die Referenz, auf die hin die Bearbeitung des Körpers erfolgt, der Abruf der Höchstleistung im Wettkampf ist. Der Zusammenhang zwischen Trainingsaufwand und Wettkampfleistung wird weitestgehend kausal beschrieben. Dass die Formbarkeit zeitlich begrenzt ist bzw. aus maximalem Aufwand nicht automatisch höchste Wettkampfleistungen folgen, wird fast komplett ausgeklammert und höchstens in den allgemeinen Medien am Rande erwähnt.

b) *Körperideologien im Gesundheitssport*

Für die Analyse der Körperideologien im Gesundheitssport wurden die Sportarten Pilates und Nordic Walking ausgewählt.

ba) *Pilates*

Obwohl es sich bei Pilates um einen Gesundheitssport handelt, dominieren in den analysierten Beiträgen die Hinweise darauf, wie die Sportart dabei helfen kann, den Körper nach bestimmten Vorgaben zu definieren. Als Körperideal wird implizit ein straffer, jugendlicher und schöner Körper vorgegeben. Dieses Ideal (flacher Bauch, straffer Rücken, aufrechte Haltung) wird v.a. für Frauen übermittelt. Es wird ebenfalls deutlich, dass in den Texten eine mehr oder weniger explizite Aufforderung enthalten ist, ent-

sprechende Maßnahmen einzuleiten, um diesem Körperideal nahe zu kommen bzw. es zu halten. Pilates wird ganz klar als Mittel dargestellt, um das Ziel eines straffen Körpers zu erreichen. Auch wenn der Sport zunächst als Gesundheitssport oder Mittel zur (psychischen) Entspannung dargestellt wird, wird sehr schnell klar, dass Abnehmen und Körperdefinition (-straffung) mindestens ein Nebeneffekt von Pilates sind.

Es wird deutlich vermittelt, dass ein straffer Körper kein Naturprodukt ist, sondern geformt werden muss. Für die Erreichung des propagierten Körperideals muss etwas getan werden. Die genetischen Grundlagen des Körpers und der Haut werden konsequenterweise in keinem der Beiträge erwähnt. Allerdings wird eine Kausalität zwischen dem Absolvieren von Pilates-Übungen und propagiertem Körperideal suggeriert, was jedoch unter der Bedingung der Ausblendung genetischer Voraussetzungen konsequent ist. Obwohl Pilates ein Gesundheitssport ist, wird in den Beiträgen die Gewichtsreduktion als optisches (und nicht als Gesundheits-)Ziel definiert.

Auffällig ist, dass der Körper in den Beiträgen über Pilates einerseits als grundlegend schwach dargestellt wird. Dies ist darin begründet, weil er z.B. zum Zunehmen neigt oder sich vor zu viel sportlicher Anstrengung scheut. Andererseits wird aber die grundsätzliche Möglichkeit hervorgehoben, den Körper zu bearbeiten. Hierfür wird zum einen an den Willen appelliert. Der Körper wird dann implizit als etwas dargestellt, das überwunden werden muss (durchaus im Sinne Nietzsches). Zum anderen wird aber gleichfalls eine Schwäche des Willens unterstellt, weshalb die zu absolvierenden Übungen – wenn diese angegeben werden – als leicht einführend beschrieben werden.

bb) Nordic Walking

In den analysierten Beiträgen zur Sportart Nordic Walking fällt auf, dass der gesunde Körper als Ideal dargestellt wird – und dass Sportlichkeit implizit als wesentlicher Bestandteil von Gesundheit gilt. Sportlichkeit findet sich in allen analysierten Beiträgen als Normalismus. Den gesunden Körper gilt es herzustellen oder zu erhalten. Obwohl dies in keinem der Beiträge explizit ausgesprochen wird, ergibt sich aus dem Subtext, dass ein Körper nicht von allein gesund bleibt. Ein langfristig gesunder Körper muss entsprechend bearbeitet und unterstützt werden.

Auffällig ist, dass zwar ‚Gesundheit‘ bzw. eine höhere Resistenz gegenüber Krankheiten als oberstes Ziel angegeben wird. Jedoch stellt das Abnehmen bzw. Gewicht halten überall mindestens einen Nebeneffekt dar. Dadurch entsteht der Eindruck, Abnehmen sei ein Ziel jeder sportlichen Betätigung. Subtiler wird dadurch transportiert, dass Gesundheit mit Schlankheit gleichzusetzen wäre. Diese implizite Gleichsetzung vereinfacht die Zusammenhänge sehr stark, zeigt aber letztlich, dass auch im Gesundheitssport Nordic Walking eine Körperideologie vorherrscht. Dabei wird der junge, schlanke, gesunde und fitte Körper in den Vordergrund gestellt. Gleichzeitig wird den Individuen ein hohes Maß an Verantwortung zugeschrieben, dieses Körperideal zu erreichen. Im Gegensatz zum Hochleistungssport sind dabei keine TrainerInnen vorhanden, welche auf die Disziplin der SportlerInnen achten bzw. einen Druck erzeugen.

Auffällig ist außerdem eine ökonomische Sichtweise auf die Sportart bzw. auf Bewegung allgemein. Nordic Walking wird u.a. deswegen empfohlen, weil durch den Stockeinsatz körperbezogen mehr erreicht werden kann. Es können mehr Muskeln trainiert und mehr Kalorien verbrannt werden usw., als wenn z.B. ohne Stöcke gewalkt würde. Ein Empfehlungsgrund für die Sportart liegt somit in ihrer Effektivität. Dadurch wird implizit unterstellt, dass die Sportart nur bzw. vorrangig betrieben wird, um damit bestimmte Effekte zu erzielen.

Ein weiterer Normalismus zeigt sich hinsichtlich der Ausübung des Nordic Walkings. Damit die (höheren) Effekte auf Gesundheit und Körpergewicht erzielt werden, muss die Bewegung auf eine bestimmte Art und Weise ausgeübt werden. In allen analysierten Beiträgen finden sich dementsprechend Hinweise zur technischen Seite des Sports. Hierdurch zeigt sich, dass die Bewegungsausführung sehr stark genormt ablaufen muss, um die propagierten positiven Effekte hervorzurufen.

bc) Zusammenfassung zum Gesundheitssport

In den analysierten Texten wird der gesunde Körper als Ideal dargestellt. Den gesunden Körper gilt es herzustellen oder zu erhalten. Dieser besteht langfristig nicht von sich aus, sondern muss entsprechend bearbeitet und unterstützt werden. Implizit wird in den Beiträgen ein gesunder mit einem jungen, fitten und schlanken Körper gleichgesetzt.

Das Abnehmen bzw. das Halten des Gewichts wird verdeckt in allen Beiträgen aus diesem Sportfeld als oberstes Ziel genannt. Dadurch ergibt sich eine – zum Teil auch explizit genannte – Gleichsetzung von Gesundheit mit Schlankheit. Im Falle von Pilates tritt dieser Zusammenhang deutlicher zu Tage als im Falle von Nordic Walking. In den Beiträgen über Pilates wird ein gesunder Körper v.a. optisch definiert. Allerdings beinhaltet auch die den Berichten über Nordic Walking zugrunde liegende Körperideologie einen jungen, schlanken, gesunden und fitten Körper. Gleichzeitig wird ein hohes Maß an Eigenverantwortung deklariert, um dieses Körperideal zu erreichen. Es wird verdeutlicht, dass ein gesunder Körper im genannten Sinne nicht natürlich besteht, sondern der ursprünglich bestehende Körper bearbeitet werden muss, um dem Ideal nahezukommen. Hinsichtlich der Aufforderung zum Bearbeiten des eigenen Körpers nach einem vorgegebenen Ideal (Gesundheit, Straffheit, Schlankheit) zeigt sich deutlich ein ökonomischer Ansatz. Dass der Körper nach einem bestimmten Ideal geformt werden muss, steht außer Frage. Allerdings wird explizit empfohlen, dieses Ideal mit möglichst effizienten Übungen zu erzielen, durch welche gleich mehrere Muskelgruppen oder Körperpartien trainierbar sind. Dadurch wird implizit deutlich, dass ein gesunder bzw. definierter Körper zwar ein wesentliches Ziel darstellt, die Erreichung dieses Ziels jedoch nicht zu viel Zeit beanspruchen darf. Ein gesunder Körper ist damit ein Ziel, das neben anderen Zielen erreicht werden soll. Diese übrigen Ziele werden nicht genannt, können aber im beruflichen und familiären Bereich vermutet werden.

c) *Körperideologien im Fun- und Erlebnissport*

Aus dem weiten Feld des Fun- und Erlebnissports wurden je eine schon länger verbreitete Sportart und eine Sportart jüngeren Datums ausgewählt. SUP als jüngere Trendsportart hat zwar eine lange Geschichte bei den hawaiianischen Ureinwohnern (Vgl. 2.3.4.i). Jedoch hat sich SUP erst in den letzten Jahren als Funsportart etabliert, wogegen Parkour bereits länger ausgeübt wird.

ca) SUP

Die impliziten und expliziten Körperideologien im SUP wurden an Hand von Texten untersucht, die ganz unterschiedliche Ausübungsweisen des Sports in den Blick nehmen. Daraus ergibt sich ein sehr differenziertes Bild. Wenn SUP als Wettkampfsport beschrieben wird, geraten Fun- und Erlebnischarakter in den Hintergrund. Dabei wird die Notwendigkeit eines leistungsfähigen Körpers betont, der formbar ist und nach Plänen trainiert werden muss. Hier wird betont, wie hart das Training sei, das für ein Mit halten in der Weltspitze notwendig ist. Im Vergleich zu etablierten Wettkampfsportarten zeigt sich lediglich, dass die Atmosphäre bei den Wettkämpfen weniger angespannt ist und die Weltspitze noch weniger etabliert ist.

Aus dem Bericht eines Sportlers, der SUP als Abenteuer betreibt, ging hervor, dass diese Sportart die prinzipielle Möglichkeit enthält, Unvorhergesehenes, Neues und auch Extremes zu erleben. Aus diesem Bericht ging ebenfalls die Abhängigkeit des Körpers vom Wetter und von den Elementen wie Wasser oder dem Material hervor. Bei dem vorgestellten Abenteuerer handelte es sich um einen Veteran der Sportart. Hierdurch wurde nebenbei die Kontinuität deutlich gemacht, die sich auch in Funsportarten findet. Sowohl aus dem Bericht über die SUP-Leistungssportlerin als auch aus dem Beitrag über den SUP-Abenteurer geht hervor, dass der Körper als begrenzte Entität angesehen wird, deren Grenzen aber ausgelotet werden können. Der Körper gilt als Sein, das beherrscht werden kann. Weil es sich aber um eine Freiluftsportart handelt, ist nicht nur Körperbeherrschung notwendig, sondern auch ein Gefühl für das Element Wasser.

Interessant ist, dass der ‚Fun‘ des SUP in den analysierten Berichten, die aus allgemeinen Medien entnommen wurden, deutlich stärker betont wird. Auffällig ist aber, dass dieser ‚Fun‘ nicht vorrangig dem Erleben in der Ausübung des Sports zugeschrieben wird. Vielmehr ist eine Tendenz erkennbar, der Sportart SUP Trainingseffekte zuzuschreiben, die sehr stark als Nebenprodukt der Sportausübung dargestellt werden. Der ‚Fun‘ der vermeintlichen Funsportart zeigt sich somit darin, dass die Sportausübung (scheinbar) ohne Anstrengung gelingen kann. Der Körper wird in diesen Zusammenhängen als zu trainierendes Element dargestellt, wobei das SUP als Möglichkeit, dieses Training nahezu anstrengungsfrei zu absolvieren, gilt. Dass der Körper jedoch geformt werden muss, gilt unhinterfragt als Voraussetzung.

cb) Parkour

In den Berichten über die Sportart Parkour ist auffällig, dass im Vergleich zu allen anderen bisher besprochenen Sportarten hinsichtlich der Körperideologien eine Metaebene zu erkennen ist. In den beiden Beiträgen werden Körperideologien thematisiert, welche auch in den anderen Sportarten und –feldern erkennbar sind. Diese bestehen darin, dass Körper trainiert werden sollten oder eine Gleichsetzung von Sportlichkeit mit Jugendlichkeit erfolgt. Allerdings werden diese Normalismen im Zusammenhang mit Parkour explizit in Frage gestellt. Sie werden als rhetorisches Mittel verwendet, um die jeweiligen Beiträge einzuleiten und dann darauf zu verweisen, dass diese Normalismen im Parkour keine Gültigkeit haben müssen. Gleichzeitig wird jedoch deutlich, wie stark diese Normalismen die Gesellschaft insgesamt prägen. Wenn explizit gesagt werden muss, dass Menschen für Parkour nicht zu alt sind, muss ein stark wirkender Normalismus zugrunde liegen, welcher suggeriert, sie könnten doch zu alt sein.

In den Beiträgen über Parkour wird hingegen betont, dass prinzipiell jeder Mensch mit Interesse an Bewegung die Sportart ausüben kann und dass Erwachsene lediglich anders trainieren müssten als Kinder oder Jugendliche. In dem zweiten Beitrag wird jedoch deutlich, dass die Denkweise von einer starken Korrelation zwischen körperlichem Können und Alter geprägt ist. Die Gewichtung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird jedoch dadurch relativiert, dass es beim Parkour v.a. um Konzentration und Koordination geht und somit die mentale Leistungsfähigkeit entscheidend ist. Aus der mentalen Stärke kann die körperliche Leistungsfähigkeit abgeleitet werden.

Ähnlich zu den Beiträgen über die ausgewählten Gesundheitssportarten wird auch Parkour als Ausgleichsmöglichkeit dargestellt. Zum einen können mit dem Sport die Anforderungen des Arbeitslebens ausgeglichen werden. Zum anderen können Impulse für parallel ausgeübte, klassische Sportarten gegeben werden. Dem liegt der Normalismus des funktionierenden Körpers zugrunde. Sport ist in diesem Verständnis eine Möglichkeit, das Funktionieren des Körpers in anderen gesellschaftlichen Bereichen, v.a. den Bereich der Erwerbsarbeit, sicherzustellen.

cc) **Zusammenfassung zum Fun- und Erlebnissport**

Die Körperideologien, die in den Berichten über die beiden Fun- und Erlebnissportarten SUP und Parkour zu erkennen sind, unterscheiden sich stark voneinander. Während in den Berichten über SUP sehr stark die Körperideologien aus den anderen beiden Sportfeldern erkennbar sind, ist in den Berichten über die Sportart Parkour eine Metaebene zu identifizieren. Im SUP gilt der Körper als formbares Material. Jedoch wird auch deutlich die Begrenztheit der Einflussnahme aufgezeigt. Dies gilt sowohl hinsichtlich der Leistungshöhe bzw. -intensität als auch der Lebenszeit, in der die höchsten Leistungen abrufbar sind. Außerdem wird bezüglich des SUP der Aspekt erwähnt, dass neben der Körperbeherrschung auch ein Gefühl für das Element Wasser notwendig ist. Ebenso spielen äußere Einflüsse wie das Wetter eine wichtige Rolle.

In den Beiträgen über SUP und Parkour werden Körperideologien thematisiert, welche auch im Hochleistungs- und im Gesundheitssport bestehen. Dabei sollten z.B. Körper trainiert werden, wobei auch eine Gleichsetzung von Sportlichkeit mit Jugendlichkeit besteht. Allerdings werden diese Normalismen im Zusammenhang mit Parkour explizit in Frage gestellt und rhetorisch verwendet, um die jeweiligen Beiträge einzuleiten und die Normalismen im Parkour zu widerlegen. Nichtsdestotrotz weisen solche Normalismen eine starke gesellschaftliche Prägung auf. Dennoch kann jeder Mensch unabhängig von seinem Alter Parkour ausüben, welcher daran Interesse hat. Erwachsene müssen hierfür lediglich ihr Training anders gestalten als Kinder und Jugendliche. Wichtiger als die körperlichen Fähigkeiten ist dabei das Konzentrations- und Koordinationsvermögen. Auch die Ausübung von SUP ist nicht gebunden an das jeweilige Alter der Person. Sowohl SUP als auch Parkour stellen eine Ausgleichsmöglichkeit in Bezug auf die Anforderungen des Arbeitslebens dar und entsprechen diesbezüglich den einbezogenen Gesundheitssportarten.

V.a. in den Beiträgen, die aus allgemeinen Tages- bzw. Wochenpresseerzeugnissen entnommen wurden, wird den Fun- und Erlebnissportarten unterstellt, die Trainingseffekte würden als Nebenprodukt der Sportausübung entstehen. Dies ist der einzige erkennbare Verweis auf den ‚Fun‘ der Fun- und Erlebnissportarten. Es wird implizit unterstellt, dass die Sportausübung anstrengungslos abläuft.

4.2 Folgerungen für die zentrale Fragestellung

Die zentrale Fragestellung der vorliegenden Arbeit lautete: Welche Körperideologien herrschen in den drei Feldern Hochleistungs-, Gesundheits- und Erlebnis- bzw. Fun-sport vor? Als Körperideologien des Sports wurden dabei durch den Sport transportierte und in der jeweiligen Gesellschaft verbreitete Vorstellungen vom (idealen) Körper bezeichnet. Diese wirken auf den Einzelnen im Sinne einer Führung zur Selbstführung ein und geben ebenso Normen mit einer gesamtgesellschaftlichen Wirkung vor.

Es wurde gefragt, wie solche Körperideologien auf die Gesellschaft einwirken, welche Leitbilder und Vorstellungen von Körperbildern und –vorstellungen mit ihnen transportiert werden und wie diese die sportbezogenen Körperideologien beeinflussen. Durch die KDA von Beiträgen aus drei unterschiedlichen Sportfeldern wurde deutlich, dass es in Bezug auf die Körperideologien mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede gibt. Dies war sowohl zwischen den einzelnen Sportarten als auch zwischen der Intensität und der Motivation, mit welcher der jeweilige Sport betrieben wird, gegeben.

4.2.1 Gemeinsamkeiten in den Körperideologien

In den analysierten Dokumenten über die beiden Hochleistungssportarten Schwimmen und Biathlon wurde eine Körperideologie erkennbar, die den Körper als formbares, zu bearbeitendes Material darstellt. Der Körper wird als Objekt bzw. Instrument, als Arbeitsgerät bzw. als bearbeitbare und formbare Masse verstanden. Die Formbarkeit ist jedoch zeitlich begrenzt, was am Rande erwähnt wird. Dabei geht es darum, dass eine optimierte Formung des Körpers durch ein entsprechendes Training nur in einem bestimmten Zeitraum bzw. in einer bestimmten Lebensphase möglich ist. Auch mögliche Grenzüberschreitungen bzw. –verschiebungen durch den Einsatz leistungssteigernder Mittel werden aufgegriffen. Hierbei besteht die Möglichkeit, illegal Dopingsubstanzen zu verwenden, welche die eigene körperliche Leistungsfähigkeit zusätzlich unterstützen. Diese Option geht über die natürliche Formbarkeit des Körpers anhand des harten und umfangreichen Trainings hinaus. Die Verantwortung für die Formung des eigenen Körpers wird den einzelnen SportlerInnen zugeschrieben. Diese müssen Trainingsumfänge

bzw. Blöcke oder Einheiten absolvieren. Wie stark ihre Körper dabei als Material angesehen werden, zeigt auch die Annahme, der Körper sei für die Formung in verschiedene Abschnitte aufteilbar. Beispielsweise könnten Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft oder Stoffwechsel einzeln trainiert werden. Diese unterschiedlichen Trainingsblöcke beziehen sich im Hochleistungssport somit auf unterschiedliche Leistungsparameter und Körperregionen. Auch im Gesundheitssport sowie im Fun- und Erlebnissport werden durch die Übungs- und Trainingseinheiten verschiedene Körperregionen und Muskelgruppen gezielt trainiert und beansprucht. Dadurch liegt in allen drei Sportfeldern eine gezielte Formung von einzelnen Körperregionen durch spezielle Übungen und Trainingseinheiten vor. Dies zeichnet ein sehr differenziertes Bild von der Formung des Körpers als Material.

Für die Formung des Körpers der einzelnen SportlerInnen gilt die weitgehende Durchstrukturierung des Lebens als Grundlage. Die Verantwortung hierfür wird den einzelnen SportlerInnen zugeschrieben. Implizit wird ein starker Imperativ aufgestellt, sich hinsichtlich Training, Bekleidung, Ernährung, Schlaf- und Regenerationsverhalten sowie Gesunderhaltung des Körpers gemäß der geltenden Körperideologie zu verhalten. Hinsichtlich des Hochleistungssports zeigt sich, dass die Biomacht, verstanden als eine Macht, die das Leben verwaltet und bewirtschaftet⁸⁰⁵, verinnerlicht ist. SportlerInnen sind nicht nur in umfassendem Sinne für ihre Körper (für ihr Training, ihren Schlaf, ihre Ernährung etc.) verantwortlich, sondern auch für die Leistungen, die sie im Wettkampf zeigen. Die SportlerInnen müssen ihre Einheiten „machen“, ihre „Umfänge“ absolvieren bzw. an ihrer Ausdauer oder ihrer Kraftausdauer „arbeiten“. Ob und wie sich nach dieser Trainingsarbeit der Erfolg im Wettkampf einstellt, welche Rolle die Umstände oder die KonkurrentInnen bei der Entscheidung über die letztendlichen Erfolge spielen, wird in den hier analysierten Beiträgen nahezu komplett ausgeklammert. Einzig in einem Artikel aus der „Frankfurter Rundschau“ spricht ein Schwimmer davon, dass für ihn letztlich die eigene Anstrengung mehr zähle als die Platzierung. Insgesamt wird in den Beiträgen aus dem Feld des Hochleistungssports deutlich, dass hier „Herrschafts-

⁸⁰⁵ Vgl. Foucault (1995), S. 165 f.

techniken einer Biopolitik“⁸⁰⁶ zum Tragen kommen, „die de facto eine Ausschweifung der Idee der Machbarkeit, des modernen Machbarkeitswahns in Bezug auf Körper und Seele sind“.⁸⁰⁷ Eine Anpassung der Lebensweise ist neben dem Hochleistungssport auch im Gesundheitssport sowie im Fun- und Erlebnissport erforderlich. So wird im Gesundheitssport beispielsweise eine gesunde Ernährung sowie ergänzend ein weiterer regelmäßiger Ausdauersport, welcher z.B. neben Pilates betrieben wird, empfohlen. Im Fun- und Erlebnissport ist z.B. bei der Ausübung von SUP eine passende Lebenseinstellung erforderlich, welche eine gewisse Abenteuerlust sowie auch die Disziplin, sich einem herausfordernden und umfangreichen Trainingsprogramm zu stellen, enthält.

Erstaunlich ist, dass sich die Körperideologie der Machbarkeit, die sich im Hinblick auf den Hochleistungssport deutlich zeigt, auch in den analysierten Beiträgen aus dem Bereich des Gesundheitssports wiederfindet. Zwar geht es hier nicht um herzustellende Höchstleistungen, sondern um Gesundheit. Dennoch wird diese sehr stark als herstellbar vermittelt. Es wird deutlich kommuniziert, dass ein langfristig gesunder Körper nicht von sich aus besteht, sondern entsprechend bearbeitet werden muss. Auch im Bereich des Gesundheitssports wird ein hohes Maß an Eigenverantwortung vorausgesetzt, um das implizit zugrunde liegende bzw. als gültig vorausgesetzte Körperideal zu erreichen. Es wird deutlich, dass ein gesunder Körper bzw. v.a. ein schlanker Körper nicht natürlich besteht, sondern Bearbeitung erfordert. Auf Unterschiede in den genetischen Voraussetzungen wird dabei nicht eingegangen: Die Pflicht zur Gesunderhaltung des eigenen Körpers durch dessen Bearbeitung gilt für alle Menschen.

Die Bedeutung der Psyche wird sowohl im Feld des Hochleistungssports als auch im Feld des Gesundheitssports in Bezug auf die körperliche Verfassung und Leistungsfähigkeit angesprochen. Im Rahmen des Hochleistungssports ist die Psyche durchaus in bestimmten Situationen wichtig, um eine entsprechende Leistung abrufen zu können. Hierfür sind auch entsprechende Erholungs- und Entspannungsphasen, beispielsweise im Biathlon, relevant, welche wiederum der körperlichen Regeneration zu Gute kommen. Auch im Gesundheitssport geht es darum, mental bzw. psychisch zu entspannen und kurz inne zu halten. Dies dient der Wiederherstellung der körperlichen und psychi-

⁸⁰⁶ Caysa 2003, S. 279

⁸⁰⁷ Ebd.

schen Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit in einem sehr durchgetakteten und stressigen Alltag. Im Bereich des Fun- und Erlebnissports ist die Psyche in Form der mentalen Stärke entscheidend, um wie im Beispiel von Parkour körperlich leistungsfähig zu sein. Dies gelingt nur durch die Fähigkeit, sich in entscheidenden Phasen zu konzentrieren und zu koordinieren. Insofern zeigt sich in allen drei Sportfeldern durchaus ein Einfluss der Psyche bzw. der mentalen Verfassung auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Daher ist ein durch ein umfangreiches Training optimal geformter Körper nicht grundsätzlich ausreichend für eine bestimmte körperliche Belastbarkeit oder Leistung.

Weil es sich beim Hochleistungssport um ein Feld handelt, in dem der Lebensunterhalt durch sportliche (Höchst-)Leistungen verdient wird, war die in den Texten aus diesem Bereich gefundene Bedeutung des Körpers vorab mehr oder weniger erwartet worden. Das gilt v.a. für die Annahme, Leistungen seien durch eine entsprechende Behandlung des Körpers herstellbar und gezielt abrufbar. Diese Annahmen entsprechen der Logik des Hochleistungssports auch deswegen, weil es sich dabei um einen Beruf handelt. Der Körper stellt für die AthletInnen das Hauptwerkzeug dar, mit dem sie ihren Beruf ausüben. Es ist nachvollziehbar, dass dieses Werkzeug möglichst lange leistungsfähig gehalten werden muss. Überraschend war jedoch das Ergebnis, dass sich eine ähnliche Sichtweise auf den Körper auch in den beiden anderen analysierten Sportfeldern nachweisen ließ.

Bei den analysierten Berichten aus dem Bereich des Fun- bzw. Erlebnissports muss unterschieden werden, ob hier wirklich auf diese Art des Sporttreibens referiert wird oder ob es, wie zum Teil in den Beiträgen über SUP, um ein hochleistungsmäßiges Betreiben des Sports geht. Im zweiten Fall zeigt sich auch für den Bereich des Fun- bzw. Erlebnissports eine zugrunde liegende Ideologie, die den Körper als formbares Material vorstellt. Allerdings wird in einem Beitrag über SUP deutlich gemacht, dass die Möglichkeiten der Einflussnahme sowohl hinsichtlich der Leistungshöhe bzw. -intensität als auch der Lebenszeit, in der die höchsten Leistungen abrufbar sind, begrenzt sind. Im Zusammenhang mit dem Hochleistungssport war dieser Aspekt in den hier analysierten Beiträgen ebenfalls angedeutet worden. Auch in den Beiträgen aus dem Bereich des Gesundheitssports ist sehr deutlich zu erkennen, dass Körperlichkeit und Gesundheit als herstellbar angesehen werden. Dies überrascht insofern, als Gesundheit ein individuelles

Gut ist. Dieses unterliegt verschiedenen Voraussetzungen, welche kaum von den Einzelnen beeinflusst werden können. Dass die Verantwortung für die Gesunderhaltung des Körpers offenbar dennoch sehr stark den einzelnen Menschen zugeschrieben wird, kann als Ausdruck einer Biomacht angesehen werden. Diese ist ‚produktiv‘ und produziert die „Gegenstandsbereiche und Wahrheitsrituale“.⁸⁰⁸ Den einzelnen Menschen wird somit auch in diesem Sportfeld eine grundlegende Verantwortung zugeschrieben, ihre Körper nach bestimmten Vorgaben zu formen.

4.2.2 Unterschiede in den Körperideologien

Es wurde deutlich, dass sich in allen drei Sportfeldern eine Körperideologie zeigt, wonach der Körper als herstellbares Produkt zu verstehen ist. Unterschiede zeigen sich v.a. hinsichtlich der inhaltlichen Ausgestaltung dessen, was als herstellbar gilt. Während im Hochleistungssport die Herstellung (bzw. Bereitstellung) eines Körpers für eine maximale Leistungserzielung im Mittelpunkt steht, fokussiert der Gesundheitssport auf die Herstellung (bzw. Erhaltung) eines gesunden Körpers. Des Weiteren geht es im Gesundheitssport auch darum, von einem stressigen und durchgetakteten Alltag zu entspannen. Neben der körperlichen Komponente kommt dabei im Gesundheitssport auch die psychische Komponente zum Tragen. Dabei besteht das Ziel, durch eine psychische Entspannung die ursprüngliche mentale und körperliche Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Jedoch steht dies nicht im Zusammenhang mit einer anvisierten Optimierung der individuellen Leistungsfähigkeit, so wie es im Hochleistungssport der Fall ist. Dabei ist auffällig, dass Gesundheit im Feld des Gesundheitssports zwar als primäres Ziel genannt wird, diese implizit aber sehr stark mit Schlankheit und Straffheit assoziiert wird. Dadurch ergibt sich eine – zum Teil auch explizit genannte – Gleichsetzung von Gesundheit mit Schlankheit. V.a. in den Beiträgen über Pilates erfolgt die Definition von Gesundheit sehr stark über die Optik.

Unterschiede in den Körperideologien der verschiedenen Sportfelder zeigen sich auch hinsichtlich der Referenzen. Während im Hochleistungssport funktional die maximale

⁸⁰⁸ Foucault (1975), S. 248.

Leistung im Vordergrund steht, zeigt sich im Gesundheitssport hinsichtlich der Aufforderung zum Bearbeiten des eigenen Körpers nach einem vorgegebenen Ideal (Gesundheit, Straffheit, Schlankheit) sehr deutlich ein ökonomischer Ansatz. Dieser Ansatz im Gesundheitssport zielt somit auf einen optischen bzw. ästhetischen Aspekt des Körpers in Bezug auf ein bestimmtes körperliches Schönheitsideal ab. Die Formung bzw. Bearbeitung des Körpers nach einem bestimmten Ideal soll mit möglichst effizienten Übungen erzielt werden. Auffällig ist, dass v.a. solche Übungen empfohlen werden, mit denen gleich mehrere Muskelgruppen trainiert werden können. Implizit wird dadurch deutlich, dass die Erreichung des Ziels eines gesunden (=trainierten) Körpers in einer Reihe mit der Erreichung anderer Ziele (etwa berufliche und familiäre) steht und nicht zu viel Zeit beanspruchen darf.

Ein weiterer körperideologischer Unterschied zwischen den Feldern des Hochleistungssports und des Gesundheitssports lässt sich darin identifizieren, dass der Gesundheitssport dazu beitragen soll, den Körper resistenter gegenüber auftretenden Erkrankungen zu machen. Dies ist dagegen nicht die Intention des Hochleistungssports, bei welchem eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Fokus steht. Ebenso spielt im Bereich des Gesundheitssports eine Beeinflussung des Körpers durch unnatürliche Mittel wie beispielsweise die Verwendung von Dopingsubstanzen keine Rolle. Diese Vorgehensweise wird im Bereich des Hochleistungssports auf Basis von bereits aufgetretenen Fällen regelmäßig thematisiert und oftmals auch bei herausragenden sportlichen Leistungen aufgegriffen. Dennoch trifft die Einnahme von Dopingmitteln in vielen Fällen des Hochleistungssports nicht zu. Dagegen können auch die individuellen vorhandenen körperlichen Voraussetzungen eine Rolle spielen, welche im Hochleistungssport jeweils eine unterschiedliche Ausgangsbasis für die weitere Formung des Körpers schaffen. Die körperlichen Ausgangsvoraussetzungen werden dagegen in den Beiträgen des Gesundheitssports und des Fun- und Erlebnissports nicht aufgegriffen.

Im Bereich des Fun- und Erlebnissports zeigen sich zum Teil deutliche Unterschiede hinsichtlich der Körperideologien. In den analysierten Beiträgen aus diesem Bereich wird stärker auf die Erlebnisqualitäten der jeweiligen Sportart eingegangen. Allerdings unterscheiden sich die Körperideologien, die in den Berichten über die beiden Fun- und Erlebnissportarten SUP und Parkour zu erkennen sind, sehr stark voneinander. V.a. in

den analysierten Dokumenten aus dem Bereich SUP gleichen die Normalismen sehr stark denen aus den anderen beiden Sportfeldern. Hierbei wird explizit übermittelt, dass Körper trainiert werden sollten oder eine Gleichsetzung sportlicher Körper mit Schlankheit besteht. In den Berichten über die Sportart Parkour werden die Normalismen in Bezug auf Jugendlichkeit allerdings explizit in Frage gestellt. Sie werden dabei als rhetorisches Mittel und in der Abgrenzung aufgegriffen. Dennoch zeigt sich die gesellschaftliche Bedeutung dieser Normalismen bezüglich des Körpers. Wenn explizit erwähnt wird, dass Menschen für eine bestimmte Sportart *nicht* zu alt sind, geschieht dies in Abgrenzung zu einem Normalismus. Dieser besteht darin, dass Menschen eben doch zu alt dafür sein könnten, wenn sie nicht (mehr) der Körperideologie des jungen Körpers entsprechen. Die Aufhebung der Altersbegrenzung bei der Fun- und Erlebnissportart Parkour steht damit im Widerspruch zum Feld des Hochleistungssports. In diesem Feld wird von einer zeitlich begrenzten Formbarkeit des Körpers und Optimierbarkeit der körperlichen Leistungsfähigkeit ausgegangen. Anstatt des Alters und der körperlichen Voraussetzungen wird bei der Sportart Parkour v.a. die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit in den Vordergrund gestellt.

4.2.3 Geringe Trennschärfe und einzelne Unterschiede zwischen den Körperideologien

Grundsätzlich überrascht die geringe Trennschärfe zwischen den Körperideologien, die in den drei Bereichen Hochleistungs-, Gesundheits- und Fun- bzw. Erlebnissport zum Tragen kommen. In allen drei analysierten Sportfeldern dominieren Leistungsfähigkeit, Fitness und Schlankheit als Ziele des Sporttreibens. Besonders kontraintuitiv ist dies im Bezug auf den Gesundheitssport. Dort firmiert zwar ‚Gesundheit‘ als wesentliches, zu erreichendes Ziel. Dieses Ziel wird jedoch sehr stark mit Schlankheit und Fitness und damit auch mit Leistungsfähigkeit gleichgesetzt. Dabei ist auffällig, dass auch im Bereich des Gesundheitssports das Sporttreiben bzw. das In-Bewegung-Sein keinen Wert an sich darstellt, sondern zweckgerichtet eingesetzt wird. Menschen sollen sich demnach bewegen, *um* damit etwas zu erreichen. Es wäre erwartbar gewesen, dass der Bereich des Gesundheitssports sich von den anderen beiden Sportfeldern durch eine

Zweckfreiheit bzw. eine klare Begrenzung auf den Zweck der Gesunderhaltung abgrenzt. Stattdessen ist gerade im Bereich des Gesundheitssports auffällig, wie häufig und wie massiv Zwecke benannt werden, die vom Hauptziel des Sportfeldes abweichen. Dennoch wird der Körper im Feld des Gesundheitssports nur als Aspekt für ein optisches Schönheitsideal betrachtet, welches dahingehend geformt werden soll. Dagegen zielt die Formung des Körpers im Hochleistungssport auf die Verbesserung der Leistungsfähigkeit und das Erreichen von sportlichen Erfolgen ab. Jedoch geht es im Gesundheitssport auch darum, psychische Erholungsphasen zu integrieren, um für einen stressigen Alltag wieder leistungsfähig sein zu können. Diese Erholungsphasen beziehen sich im Hochleistungssport dagegen vorwiegend auf die körperliche Regeneration und sind auch nicht das beabsichtigte Ziel selbst, sondern eine Abgrenzung von der hochleistungssportlichen Aktivität. Eine kritische Auseinandersetzung mit den Körperideologien des jeweiligen Sportfeldes findet sich überhaupt nur im Bereich des Fun- und Erlebnissports. Bei der Sportart SUP wird darauf hingewiesen, dass neben der Beherrschbarkeit des Körpers auch ein Gefühl für das Wasser eine Rolle spiele und das Verhalten der Natur nicht uneingeschränkt vorhersehbar sei. Bei der Sportart Parkour wird darüber hinaus eine Meta-Ebene aufgespannt und die Gleichsetzung von Sportlichkeit und Jugendlichkeit in Frage gestellt. Dabei spielen bei Parkour v.a. die Konzentrations- und die Koordinationsfähigkeit eine bedeutende Rolle. Somit wird die mentale Stärke als primär relevante Komponente der Sportart Parkour betont. Dadurch rückt die Formbarkeit des Körpers bzw. die körperliche Leistungsfähigkeit bei Parkour in den Hintergrund

In den anderen beiden Sportfeldern, im Hochleistungs- genauso wie im Gesundheitssport, wird die Gültigkeit der zugrunde liegenden Körperideologien nicht in Frage gestellt. Für den Bereich des Hochleistungssports ist das insofern nachvollziehbar, als dass Hochleistungssport eine Form von beruflicher Entfaltung darstellt. HochleistungssportlerInnen verdienen ihren Lebensunterhalt durch ihre sportlichen Leistungen und müssen dadurch den Code Sieg/Niederlage akzeptieren. Es ist somit unabdingbar, dass die Sportlerinnen ihren Körper vor einem Wettkampf in einer Art und Weise bearbeiten, dass er maximal darauf vorbereitet ist, sportliche (Höchst-)Leistungen zu erbringen und zu siegen. Dementsprechend wird der Körper als aufteilbar wahrgenommen und einzel-

ne Dimensionen wie Schnelligkeit oder Ausdauer separat trainiert. Somit verinnerlichen HochleistungssportlerInnen die leistungsbezogene Sichtweise und das notwendige, harte und umfangreiche Training in Bezug auf ihren Körper als gegebenen Umstand. Für den Gesundheitssport ist es hingegen weniger nachvollziehbar, dass keine kritische Auseinandersetzung mit den zugrunde liegenden Körperideologien stattfindet und der Körper hier ähnlich wie beim Hochleistungssport als bearbeitbar gilt. Der Zielpunkt ist dabei allerdings kein beruflicher Erfolg, sondern das Erreichen eines idealen, durchtrainierten, schlanken Körpers. Wie beim Hochleistungssport soll das gesetzte Ziel möglichst effizient erreicht werden und die sportlichen Übungen sich in den Lebensalltag in ökonomischer Weise einordnen lassen. In gewisser Weise scheint es hier auch um eine Art Wettkampf und den Code Sieg/Niederlage gehen. Dieser Wettkampf ist allerdings, anders als im Hochleistungssport, nicht auf eine sportliche Veranstaltung begrenzt, sondern streckt sich über mehrere Lebensbereiche hinweg. Dabei könnte er sowohl die Leistungsfähigkeit im Beruf als auch den Erfolg bei der Partnerwahl bzw. bei der Aufrechterhaltung der Partnerschaft beinhalten. Es geht somit auch hier um eine ständige Optimierung des Körpers und um ein Ausblenden der Naturgegebenheit des Körpers und seiner genetischen Begrenzungen. Dies zeigt sich in beiden Sportarten des Bereichs Gesundheitssport, wobei dies allerdings bei der Sportart Pilates besonders ausgeprägt ist.

5 Fazit

Die vorliegende Arbeit hatte zum Ziel, die Körperideologien in den drei Sportfeldern Hochleistungs-, Gesundheits- sowie Fun- und Erlebnissport zu untersuchen. Im Mittelpunkt standen die folgenden drei Fragen:

- Welche diskursiven Mittel kommen im Bereich der Körperideologien zum Einsatz?
- Welche Formationen des Gegenstands, der Äußerungsmodalitäten, der Begrifflichkeiten und Strategien sind dem Diskurs wesensimmanent?
- Wer ist TrägerIn oder AdressatIn des Diskurses und welche Bezüge bestehen zu welchen anderen Diskursen?

Um diese Fragen beantworten zu können, wurde zunächst der *Ideologie*-Begriff geklärt, um die Bedeutung dessen, was unter *Körperideologien* verstanden wird, eingrenzen zu können. Dabei war deutlich geworden, dass Ideologien im soziologischen Verständnis Systeme von Normen meinen, welche von Gruppen zur Rechtfertigung und Bewertung eigener oder fremder Handlungen verwendet werden.⁸⁰⁹ Wesentlich ist dabei der Alleinvertretungsanspruch, mit dem dieses System vorgetragen wird. Im Unterschied zu wissenschaftlichen Aussagen sind für Ideologien keine Begründungen notwendig. Außerdem sind Ideologien resistent gegenüber Veränderungen und werden von ihren AnhängerInnen affektiv verteidigt.⁸¹⁰ Ideologien sind demzufolge Systeme von Anschauungen, Kategorien und Begriffen, die sich jeder empirischen Überprüfung und Kritik entziehen. Ideologien erheben absoluten Anspruch auf Wahrheit und dienen der Legitimation von Machtansprüchen und Zielen bestimmter gesellschaftlicher Gruppen.⁸¹¹

Unter Körperideologien sind nach dieser Auffassung handlungsanleitende Konzepte im Bezug auf den Körper zu verstehen, die bestimmte Gruppen zusammenhalten. Diese werden selbst nicht in Frage gestellt und affektiv nach außen vertreten und verteidigt. Wegen der fehlenden wissenschaftlichen Begründung von Ideologien allgemein wurde die Untersuchung von Körperideologien im Sport in dieser Arbeit von vornherein auf

⁸⁰⁹ Vgl. Blume (2016), o.S.

⁸¹⁰ Vgl. Eagleton (1993), S. 10.

⁸¹¹ Vgl. Voigt (1992), S. 36.

das Bestehen und die Wirkungen der Körperideologien eingegrenzt. Dagegen sollte (und konnte) die Entstehung der entsprechenden Körperideologien nicht untersucht werden.

Es wurde deutlich, dass dem Sport innerhalb der Gesellschaft eine ideologische Bedeutung in dem Sinne zukommt, dass er bestimmte Verhaltensweisen und Idealvorstellungen vorgibt und transportiert. Eine besondere Bedeutung kam in diesem Zusammenhang dem Begriff der Gouvernamentalität zu, der auf Foucault zurückgeht. Foucault hatte gezeigt, wie gesellschaftliche Macht- und Herrschaftsstrategien durch „Fremdführung“ bzw. Disziplinierung von außen auf Menschen einwirken und gleichzeitig eine Selbstdisziplinierung bewirken, die im Inneren wirkt. Für die vorliegende Arbeit ist dieser Zusammenhang interessant, weil das Ethos der Selbstregierung Rückschlüsse auf eine Körperethik zulässt. Es wurde daher untersucht, inwieweit die einzelnen Sportfelder Führung zur Selbstführung im Sinne der Gouvernamentalität von Foucault vermitteln. Ebenfalls auf Foucault zurückgehend wurde die Bedeutung von Dispositiven in der Bedeutung von Gebilden aufgegriffen, die zu einem bestimmten historischen Zeitpunkt auf einen Notstand bzw. eine Notwendigkeit antworten. Dispositive haben in diesem Verständnis eine strategische Funktion. Ihr Entstehen zu einem bestimmten historischen Zeitpunkt lässt Rückschlüsse auf gesellschaftliche Zusammenhänge zu.⁸¹² In diesem Verständnis weist die Untersuchung der Körperideologien weit über die jeweiligen Sportfelder hinaus.

Im Rückgriff auf Überlegungen von *Foucault* und *Link* war in diesem Zusammenhang der Normalismus diskutiert worden, der sich seit etwa 1800 in drei Entwicklungsschüben als Regulationsmacht herausgebildet hat. Neben dem Prozess der Normalisierung auf dem Gebiet der Medizin und der Psychiatrie, durch welchen die Gesundheit als Normalität definiert wurde, kam es zu industriell-technischen Normungen. Anschließend wurde das gesamte politische und soziale Leben von Normalisierungsprozessen erfasst.⁸¹³ Es war vermutet worden, dass in einem sich derzeit möglicherweise vollziehenden vierten Schritt das gesamte individuelle intime Leben von Normalisierungs- und damit Normierungsbestrebungen erfasst wird. Inwieweit über die Körperideologien im

⁸¹² Vgl. Defert/Ewald (2003), S. 391 ff.

⁸¹³ Vgl. Jäger/Zimmermann (2010), S. 88.

Sport eine Normalisierung erfolgt, sollte durch die Untersuchung von Diskursen aus den einzelnen Sportfeldern erforscht werden.

Die Untersuchung von ausgewählten Beiträgen aus den drei Sportfeldern *Hochleistungs-, Gesundheits- und Erlebnis- bzw. Funnsport* erfolgte auf die in ihnen verwendete Kollektivsymbolik hin. Zur Kollektivsymbolik gehören die verbreiteten Allegorien und Embleme, Metaphern, Beispiele, anschauliche Modelle, Vergleiche und Analogien. Über die Verwendung von Kollektivsymbolen werden kulturelle Stereotypen deutlich.⁸¹⁴ Es zeigte sich in der hier vorgenommenen KDA, dass in allen drei Sportfeldern v.a. drei Tendenzen der Normierung des Körpers zu erkennen sind. Es werden in den analysierten Texten sehr viele Kollektivsymbole verwendet, die auf a) die Formbarkeit, b) die Leistungsfähigkeit und c) die Attraktivität bzw. Schlankheit des Körpers abzielen. Weitere Kollektivsymbole erfassen den Entspannungs- bzw. Gesundheitsaspekt sowie die umfassende Eignung von Sportarten für eine große Zielgruppe. Überraschenderweise ähneln sich die Körperideologien in den drei unterschiedlichen Sportfeldern.

5.1 Diskursive Mittel im Bereich der Körperideologien

Um die praktischen Ergebnisse dieser Arbeit auf den in Kapitel 2 gesteckten theoretischen Rahmen zurückbeziehen zu können, muss noch einmal darauf hingewiesen werden, dass Diskurse nach Foucault Formen von „regulierte[r] Praxis“⁸¹⁵ darstellen. Durch diese wird ein bestimmtes Feld von Aussagen hervorgebracht. Dabei ist zu beachten, dass ein Diskurs stets nur die sprachliche Seite einer weiterreichenden diskursiven Praxis abbildet.⁸¹⁶ Der „Diskurs ist ganz genauso in dem, was man nicht sagt, oder was sich in Gesten, Haltungen, Seinsweisen, Verhaltensschemata und Gestaltungen von Räumen ausprägt. Der Diskurs ist die Gesamtheit erzwungener und erzwingender Bedeutungen, die die gesellschaftlichen Verhältnisse durchziehen“.⁸¹⁷

⁸¹⁴ Vgl. Link (1995), S. 265.

⁸¹⁵ Foucault (1981), S. 116.

⁸¹⁶ Vgl. Kammler/Parr/Schneider (2014), S. 234.

⁸¹⁷ Defert/Ewald (2003), S. 164.

Die KDA von Beiträgen aus den Sportfeldern Hochleistungs-, Gesundheits- und Fun- bzw. Erlebnissport zeigt, dass die Darstellung der implizit zugrunde liegenden Körperideologien über verschiedene diskursive Mittel erfolgt. Primär fällt die Darstellung des Körpers als formbares Material auf. Der Körper wird nicht als naturgegeben akzeptiert, sondern als Objekt, das bearbeitet werden kann. Im Bereich des Hochleistungssports kommt noch eine instrumentelle Konnotation hinzu. Der Körper wird hier sehr stark als Arbeitsgerät verstanden. Die Formbarkeit des Körpers wird unterstützt durch eine grundlegende Annahme der Machbarkeit. Im Hochleistungssport gilt Leistung als herstellbar, während im Gesundheitssport Gesundheit als herstellbar gilt. Lediglich im Bereich des Fun- und Erlebnissports findet sich keine vordergründige Annahme der Machbarkeit. Dass es sich beim Fun- und Erlebnissport um eine „genussvolle Arbeit an sich“⁸¹⁸ selbst handelt, wie *Caysa* vermutet hatte, lässt sich durch die KDA bestätigen. Gerade weil das Erleben des Sports im Mittelpunkt steht, gibt es einen engen Bezug zu den gesellschaftlich gültigen Körperideologien. Allerdings stellt sich dieser Bezug – anders als von *Caysa* intendiert – als ein durchaus kritischer dar. Analog zu der grundlegenden Auffassung der Herstellbarkeit (von Leistung bzw. Gesundheit) in den beiden anderen Sportfeldern, wäre im Bereich des Fun- und Erlebnissports die Herstellbarkeit des ‚Fun‘ bzw. des Erlebnisses erwartbar. Stattdessen stammen aus diesem Sportfeld die einzigen hier analysierten Beiträge, in denen die herrschenden Körperideologien kritisiert werden. Hier wird z.B. der Normalismus der Jugendlichkeit explizit in Frage gestellt. Ebenso spielt der Körper als Material nur bedingt eine Rolle, da die körperliche Leistungsfähigkeit v.a. in Abhängigkeit von der mentalen Stärke steht.

Auch wenn im Bereich des Fun- und Erlebnissports die entsprechenden Normalismen zum Teil auf der Metaebene gebraucht und dadurch hinterfragt werden, ist in allen drei Sportfeldern die permanente Wiederholung von Bildern und Normalismen auffällig. Diese betonen die Notwendigkeit von Jugendlichkeit, Schlankheit und Fitness. Ferner wird in allen drei Sportfeldern die Bedeutung der Psyche als relevant erwähnt. Auch im Fun- und Erlebnissport zeigen der Bezug zu diesen Normalismen und die Notwendigkeit der Abgrenzung davon die insgesamt sehr starke Wirkung der Normalismen. Diese

⁸¹⁸ *Caysa* (2003), S. 107.

Wirkung geht weit über den Sportbereich hinaus und deutet an, dass ein fitter, jugendlicher Körper ein grundlegender *gesellschaftlicher* Normalismus ist. Die verwendete Kollektivsymbolik stellt sich dabei als sehr subtil dar. Das Bild von dem zu überwindenden ‚inneren Schweinehund‘⁸¹⁹ wird in den hier analysierten Texten vergeblich gesucht. Im Bereich des Hochleistungssports muss der ‚innere Schweinehund‘ gar nicht mehr überwunden werden, weil die ProtagonistInnen sich selbst permanent so überwinden, dass es keine inneren Widerstände mehr gibt. Es wurde offenbar eine Körperideologie verinnerlicht, die den Normalismus des jungen, sportlichen, bearbeitbaren und nach Idealvorstellungen herstellbaren Körpers als völlig selbstverständlich transportiert. *Dass* eine derart vorgegebene Norm erfüllt werden muss, wird überhaupt nicht bezweifelt.

Wie schon erwähnt, lässt sich im Bereich des Gesundheitssports ebenfalls eine sehr starke Wirkung des Normalismus vom jungen und fitten Körper feststellen. Zwar wird in allen analysierten Beiträgen vorgeblich Gesundheit als Ziel ausgewiesen. Anhand der Feinanalyse zeigt sich jedoch sehr deutlich, dass Gesundheit mit Fitness und sehr stark auch mit Schlankheit gleichgesetzt wird. Im Bereich des Gesundheitssports wird die Erreichung des Zieles Gesundheit (und damit Schlankheit und Fitness) ambivalent betrachtet. *Dass* das Ziel erreicht werden soll, wird unhinterfragt vorausgesetzt. Allerdings scheint ebenso unhinterfragt auch ein Konsens darüber zu bestehen, dass es Menschen schwerfällt, auf dieses Ziel hinzuarbeiten. Es fällt auf, dass die gesundheitswirksamen Übungen so dargestellt werden, dass sie problemlos in den Alltag integrierbar erscheinen. Es scheint, als müsse der ‚innere Schweinehund‘ aus dem Weg geräumt werden, damit er nicht mehr überwunden werden muss. Hierbei ist eine Anpassung der Lebensweise sowie auch eine Selbstdisziplinierung zu regelmäßigem Gesundheitssport erforderlich.

Im Bereich des Fun- und Erlebnissports ist der Normalismus der Überwindung auf der Ebene der Primärbedeutung ausgeklammert. Hierbei wird hauptsächlich die Erlebnisqualität des Sporttreibens betont. Allerdings wird auch das sehr stark vom Normalismus des zu bearbeitenden Körpers überlagert. In den Beiträgen wird zwar die Erlebnisqualität des jeweiligen Sports hervorgehoben. Jedoch wird im Subtext deutlich, dass ein

⁸¹⁹ Siehe Abschnitt 1.2 dieser Arbeit (Fußnote 4).

Sport immer betrieben wird, um andere Ziele zu erreichen. So wird z.B. erwähnt, welche Muskelgruppen ‚nebenbei‘ trainiert werden. Ein junger, fitter Körper ist in diesem Fall ein Nebenprodukt, das durch das sportliche Erleben noch erreichbar ist. Die entsprechende Körperideologie ist somit auch in diesem Bereich gültig. Stattdessen ist die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu koordinieren bzw. ein Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen, von maßgeblicher Bedeutung.

5.2 Äußerungsmodalitäten, Begrifflichkeiten und Strategien der körperideologischen Diskurse

In allen drei untersuchten Sportfeldern äußert sich die Anerkennung einer bestimmten Körperideologie über die permanente Wiederholung von Normalismen, die die Notwendigkeit von Schlankheit und Fitness betonen. Eine besondere Subtilität fällt im Bereich des Gesundheitssports auf. Hier wird vorgeblich ein gesunder Körper als herzustellendes und/oder zu erhaltendes Ideal propagiert. Allerdings zeigt die inhaltliche Analyse, dass es dabei gar nicht um Gesundheit geht, sondern darum, einem bestimmten Körperideal zu entsprechen. Dieses Ideal ist primär durch Schlankheit und sekundär durch Straffheit und Jugendlichkeit gekennzeichnet. Strategisch werden die beschriebenen Körperideologien über eine Führung zur Selbstführung verbreitet. Die Implementierung der Normalismen und Körperstandards erfolgt scheinbar freiwillig. Die dahinterstehende Manipulation deutet sich aber dadurch an, dass sich in allen drei Sportfeldern nahezu deckungsgleiche Körperideologien finden lassen. Die vermeintliche ‚Freiwilligkeit‘ entsteht letztlich durch permanentes Wiederholen derjenigen Körperbilder, die angestrebt werden sollen.

Durch die dargestellten Körperideologien erscheint der Sport im doppelten Sinne als Spiegelbild der Gesellschaft. Durch den Sport zeigen sich zwei Trends, die sich gegenseitig ergänzen. Zum einen wird eine Versportlichung der Gesellschaft deutlich. Zum anderen wird klar, dass der Leistungsgedanke überall dominant ist. Der (sportliche) Körper ist in den modernen Gesellschaften mittlerweile zu einem Kultgegenstand avanciert. Allerdings zeigen sich diesbezüglich auch große Widersprüchlichkeiten. Obwohl

sich auf der einen Seite alles um den Körper zu drehen scheint, nimmt auf der anderen Seite die Missachtung der körperlichen Bedürfnisse immer weiter zu. Der Gesundheitszustand der Menschen in den Industriegesellschaften müsste sich – gemessen an der Bedeutung, die dem Körper und seiner Formung in den theoretischen Diskursen zukommt – permanent verbessern. De facto verschlechtert er sich aber, was sich v.a. an dem implizit propagierten Ideal der Schlankheit zeigt. Im Zusammenhang mit dem Gesundheitssport taucht dieses Ideal permanent auf. Dabei wird deutlich erkennbar, dass Gesundheit mit Schlankheit gleichgesetzt wird. In der Realität ist jedoch eine deutliche Zunahme von Übergewicht in Deutschland zu verzeichnen. In der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS1) waren zwischen 2008 und 2011 67,1% der Männer und 53,0% der Frauen in Deutschland übergewichtig. Auffällig ist, dass v.a. die Adipositasprävalenz (als schwerer Form von Übergewicht) gestiegen ist. Zwischen 1998 und 2011 hat die Adipositasprävalenz bei deutschen Männern um fast 5% (18,9% in 1998 auf 23,3% in 2011) und bei Frauen um 1,4% (von 22,5% auf 23,9%) zugenommen.⁸²⁰ Das Ideal des gesunden, schlanken und sportlichen Körpers konterkariert damit die reale Entwicklung. Dabei wäre in weiterführenden Untersuchungen zu erforschen, wie Menschen diese Diskrepanz zwischen Körperideologie und Körperrealität für sich integrieren. Wenn 67,1% der Männer und 53,0% der Frauen in Deutschland übergewichtig sind, ist das Körperideal eines schlanken Körpers für mehr als die Hälfte der Bevölkerung schlichtweg nicht erreichbar. An dieser Stelle bleibt die Frage offen, in welchem Zusammenhang die zunehmende Prävalenz von Übergewicht mit der geradezu mantraartigen Wiederholung des Schlankheitsideals steht.

Wenn im Gesundheitssport primär ein gesunder Körper als Ziel propagiert, unterschwellig jedoch deutlich wird, dass Gesundheit mit Schlankheit gleichgesetzt wird, zeigt dies, dass in diesem Sportfeld eine ähnliche Normierung des Körpers wie im Hochleistungssport erfolgt. Dort zeigt sich eine starke Tendenz, sich einer Fremdsteuerung des Körpers zu unterwerfen bzw. die Notwendigkeit hierzu zu akzeptieren. Im Feld des Hochleistungssports ließ sich das auch mit dem Verweis auf die ökonomischen Belange erklären, die sich aus dem Beruf der/des HochleistungssportlerIn ergeben. Für

⁸²⁰ Vgl. Mensink/Schienkiewitz/Haftenberger (2013), S. 786.

HochleistungssportlerInnen stellt der Körper nicht nur eine natürlich gegebene Entität, sondern v.a. ihr Arbeitsgerät und damit ihr Kapital dar. Hierbei scheint die Ausrichtung an der Norm des leistungsfähigsten Körpers konsequent. Dass sich diese Normierung auch in den anderen untersuchten Sportfeldern erkennen lässt, deutet darauf hin, dass die Körperideologien teilweise sportfelderübergreifend gültig sind.

Eingangs der Arbeit waren Ideologien als Weltdeutung bestimmt worden, die mit einem Alleinvertretungsanspruch vorgetragen werden. Ideologien sind nach diesem Verständnis handlungsleitende und bestimmte Gruppen zusammenhaltende Konzepte – im Falle der vorliegenden Arbeit im Bezug auf den Körper. Ideologien sind resistent gegenüber Veränderungen und werden von ihren AnhängerInnen affektiv verteidigt. Nach der KDA zeigt sich, dass die analysierten Körperbilder tatsächlich in diesem Verständnis als Ideologien, mithin als Körperideologien bezeichnet werden können. Es wurde nicht untersucht, ob die explizierten Körperbilder tatsächlich von ihren AnhängerInnen affektiv verteidigt werden. Als wesentliches Ideologiekriterium konnte jedoch die Geschlossenheit der Deutung gezeigt werden. Körper gelten in allen drei der untersuchten Sportfelder als modellierbare Masse, zu der eine Art Pflicht zur Bearbeitung aufgestellt wird. Besonders deutlich wurde dies im Bereich des Gesundheitssports, wo permanent auf die Jung- und Strafferhaltung des Körpers hingewiesen wurde. Die Geschlossenheit der Körperideologie zeigt sich auch in der Verpflichtung, den Körper leistungsfähig zu machen und zu erhalten. Dies wurde in allen drei Sportfeldern aufgestellt und lediglich im Fun- und Erlebnissport tw. kritisch hinterfragt.

5.3 TrägerInnen und AdressatInnen der körperideologischen Diskurse, Bezüge zu anderen Diskursen

Die beschriebenen Diskurse über den Körper sind an alle Menschen adressiert. Die zugrunde liegenden Körperideologien gelten für alle Mitglieder derjenigen Gesellschaft, in der die Diskurse wirksam sind. Die Norm des leistungsfähigen Körpers, deren Gültigkeit für das Sportfeld des Hochleistungssports offengelegt werden konnte, gilt v.a. auch im Bereich des Gesundheitssports, in dem es vom Anspruch her lediglich darum geht,

den Körper gesund zu erhalten. In den analysierten Texten war jedoch sehr deutlich zu erkennen, dass Gesundheit nur ein vorgeschobenes Ziel ist und es eigentlich um die Einhaltung bestimmter Körpermaße geht. Dabei wurde nicht differenziert zwischen unterschiedlichen ‚Ausgangskörpern‘, von denen einige trotz objektiver Gesundheit die propagierten Maße nicht erreichen können.

Weniger eindeutig als die AdressatInnen sind die TrägerInnen der Diskurse auszumachen. Hierbei zeigt sich deutlich das Vorgehen, das v.a. *Jäger* im Anschluss an *Foucault* für Diskurse beschrieben hatte, nach dem Diskurse „selbst Materialitäten sui generis dar[stellen]“. ⁸²¹ Das heißt, dass sie die Wirklichkeit nicht einfach nur widerspiegeln, sondern eine Art Eigenleben gegenüber der Wirklichkeit führen. Im Rahmen der hier vorgenommenen Analyse wurde deutlich, dass Diskurse als Träger von Wissen tatsächlich einen Machtfaktor darstellen. *Foucault* und *Jäger* haben darauf hingewiesen, dass Diskurse zur Strukturierung von Macht- und Herrschaftsverhältnissen in den jeweiligen Gesellschaften beitragen. ⁸²² Im Zusammenhang mit den im Sport vorherrschenden Körperideologien wurde deutlich, dass Diskurse hier v.a. eine *Meinungsmacht* darstellen. Über den körperbezogenen Diskurs wird ein bestimmtes Körperideal implizit als Zweck jedes Sporttreibens dargestellt. Dies geht so weit, dass auch Gesundheit implizit mit einem ganz bestimmten Körperbild verbunden wird. Durch dieses Vorgehen wird suggeriert, dass Sport überhaupt nur betrieben wird, um dem propagierten Körperideal entsprechen zu können.

Die aufgezeigten Körperideologien in den Diskursen aus den verschiedenen Sportfeldern konterkarieren damit auch die Zweckfreiheit des Sports, die bei soziologischen Definitionsversuchen oft im Fokus steht. In Abschnitt 2.3.3.a) wurde dargestellt, dass über die Zweckfreiheit der Unterschied des Sports zu Arbeits- und Alltagshandlungen markiert werden soll. ⁸²³ Jedoch hat sich herausgestellt, dass über den Sport eine Körperideologie transportiert wird, die den Körper als ein nach bestimmten Maßstäben zu formendes Objekt vorstellt. Dadurch muss die Zweckfreiheit des Sports in Frage gestellt werden. Eher trifft die u.a. von *Grupe* vorgenommene Bestimmung des Sports als ei-

⁸²¹ *Jäger* (2015), S. 33.

⁸²² Vgl. ebd., S. 38.

⁸²³ Vgl. *Nebelung* (2008), S. 46.

genständigem Lebensbereich mit eigener Moral zu, der auch aus der alltäglichen Wirklichkeit ausgegliedert ist.⁸²⁴ Nach *Grupe* hat der Sport in diesem Verständnis eine wesentliche erzieherische Funktion. Allerdings muss nach den Ergebnissen der hier vorgenommenen KDA präzisiert werden, was unter Erziehung verstanden wird. So wie die Körperideologien in der vorliegenden Arbeit analysiert wurden, findet keine zweckfreie Erziehung statt, sondern eine ganz klare Normierung der Körperlichkeit. Dem liegt ein Menschenbild zugrunde, das die Formbarkeit der menschlichen Körper impliziert. Der Einfluss des menschlichen Willens auf diese Prozesse wird nicht thematisiert bzw. es wird implizit unterstellt, dass es einen Einfluss im Sinne von wirklicher Wahlfreiheit nicht gibt. Echte Wahlfreiheit würde bedeuten, die dominierende Körperideologie abzulehnen oder eine andere Körperideologie zu verfolgen. Die in dieser Arbeit vorgenommene Analyse zeigt sehr deutlich die Wirkmechanismen der Biomacht. Das Anstreben bestimmter Körperbilder muss nicht erzwungen werden. Die Menschen haben diese Ideologien so verinnerlicht, dass sie sich von allein danach verhalten. Der Widerspruch zwischen der soziologisch angenommenen Zweckfreiheit des Sports sowie der Normierungsfunktion des Sports auf die Körper zeigt, dass trotz des ‚body turn‘ in der Soziologie die Körperlichkeit in hohem Maße abstrakt betrachtet wird.

Lenk hatte Leistung als „die persönlich erbrachte, als nützlich oder beachtlich bewertete eigene Handlung“⁸²⁵ definiert, mit der Menschen ihre Persönlichkeit ausdrücken und die sie „unverwechselbar als [ihr] eigenes Tun oder Werk“⁸²⁶ deuten. Nach der kritischen Analyse von Dokumenten aus den drei verschiedenen Sportfeldern stellt sich die Frage, inwiefern Menschen in der sportlichen Betätigung tatsächlich *ihre eigene* Persönlichkeit ausdrücken. Es gibt starke Indizien dafür, dass über die Vorgabe eines bestimmten Körperbildes auch die Persönlichkeiten geformt werden. Mit den Körperideologien wird implizit ein Muster vorgegeben, nach dem Menschen ihre Körper und damit ganz stark auch ihre Persönlichkeit formen können.

⁸²⁴ Vgl. *Grupe* (1983), S. 19 f.

⁸²⁵ *Lenk* (1984), S. 14.

⁸²⁶ *Ebd.*

5.4 Grenzen der Arbeit und Ausblick auf zukünftige Forschungsansätze

In der vorliegenden Arbeit wurde deutlich, dass es einen Widerspruch hinsichtlich der Bedeutung des Körpers gibt. Innerhalb des Sportdiskurses ist einerseits eine massive Aufwertung des Körpers zu verzeichnen. Dem steht andererseits eine zunehmende Körpervergessenheit gegenüber. Zukünftige körpersoziologische Forschungen sollten daher stärker diesen Widerspruch in den Blick nehmen. Die vorliegende Arbeit hat gezeigt, wie die KDA innerhalb der Sportsoziologie fruchtbar gemacht werden kann. Allerdings wurden auch die Grenzen des Möglichen sehr deutlich aufgezeigt. Die Arbeit einer Einzelperson konnte naturgemäß nur einen kleinen Ausschnitt des sportsoziologischen Feldes untersuchen.

V.a. in der konkreten Anwendung der KDA wurden sehr enge Grenzen der Arbeit deutlich. Weil eine KDA sehr aufwändig ist, wurde eine Begrenzung des Datenmaterials und eine darauf basierende explorative Analyse vorgenommen. Im Rahmen der Strukturanalysen wurden sämtliche einbezogene Artikel bzw. Beiträge betrachtet und charakterisiert. Des Weiteren wurde für jede der sechs fokussierten Sportarten jeweils ein ausgewählter Artikel einer Feinanalyse unterzogen. Diese Eingrenzung war im Rahmen der vorliegenden Arbeit erforderlich, um explorativ Erkenntnisse zu den untersuchten Körperideologien gewinnen zu können. Dabei wurde ein erster Versuch unternommen, die ausgewählten Artikel in ihrer Umfänglichkeit zu analysieren. Das Ergebnis der vorliegenden Arbeit ist daher insgesamt eine KDA der Körperideologien auf der Grundlage eines beschränkten Datenmaterials in Bezug auf die Sportfelder Hochleistungs-, Gesundheits- und Fun- bzw. Erlebnissport. Unter Beachtung der Regeln des wissenschaftlichen Arbeitens konnte damit neben einer Strukturanalyse in Form eines Dossiers zu allen eingeschlossenen Artikeln eine explorative Feinanalyse zu jeweils einem Artikel pro Sportart erfolgen. Ebenso sind die durchgeführten Feinanalysen zunächst als erster Versuch anzusehen, um tiefer in das fokussierte Untersuchungsmaterial einzusteigen. Dennoch lassen sich aus den Ergebnissen der Strukturanalyse und der Feinanalyse konkrete Hinweise dahingehend ableiten, wo eine weitergehende KDA in Bezug auf das

gesamte Untersuchungsmaterial durch nachfolgende Forschungsprojekte anzusetzen hat.

Zukünftige Forschungsansätze müssen das Forschungsfeld in doppelter Hinsicht quantitativ erweitern. Zum einen muss dringend die untersuchte Materialmenge pro Sportart erhöht werden. Hierfür ist auch eine Beobachtung des Diskurses über einen längeren Zeitraum hin notwendig. Zum anderen sollte die KDA auf Beiträge aus weiteren Sportarten ausgedehnt werden. Hierdurch könnte eines der wichtigsten Ergebnisse der vorliegenden Arbeit überprüft werden. Es wurde gezeigt, dass sich die Körperideologien in den drei unterschiedlichen Sportfeldern geringfügig voneinander unterscheiden. In nachfolgenden Forschungsarbeiten sollte dieses Ergebnis durch die Analyse von Beiträgen aus bzw. über weitere Sportarten überprüft werden. Im empirischen Teil wurde ebenfalls deutlich, dass die Begrenzung auf die Auswertung schriftlicher Textdokumente aufgeboben werden sollte. Dies wird besonders deutlich beim Feld des Fun- und Erlebnissport, für das sich kaum schriftliche Beiträge finden ließen. Hier könnte die Analyse von Selbstdarstellungsvideos einzelner SportlerInnen (von Blogs oder Videoplattformen) oder von Beiträgen bzw. Berichten über Sportevents ergänzend hinzugezogen werden. Es wurde während der hier durchgeführten KDA schon erwähnt, dass die Analyse in quantitativer Hinsicht, v.a. in Bezug auf die Feinanalyse, deutlich ausgeweitet werden muss. Um die Wirkungen der bestehenden Körperideologien zum einen auf die Sporttreibenden, zum anderen aber auch auf die Gesellschaft insgesamt zu untersuchen, sollte das Forschungsfeld außerdem in qualitativer Hinsicht tiefer untersucht werden. Das heißt konkret, dass die Wirkungen des Diskurses nicht nur von der Diskursseite, sondern auch von den AdressatInnen aus analysiert werden sollten.

In der vorliegenden Arbeit konnte lediglich der momentane Zustand des Diskurses über die Körperideologien in den drei Sportfeldern Hochleistungs-, Gesundheits- und Fun- bzw. Erlebnissport analysiert werden. Um einen tiefergehenden Einblick über den Diskurs und seinen Verlauf zu bekommen, muss dieser über einen längeren Zeitraum beobachtet werden. Nur so kann analysiert werden, welche Rolle bestimmte Themen tatsächlich spielen, zu welchen diskursiven Anlässen sie erscheinen, ob und wie sie zu dominanten Themen passen und wie sie den Diskurs vielleicht auch wieder verlassen.

Glossar

Begriff	Erläuterung
Biomacht	Begriff von Foucault: Macht, die das Leben verwaltet und bewirtschaftet; Gegenentwurf zur → Disziplinarmacht
Biopolitik	Begriff von Foucault: Politik, die die → Biomacht detailliert umsetzt
Body turn	Hinwendung der soziologischen Forschung zum menschlichen Körper; Trend seit den 1980er Jahren
Diskurs	Begriff von Foucault: Aussagen über Sachverhalte und Zusammenhänge, von denen eine stark normierende Wirkung ausgeht, Analyse ist möglich → kritische Diskursanalyse
Diskursanalyse	soziologisches Instrument zur Analyse von Diskursen, d.h. Aussagen und Aussagekomplexen → kritische Diskursanalyse (KDA)
Diskursfragment	Teil eines → Diskurses
diskursiver Kontext	Kontext, aus dem ein Dokument entnommen wurde, zu beachten bei der → Diskursanalyse
Diskursposition	Position von Medien, AutorInnen etc. innerhalb des → Diskurses
Dispositiv	Begriff von Foucault, Apparate zur Produktion von → Diskursen
Disziplinarmacht	Begriff von Foucault: Macht über Leben und Tod
Disziplinierung	Begriff von Foucault: Ausrichtung privater Lebensläufe anhand von implizit vorgegebenen Normen
Erlebnis- bzw. Funsport	Sportfeld, in dem die Erlebnisqualität und der Spaß im Vordergrund stehen
Feinanalyse	Instrument der → KDA: Analyse von Dokumenten auf die Verwendung von Normalismen hin
Gesundheit	Lt. WHO ein „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“
Gesundheitssport	Sportfeld, in dem die Gesunderhaltung bzw. –werdung das primäre Ziel darstellt

Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

Begriff	Erläuterung
(Hoch-)Leistungssport	Sportfeld, in dem primär Höchstleistungen das Ziel darstellen
Ideologie	Form der Weltdeutung, die mit einem Alleinvertretungsanspruch vorgetragen wird
KDA (Kritische Diskursanalyse)	Begriff (und Methode) von Siegfried Jäger; Methode zum Analysieren von → Diskursen
Kollektivsymbole	Begriff der → KDA: verbreitete Allegorien und Embleme, Metaphern, Beispiele, anschauliche Modelle, Vergleiche und Analogien
Körperbild	Vorstellung(en) über den Körper, vgl. auch → Körperideologie
Körperideologie(n)	Ideologien über den Körper, die v.a. implizit gelten
Körpersoziologie?	spezieller Bereich der Soziologie, in dem die Zusammenhänge und Abhängigkeiten zwischen Körper und Gesellschaft untersucht werden
Lead	Begriff aus der KDA; auch Teaser genannt: kurzer Anriss des Themas
Normalismus	Begriff der → KDA: Gesamtheit aller diskursiven Verfahren, Dispositive, Instanzen und Institutionen, durch die in modernen Gesellschaften „Normalitäten“ produziert und reproduziert werden
politisches Selbstverständnis	Einordnung der analysierten Dokumente in der → Strukturanalyse der → KDA
Selbstdisziplinierung	Begriff von Foucault: Methoden und Techniken, die Menschen anwenden, um sich selbst nach implizit und explizit geltenden Normen zu formen (physisch und psychisch)
selbstreferentieller Diskurs	→ Diskurs, der sehr stark auf sich selbst Bezug nimmt
Sportfelder	Bereiche des Sports, hier aufgeteilt in Hochleistungs-, Gesundheits- und Fun- bzw. Erlebnissport

Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

Begriff	Erläuterung
Sportsoziologie	Wissenschaft, die sich mit der Erforschung sozialen Handelns, sozialer Prozesse und Strukturen im Sport sowie mit den Wechselwirkungen zwischen Gesellschaft und Sport befasst
Strukturanalyse	erster Schritt der → KDA, wird ergänzt um die → Feinanalyse
Trendsport	Sportart, die sich von traditionellen Sportarten abgrenzt

Verwendete Literatur

Monografien und Artikel

- Addison, Coran (2011): History of Stand Up Paddling. In: Casey, Rob (Hrsg.): Stand Up Paddling. Flatwater to Surf and Rivers. Seattle: The Mountaineers Books. S. 17-23.
- Alkemeyer, Thomas (2006): Rhythmen, Resonanzen und Missklänge. Über die Körperlichkeit der Produktion des Sozialen im Spiel. In: Gugutzer, Robert (Hrsg.): Body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports. Bielefeld: Transcript-Verlag. S. 265-295.
- Alkemeyer, Thomas/Brümmer, Kristina/Kodalle, Rea/Pille, Thomas (2003): Ordnung in Bewegung. Choreographie des Sozialen. Körper in Sport, Tanz, Arbeit und Bildung. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Allmer, Henning (1995): „No risk – no fun“. Zur psychologischen Erklärung von Extrem- und Risikosport. In: Allmer, Henning/Mader, Alois/Schulz, Norbert (Hrsg.): Erlebnissport – Erlebnis Sport. Brennpunkte der Sportwissenschaft. Band 11 (1/2). Sankt Augustin: Academia-Verlag, S. 60-90.
- Allmer, Henning (1998): Stress und seelische Belastung. In: Bös, Klaus/Brehm, Walter (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport(1. Aufl.). Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 279-288.
- Allmer, Henning/Schulz, Norbert (1995): „Erlebnissport – Erlebnis Sport“ – Mehr als Wortspielerei. In: Allmer, Henning/Mader, Alois/Schulz, Norbert (Hrsg.): Erlebnissport – Erlebnis Sport. Brennpunkte der Sportwissenschaft. Band 11 (1/2). Sankt Augustin: Academia-Verlag. S. 3-4.
- Anders, Georg (2008): Soziologie des (Hoch-) Leistungssports. In: Weis, Kurt/Gugutzer, Robert (Hrsg.): Handbuch Sportsoziologie. Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 308-320.
- Anema, J. R. Han/Cuelenaere, Boukje/van der Beek, Allard J./Knol, Dirk L./de Vet, Henrica C. W./van Mechelen, Willem (2004): The effectiveness of ergonomic interventions on return-to-work after low back pain. A prospective two year cohort study in six countries on low back pain patients sicklisted for 3-4 months. In: Occupational and Environmental Medicine, 61(4), S. 289-294.
- Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: Dgvt-Verlag.
- Artaud, Antonin (2012): Das Theater und sein Double. Berlin: Verlag Matthes & Seitz.
- Badtke, Gernot/Bittmann, Frank (1998): Bewegungsapparat – Rücken. In: Bös, Klaus/Brehm, Walter (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport (1. Aufl.). Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 268-278.
- Balz, Eckhard (1993): „Gesundheitssport“ – ein Unwort. In: Sportwissenschaft, 23, S. 308-311.
- Banzer, Winfried/Knoll, Michaela/Bös, Klaus (1998): Sportliche Aktivität und physische Gesundheit. In: Bös, Klaus/Brehm, Walter (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport (1. Aufl.). Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 17-32.
- Banzer, Winfried/Neumann, Georg (1998): Bewegungsapparat – allgemein. In: Bös, Klaus/Brehm, Walter (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport (1. Aufl.). Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 256-265.
- Barough, Nina (2017): Walking For Fitness. Make every step count. London: Dorling Kindersley.

- Barthes, Roland (1964): *Mythen des Alltags*. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Barthes, Roland (1986): Die Tour de France als Epos. In: Gebauer, Gunter/Hortleder, Gerd (Hrsg.): *Sport — Eros — Tod*. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag. S. 25-36
- Bässler, Roland (2007): *Mädchen und Frauen im Sport. Studie im Auftrag der Niederösterreichischen Landesakademie (2. Aufl.)*. Wien: RB Research&Consulting.
- Bauer, Katrin (2010): *Jugendkulturelle Szenen als Trendphänomene. Geocoaching, Crossgolf, Parkour und Flashmobs in der entgrenzten Gesellschaft*. Münster/New York/München/Berlin: Waxmann-Verlag.
- Baur, Jürgen (1997): *Jugendsport – Sportengagement und Sportkarriere*. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Baur, Jürgen/Brettschneider, Wolf-D. (1994): *Der Sportverein und seine Jugendlichen*. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Becker, Peter (2001): Vom Erlebnis zum Abenteuer. In: *Sportwissenschaft*, 31(1), S. 3-16.
- Beckers, Edgar/Brux, Achim (1993): Zur Definition von Gesundheitssport. In: *Sportwissenschaft*, 23, S. 312-314.
- Bentham, Jonathan/Polhemus, Ted (1975): *The Body as Medium of Expression. Essays Based on a Course of Lectures Given at the Institute of Contemporary Arts*. London: Allen Lane.
- Berger, Peter/Luckmann, Thomas (1980): *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie*. Frankfurt am Main: Fischer-Verlag.
- Berghaus, Margot (2011): *Luhmann leicht gemacht. Eine Einführung in die Systemtheorie*. Köln/Weimar/Wien: Böhlau-Verlag.
- Bette, Karl-Heinrich (2004): *X-treme. Zur Soziologie des Abenteuer- und Risikosport*. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Bette, Karl-Heinrich (2005a): *Körperspuren. Zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit (2. Aufl.)*. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Bette, Karl-Heinrich (2005b): Risikokörper und Abenteuersport. In: Schroer, Markus (Hrsg.): *Soziologie des Körpers*. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag. S. 295-323.
- Bette, Karl-Heinrich (2008): Soziologie des Abenteuer- und Risikosports. In: Weis, Kurt/Gugutzer, Robert (Hrsg.): *Handbuch Sportsoziologie*. Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 358-367.
- Bette, Karl-Heinrich (2010): *Sportsoziologie* Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Bette, Karl-Heinrich (2011): *Sportsoziologische Aufklärung. Studien zum Sport in der modernen Gesellschaft*. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Bette, Karl-Heinrich (2019): *Sporthelden. Spitzensport in postheroischen Zeiten*. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Bette, Karl-Heinrich/Gugutzer, Robert (2017): Sport als Sucht. Soziologische Annäherungen. In: Bette, Karl-Heinrich/Kühnle, Felix (Hrsg.): *28. Darmstädter Sport-Forum. Die dunkle Seite des Sports*. Aachen: Shaker-Verlag. S. 69-97.
- Bette, Karl-Heinrich/Kühnle, Felix (2017): *28. Darmstädter Sport-Forum. Die dunkle Seite des Sports*. Aachen: Shaker-Verlag.
- Bette, Karl-Heinrich/Schimank, Uwe (1995): *Die Dopingfalle. Soziologische Betrachtungen*. Bielefeld: Transcript-Verlag.

- Böhme, Gernot (2003): Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht. Zug/Schweiz: Verlag Die Graue Edition.
- Böhnke, Jörg (2010): Abenteuer- und Erlebnissport. Ein Handbuch für Schule, Verein und Jugendsozialarbeit. Münster: LIT-Verlag.
- Boltanski, Luc (1976): Die soziale Verwendung des Körpers. In: Kamper, Dietmar/ Rittner, Volker (Hrsg.): Zur Geschichte des Körpers. Perspektiven der Anthropologie. München/Wien: Verlag Carl Hanser. S. 138-183.
- Bonß, Wolfgang/Dimbath, Oliver/Maurer, Andrea/Pelizäus, Helga/Schmid, Michael (2021): Gesellschaftstheorie. Eine Einführung. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Boocock, Mark G./McNair, Peter J./Larmer, Peter J./Armstrong, Bridget/Collier, Jill/Simmonds, Marion A./Garrett, Nick (2007): Interventions for the prevention and management of neck/upper extremity musculoskeletal conditions. A systematic review. In: Occupational and Environmental Medicine, 64 (5), S. 291-303.
- Bös, Klaus/Brehm, Walter (2006): Handbuch Gesundheitssport (2. Aufl.). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Bös, Klaus/Schott, Nadja (1997): Belastungsparameter beim Walking. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 48(4), S. 145-154.
- Boudon, Raymond (1988): Ideologie. Geschichte und Kritik eines Begriffs. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Verlag.
- Bourdieu, Pierre (1970): Zur Soziologie der symbolischen Formen. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Bourdieu, Pierre (1982): Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Breuer, Christoph (2004): Zur Dynamik der Sportnachfrage im Lebenslauf. In: Sport und Gesellschaft, 1(1), S. 50-72.
- Breuer, Christoph/Hallmann, Kristin/Wicker, Pamela (2017): Pathologien des Spitzensports. In: Bette, Karl-Heinrich/Kühle, Felix (Hrsg.): 28. Darmstädter Sport-Forum. Die dunkle Seite des Sports. Aachen: Shaker-Verlag. S. 9-25.
- Breuer, Simone/Kleinert, Jens (2009): Primäre Sportsucht und bewegungsbezogene Abhängigkeit – Beschreibung, Erklärung und Diagnostik. In: Batthyány, Dominik/Pritz, Alfred (Hrsg.): Rausch ohne Drogen. Substanzungebundene Süchte. Wien/New York: Springer-Verlag. S. 191-217.
- Brieler, Ulrich (1998): Die Unerbittlichkeit der Historizität. Foucault als Historiker. Köln: Böhlau-Verlag.
- Bringmann, Wolfgang (2018): Gesundheitssport. Gesund durch Sport – Grundlagen und Methodik. Baden-Baden: Tectum-Verlag.
- Brinkmann, Carl (1968): Godwin, William. Wirtschaftsfreiheit und Wirtschaftsgesetz in der englischen ökonomischen Klassik - William Godwin und Robert Malthus (2. Aufl.). Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Brockhaus (1979): Der große Brockhaus. Jubiläumsausgabe (18. Aufl.). Wiesbaden: Brockhaus-Verlag.
- Bröckling, Ulrich (2007): Das unternehmerische Selbst. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Bröckling, Ulrich/Krasmann, Susanne/Lemke, Thomas (2000): Gouvernamentalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.

- Brunn, Frank Martin (2014): Sportethik. Theologische Grundlegung und exemplarische Ausführung. Berlin/Boston: De Gruyter-Verlag.
- Bublitz, Hannelore (2006): Sehen und Gesehenwerden – Auf dem Laufsteg der Gesellschaft. In: Gugutzer, Robert (Hrsg.): Body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports. Bielefeld: Transcript-Verlag. S. 341-362.
- Buchner, Julia (2010): Sportsucht und Nachwuchsleistungssport. In: Wörz, Thomas/Lecheler, Josef (Hrsg.): Die Psyche des Leistungssportlers – die komplexe Herausforderung ein Talent zu begleiten. Lengerich: Pabst-Verlag.
- Burchell, Graham/Gordon, Colin/Miller, Peter (1991): The Foucault Effect. Studies on Governmentality. Chicago: The University of Chicago Press.
- Burger, Doris (2005): Nordic Walking. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Verlag.
- Burmann, Ulrike (2008): Soziologie des Gesundheitssports. In: Weis, Kurt/Gugutzer, Robert (Hrsg.): Handbuch Sportsoziologie. Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 368-378.
- Cachay, Klaus (1988): Sport und Gesellschaft. Zur Ausdifferenzierung einer Funktion und ihrer Folgen. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Cachay, Klaus/Thiel, Ansgar (2000): Soziologie des Sports. Weinheim: Juventa-Verlag.
- Caysa, Volker (2004): Körperutopien. Eine philosophische Anthropologie des Sports. Frankfurt am Main/New York: Campus-Verlag.
- Caysa, Volker (2012): Enhancement – Doping oder Selbsttechnik? In: Bockrath, Franz (Hrsg.): Anthropotechniken im Sport. Lebenssteigerung durch Leistungsoptimierung? Bielefeld: Transcript-Verlag. S. 107-126.
- Chismar, Steve (2013): Stand Up Paddling. Faszination einer neuen Sportart. Bielefeld: Delius Klasing-Verlag.
- Ciancio, Lucas Alberto (2016): Analyse der Geschichte des Turnschuhs als Spiegelbild des gesellschaftlichen Wandels. Mittweida: Hochschulschrift.
- Csikszentmihaly, Mihaly (1981): Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Im Tun aufgehen. Gersthofen: ADV Schoder.
- Csikszentmihaly, Mihaly/Charpentier, Annette (2004): Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.
- Csikszentmihalyi, Mihaly/Latter, Philip/Weinkauff Duranso, Christine (2018): Laufen im Flow. Die Mentaltechnik für ein perfektes Lauferlebnis und maximale Leistung. München: Riva-Verlag.
- Czerwick, Edwin (2008): Systemtheorie der Demokratie. Begriffe und Strukturen im Werk Luhmanns. Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften.
- Dahlmann, Manfred (2000): Das Rätsel der Macht. Über Michel Foucault. In: Bruhn, Joachim (Hrsg.): Kritik der Politik. Johannes Agnoli zum 75. Geburtstag. Freiburg: ça-ira-Verlag.
- Defert, Daniel/Ewald, François (2002): Michel Foucault – Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits, Band 2: 1970 - 1975. Herausgegeben von Defert, Daniel/Ewald, François. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Defert, Daniel/Ewald, François (2003): Michel Foucault – Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits, Band 3: 1976 - 1979. Herausgegeben von Defert, Daniel/Ewald, François. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.

- Defert, Daniel/Ewald, François (2005): Michel Foucault – Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits, Band 4: 1980 - 1988. Herausgegeben von Defert, Daniel/Ewald, François. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Degele, Nina (2004): Bodification and Beautification. Zur Verkörperung von Schönheitshandeln. In: Sport und Gesellschaft, 1(3), S. 244-268.
- Degele, Nina (2006): Sportives Schmerznormalisieren. Zur Begegnung von Körper- und Sportsoziologie. In: Gugutzer, Robert (Hrsg.): Body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports. Bielefeld: Transcript-Verlag. S. 141-161.
- Deutscher Sportbund (1993): . Ein Vorschlag zur Definition des Begriffs Gesundheit. Kommission Gesundheit. In: Sportwissenschaft, 23, S. 197-199.
- Diaz-Bone, Rainer (1999): Probleme und Strategien der Operationalisierung des Diskursmodells im Anschluss an Michel Foucault. In: Bublitz, Hannelore/Bührmann, Andrea D./Hanke, Christine/Seier, Andrea (Hrsg.): Das Wuchern der Diskurse. Perspektiven der Diskursanalyse Foucaults. Frankfurt am Main/New York: Campus-Verlag. S. 119-135.
- Dieckert, Jürgen/Wopp, Christian (2002): Handbuch Freizeitsport. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Dieckert, Jürgen/Wopp, Christian/Krüger, Michael (2003): Handbuch Freizeitsport. In: Sportwissenschaft, 33, S. 339-343.
- Digel, Helmut (1990): Die Versportlichung unserer Kultur und deren Folgen für den Sport – ein Beitrag zur Uneigentlichkeit des Sports. In: Gabler, Hartmut/Göhner, Ulrich (Hrsg.): Für einen besseren Sport. Themen, Entwicklungen und Perspektiven aus Sport und Sportwissenschaft. Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 73-96.
- Dimbath, Oliver (2021): Einführung in die Soziologie (4. Aufl.). Paderborn: Wilhelm Fink-Verlag.
- DIN EN ISO 26800 (2011): Ergonomie – Genereller Ansatz, Prinzipien und Konzepte. Berlin: Beuth-Verlag.
- Donzelot, Jacques (1984): L'invention du social. Essais sur le déclin des passions politiques, Paris: Éditions du Seuil.
- Eagleton, Terry (1993): Ideologie. Eine Einführung (1. Aufl.). Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler-Verlag.
- Eagleton, Terry (2000): Ideologie. Eine Einführung (Nachdruck). Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler-Verlag.
- Ehrenberg, Alain/Lenzen, Manuela/Klaus, Martin (2015): Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart (2. Aufl.). Frankfurt am Main: Campus-Verlag.
- Elias, Norbert/Dunning, Eric (2003): Sport und Spannung im Prozess der Zivilisation. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Engelhardt, Ute (1981): Theorie und Technik des Taiji Quan. Schorndorf: WBV Biologisch-Medizinische Verlagsgesellschaft.
- Engelhardt, Ute (1997): Die klassische Tradition der Qi-Übungen (Qigong) (2. Aufl.). Uelzen: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft.
- Ewald, François (1993): Der Vorsorgestaat. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Fisch, Michael (2011): Werke und Freuden. Michel Foucault – eine Biografie. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Foucault, Michel (1966): Die Ordnung der Dinge. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.

- Foucault, Michel (1975): Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Foucault, Michel (1976): Der Wille zum Wissen. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Foucault, Michel (1978) Wahrheit und Macht. Interview mit Michel Foucault von Alessandro Fontana und Pasquale Pasquino. In: Foucault, Michel (Hrsg.): Dispositive der Macht. Michel Foucault über Sexualität, Wissen und Wahrheit. Berlin: Merve-Verlag. S. 21-54.
- Foucault, Michel (1981): Archäologie des Wissens. Aus dem Französischen von Ulrich Köppen. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Foucault, Michel (1982): La technologie politique des individus. In: Defert, Daniel/Ewald, François (Hrsg.) Dits et Ecrits, Band 4. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag. S. 813-828.
- Foucault, Michel (1995): Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit (3. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Foucault, Michel (2005): Die ‚Gouvernementalität‘. In: Defert, Daniel/Lagrange, François (Hrsg.): Michel Foucault – Analytik der Macht. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag. S. 148-174.
- Foucault, Michel (2006): Geschichte der Gouvernementalität. Band 1 und 2. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Friedrich, Martin (2017): Parkour & Freerunning. Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereinssport. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Fuchs, Reinhard (2003): Sport, Gesundheit und Public Health. München: Verlag C. H. Beck.
- Gebauer, Stephanie (2014): Pilates und Dehnung. Eine symbiotische Verbindung. München: Grin-Verlag.
- Gogoll, André (2004): Belasteter Körper – Gefährdeter Körper. Sport, Stress und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Grabbe, Dieter (2005): Pilates für Einsteiger. München: Droemer Knaur-Verlag.
- Granovetter, Mark S. (1973): The Strength of Weak Ties. In: American Journal of Sociology, 78(6), S. 1360-1389.
- Granovetter, Mark S. (1974): Getting A Job. A Study of Contacts and Careers. Chicago/London: University of Chicago Press.
- Grupe, Ommo (1983): Spiel - Spiele - Spielen. Bericht über den 5. Sportwissenschaftlichen Hochschultag der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft in Tübingen (1982). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Gugutzer, Robert (2004): Trendsport im Schnittfeld von Körper, Selbst und Gesellschaft. Leib- und körpersociologische Überlegungen. In: Sport und Gesellschaft, 1(3), S. 219-243.
- Gugutzer, Robert (2006a): Body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Gugutzer, Robert (2006b): Der body turn in der Soziologie. Eine programmatische Einführung. In: Gugutzer, Robert (Hrsg.): Body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports. Bielefeld: Transcript-Verlag. S. 9-53.
- Gugutzer, Robert (2009): Doping im Spitzensport der reflexiven Moderne. In: Sport und Gesellschaft, 6(1), S. 3-29.

- Gugutzer, Robert (2011): Körperpolitiken im Sport. Zur sportiven Verschränkung von Körper, Geschlecht und Macht. In: Schaaf, Daniela/ Nieland, Jörg-Uwe (Hrsg.): Die Sexualisierung des Sports in den Medien. Köln: Herbert von Halem-Verlag. S. 34-56.
- Gugutzer, Robert (2012): Verkörperungen des Sozialen. Neophänomenologische Grundlagen und soziologische Analysen. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Gugutzer, Robert (2015): Soziologie des Körpers (5. Aufl.). Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Gumbrecht, Hans-Ulrich (2005): Lob des Sports. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Habenicht, Jörg (1997): Die Gruppe als Lern- und Erfahrungssystem. Die Relevanz soziodynamischer Konzepte (Theorie) für die Inszenierung von Lern- und Erfahrungsprozessen im Bereich Bewegung und Sport. München: Grin-Verlag.
- Habermas, Jürgen (1985): Der Philosophische Diskurs der Moderne. Zwölf Vorlesungen. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Haller, Dieter (2010): DTV-Atlas Ethnologie (2. Aufl.). München: Deutscher Taschenbuch-Verlag.
- Hansen, Stefan/Stahl, Silvester/Weißer, Dirk (2005): Rezensionen/Reviews. In: Sport und Gesellschaft, 2(2), S. 205-218.
- Hark, Wilfried (2001): Biathlon verständlich gemacht. München: Copress-Verlag.
- Hartmann, Bernd (2000): Prävention arbeitsbedingter Rücken- und Gelenkerkrankungen. Landsberg am Lech: ecomed-Storck GmbH.
- Hartmann, Hans A. (1995): Nicht „das ganze Leben lang im Bett liegen bleiben...“. Zur Analyse und Bewertung von Fun- und Extremsport. In: Hartmann, Hans A./ Heydenreich, Konrad (Hrsg.): Verdammt viel Vergnügen! Beiträge zum Freizeitverhalten Jugendlicher. Frankfurt am Main: Diesterweg-Verlag. S. 34-52.
- Haubl, Rolf (1995): Des Kaisers neue Kleider? Struktur und Dynamik der Erlebnisgesellschaft. In: Allmer, Henning/Mader, Alois/Schulz, Norbert (Hrsg.): Erlebnissport – Erlebnis Sport. Brennpunkte der Sportwissenschaft. Band 11 (1/2). Sankt Augustin: Academia-Verlag. S. 5-27.
- Haug, Tanja (2006): Doping. Dilemma des Leistungssports. Hamburg: Merus-Verlag.
- Heikkala, Juha (1993): Discipline and excel. Techniques of the self and body and the logic of competing. In: Sociology of Sport Journal, 10(4), S. 397-412.
- Heinemann, Klaus (2003): Sportsoziologie. In: Haag, Herbert/Strauß, Bernd G. (Hrsg.): Theoriefelder der Sportwissenschaft (2. Aufl.). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Heinemann, Klaus (2007): Einführung in die Soziologie des Sports (5. Aufl.). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Heinlin, Christian (2008): Parkour-L'art du déplacement. In: Sportpraxis, 49(11), S. 25-30.
- Helmkamp, Andreas/Winski; Norbert/Schmidt, Mathias R. (2005): Nordic Fitness. Alle nordischen Varianten für Sommer & Winter. München: Gräfe und Unzer-Verlag.
- Herberg, Dieter/Kinne, Michael/Steffens, Doris (2004): Neuer Wortschatz. Neologismen der 90er Jahre im Deutschen. Schriften des Instituts für Deutsche Sprache. Berlin/New York: De Gruyter-Verlag.
- Herkommer, Sebastian (1985): Einführung Ideologie. Hamburg: VSA-Verlag.
- Hinze, Maud Corinna (2002): Kaleidoskope des Körpers. Rituale des Sports. Opladen: Verlag Leske + Budrich.
- Hof, Christiane (2009): Lebenslanges Lernen. Eine Einführung. Stuttgart: Kohlhammer-Verlag.

- Hofmann, Mark (2008): Pilates. Die Prinzipien der Pilates-Methode. Norderstedt: Grin-Verlag.
- Hofmann, Jana/Geidl, Wolfgang/Pfeifer, Klaus (2012): Bewegungstherapie in der Behandlung von nicht spezifischem Rückenschmerz. In: B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 28(06), S. 254-262.
- Holbach, Paul Thiery d' (1960): System der Natur oder von den Gesetzen der physischen und der moralischen Welt. Aus dem Französischen übersetzt von Fritz-Georg Voigt. Berlin: Aufbau-Verlag.
- Hollmann, Wildor/Strüder, Heiko K. (1995): Ausdauerbeanspruchungen, kurzzeitige Stressbelastungen und Psyche aus sportmedizinischer Sicht. In: Allmer, Henning/Mader, Alois/Schulz, Norbert (Hrsg.): Erlebnissport – Erlebnis Sport. Brennpunkte der Sportwissenschaft. Band 11 (1/2). Sankt Augustin: Academia-Verlag. S. 91-108.
- Honneth, Axel (1985): Kritik der Macht. Reflexionsstufen einer kritischen Gesellschaftstheorie. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Horkheimer, Max/Adorno, Theodor W. (1984): Dialektik der Aufklärung. Philosophische Fragmente. In: Adorno, Theodor W. (Hrsg.): Gesammelte Schriften. Band 3 (2. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Horky, Thomas (2010): Contents and patters of construction of sports coverage ion the press. Results from a cross-national comparative study. In: European Journal for Sport and Society, 7(3-4), S. 265-282.
- Ikonomidis, Ageliki (2009): Anglizismen auf gut Deutsch – Ein Leitfaden zur Verwendung von Anglizismen in deutschen Texten. Hamburg: Helmut Buske-Verlag.
- Isacowitz, Rael/Clippinger, Karen (2011): Pilates Anatomie. Der vollständig illustrierte Ratgeber für Stabilität und Balance. Grünwald: Copress Sport.
- Jäger, Siegfried (2015): Kritische Diskursanalyse. Eine Einführung (7. Aufl.). Münster: Unrast-Verlag.
- Jäger, Siegfried/Zimmermann, Jens (2010): Lexikon Kritische Diskursanalyse. Eine Werkzeugkiste. In: Zusammenarbeit mit der Diskurswerkstatt im DISS. Münster: Unrast-Verlag.
- Januschek, Franz (2010): Armut ist (k)eine Schande. In: Text und Diskurs, 3, S. 83-97.
- Joas, Hans (1992): Die Kreativität des Handelns. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Jöllnbeck, Thomas/Grüneberg, Christian (2008): Gesund durch Nordic Walking - Prävention oder Mythos? In: Physiotherapie – Fachmagazin des Bundesverbands Selbständiger Physiotherapeuten – IFK e.V., 26(02), S. 23-26.
- Jordan, Alexander/Graeber, Ines/Raabe, Sylvia (2000): Fit-Ball-Aerobic. Ausdauerprogramme für Schule, Verein und Studio (2. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Jung, Thomas (2015): Die Seinsgebung des Denkens. Karl Mannheim und seine Grundlegung einer Denksoziologie. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Kalka, Jochen (2008): Handbuch Printwerbung. Planung, Kreation und Wirkung von Anzeigen. München: Mi-Wirtschaftsbuch.
- Kammler, Clemens/Parr, Rolf/Schneider, Ulrich Johannes (2014): Foucault Handbuch. Leben – Werk – Wirkung. Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler-Verlag.
- Kamper, Dietmar/Wulf, Christoph (1982): Die Wiederkehr des Körpers. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Kamphausen, Hans (1989): Traditionelle Leibesübungen bei autochthonen Völkern. In: Überhorst, Horst (Hrsg.): Geschichte der Leibesübungen. Band 1. Berlin/München: Bartels & Wernitz-Verlag. S. 64-108.

- Kantaneva, Marko (2007): Nordic Walking - Das Original. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Keller, Reiner (2005): Wissenssoziologische Diskursanalyse. Grundlegung eines Forschungsprogramms. Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften.
- Keller, Reiner (2011): The Sociology of Knowledge Approach to Discourse (SKAD). In: Human Studies, 34 (1), S. 43-65.
- Kessl, Fabian (2006): Soziale Arbeit als Regierung – eine machtanalytische Perspektive. In: Weber, Susanne/Maurer, Susanne (Hrsg.): Gouvernamentalität und Erziehungswissenschaft. Wissen – Macht – Transformation. Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften. S. 63-75.
- Klein, Gabriele (2008): Körper- und Bewegungspraktiken im Sport der Moderne. In: Weis, Kurt/Gugutzer, Robert (Hrsg.): Handbuch Sportsoziologie. Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 257-265.
- Klein, Gabriele (2010): Soziologie des Körpers. In: Kneer, Georg/Schroer, Markus (Hrsg.): Handbuch Spezielle Soziologien. Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften. S. 457-473.
- Kneer, Georg (2010): Wissenssoziologie. In: Kneer, Georg/Schroer, Markus (Hrsg.): Handbuch Spezielle Soziologien. Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften. S. 707-723.
- Knobloch, Jörg/Allmer, Henning/Schack, Thomas (2000): Sport und Sucht — Ausdauer- und Risikosportarten. In: Poppelreuter, Stefan/Gross, Werner (Hrsg.): Nicht nur Drogen machen süchtig. Entstehung und Behandlung von stoffungebundenen Süchten. Weinheim: Psychologie Verlags-Union. S. 181-208.
- Kolb, Michael (2002): Körperzentrierung und Selbsterfahrung. In: Dieckert, Jürgen/Wopp, Christian (Hrsg.): Handbuch Freizeitsport. Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 278-288.
- Körper, Eugen (1989): Körper-Wissen-Macht. Studien zur historischen Anthropologie des Körpers. Berlin: Reimer-Verlag.
- Krainz, Waltraud (2009): Riskante Bewegungspraxen. In: Marschick, Matthias/Müllner, Rudolf/Penz, Otto/Spitaler, Georg (Hrsg.): Sport Studies. Wien: Facultas-Verlag. S. 239-254.
- Krasmann, Susanne/Volkmer, Michael (2007): Michel Foucaults Geschichte der Gouvernamentalität in den Sozialwissenschaften. Internationale Beiträge. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Kraus, Katrin (2001): Lebenslanges Lernen – Karriere einer Leitidee. Bielefeld: W. Bertelsmann-Verlag.
- Krauß, Martin (2002): Schwimmen. Geschichte, Kultur, Praxis. Göttingen: Verlag Die Werkstatt.
- Krockow, Christian Graf von (1974): Selbst-Bewusstsein, Entfremdung, Leistungssport,. In: Sportwissenschaft, 4, S. 9-20.
- Krüger, Arnd (1980): Das Berufsbild des Trainers in Deutschland. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Krüger, Arnd (1989): Trainer brauchen Pädagogik. In: Leistungssport, 19(5), S. 31-33.
- Kuhlmann, Detlef (2002): Leistung und Wettbewerb. In: Dieckert, Jürgen/Wopp, Christian (Hrsg.): Handbuch Freizeitsport. Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 262-269.
- Kuhn, Werner (2001): Vom Wettkampfsport zum Gesundheitssport. In: Sportwissenschaft, 31(1), S. 102-104.

- Kühnle, Felix (2019): Depression im Spitzensport. Psychisches Leiden als Kommunikationsthema. Bielefeld, Transcript-Verlag.
- Kunz, Eugen (2010): Gehirndoping. Unheil oder Segen? Diskussions- und ggf. Regelungsbedarf auf dem Gebiet des ‚Neuro-Enhancements‘. In: *Medizinrecht*, 28(7), S. 471-477.
- Lau, Andreas/Stoll, Oliver (2007): Gruppenkohäsion im Sport. In: *Sport in Österreich*, 27(2), S. 155-163.
- Lehner, Michael (2015): Projekt Deutsches Anti-Doping-Gesetz. Feinschliff auf der Zielgeraden. In: Bannenberg, Britta/Brettel, Hauke/Freund, Georg/Meier, Bernd-Dieter/Remschmidt, Helmut/Safferling, Christoph (Hrsg.): *Über allem. Menschlichkeit. Festschrift für Dieter Rössner*. Baden-Baden: Nomos-Verlag. S. 646-668.
- Lemke, Thomas/Krasmann, Susanne/Bröckling, Ulrich (2000): Gouvernamentalität. Neoliberalismus und Selbsttechnologien. Eine Einleitung. In: Bröckling, Ulrich/Krasmann, Susanne/Lemke, Thomas (Hrsg.): *Gouvernamentalität der Gegenwart*. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag. S. 7-40.
- Lenk, Hans (1983): *Eigenleistung. Plädoyer für eine positive Leistungskultur*. Zürich/Osnabrück: Fromm-Verlag.
- Lenk, Hans (1985): *Die achte Kunst – Leistungssport - Breitensport*. Zürich: Edition Interfrom Verlag.
- Lenk, Hans (2005): Die achte freie Kunst. In: Lämmer, Manfred/Nebelung, Tim (Hrsg.): *Dimensionen der Ästhetik. Festschrift für Barbara Ransch-Trill*. St. Augustin: Academia Verlag. S. 91-100.
- Lenk, Hans (2012): Mythos Sport. herakleisch oder prometheisch? Mythische Elemente in Sport und Technik. In: Lenk, Hans/Schulte, Dietmar (Hrsg.): *Mythos Sport*. München: Wilhelm Fink-Verlag. S. 11-29.
- Lenk, Kurt (1984): *Ideologie. Ideologiekritik und Wissenssoziologie* (9. Aufl.). Frankfurt am Main: Campus-Verlag.
- Lieber, Hans-Joachim (1985): *Ideologie. Eine historisch-systematische Einführung*. Paderborn/München/Wien/Zürich: Verlag Ferdinand Schöningh.
- Lindemann, Gesa (2005): Die Verkörperung des Sozialen. Theoriekonstruktion und empirische Forschungsperspektiven. In: Schroer, Marcus (Hrsg.): *Soziologie des Körper*. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag. S. 114-138.
- Link, Jürgen (1995): Grenzen des flexiblen Normalismus. In: Schulte-Holtey, Ernst (Hrsg.): *Grenzmarkierungen. Normalisierung und diskursive Ausgrenzung*. Duisburg: Institut für Sprach- und Sozialforschung. S. 24-39.
- Link, Jürgen (2005): kultuRRevolution – ein notwendiges Konzept. In: *DISS-Journal*, 14, S. 17-18.
- Link, Jürgen (2009): Versuch über den Normalismus. Wie Normalität produziert wird. Göttingen: Verlag Vandenhoeck & Ruprecht.
- Link, Jürgen/Link-Herr, Ursula (1990): Diskurs/Interdiskurs und Literaturanalyse. In: *LiLi. Zeitschrift für Literaturwissenschaft und Linguistik*, 20(77), S. 88-99.
- Lorey, Isabell (2015): Das Gefüge der Macht. In: Bargetz, Brigitte/Ludwig, Gundula/Sauer, Birgit (Hrsg.): *Gouvernamentalität und Geschlecht. Politische Theorie im Anschluss an Michel Foucault*. Frankfurt/New York: Campus-Verlag. S. 31-60.
- Luhmann, Niklas (1987): *Soziale Systeme. Grundriß einer allgemeinen Theorie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.

- Luhmann, Niklas (1989): *Gesellschaftsstruktur und Semantik. Studien zur Wissenssoziologie der modernen Gesellschaft. Band 3.* Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Mährlein, Julia (2009): *Der Sportstar in Deutschland, die Entwicklung des Spitzensportlers vom Helden zur Marke.* Göttingen: Sierke-Verlag.
- Malthus, Thomas R. (1977): *Das Bevölkerungsgesetz. Vollständige Ausgabe nach der 1. Auflage, London 1798. Titel der Originalausgabe: An Essay on the Principle of Population.* München: Deutscher Taschenbuch-Verlag.
- Mandel, R.D. (1986): *Sport, eine illustrierte Kulturgeschichte.* München: Nymphenburger-Verlag.
- Mansel, Jürgen/Griese, Hartmut M./Scherr, Albert (2003): *Theoriedefizite in der Jugendforschung. Standortbestimmung und Perspektiven.* Weinheim: Juventa-Verlag.
- Markser, Valentin Z./Bär, Karl-Jürgen (2019): *Seelische Gesundheit im Leistungssport. Grundlagen und Praxis der Sportpsychiatrie.* Stuttgart: Schattauer-Verlag.
- Marx, Karl/Engels, Friedrich (1974): *Von der kapitalistischen zur kommunistischen Gesellschaft. Aus Marx, Karl, Zur Kritik der Politischen Ökonomie. In: Marx, Karl/Engels, Friedrich (Hrsg.): Ausgewählte Schriften in zwei Bänden. Band 1.* Berlin: Dietz-Verlag. S. 335-337.
- Marzano, Michela (2013): *Philosophie des Körpers, aus dem Französischen von Elisabeth Liebl.* München: Diederichs-Verlag.
- McPershon, Barry D./Curtis, James E./Loy, John W. (1989): *The Social Significance of Sport. An Introduction to the Sociology of Sport.* Champaign, IL: Human Kinetics.
- Menge, Hermann (1997): *Langenscheidts Taschenwörterbuch der griechischen und deutschen Sprache.* Berlin/München/Wien: Langenscheidt-Verlag.
- Mensink, Gerd B. M./Schienkiewitz, Anja/Haftenberger, Marjolein/Lampert, Thomas/Ziese, Thomas/Scheidt-Nave, Christa (2013): *Übergewicht und Adipositas in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1).* In: *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 56(5), S. 786-794.
- Messing, Manfred/Lames, Martin (1996): *Zur Sozialfigur des Sportzuschauers.* Niedernhausen: Schors-Verlag.
- Meuser, Michael (2004): *Zwischen Leibvergessenheit und „Körperboom“.* Die Soziologie und der Körper. In: *Sport und Gesellschaft*, 1(3), S. 197-218.
- Moreno, Jacob Levy (2014): *Die Grundlagen der Soziometrie. Wege zur Neuordnung der Gesellschaft (4. Aufl.).* Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften.
- Müller-Bachmann, Eckart (2007): *Strukturelle Aspekte jugendkultureller Vergemeinschaftungen im Zeitalter der Globalisierung.* In: Sander, Uwe/Villanyi, Dirk/Witte, Matthias (Hrsg.): *Globale Jugend und Jugendkulturen. Aufwachsen im Zeitalter der Globalisierung.* Weinheim/München: Juventa-Verlag. S. 137-156.
- Nagel, Michael (2003): *Soziale Ungleichheiten im Sport.* Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Nagl, Dominik (2013): *No Part of the Mother Country, but Distinct Dominions – Rechtstransfer, Staatsbildung und Governance in England, Massachusetts und South Carolina, 1630-1769.* Münster: Lit-Verlag.
- Nebelung, Tim (2008): *Sportästhetik. Sport als ästhetisches Erlebnis.* Köln: Schriften der Deutschen Sporthochschule.
- Neumann, Peter (2002): *Wagnis und Abenteuer.* In: Dieckert, Jürgen/Wopp, Christian (Hrsg.): *Handbuch Freizeitsport.* Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 235-241.

- Norden, Gilbert (2009): Sportsoziologie. In: Marschik, Matthias/Müllner, Rudolf/Penz, Otto/Spitaler, Georg (Hrsg.): Sport Studies. Wien: Facultas-Verlag. S. 269-272.
- Nowak, Rosa C. (2011): Transaktionsanalyse und Salutogenese. Der Einfluss transaktionsanalytischer Bildung auf Wohlbefinden und emotionale Lebensqualität. Münster: Waxmann-Verlag.
- Pahmeier, Iris/Brehm, Walter (1998): Multiple Beschwerden. In: Bös, Klaus/Brehm, Walter (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport, Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 296-307.
- Pasquino, Pasquale (1986): La problématique du „gouvernement“ et de la „véridiction“. In: Actes. les cahiers d’action juridique, 54, S. 16-21.
- Pfetsch, Frank R./Beutel, Peter/Stork, Hans-Martin/Treutlein, Gerhard (1977): Leistungssport und Gesellschaftssystem. In: Sportwissenschaft, 7(3), S. 301-304.
- Pfister, Gertrud (1999): Sport im Lebenszusammenhang von Frauen. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Plessner, Helmuth (1952): Soziologie des Sports – Stellung und Bedeutung des Sports in der modernen Gesellschaft. In: Deutsche Universitätszeitung, 7.
- Plessner, Helmuth (1956): Die Funktion des Sports in der industriellen Gesellschaft. In: Wissenschaft und Weltbild, 4, S. 262-274.
- Plessner, Helmuth (1970): Philosophische Anthropologie. Frankfurt am Main: S. Fischer-Verlag.
- Popitz, Heinrich (1987): Autoritätsbedürfnisse. Der Wandel der sozialen Subjektivität. In: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 39(4), S. 633-647.
- Popp, Alexandra (2007): Arbeiten und Handeln. Eine Weiterführung von Hannah Arendt. Marburg: Tectum-Verlag.
- Raffnsøe, Sverre/Gudmand-Høer, Marius/Thaning, Morten S. (2011): Foucault. Studienhandbuch. München: Wilhelm Fink-Verlag.
- Rail, Geneviève/Harvey, Jean (1995): Body at work. Michel Foucault and the sociology of sport. In: Sociology of Sport Journal, 12(2), S. 164-179.
- Rehbein, Boike (2006): Die Soziologie Pierre Bourdieus. Konstanz: UVK-Verlag.
- Rehmann, Jan (2004): Postmoderner Links-Nietzscheanismus. Deleuze & Foucault. Eine Deonstruktion. Berlin/Hamburg: Argument-Verlag.
- Reichelt, Patrick (2005): Biathlon. Eine Erfolgsgeschichte. Göttingen: Verlag Die Werkstatt.
- Reinhart, Kai (2006): Körper – Bewegung – Sport. Zur Neuorientierung von Körper- und Sportsoziologie. In: Sportwissenschaft, 36(1), S. 104-108.
- Riedl, Lars/Cachay, Klaus (2002): Bosman-Urteil und Nachwuchsförderung. Auswirkungen der Verlängerung von Ausländerklauseln und Transferregelungen auf die Sportspiele. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Rigauer, Bero (2006): Die Erfindung des menschlichen Körpers in der Soziologie. Eine systemtheoretische Konzeption und Perspektive. In: Gugutzer, Robert (Hrsg.): Body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports. Bielefeld: Transcript-Verlag. S. 57-79.
- Ritsert, Jürgen (2002): Ideologie. Theoreme und Probleme der Wissenssoziologie. Münster: Verlag Westfälisches Dampfboot.
- Rittner, Volker (1974): Zur Konstitutionsproblematik der Sportwissenschaft. Eine programmatische Skizze. In: Sportwissenschaft, 4, S. 357-371.

- Rittner, Volker (1995): Sport in der Erlebnisgesellschaft. In: Allmer, Henning/Mader, Alois/Schulz, Norbert (Hrsg.): *Erlebnissport – Erlebnis Sport. Brennpunkte der Sportwissenschaft*, Band 11 (1/2). Sankt Augustin: Academia-Verlag. S. 51-68.
- Roschinsky, Johannes (2004): *Nordic Walking*. München: Verlag C. H. Beck.
- Rost, Richard (1998): Herz-Kreislauf-Probleme. In: Bös, Klaus/Brehm, Walter (Hrsg.): *Gesundheitssport. Ein Handbuch (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport)*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Rust, Holger (1997): *Das Anti-Trendbuch. Klares Denken statt Trendgemunkel*. Wien: Ueberreuter-Verlag.
- Sandrock, Stephan (2009): Muskel-Skelett-Erkrankungen mit Schwerpunkt Rückenschmerzen – Einflussgrößen und mögliche Präventionsansätze. In: *Angewandte Arbeitswissenschaft*, 202, S. 47-63.
- Sarasin, Philipp (2005): *Michel Foucault zur Einführung*. Hamburg: Junius-Verlag.
- Scheumann, Hans (2003): *Wandern Walken Joggen*. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Schlagenhauf, Karl/Timm, Waldemar (1977): *Sportvereine in der Bundesrepublik Deutschland*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Schleske, Wolfram (1977): *Abenteuer-Wagnis-Risiko im Sport*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Schlick, Christopher M./Bruder, Ralph/Luczak, Holger (2010): *Arbeitswissenschaft* (3. Aufl.). Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag.
- Schnädelbach, Herbert (1969): Was ist Ideologie? Versuch einer Begriffserklärung. In: *Das Argument*, 10(50), S. 71-92.
- Schneider, Ulrich Johannes (2004): *Michel Foucault*. Darmstadt: Primus-Verlag.
- Schrake, Marc (2012): *Sportsucht - Erstellung eines Betreuungskonzeptes*. Hamburg: Grin-Verlag.
- Schroer, Markus (2005): *Soziologie des Körpers*. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Schulz, Norbert (1995): Erlebnissport im Spiegel sportwissenschaftlicher Publikationen. Versuch einer Literatursauslese. In: Allmer, Henning/Mader, Alois/Schulz, Norbert (Hrsg.): *Erlebnissport – Erlebnis Sport. Brennpunkte der Sportwissenschaft*. Band 11 (1/2). Sankt Augustin: Academia-Verlag. S. 181-187.
- Schulze, Gerhard (1992): *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*. Frankfurt am Main/New York: Campus-Verlag.
- Schürmann, Volker (2001a): Menschliche Körper in Bewegung. Zur Programmatik. In: Schürmann, Volker (Hrsg.): *Menschliche Körper in Bewegung. Philosophische Modelle und Konzepte der Sportwissenschaft*. Frankfurt am Main: Campus-Verlag. S. 9-40.
- Schürmann, Volker (2001b): Die eigentümliche Logik des eigentümlichen Gegenstands Sport. Vorüberlegungen. In: Schürmann, Volker (Hrsg.): *Menschliche Körper in Bewegung. Philosophische Modelle und Konzepte der Sportwissenschaft*. Frankfurt am Main: Campus-Verlag. S. 262-287.
- Schwarz, Martin/Breier, Karl-Heinz/Nitschke, Peter (2015): *Grundbegriffe der Politik*. Baden-Baden: Nomos-Verlag.
- Schwenkmezger, Peter (1998): Depressionen und Angst. In: Bös, Klaus/Brehm, Walter (Hrsg.): *Handbuch Gesundheitssport*. Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 288-295.

- Segal, Neil A./Hein, Jane/Basford, Jeffrey R. (2004): The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. In: Archives of physical medicine and rehabilitation, 85(12), S. 1977-1981.
- Sennelart, Michel (2006): Situierung der Vorlesungen. In: Foucault, Michel (2006): Geschichte der Gouvernementalität. Band 1 und 2. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Shilling, Chris (2003): The Body and Social Theory (3. Aufl.). London: Sage Publications.
- Sieber, Samuel (1999): Disziplinierungstechnologien und moderner Körperkult. In: Psychologie und Gesellschaftskritik, 23(1/2), S. 53-78.
- Sillitoe, Alan (1995): Die Einsamkeit des Langstreckenläufers. Zürich: Diogenes-Verlag.
- Simitis, Spiros (2006): Bundesdatenschutzgesetz (6. Aufl.). Baden-Baden: Nomos-Verlag.
- Sobiech, Gabriele (1994): Grenzüberschreitungen, Körperstrategien von Frauen in modernen Gesellschaften. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Stadelbacher, Stephanie (2016): Die körperliche Konstruktion des Sozialen. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Stahr, Ingeborg (2000): Frauen-Körper-Identität im Kontext gesellschaftlicher Modernisierung. In: Janshen, Doris (Hrsg.): Blickwechsel. Der neue Dialog zwischen Frauen- und Männerforschung. Frankfurt am Main: Campus-Verlag. S. 81-105.
- Stengel, Simon von/Bartosch, Holle (2003): Nordic Walking. München: Coppel-Verlag.
- Strauß, Bernd (2004): The home is my castle? In: Jütting, Dieter H. (Hrsg.): Die lokal-globale Fußballkultur – wissenschaftlich betrachtet. Münster: Waxmann-Verlag. S. 208-220.
- Strunz, Ulrich (2005): Das große Nordic Fitness Buch. München: Heyne-Verlag.
- Sutton, P. J. (1996): Lifelong and Continuing Education. In: Tuijnman, Albert C. (Hrsg.): International Encyclopedia of Adult Education and Training (2. Aufl.). Oxford: Pergamon Press. S. 27-33.
- Taniguchi, Hiromi/Shupe, Frances L (2015): Gender and family status differences in leisure-time sports/fitness participation. In: International Review for the Sociology of sport, 49(1), S. 65-84.
- Teusch, Ulrich (2004): Was ist Globalisierung? Ein Überblick. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Thiel, Ansgar/Seiberth, Klaus/Mayer, Jochen (2013): Sportsoziologie. Ein Lehrbuch in 13 Lektionen. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Thiele, Jörg (1995): „Werd ich zum Augenblicke sagen: verweile doch! Du bist so schön!...“. Skeptische Rückfragen zum erlebnispädagogischen Boom. In: Allmer, Henning/Mader, Alois/Schulz, Norbert (Hrsg.): Erlebnissport – Erlebnis Sport. Brennpunkte der Sportwissenschaft. Band 11 (1/2). Sankt Augustin: Academia-Verlag. S. 109-131.
- Thomann, Philipp/Dallmann, Petra (2017): Psychische Krankheiten im Leistungssport. In: Bette, Karl-Heinrich/Kühle, Felix (Hrsg.): 28. Darmstädter Sport-Forum. Die dunkle Seite des Sports. Aachen: Shaker-Verlag. S. 27-38.
- Timm, Waldemar (1979): Sportvereine in der Bundesrepublik Deutschland. Teil II Organisations-, Angebots- und Finanzstruktur. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Tschoeke, Marcel (2011): Erlebnissport als Methode im Rahmen der Breitensportausbildung – unter besonderer Berücksichtigung der aktuellen Situation in Sachsen. Mittweida: Hochschulschrift.

- Turner, Bryan S. (1984): *The Body & Society. Explorations in Social Theory*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Urhausen, Axel/Kindermann, Wilfried (2007): *Trainingsempfehlungen im Gesundheitssport und Klassifikation der Sportarten*. In: Kindermann, Wilfried/Dickhuth, Hans-Hermann/Niess, Andreas/Röcker, Kai/Urhausen, Axel (Hrsg.): *Sportkardiologie*. Darmstadt: Verlag Theodor Steinkopff. S. 67-94.
- van Tulder, Maurits W./Koes, Bart (2003): *Lumbalgie und Ischialgie, akute*. In: Ollenschläger, Günter/Buchner, Heiner C./Donner-Banzhoff, Norbert/Forster, Johannes/Gaebel, Wolfgang/Kunz, Regina/Müller, Otto A./Steurer, Johann (Hrsg.): *Kompendium evidenzbasierte Medizin*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Vigarello, Georges (1995): *The life of the body in Discipline and punishment*. In: *Sociology of Sport Journal*, 12(2), S. 158-163.
- Voigt, Dieter (1992): *Sportsoziologie. Soziologie des Sports*. Frankfurt am Main: Diesterweg-Verlag.
- Wagenaar, Hendrik (2011): *Meaning in Action. Interpretation and Dialogue in Policy Analysis*. London: Routledge.
- Waller, Heiko (2006): *Gesundheitswissenschaft. Eine Einführung in Grundlagen und Praxis* (4. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer-Verlag.
- Warnecke, Thomas (2019): *Identitätsmanagement und Datenschutz. Verantwortung für einen datenschutzgerechten Zugang zu transaktionsbezogenen E-Government-Anwendungen unter besonderer Berücksichtigung der De-Mail-Dienste und des neuen Personalausweises*. Baden-Baden: Tectum-Verlag.
- Warnke, Kerstin/Phielers, Michael (2006): *Trendsportarten. Belastungsprofile, Verletzungsmuster, Therapien*. Köln: Deutscher Ärzteverlag.
- Weber, Ulrike (2003): *Familie und Leistungssport*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Weis, Kurt (2008): *Sport im Prozess der Säkularisierung*. In: Weis, Kurt/Gugutzer, Robert (Hrsg.): *Handbuch Sportsoziologie*. Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 75-87.
- Weis, Kurt/Gugutzer, Robert (2008): *Handbuch Sportsoziologie*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Weiß, Otmar/Norden, Gilbert (2013): *Einführung in die Sportsoziologie* (2. Aufl.). Münster: Waxmann-Verlag.
- Wilhelm, Andreas/Mittermaier, Rosi/Neureuther, Christian (2006): *Nordic Walking Praxisbuch*. München: Droemer Knauer-Verlag.
- Winkler, Hartmut (2004): *Diskursökonomie. Versuch über die innere Ordnung der Medien*. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.
- Winkler, Joachim (1988): *Über das Ehrenamt*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Winkler, Joachim/Karhausen, Ralf-Rainer/Meier, Rolf (1985): *Verbände im Sport. Eine empirische Analyse des Deutschen Sportbundes und ausgewählter Mitgliedsorganisationen*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Witfield, Jan/Gerling, Ilona E./Pach, Alexander (2012): *Parkour und Freerunning. Entdecke Deine Möglichkeiten* (2. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Wodak, Ruth (2002): *Aspects of Critical Discourse Analysis*. In: *Zeitschrift für Angewandte Linguistik*, 36(10), S. 5-31.
- Wodak, Ruth/Nowak, Peter/Pelikan, Johanna/Gruber, Helmut/de Cillia, Rudolf/Mitten, Richard (1990): *„Wir sind alle unschuldige Täter“*. Diskurstheoretische Studien zum Nachkriegsantisemitismus. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.

- Woll, Alexander (2006): Sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit im Lebenslauf. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Wopp, Christian (2008): Soziologie des Freizeitsports. In: Weis, Kurt/Gugutzer, Robert (Hrsg.): Handbuch Sportsoziologie. Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 321-330.
- Wopp, Christian/Dieckert, Jürgen (2002): Sport und Freizeit – Freizeitsport. In: Handbuch Freizeitsport. Schorndorf: Hofmann-Verlag. S. 11-21.

Internetquellen

- Baueradvertising (2019): Portfolio. Shape. Abrufbar unter: <https://www.baueradvertising.de/portfolio/shape/> (Abruf am 17.04.2019).
- BKK Dachverband (2016): Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Abrufbar unter: <https://web.archive.org/web/20161004145559/http://www.bkk-dachverband.de/gesundheit/luxemburger-deklaration/> (Abruf am 24.08.2022).
- Blume, Thomas (2016): Stichwort „Ideologie“ im UTB-Online-Wörterbuch. Abrufbar unter: http://www.philosophie-woerterbuch.de/online-woerterbuch/?tx_gwbphilosophie_main%5Bentry%5D=426&tx_gwbphilosophie_main%5Baction%5D=show&tx_gwbphilosophie_main%5Bcontroller%5D=Lexicon&no_cache=1 (Abruf am 01.10.2016).
- BMWi (2017): Haben Sie folgende Gesundheitsangebote schon einmal gemacht oder würden Sie gern ausprobieren? Abrufbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/165517/umfrage/marktpotenziale-fuer-gesundheitsangebote/> (Abruf am 30.01.2019).
- Branahl, Udo/Donges, Patrick (2011): Warum Medien wichtig sind. Funktionen in der Demokratie. Bundeszentrale für politische Bildung. Abrufbar unter: <http://www.bpb.de/izpb/7492/warum-medien-wichtig-sind-funktionen-in-der-demokratie?p=all> (Abruf am 01.08.2019).
- Brettsport.de (2012): Warum hat sich Stand Up Paddling (SUP) zum Trendsport entwickelt? Abrufbar unter: <https://www.brettsport.de/sup/frag-den-sup-spezi/warum-hat-sich-stand-up-paddling-sup-zum-trendsport-entwickelt> (Abruf am 30.11.2018).
- Delius Klasing (2019): Mediadaten 2019 SUP. Das Magazin für Stand Up Paddling. Abrufbar unter: https://www.delius-klasing.de/media/pdf/c7/2e/ce/SUP_Mediadaten_2019.pdf (Abruf am 17.04.2019).
- FC Barcelona (2017): Communiqué on Neymar. Herausgegeben vom FC Barcelona am 02.08.2017. Abrufbar unter: <https://www.fcbarcelona.com/football/first-team/news/2017-2018/comunicat-fc-barcelona-neymar-jr> (Abruf am 01.02.2018).
- FIS (2013): Prämie für einen Weltcup-sieg in Disziplinen der FIS nach Geschlecht in der Saison 2012/13 (in Schweizer Franken). Abrufbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/247881/umfrage/siegpraemien-fuer-einen-weltcup-sieg-in-den-disziplinen-der-fis/> (Abruf am 28.01.2019).
- Friedrich-Ebert-Stiftung (2018): Kurt Schumacher „Der Appell an den inneren Schweinehund“. Rede am 23.2.1932 im Deutschen Reichstag. Abrufbar unter:

<https://www.fes.de/fulltext/historiker/00781a20.htm#LOCE9E19> (Abruf am 04.04.2018).

- GIK (2017): Anzahl der Personen in Deutschland, die in ihrer Freizeit Yoga oder Pilates betreiben, nach Häufigkeit und Altersgruppen im Jahr 2013 (in Millionen). Abrufbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/274302/umfrage/haeufigkeit-von-yoga-pilates-in-der-freizeit-nach-altersgruppen/> (Abruf am 30.01.2019).
- Horizont (2017): Welche Wintersport-Disziplinen sind für Sie im Fernsehen von besonderem Interesse? Abrufbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/785807/umfrage/interesse-an-wintersport-disziplinen-im-fernsehen-nach-altersgruppen> (Abruf am 28.01.2019).
- IfD Allensbach (2015): Personen in Deutschland, die in der Freizeit (häufig oder ab und zu) Schwimmen gehen, nach Geschlecht im Jahr 2015. In Statista - Das Statistik-Portal. Abrufbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/272386/umfrage/rennradfahrer-in-deutschland-nach-geschlecht/> (Abruf am 30.01.2019).
- IfD Allensbach (2018a): Anzahl der Personen in Deutschland, denen die Sportart Biathlon bekannt ist, nach Interesse an diesem Sport von 2014 bis 2018 (in Millionen). Abrufbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171025/umfrage/interesse-an-der-sportart-biathlon/> (Abruf am 28.01.2019).
- IfD Allensbach (2018b): Beliebteste Sportarten in Deutschland nach Interesse der Bevölkerung an dem Sport in den Jahren 2016 bis 2018. Abrufbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171072/umfrage/sportarten-fuer-die-besonderes-interesse-besteht/> (Abruf am 28.01.2019).
- IQM (2019): Die zeit – Keyfacts. Abrufbar unter: <https://www.iqm.de/print/marken/die-zeit/media/aktuelles-2/> (Abruf am 17.04.2019).
- Isbrusch, Nessa (1997): Körper von lebenden Affen verpflanzt. Abrufbar unter: <http://www.berliner-zeitung.de/archiv/spektakulaeres-experiment-von-us-wissenschaftlern-koepfe-von-lebenden-affen-verpflanzt,10810590,9358368.html> (Abruf am 17.10.2016).
- Meßmer, Anna-Katharina (2012): Tight is right. Intimchirurgie und die Vorstellung der richtigen Genitalien. In: Prager Frühling, 2/2012. Abrufbar unter: <http://www.prager-fruehling-magazin.de/article/882.tight-is-right.html> (Abruf am 26.11.2016).
- Philipp, Tobias (2013): Rezension. Siegfried Jäger (2012). Kritische Diskursanalyse. Eine Einführung. In: Forum Qualitative Sozialforschung, 14(3), Art. 16. Abrufbar unter: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs1303160> (Abruf am 01.12.2016).
- Rehm, Holger (2012): Wintersport-Vermarktung. Der Kampf um die Biathlon-Rechte. Abrufbar unter: <http://www.spiegel.de/sport/wintersport/der-kampf-um-die-biathlon-rechte-a-824600.html> (Abruf am 29.1.2019).
- RMM (2018): Zeitung für Menschen mit Überzeugungen. Abrufbar unter: <https://www.rmm.de/medien/frankfurter-rundschau/frankfurter-rundschau/> (Abruf am 17.04.2019).
- Schröder, Jens (2018): IVW-Analyse. Die Auflagenzahlen der 82 größten Regionalzeitungen/massive Verluste für Boulevardblätter in Berlin, Hamburg, Köln. Abrufbar unter: <https://meedia.de/2018/04/20/ivw-analyse-die-auflagenzahlen-der-82-groessten-regionalzeitungen-massive-verluste-fuer-boulevardblaetter-in-berlin-hamburg-koeln/> (Abruf am 17.04.2019).
- Schwier, Jürgen (1998): „Do the right things“. Trends im Feld des Sports. Abrufbar unter: https://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/dvs-Info/1998/1998_2_schwier.pdf (Abruf am 17.05.2019).

- Spiegel (2019): Der Spiegel. Kennzahlen. Abrufbar unter: <https://spiegel.media/objekte/der-spiegel> (Abruf am 17.04.2019).
- Splendid Research (2017): Wie sehr bereitet Ihnen die Sportart Schwimmen Spaß? In Statista - Das Statistik-Portal. Abrufbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/741444/umfrage/freude-am-schwimmen-in-deutschland/> (Abruf am 30.01.2019).
- Statista (2016): Umfrage zu den beliebtesten Sportarten in Deutschland nach Alter im Jahr 2016 (Häufigkeitsverteilung). Abrufbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/539437/umfrage/beliebteste-sportarten-in-deutschland-nach-alter/> (Abruf am 29.04.2019).
- Teichler, Nicole/Walter, Ulla (o.J.): Theoretische Grundlagen und Bedeutung der präventiven Ansätze. Abrufbar unter: <https://www.kkh.de/content/dam/KKH/PDFs/Allgemein/Fachartikel%20zur%20Ergonomie%20am%20Arbeitsplatz.pdf> (Abruf am 27.11.2016).
- TK (2017): Umfrage zu den beliebtesten Sportarten in Deutschland nach Geschlecht im Jahr 2016 (Häufigkeitsverteilung). Abrufbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/539428/umfrage/beliebteste-sportarten-in-deutschland-nach-geschlecht/> (Abruf am 30.01.2019).
- VuMA. (o.J.): Bevölkerung in Deutschland nach Häufigkeit von Walken bzw. Nordic Walking in der Freizeit von 2015 bis 2018 (Personen in Millionen). Abrufbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/172188/umfrage/haeufigkeit-walken-oder-nordic-walking-in-der-freizeit/> (Abruf am 30.01.2019).
- WHO (1946): Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (deutsche Übersetzung). Abrufbar unter: <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf> (Abruf am 08.05.2019).
- Wort und Bild (2019): Auf einen Blick. Die aktuellen IVW-Daten der Wort & Bild-Zeitschriften. Abrufbar unter: <https://www.wortundbildverlag.de/Verlagsnachrichten/Auflagenzahlen-63581.html> (Abruf am 18.04.2019).

Abkürzungsverzeichnis

Abkürzung	Bedeutung
AOK	Allgemeine Ortskrankenkassen
Bd.	Band
BGF	Betriebliche Gesundheitsförderung
BGM	Betriebliches Gesundheitsmanagement
BMI	Body Mass Index
BVerfG	Bundesverfassungsgericht
bzw.	Beziehungsweise
ca.	circa
CDA	Critical Discours Analysis
CHF	Schweizer Franken
Cm	Zentimeter
d.h.	das heißt
DAK	Deutsche Angestelltenkrankenkasse
DEGS1	Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland
ders.	der selbe
DIN	Deutsche Industrienorm
DISS	Duisburger Institut für Sprach- und Sozialforschung
DOSB	Deutscher Olympischer Sportbund
Dossier	begründet reduziertes Korpus
DSV	Deutscher Skiverband
ebd.	Ebenda
et al.	et alteri (und andere)

Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

Abkürzung	Bedeutung
etc.	et cetera
f.	folgende
ff.	fortfolgende
frz.	Französisch
GEQ	Group Environment Questionnaire
GfK	Gesellschaft für Konsumforschung
ggf.	Gegebenenfalls
IBU	Internationale Biathlon Union
IfD	Institut für Demografie
IOC	International Olympic Committee
iSUPs	aufblasbare Bretter für → SUP
IT	Informationstechnologien
KDA	Kritische Diskursanalyse
Korpus	enthält alle Diskursfragmente für eine → KDA
MIT	Medizinische Trainingstherapie
NS	Nationalsozialismus
o. S.	ohne Seite
o.ä.	oder ähnliche(s)
S.	Seite
SKAD	Sociology of Knowledge Approach to Discourse
sog.	so genannten
SPD	Sozialdemokratische Partei Deutschlands
StGB	Strafgesetzbuch
SUP	Stand Up Paddling

Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite.

Abkürzung	Bedeutung
TK	Techniker Krankenkasse
tw.	teilweise
u.a.	unter anderem
UIPM	Union Internationale de Pentathlon Moderne
USA	United States of America (Vereinigte Staaten von Amerika)
usw.	und so weiter
v.a.	vor allem
v.Chr.	vor Christus
vgl.	Vergleiche
WADA	Welt-Anti-Doping-Agentur
WADC	Welt-Anti-Doping-Code
WDA	Wissenssoziologische Diskursanalyse
WHO	World Health Organization (Weltgesundheitsorganisation)
WM	Weltmeisterschaft(en)
z.B.	zum Beispiel

Anhang

Anhang 1: Interview mit Finnia Wunram aus „swim“

Interview

„Mein Trainer muss auch mal ausrasten“

Hohe Wellen, ausgefahrene Ellbogen, fremde Hände am Anzug: Für den Traum von Olympia muss Finnia Wunram im Open Water einstecken und austeilen. Im Interview spricht die 23-jährige über Qualen, Quallen und die wichtigste Quali ihrer Karriere.

Von Peter Jacob

Den ersten Schritt Richtung Tokio 2020 hat Finnia Wunram gemacht. Durch die wichtige Qualifikation für das 10-Kilometer-Rennen bei der WM 2019 in Südkorea hat sich die 23-jährige die Chance auf das Olympia-Ticket erarbeitet. Jetzt muss eine Top-Ten-Platzierung her, damit der Traum wahr wird.

Finnia Wunram, bei Ihren Rennen reden Sie über Stunden kein Wort. Sprudelt es dann im Ziel aus Ihnen heraus? Das hängt davon ab, wie das Rennen verlaufen ist. War es gut, dann rede ich sehr, sehr viel und gern. War es schlecht, dann ist man eher in sich gekehrt. Dann redet man zwar auch, aber weniger euphorisch.

Wie groß war Ihr Redebedarf nach den zehn Kilometern in Doha, bei denen Sie als 13. Die WM-Qualifikation perfekt gemacht haben? Nicht besonders. Mein Ziel konnte ich mit der Quali zwar erreichen, aber meine Platzierung war nicht, was ich mir erhofft hatte. Leider bin ich in der Vorbereitung krank gewesen. Dadurch fehlten mir 100 Trainingskilometer.

Beim Rennen in Südkorea wird es für Sie schon um die Olympia-Qualifikation für Tokio gehen. Mit einem guten Rennen kann der große Traum wahr werden. Oder er zerplatzt, weil sich die zweite Deutsche im Rennen, Leonie Beck, den Platz sichert. Mein Ziel ist natürlich, in die Top Ten zu schwimmen, weil das die Direktqualifikation für Olympia ist. Ob ich dann Fünfte, Sechste, Siebte oder Achte werde, ist mir relativ egal. Hauptsache unter den besten Zehn. Man könnte natürlich überlegen, zu

zweit eine Taktik zu starten, denn für das deutsche Schwimmen wäre es sicher gut, zwei Frauen bei Olympia zu haben. Aber darüber haben Leonie und ich noch nicht gesprochen.

Was müssen Sie tun, damit es mit Olympia klappt? Wir werden im Training noch mehr auf die Schnelligkeit eingehen und am anaeroben Stoffwechsel arbeiten. Dazu an der Kraftausdauer, damit ich im Schlussspurt besser mithalten kann.

Wie bereiten Sie sich auf Südkorea vor? Jetzt geht es für dreieinhalb Wochen ins Höhentrainingslager in Sierra Nevada. Da werden wir Kilometer schrubben, weil erst mal kein Wettkampf ansteht. Ende Mai schwimme ich bei den französischen Meisterschaften in Brive, bei denen ich die WM-Quali über 5 und 25 Kilometer schaffen will. Danach geht es direkt wieder für drei Wochen in die Höhe, sodass ich genau drei Wochen vor der WM zurück bin.

Wenn alles klappt, schwimmen Sie das volle WM-Programm mit 5, 10 und 25 Kilometern. Können Sie sich auf ein Rennen, bei dem Sie länger als fünf Stunden im Wasser sind, wirklich freuen? Mein Trainer hat mich auch gefragt, ob ich davon überzeugt bin. Und ja, ich möchte die 25 Kilometer bei der Weltmeisterschaft schwimmen. Das ist eine mentale Herausforderung, die ich gern angehen möchte.

Es wäre nicht Ihr erster Einsatz über diese Distanz. In Kasan 2015 sind Sie vorn mitgeschwommen und am Ende WM-Fünfte geworden. Im Jahr davor bin ich bei der EM in Berlin nach 17 Kilometern ausgestiegen, deshalb war mein Ziel in Russland durchzuhalten. Ich bin einfach drauflos geschwommen und genau das bekam ich am Ende zu spüren. Ich hatte viel zu viel Führungsarbeit geleistet und konnte nicht mehr mithalten. Die Erfahrung spielt über 25 Kilometer eine wichtige Rolle. Mit der Platzierung war ich trotzdem zufrieden.###

Auf dem gleichen Platz schwammen Sie letztes Jahr bei der EM in Schottland über 10 Kilometer. Als Sie aus dem Loch Lomond stiegen, wirkten Sie alles andere als zufrieden. Wie gehen Sie damit um, wenn es nicht so läuft? Im ersten Moment ist es eine blöde Situation wenn man sein Ziel nicht erreicht aber dann muss man versuchen es abzuhaken und sich auf neue Aufgaben konzentrieren man lernt bei jedem Rennen

etwas dazu in Schottland war ich sehr enttäuscht weil ich mir eine Medaille ausgerechnet hatte

Analysieren Sie die Rennen mit Ihrem Trainer? Wir sprechen jedes Rennen durch und überlegen wo ich einen Fehler gemacht habe oder was besser hätte laufen können

Wenn es nach zwei Stunden auf die Zielgerade geht, entscheidet dann Leistung oder Taktik? Taktik spielt eine große Rolle an der letzten Boje. Von dort versuchen alle, den kürzesten Weg zu finden. Manchmal hängt allerdings das Anschlagbrett schief, dann können 2 cm viel ausmachen.

Üben Sie den Über-Kopf-Anschlag? Im Training schlagen wir manchmal oben am Startblock an. Aber eigentlich trainieren wir das erst beim Wettkampf vor Ort.

Entscheidend kann auch sein, den direkten Weg zu finden. In Doha war das wegen der Wellen ziemlich schwierig. Manchmal konnte ich die kleinen Bojen nicht mehr sehen, die den Kurs markieren. In so einer Situation sucht man sich Orientierungspunkte an Land, aber eigentlich habe ich eine gute Orientierung. Das wissen auch die anderen, die schwimmen mir gerne hinterher.

Mit der Zeit kennen Sie die Stärken und Schwächen Ihrer Gegnerinnen genau.

Wem schwimmt man besser nicht hinterher? Bei der Orientierung sind die Frauen alle recht gut. Natürlich schwimme ich auch mal eine Kurve, weil ich nicht hoch geschaut habe und dann zu weit links oder rechts bin. Aber insgesamt, denke ich, kriegen wir das besser hin als die Männer, die kommen öfter vom Kurs ab.

Wie sieht eine typische Trainingseinheit aus? Das kommt darauf an, in welchem Trainingsblock ich gerade bin. Überwiegend schwimme ich natürlich lange Sachen bis zu einem sechs Kilometer langen Dauerschwimmen. Kürzere Serien sind zum Beispiel 40x100 oder 20x200 Meter.

Wir veranstalten regelmäßig die SWIM 100x100. Stehen die bei Ihnen auf dem Plan? Jedes Jahr an Silvester.

Dann verraten Sie uns bitte Ihre Abgangszeit. Unsere Teilnehmer schwimmen die 100er auf 2:00 oder 2:15 Minuten und sind dreieinhalb Stunden unterwegs. Letztes Mal sind wir die ersten zehn auf 1:30 Minuten geschwommen. Die restlichen 90 sind

Sarah Köhler und ich alle 1:20 Minuten abgegangen. Nach zweieinhalb Stunden war alles vorbei.

Haben Sie ein Lieblingsrennen? Eigentlich nicht, aber ich mag Abu Dhabi gern und die Rennen am Balaton, weil die immer gut organisiert sind. 2017 sind wir in Kanada bei Gastfamilien untergekommen, das hat mir gut gefallen. Und die Seychellen waren schön, auch wenn gerade Regenzeit war. Gegen solche reisen habe ich nichts einzuwenden.

Das sind traumhafte Orte. Bekommen Sie dort auch was zu sehen? Das kommt leider viel zu kurz, weil alles durchgetaktet ist und wir nach den Rennen gleich nach Hause fliegen. Ich finde das schade, weil ich gern reise und andere Kulturen entdecke.

Wenn Sie sich Ihr perfektes Rennen stricken könnten, wie sähen die Bedingungen aus? Ein paar Wellen, aber nicht zu viele und knapp über 20 Grad Wassertemperatur.

Salz- oder Süßwasser? Salzwasser hat den Vorteil, dass es Auftrieb verleiht, aber wenn man sich verschluckt, wird man den Geschmack den ganzen Tag nicht mehr los. Deswegen nehme ich lieber einen Süßwassersee.

Treffen Sie beim Schwimmen Haie oder Quallen? In Abu Dhabi hatte ich beim Einschwimmen Kontakt mit einer Qualle, das war ziemlich unangenehm. Im Wettkampf habe ich zwar auch welche berührt, aber ich habe nichts gespürt, weil ich im Rennen andere Gedanken im Kopf habe. Dann ist mir das egal. In Hongkong gibt es im Meer ein Netz, das Haie davon abhalten soll, in die Bucht zu schwimmen. Doch leider schwimmen wir außerhalb des Netzes. Da hatte ich am Anfang ziemlich Respekt vor. Im Rennen konnte ich das aber ausschalten.

Wenn etwas passiert, dann also eher durch eine Konkurrentin unter Wasser. Was geschieht, wenn die Schiedsrichter gerade weggucken? Wenn 15 Leute um eine Boje wollen, geht es ganz schön zur Sache. Dann wird man heruntergedrückt oder jemand zieht von hinten am Träger des Schwimmanzugs. Natürlich werden unter Wasser auch die Ellbogen ausgefahren, das können die Schiedsrichter nicht immer sehen. Manche sind da brutaler, andere relativ freundlich. Kommen noch Wellen wie in Doha dazu, geht es ziemlich durcheinander. Dann schwankt das so stark, dass auch mal ein Ellbogen unabsichtlich im Gesicht landet.

Wo sortieren Sie sich zwischen brutal und freundlich ein? Ich bin harmlos. Ich schwimme auch nicht gern in der Mitte des Feldes, sondern lieber außen oder vorn, wo ich nicht so viel einstecken muss. Bestimmt habe ich auch mal jemandem ohne Absicht einen Ellenbogen in die Seite gerammt. Ein bisschen ist das im Freiwasser eben so. In Doha waren vor allem die Australierinnen und Chinesinnen aggressiv.

Sie treffen bei den Rennen immer wieder dieselben Personen. Knüpfen Sie da eher Freundschaften oder Feindschaften? Eher Freundschaften. Mit den Italienerinnen Arianna Bridi und Rachele Bruni verstehe ich mich gut. Wir reden viel miteinander und nicht nur übers Schwimmen. Es geht sehr familiär zu.

Ist die Rivalität unter den deutschen Athleten größer? Freiwasserschwimmer kommen entweder aus Magdeburg, Würzburg oder Saarbrücken? Vielleicht gibt es mal Meinungsverschiedenheiten, aber unter den Sportlern verstehen wir uns gut und gehen alle fair miteinander um.

Wer ist Ihrer Meinung nach die beste Freiwasserschwimmerin der Welt? Für mich ist das Ana Marcela Cunha. Die liefert immer starke Ergebnisse und wurde schon fünfmal zur Athletin des Jahres gekürt.

Was hat Ihnen die Brasilianerin noch voraus? Mit ihrer körperlichen Masse kann sie sich besser durchsetzen als ich. Wenn jemand an ihr vorbei will, kann sie das viel besser halten als ich. Ich merke das, wenn sie an meiner Hüfte schwimmt. Dann wird es schwer, sie zu halten, weil sie sehr massiv ist. Es macht einen großen Unterschied, ob jemand 50 oder 70 Kilo wiegt. Mit meiner Statur und meiner Technik kann ich mich dafür besser im Sog mitziehen lassen und den Wasserschatten nutzen.

Es gibt Videos, die Sie beim Kraulen im Strömungskanal zeigen. Allerdings nicht allein, sondern mit fünf anderen Athleten gleichzeitig. Ist das ein Spezialtraining Ihres Trainers? Der Kanal ist eine gute Trainingsmöglichkeit für uns, weil es im Freiwasser keine Wände gibt. Wenn wir zusammen drin sind, simulieren wir das Schwimmen in der Gruppe. Bernd fordert uns manchmal auf, ruppiger zu sein.

Was macht Bernd Berkahn für Sie zu einem guten Trainer? Ich schwimme schon seit 10 Jahren bei Bernd. Er kennt mich gut und ich kenne ihn mittlerweile auch gut. Wir wissen beide, wie wir ticken. Er ist ein guter Zuhörer und gibt gute Ratschläge.

Trotzdem ist er auch ein strenger Trainer, der genau darauf achtet, was ich im und außerhalb des Beckens mache, wie ich mich ernähre oder wie ich mich anziehe, wenn es kalt ist.

Gibt es Straftraining, wenn er so richtig unzufrieden ist? Das nicht, aber er kann laut werden. Für mich gehört das dazu. Ich könnte nicht bei jemanden trainieren, der niemals „ausrastet“.

Wie kann Ihr Trainer Sie im Rennen unterstützen? Bei der Verpflegung ruft er: „Bleib dran!“, „Gut so!“ oder „Weiter so!“, aber viel Zeit bleibt dafür nicht. Manchmal versteh ich ihn gar nicht, weil die Ohren unter Wasser sind.

Fürchten Sie, dass er durch seine Berufung zum Bundestrainer weniger Zeit für Sie haben wird? Wir haben uns sehr für ihn gefreut, weil wir wissen, wie gern er seinen Job macht. Klar ist es ein Nachteil, wenn er jetzt noch mehr zu tun hat, aber wir sollen ihm Bescheid geben, wenn wir merken, dass er nicht mehr so viel für uns da ist. Mit Norbert Warnatzsch als Assistenztrainer haben wir seit Januar eine gute Lösung, wenn Bernd nicht da ist. Wir verstehen uns alle sehr gut. Das Klima in der Trainingsgruppe ist sehr angenehm.

Sie kommen aus einer Schwimmerfamilie. Ihre große Schwester, Ihre Eltern und auch Ihre Großmutter waren im Wasser aktiv. War Ihr Weg in den Schwimmsport vorgezeichnet. Das sieht von außen vielleicht so aus, aber meine Eltern haben mich das selbst entscheiden lassen. Ich war bei der Leichtathletik und beim Turnen aber schwimmen hat mir am meisten Spaß gemacht ja

Anhang 2: Artikel über Trainingsmethoden aus „swim“

Das Beste von damals und heute

Neue Trainings Trends kommen und gehen, doch nur was sich bewährt, hält sich auch langfristig. Warum nicht einfach das Beste aus alt und neu kombinieren?

Citius, altius, fortius – schneller, höher, stärker: So lautet das olympische Motto. Im Schwimmsport gesellte sich in den 70er Jahren vor allem ein Begriff dazu, wenn es um außergewöhnliche Leistungen ging: weiter, weiter, weiter! Die enorme Steigerung der Trainingsumfänge hievte damals die Leistung im Spitzenbereich auf ein ganz neues Niveau. Doch wenn ein Langstreckenschwimmer, wie damals üblich, jeden Tag 15 bis 20 Kilometer abspult, ist die Grenze des Machbaren nicht mehr weit. Der Drang jedoch, immer noch mehr zu schwimmen, hielt noch eine ganze Weile an

Blickt man heutzutage auf die Vorgaben der Trainer, kristallisiert sich eine ganz andere Fragestellung heraus. Wo früher einfach nur viel geschwommen wurde, zielt modernes Schwimmtraining stark auf die spezifische Leistung ab. Provokativ wird dann in Frage gestellt, weshalb 100-Meter-Sprinter mit Wettkampf-Zeiten unterhalb von 60 Sekunden so viele Schwimmkilometer absolvieren muss. Seit die 50 Meter Freistil 1988 olympisch wurden, liegt die Einstiegszeit für Sprinter nur noch knapp über der 20-Sekunden-Marke. Geht der frühere Trainingsansatz deshalb nicht völlig an dem vorbei, was im Wettkampf gefordert ist? Die Tatsache, Umfänge nicht bis ins unendliche steigern zu können, führte zu einem Umdenken der Trainingsmethodiker. Heute heißt das bekannte Motto: Qualität vor Quantität.

Besonders radikal geht Frankreichs Erfolgstrainer Romain Barnier vor. Überspitzt formuliert, kreierte der Coach des französischen 50-Meter-Olympiasiegers Florent Manaudou die Theorie, dass längere Strecken im Training die Muskelfasern anders fordern würden als im eigentlichen Wettkampf. Diese Irritation verhinderte Barbier durch die strikte Maxime, Trainingsstrecke auf maximal 400 Meter zu beschränken und diese auch nur als sehr lockeres Schwimmen zur aktiven Erholung einzusetzen. Das Ergebnis war eine äußerst erfolgreiche Sprinter-Gruppe, die der französischen Equipe so manche internationale Medaille beschert hat.

Roter Faden im Training

Welche Fähigkeiten benötigen Sie für die optimale Leistung auf Ihrer Spezialstrecke? Haben Sie sich dieser Frage schon einmal in aller Tiefe gewidmet und ein eigenes Strategiepapier daraus entwickelt? Für Athleten, die neben dem Sport einem Beruf nachgehen, sollte die Strategie schon allein wegen des Zeitmangels ganz oben auf der Agenda stehen. Entwerfen sie doch mal einen detaillierten Rennplan, beginnend vom Besteigen des Startblocks bis zum Anschlag. Sie werden überrascht sein, wie viele Details auf Ihrer Spezialstrecke auf einmal entscheidend sein können. Und mit etwas Geschick entwickelt sich daraus ein roter Faden für Ihr Training, der Sie geradewegs zu einer neuen Bestzeit führen könnte. Die Herausforderung besteht nun darin, für die Umsetzung genau jene Trainingsmittel zu finden, die Ihrer persönlichen Zielerfüllung dienlich sind. Basis dafür sind die gängigen Intervalltrainingsformen, wie sie unten auf der Seite tabellarisch abgebildet sind.

Nicht ganz einfach an Tabellen wie dieser ist die individuelle Übersetzung auf die gewünschten Trainingsziele. Schließlich sind die aufgelisteten Intervallmethoden immer mit einem mehr oder weniger großen Streckenbereich versehen. Das macht die Methoden für Schwimmer aller Streckenlängen adaptierbar. Im Folgenden finden Sie beispielhafte Intervallserien, die sich daraus für Sprinter, Mittel- und Langstreckenschwimmer ergeben könnten. Betrachten Sie sie als mögliche Vorlagen für Ihre eigene Planung und entwickeln Sie mit ihrer Hilfe und im Dialog mit Ihrem Trainer den optimalen Leistungsausbau. Vielleicht identifizieren Sie in diesem Prozess auch Momente und Details, die einer individuell überragenden Leistung bislang noch im Weg standen. Auch das wäre ein wünschenswertes Ergebnis im Abgleich von Soll und Ist.

Racepace-Training

Wie radikal manche Trainer mit dieser Analyse umgehen, zeigt das Ultra Short Race Pace Training (USRPT). Die Ausgangsidee dieses Modells war, den Sportler im Training so ähnlich zu belasten wie im Rennen. Herausgekommen ist eine Methode die von 50- und 100-Meterer-Sprintern dann zum Teil sehr erfolgreich umgesetzt wird. Einer, der seit vielen Jahren ausschließlich nach dem USRPT-Modell trainiert, ist US-Schwimmstar Michael Andrew. Der Sprinter verbesserte zahlreiche Jugendrekorde und

wurde mit 17 Jahren Kurzbahn-Weltmeister im Erwachsenenbereich über 100 Meter Lagen. Für sein spezifisches Kurzstreckentraining zerlegt Andrew seine 100-Meter-Zielzeit in 25-Meter-Durchschnittszeiten. In der Praxis stehen dann zum Beispiel 16x25Meter auf dem Programm, die jeweils nie unter die zuvor berechnete Schnittzeit fallen dürfen. Ist dies doch der Fall, wird die Intervallserie abgebrochen und nach einer Pause neu gestartet.

Mit diesem Training soll sowohl der Organismus als auch die Technik stets auf Wettkampfniveau trainiert werden. Ein Training, das auch Michael Andrew folgerichtig fast ausschließlich auf der 25 Meter Bahn durchführt. Es ist eine radikale Grundidee, die uns zurückführt auf die Suche nach größtmöglicher Effizienz. Eine Frage die im Zuge der Spezialisierung immer wichtiger wird.

Schwimmen sie langsam!

Abschließend soll noch ein besonders wichtiger Baustein genannt sein. Denn dort, wo im Training mehr und mehr spezielle und sehr intensive Belastungen gefordert sind, um den Organismus optimal anzupassen, muss dem Gegenpol besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden : gemeint ist Regeneration! Regeneration erleben sie in 2 Szenarien. Einerseits während des Trainings in Form von lockeren Schwimmens als aktive Pause und andererseits als Pause zwischen zwei Trainingseinheiten. Beide Pausenarten sind verschieden, entscheiden jedoch gemeinsam über Ihre Fähigkeit, im entscheidenden Moment auch tatsächlich in den höchsten individuellen Belastungsbereich schalten zu können. Schwimmen Sie deshalb in den Pausen nicht nur etwas langsamer als sonst, sondern wechseln sie komplett in den Erholungsmodus. Lockeres Schwimmen kann gar nicht locker und langsam genug sein. Nur dann schwimmen Sie auf Kommando auch so schnell, dass der Organismus lernt, neue Tempobereiche zu erschließen oder zu etablieren.

Arbeit statt Mittagsschlaf

Als berufstätige Sportler dürfen Sie dabei nicht vergessen, dass in der Zeit, in der Sie Ihrem Beruf nachgehen, Spitzensportler Mittagsschlaf halten oder therapeutische Leistungen wie Massagen in Anspruch nehmen, um in der folgenden Trainingseinheit wieder topfit zu sein. Achten Sie als ambitionierter Sportler dafür auf Ihre Gewohnheiten

wie Essen, Trinken und Schlafen. Es könnte gut sein, dass Sie hier erfolgreich an den Stellschrauben drehen können, um noch fitter und ausgeruhter ins nächste Training gehen zu können.

Besonders gilt es auch, in den Situationen, in denen Sie sich nicht fit und ausgeruht genug fühlen um intensiv zu trainieren, konsequent zu sein. Konsequenz könnte bedeuten, sich auch mal am Ende der Trainingsgruppe einzusortieren und eine Einheit locker durchzupaddeln oder sogar auf den Beckenrand zu wechseln und die Trainingszeit mit Stretching zu verbringen. Denn wie in dem Effizienzstreben in der Trainingsmethodik steckt hinter den persönlichen Erfolg vor allem eine Komponente: Konsequenz! Erkennen Sie die Chancen und Möglichkeiten, analysieren Sie den Ist-Zustand und vergessen Sie nie, auch mal konsequent auf Erholungsmodus umzuschalten, wenn die Signale dafür sprechen! Man sagt ja nicht umsonst: in der Ruhe liegt die Kraft.

Anhang 3: Artikel über Schwimmen aus der Frankfurter Rundschau

Schwimmen

Voller Fokus auf Tokio

von Timur Tinç

Marco Koch und Reva Foos ordnen nach ihrem Wechsel aus Darmstadt nach Frankfurt alles den Olympischen Spielen 2020 unter.

Marco Koch und Reva Foos sitzen im Bistro des Landessportbund (LSB) Hessen in der Otto-Fleck-Schneise. Der Brustschwimmer hat sich kurz zuvor noch ein kleines Mittagsschläfchen nach der kraftraubenden Vormittagseinheit gegönnt. „Mittags kann ich besser einschlafen als abends“, erzählt der einstige Europa- und Weltmeister über die 200 Meter Brust. Foos hat in der Zeit ein Buch gelesen. Das Paar von der SG Frankfurt, das in einer gemeinsamen Wohnung in Darmstadt lebt, hat im LSB ein eigenes Zimmer, wenn zweimal am Tag trainiert wird – einer der vielen Vorteile seit ihrem Wechsel vom DSW 1912 Darmstadt vor knapp sieben Monaten. Die Schwimmhalle mit vier 50-Meter-Bahnen ist direkt im Erdgeschoss, Physiotherapie und Kraftraum sind nebenan, genauso wie die Kantine, wo sie zu Mittag essen können.

„Es war Zeit für uns beide, dass wir einen neuen Reiz setzen“, sagt der gebürtige Darmstädter Koch, der seit 2001 beim DSW war. Freistilspezialistin Foos seit 2009. Es hatte sich aber einiges festgefahren. Beim Training von Alexander Kreisel wussten die Athleten immer schon, was auf sie zukommt. In Frankfurt hat ihr Training die hessische Landestrainerin Shila Sheth übernommen. „Es ist gut, dass wir jemanden am Beckenrand haben, der uns so gut kennt“, sagt Koch, der in Trainingslagern mit dem Hessischen Schwimmverband (HSV) schon öfter von Sheth trainiert wurde. „Wir hatten das Gefühl, dass es sich nicht mehr in die richtige Richtung entwickeln wird“, erklärt Foos. Hinzu komme, dass sie beide nicht mehr die Jüngsten seien. Koch ist 29, Foos 25. „Da muss man auf die Zeit achten, die man noch hat.“

Beide haben ein klares Ziel vor Augen: die Olympischen Spiele 2020 in Tokio. Während Foos in erster Linie einfach dabei sein und mit den Staffeln soweit wie möglich kommen möchte, peilt Koch eine Medaille über seine Paradedrecke an, die 200 Meter Brust. „Ich bin Weltmeister, Europameister, hatte den Weltrekord auf der Kurzbahn. Das wäre ein schöner Abschluss“, sagt Koch.

Den Trainingsplan bekommen beide Schwimmer von Henning Lambertz, der im Dezember als Chef-Bundestrainer aus familiären Gründen und wegen Querelen im Deutschen Schwimmverband (DSV) zurückgetreten ist. „Für uns war das nur positiv. So hat er mehr Zeit für uns“, findet Foos. Koch, der schon seit mehreren Jahren mit Lambertz zusammenarbeitet, konnte dessen Entscheidung gut nachvollziehen. Kurz zuvor war auch DSV-Präsidentin Gabi Dörries zurückgetreten, nachdem ihre Reformpläne inklusive einer Erhöhung der Mitgliedsbeiträge um 50 Cent abgelehnt wurden. „Ich hab vor

zwei Jahren schon einmal gesagt: Hätte Henning den Heiligen Gral gefunden, irgendwas wäre trotzdem scheiße gewesen“, sagt Koch.

Ex-Bundestrainer Lambertz schreibt die Trainingspläne

Seine Nichtnominierung für die EM in Glasgow, wo Foos mit der 4x200-Meter-Mixedstaffel Gold und mit der 4x200-Meter-Freistilstaffel Bronze holte, hat Koch gut verdaut. Im Sommer hat der 1,85-Meter-Mann viel an Land trainiert, „um so viel aufzubauen, dass es wirklich für die nächsten Jahre reicht.“ Boxen, Kanu, Yoga, Crossfit - zehn Wochen lang, ehe es wieder richtig ins Wasser ging. Seine Bestzeit 2:07,47 Minuten über die 200 Meter liegt knapp fünf Jahre zurück. In diese Richtung muss es gehen, wenn 2020 eine Medaille herausspringen soll.

Dass er auf dem richtigen Weg ist, hat ihm die Bronzemedaille bei der Kurzbahn-WM im Dezember im chinesischen Hangzhou bestätigt. Auch wenn er seinen Weltrekord (2:00,44 Minuten) an den Sieger Kirill Prigoda (2:00, 16) aus Russland verlor. „Mit meiner Zeit habe ich vorher gerechnet“, sagt Koch selbstbewusst. Ende Januar sicherte sich Koch in 2:09,69 Minuten die Norm für die Langbahn-WM im südkoreanischen Gwangju (12. bis 28. Juli).

Für Foos war die WM „eine kleine Wunderkiste“. Über die Weltcups hatte sie sich kurz zuvor während ihrer Prüfungsphase an der TU Darmstadt für die 200 und die 400 Meter Freistil qualifiziert, es aber in den Einzeln nicht in die Finals geschafft. Mit ihren Staffellokolleginnen Jessica Steiger und Marie Pietruschka knackte sie über die 4x100-Meter den deutschen Rekord (3:34,31 Minuten) im Vorlauf und wurde im Finale Sechste. „Es hätte besser laufen können, wenn ich nicht so viel Stress mit der Uni gehabt hätte“, sagt Foos, die aus Esslingen am Neckar stammt. Dafür hat sie ihr erstes Staatsexamen mit der Note sehr gut in der Tasche.

Die 1,68 Meter große Athletin kann sich gut vorstellen, die nächsten zwei Jahre als Vertretungslehrerin in ihren Fächern Biologie und Deutsch zu arbeiten. „Ich bin nicht so der Typ, der nur schwimmen und trainieren will.“ Koch hingegen fällt es schwer, nebenbei etwas zu machen. Er trainiert mindestens neunmal die Woche, dazu kommen drei Einheiten Krafttraining á 90 Minuten. „Wir schwimmen wahrscheinlich noch bis Olympia, vielleicht noch ein Jahr länger“, sagt Koch. In der Zeit will er sich voll und ganz auf seinen Sport konzentrieren.

Die WM in Südkorea nimmt Koch zwar ernst, aber „wenn es nur für 150 oder 175 Meter reicht“, sei es auch in Ordnung. Bis dahin will er noch an seinen Baustellen arbeiten, der Grundgeschwindigkeit und Spritzigkeit. Foos, die international nicht zur Spitze gehört, weiß, dass sie alles geben muss, um sich für die Einzel zu qualifizieren. „Es wäre natürlich schön wenn es klappt, aber wenn nicht, schwimme ich auch gerne nur die Stafeln.“

Für Koch und Foos steht als nächstes die Nordic Swim Tour auf dem Programm, an diesem Wochenende in Bergen (5. bis 7. April), die Woche darauf in Stockholm (12. bis 15. April). Danach geht es ins Trainingslager nach Belek (Türkei).

Marco Koch hat überdies noch eine Einladung von der International Swimming League (ISL) in New York erhalten, „wo ich mitmachen werde.“ Im August will die millionenschwere Profiligena erstmals in Stockholm an den Start gehen und tritt in Konkurrenz zum Schwimmweltverband Fina. „Es ist eine gute Sache, wenn es mehr Wettkämpfe gibt, bei denen auch mehr Schwimmer Geld verdienen können“, sagt Koch. Bislang war es so, dass die Fina nur rund zehn Prozent ihrer Einnahmen an die Athleten verteilt hat.

Im Dezember hatte die ISL zusammen mit Topathleten wie Katinka Hosszu aus Ungarn sowie den US-Amerikanern Tom Shields und Michael Andrew die Fina verklagt. Als Reaktion darauf rief die Fina ihrerseits ein neues Eliteturnier für die Olympiasieger, Weltmeister, Weltjahresbesten und Europameister aus. „Es ist gut, dass der Druck auf die Fina gewachsen ist“, findet Foos. Bei der Kurzbahn-WM in Hangzhou seien die Prämien kurz vorher angehoben worden. „Jetzt muss man schauen, wie sich das in den nächsten Jahren entwickelt“, so Koch.

Entwickeln wollen sich auch Koch und seine Freundin. In Frankfurt, so scheint es, haben sie den perfekten Platz gefunden, um ihre Ziele zu erreichen.

<https://www.fr.de/sport/sport-mix/marco-koch-reva-foos-voller-fokus-tokio-12105289.html>

Anhang 4: Artikel über Schwimmen aus der Zeit

31. Januar 2019 10:51

Schwimmen

Schwimmer-Neustart auf Weg zu Olympia

Direkt aus dem dpa-Newskanal

Kassel (dpa) - Nach reichlich Turbulenzen steht für die deutschen Schwimmer ein Neustart an - und das mit einer klaren Kursänderung.

Ein knappes halbes Jahr vor den Weltmeisterschaften in Südkorea und anderthalb Jahre vor den Olympischen Spielen in Tokio beginnt das Bundestrainer-Duo Bernd Berkahn und Hannes Vitense am Freitag offiziell seine Mission.

Gelockerte Normen, nur noch eine statt wie bisher zwei Qualifikationszeiten, weniger Zentralisierung und keine Vorgaben für die Heimtrainer lauten Kernelemente des neuen Konzepts. Der zurückgetretene Chefbundestrainer Henning Lambertz hatte auf harte Normen, Zentralisierung und ein spezielles Kraftkonzept gesetzt.

"Die Normen, die wir bisher hatten, waren die anspruchsvollsten, die es auf der Welt gab. Diese Leistungsanforderung entspricht sicher nicht dem Leistungsniveau und dem gesellschaftlichen Umfeld in Deutschland", sagte Berkahn der Deutschen Presse-Agentur. "Man kann natürlich die Theorie vertreten, hohe Normen bringen hohe Entwicklungsraten. Diese Theorie hat sich nicht bestätigt."

Im Vergleich zum EM-Jahr 2018 reicht eine schlechtere Zeit für einen WM-Einzelstart. Der Kurs ähnelt dem vor Lambertz' Amtsantritt 2013, eine Änderung mitten im Olympia-Zyklus ist sicher auch riskant. Wie es nach 2020 in der Führung des Nationalteams weitergeht, ist offen.

Medaillenziele gibt es für das neu formierte "Team Tokio 2020" keine. Eine Meisterschafts- oder gar Medaillenprognose halte ich zum jetzigen Zeitpunkt für völlig verfrüht. Grundsätzlich sollten wir in einer Sportart wie dem Schwimmen, mit einer immens hohen Wettbewerbsdichte, sehr vorsichtig mit Erfolgsprognosen sein", sagte Leistungssportdirektor Thomas Kurschilgen.

In der öffentlichen Wahrnehmung zählen aber eben fast nur Medaillen - und das vor allem bei den Sommerspielen. Nach den olympischen Nullnummern in den Becken in London und Rio hat sich der Deutsche Schwimm-Verband von dem von Lambertz proklamierten Ziel verabschiedet, 2020 oder 2024 wieder in der Weltspitze mitzumischen.

Vielmehr will der DSV in einer "Langfriststrategie 2021-2028" wieder "näher an die Weltspitze" heran. "Wir sollten alle gemeinsam nicht der Versuchung unterliegen, Luft-

schlösser zu bauen", sagte Kurschilgen. Er ist seit September im Amt. Langeweile im neuen Beruf hat der frühere Sportdirektor des Deutschen Leichtathletik-Verbandes nicht. Zum Jahresende kam es für den DSV knüppeldick. Erst trat Präsidentin Gabi Dörries zurück, kurz danach Lambertz.

"Ich finde, Probleme fordern uns auf, etwas zu verändern, sie lassen uns wachsen und helfen dabei, neue Sichtweisen zu entwickeln", sagte Kurschilgen. Die beiden Rücktritte hätten ihn "keineswegs beunruhigt". Ein neuer Präsident soll im Mai gewählt werden.

Die Schwimmer sind zum Start in das WM-Jahr mit dem Höhepunkt vom 12. Juli bis 28. Juli in Gwangju gespannt. "Bernd hat in den letzten Jahren bewiesen, dass er Sportler in die Weltspitze führen und dort halten kann. Ich gehe davon aus, dass wir mit ihm und Hannes Vitense fachlich sehr gut aufgestellt sind. Wie es letztendlich wird, wird man in der Zukunft sehen", sagte Lagenschwimmer Philipp Heintz.

Berkhahn, der mit Lambertz wiederholt Meinungsverschiedenheiten hatte, erwartet in Tokio "nicht 20 neue Schwimmstars" am Start. Der 47-Jährige, der in Magdeburg vom früheren Britta-Steffen-Trainer Norbert Warnatzsch unterstützt wird, will vielmehr den aktuellen Kader "optimal vorbereiten". Dazu zählen auch seine Magdeburger Topschwimmer Florian Wellbrock, Sarah Köhler und Franziska Hentke.

Als erster deutscher Schwimmer löste der frühere Weltmeister Marco Koch das WM-Ticket. Pikant: Der Brustschwimmer wird am Beckenrand von Shila Sheth betreut - die Pläne für das Training kommen von Lambertz.

<https://www.zeit.de/news/2019-01/31/schwimmer-neustart-auf-weg-zu-olympia-190130-99-790036>

Anhang 5: Artikel über Laura Dahlmaier (Biathlon World)

Sie ist zurück

Autor: Jochen Willner

Fotos: Igor Stančik, Christian Manzoni

Es gab viele Gerüchte um sie. Von einem frühen Karriere-Ende war sogar die Rede. Wenige Monate nach ihrem Doppel-Olympiasieg von Pyeongchang wurde es ruhig um Laura Dahlmeier. Das hatte Gründe. Die Saison war zu Ende. Als der Zeitpunkt zum ersten Weltcup in Pokljuka näher rückte, wurden die Sorgen um das Aushängeschild des deutschen Biathlon-Sports immer größer. Auch deswegen, weil der Deutsche Ski-Verband (DSV) noch vor dem Startschuss in den Winter 2018/19 den Verzicht der siebenfachen Weltmeisterin wegen gesundheitlicher Probleme bekannt gab.

Es war ein Hoffen und Bangen. Laura Dahlmeier wurde schmerzlich vermisst. Erst am 19. Dezember und damit zwei Tage vor dem Sprint-Wettbewerb in Nove Mesto gab der DSV die Rückkehr der 25-jährigen Spitzenathletin bekannt. Dann ging es doch schneller als gedacht.

Eigentlich war ihre Rückkehr erst zum Heim-Weltcup in Oberhof erwartet worden. In Pokljuka und im österreichischen Hochfilzen fehlte die Doppel-Olympiasiegerin. Ausschlagend für die frühere Rückkehr in den Weltcup war das „grüne Licht“ der Ärzte, die ihr nach einem Test beim IBU-Cup in Ridnaun, wo sie an der Seite von Roman Rees in der Single-Mixed-Staffel den zweiten Platz belegt hatte, gegeben haben. „Laura ist gesundheitlich wieder voll belastbar“, sagte Disziplin-Trainer Florian Steirer.

In der Vorbereitung hatte der Körper der Biathletin öfters gestreikt und Mitte Oktober musste Dahlmeier nach mehreren Rückschlägen kürzertreten, da ihr Immunsystem zu sehr geschwächt war.

Das Dilemma nahm bereits im September seinen Lauf. Nach einer Operation der Weisheitszähne kam es immer wieder zu Infekten, weshalb DSV-Mannschaftsarzt Klaus Marquardt zu einer vollständigen Erholung riet. So war sie nach einer fast dreiwöchigen Zwangspause erst Anfang November moderat ins Training eingestiegen, um sich wieder an die Belastungen zu gewöhnen.

An einen Start beim Weltcup war da nicht zu denken. „Solange der Trainer noch schneller ist als ich ...“, schrieb Dahlmeier in den sozialen Netzwerken unter ein Video, das sie bei einem Spurt im Training zeigt, und ergänzte: „Die Entscheidung ist mir nicht leicht gefallen, allerdings will ich mir keinen Druck machen und erst dann wieder an den Start gehen, wenn ich voll belastungsfähig bin“. Es war nicht das erste Mal, dass der Star des deutschen Wintersports den Saisonauftakt verpasst hatte. [BRUCH]

Schon 2014, 2015 und 2017 stieg die siebenmalige Weltmeisterin verspätet in die Saison ein. Das war auch in diesem Winter so. Sie musste erneut gesundheitsbedingt pausieren.

Sie eilte von Wettkampf zu Wettkampf, sie feierte Erfolge und Erfolge. Und wenn es mal nicht so gut lief, dann stand sie in der Kritik. Der Erwartungsdruck war enorm. Laura Dahlmeier ist eben das Gesicht der deutschen Skijägerinnen, man vermisst sie schmerzlich, wenn sie nicht dabei ist. Das hinterlässt Spuren. Offensichtlich wurde ihr doch so manches nach den sportlichen Erfolgen zu viel. Da streikte wiederholt das Immunsystem. Nicht zum ersten Mal, auch in den letzten Jahren hatte sie immer wieder mit Erkrankungen zu kämpfen.

Da tat ihr die Pause gut. „Natürlich freue ich mich schon wieder auf die turbulente Zeit im Weltcup-Geschehen - aber für den Moment könnte es nicht schöner für mich sein“, twitterte Dahlmeier noch vom IBU-Cup in Ridnaun, wo sie ihren ersten Test-Wettkampf bestritt. Ganz ohne Rummel von Fans und Medien. Das war eine willkommene Abwechslung. Von einer Rückkehr ins Weltcup-Team war da noch keine Rede.

Jetzt ist sie zurück. Früher als erwartet. Dabei hatte die 25-jährige noch zuvor erklärt, im Dezember keine Weltcups mehr bestreiten zu wollen. In Stein gemeißelt war diese Aussage keinesfalls, dafür spürte sie einfach eine zu große Lust, wieder ins Weltcup-Team zurückkehren zu wollen. Nove Mesto schien für die 25-jährigen auch ein gutes Omen zu sein. 2011 bestritt sie in dem tschechischen Wintersport-Ort ihren ersten internationalen Wettkampf und vier Jahre später sicherte sie sich ihren ersten Weltcup-Sieg. Jetzt fand sie dort den Weg zurück zum Weltcup. „Wenn ich so zurückschaue, ist das ein Ort der Premieren und was ziemlich Besonderes für mich“, meinte die Doppel-Olympiasiegerin, die zuvor acht Monate keinen Wettkampf mehr bestritten hatte. Der neue Disziplin-Trainer Florian Steirer bleibt trotz ihrer Rückkehr verhalten optimistisch.

„Auch wenn Laura jetzt etwas früher als gedacht in den Weltcup zurückgekommen ist, halten wir weiterhin an unserem langfristigen Plan fest und werden mit Blick auf den weiteren Saisonverlauf ganz sicher nichts überstürzen“, warnte Steirer vor überzogenen Erwartungen.

Die WM im schwedischen Östersund behalten sie weiterhin im Blick. An diesem Plan änderte auch die Tatsache, dass die deutschen Skijägerinnen in Abwesenheit ihrer Spitzenathletin hinter ihren eigenen Erwartungen blieben, nichts. Die Gesundheit steht im Vordergrund.

Dahlmeiers Vorgängerin als Siegerin im Gesamt-Weltcup, Gabriela Koukalova ist bis heute wegen ihrer Erkrankung nicht mehr zum Biathlon zurückgekehrt. Muskuläre Probleme, aber auch Essstörungen, die Koukalova jetzt öffentlich machte, führten dazu, dass sie auch in der laufenden Saison nicht starten wird. Die Befürchtung auch Dahlmeier könnte wegen den häufigen Erkrankungen nicht mehr zurückkehren, wiesen die Verantwortlichen des Deutschen Skiverbandes stets zurück. Auch die sympathische Bayerin dachte nicht daran. „Es ist einfach mal schön, seinen Sport ohne großen Rummel zu erleben und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren“, meinte Dahlmeier.

Ein deutliches Signal, dass die vielen Termine außerhalb der Loipe und des Schießstandes für die 25-jährige doch zu viel geworden sind. Dahlmeier ist eben keine, die die öffentliche Bühne zwingend benötigt. Sie liebt viel mehr die Ruhe, die Abgeschlossenheit und die Natur. Sie will nicht das Glamour-Girl des Sports sein. Statt im langen Ballkleid und tiefen Dekolletee erschien sie bei ihrer Wahl zur Sportlerin des Jahres 2017 vielmehr im Trachtenkleid. Sie ist bodenständig, heimatverbunden und eben auch etwas schüchtern. Auch das macht sie so sympathisch. Und die Biathlon-Familie ist ebenfalls froh, dass sie wieder dabei sein kann. Man hat sie eben schmerzlich vermisst.

Anhang 6: Interview mit Benedikt und Charly Doll (Biathlon World)

Der eigene Körper ist sehr intelligent, er entscheidet, was er braucht, S. 114-117

BENEDIKT DOLL der Sprintweltmeister von Hochfilzen 2017, ist ein bodenständiger Typ, der seine Kraft aus einer intakten Familie schöpft. Außerdem hat der 28-Jährige eine große Leidenschaft: Wenn es seine Zeit erlaubt, steht er bei seinem Vater CHARLY DOLL, dem einst erfolgreichen Berg- und Marathonläufer, in dessen Seminarhotel Sonnenhof in Hinterzarten im Schwarzwald in der Küche. Jetzt hat der erfolgreiche Biathlet mit seinem Vater ein Buch mit dem Titel „Doll’s Schwarzwaldlust – Das sportliche Genießerkochbuch“ auf den Markt gebracht.

BIATHLONWORLD Benni, Sie sind seit Wochen im Weltcup unterwegs. Hatten Sie da Gelegenheit, einmal selbst zu kochen?

BENNI DOLL Ich hatte das Glück, dass mich meine Freundin beim Weltcup in Hochfilzen besucht hat und wir in dieser Zeit eine kleine Ferienwohnung angemietet hatten. Da habe ich auch gleich die Gelegenheit genutzt, um für meine Freundin und mich zu kochen. Das war eine schöne Abwechslung und ich konnte es dabei noch genießen.

BW Ist es für Sie pure Entspannung am Herd oder in Küche zu stehen?

BD Absolute Entspannung. Ich mache es gerne, gerade wenn man auch seine eigene Kreativität in der Küche entfalten kann. Es ist für mich kein Stress, in der Küche zu stehen und ein gesundes und ausgewogenes Essen für meine Gäste vorzubereiten. Stress beim Kochen mag ich nicht, aber manchmal muss es halt schnell gehen. Fast Food gibt es bei mir nicht. Einzige Ausnahme: Ich bin auf dem Flughafen und es gibt weit und breit nichts anderes.

BW Ist das auch die Inspiration für dieses nicht alltägliche Werk gewesen?

BD Die Idee hatte ich schon länger mit meinem Papa entwickelt. Ich habe sie dann auch mit meinem Berater besprochen, der von Beginn an das Buchprojekt unterstützt hat. Ich wollte aber nicht so früh damit in die Öffentlichkeit gehen. Zum einen wollte ich genügend Material für solch ein Werk sammeln und zum anderen ist es sinnvoll, ein eigenes Buch erst auf den Markt zu bringen, wenn man bereits die ersten Erfolge feiern konnte und sich in der Szene schon einen Namen gemacht hat. Ich glaube, ich habe das Buch

zur richtigen Zeit herausgebracht. Es ist ein gelungenes Werk und das Schreiben hat mir neben dem Sport einen Riesenspaß gemacht. Es ist eben mehr als nur ein Kochbuch – das war mir sehr wichtig, gerade weil heute jeder Koch glaubt, ein Kochbuch herausgeben zu müssen.

BW Charly, hat Sie die Idee Ihres Sohnes Benni überrascht?

CD Er hat mich mit seinem Projekt definitiv überrascht. Ich bin kein Koch, der wie viele andere ein Kochbuch herausgeben muss. Benni hatte tolle Ideen für ein Werk, das mehr als nur ein normales Kochbuch ist. Das hat mir sehr gut gefallen, deshalb habe ich mich dazu entschlossen, ihn zu unterstützen. Ich war begeistert, wie er das Ganze angepackt und mit viel Leidenschaft zu Ende gebracht hat. Es hat uns beiden großen Spaß gemacht.

BW Benni, es ist mehr als nur ein Kochbuch geworden. War das auch Ihre Absicht?

BD Es soll zwar einladen, die Rezepte auszuprobieren, aber nur ein Kochbuch mit Rezepten war mir einfach zu langweilig, Es sollte auch einen Einblick in mein Leben als Biathlet geben. Da durften Geschichten über Olympia, von meinen Mountainbike-Touren und Schneeschuhwanderungen nicht fehlen. Es sollte aber auch Lust machen, in der Natur aktiv zu sein und sich gesund zu ernähren. Außerdem gibt das Buch einen Einblick in meine Heimatregion, den schönen Schwarzwald. Zu guter Letzt durfte auch die sportliche Note in diesem Buch nicht fehlen, weshalb eine Reihe von Übungen aufgeführt werden, die jedermann ohne große Mühen bewältigen kann.

BW Charly, wie haben Sie beide sich die Aufgaben bei diesem Buch geteilt?

CD Benni war der Motor dieses Buches, er hat mich immer wieder aufgefordert, ihm einige Rezepte für das Buch zu liefern. Ihm liegt das Thema gesunde und ausgewogene Ernährung für Spitzensportler sehr am Herzen. Auch wenn ich bei den Olympischen Spielen in Salt Lake City für die Skispringer und alpinen Damen gekocht habe, kennt sich Benni auf diesem Gebiet mittlerweile fast besser aus als ich. Er ist neugierig, informiert sich ständig und probiert vieles selbst aus.

BW Sind Sie deshalb nicht ein wenig traurig, dass Benni bisher noch nicht beruflich den Weg in die Küche gefunden hat?

CD Ich brauche keinen Nachfolger, ich denke auch noch nicht ans Aufhören. Das Seminarhotel, das ich seit 26 Jahren in Hinterzarten führe, ist mein Baby. Mir macht die Arbeit täglich Spaß, auch weil ich mit vielen Sportlern, die uns kommen, zu tun habe. Ich bin ja auch selbst noch sportlich unterwegs, laufe täglich meine 15 Kilometer und gehe ein Mal wöchentlich ins Fitnessstudio. Da werde ich nicht müde und mir ist es auch nicht langweilig.

BW Benni, Sie haben als Sohn eines leidenschaftlichen Kochs den Weg an die Biathlonweltspitze gefunden. Ist die Ernährung aus Papas Küche auch ein Baustein, um erfolgreich zu sein?

BD Die Ernährung und damit das Kochen ist ein Teil meines Berufes als Sportler. Als Leistungssportler muss und will ich mich gesund und richtig ernähren. Die richtige Ernährung macht bis zu zehn Prozent meines Leistungsvermögens aus. Sich mit Ernährung intensiv zu beschäftigen, ist eine meiner großen Leidenschaften. So kam ich auch auf den Gedanken, als Biathlet mehr als nur ein Kochbuch für Biathlon-Fans zu schreiben.

BW Dass ein Weltmeister im Biathlon ein Kochbuch herausgibt, ist ja schon ungewöhnlich. Worauf kam es Ihnen an?

BD Ich bin sozusagen in der Küche groß geworden. Mein Papa hatte zunächst ein Faible für die Gourmetküche und hat damals im Restaurant „Weißes Rössel“ in Kirchzarten einen Michelin-Stern erkocht. Da er aber selbst als Berg- und Marathonläufer aktiver Leistungssportler war, lag ihm die gesunde und sportgerechte Ernährung sehr am Herzen, weshalb er sich seit 1992 mit der Übernahme des Seminarhotel Sonnenhof in Hinterzarten auf dieses Gebiet spezialisierte und neue Maßstäbe setzte. Ich habe das von Klein auf mitbekommen und es hat mich begeistert, weil hier die gesundheitlichen Aspekte im Vordergrund stehen, die für einen Sportler von besonderer Bedeutung sind.

BW Charly, was glauben Sie, hat Benni so für das gesunde Essen begeistert?

CD Als ich das Seminarhotel übernommen habe, war Benni gerade einmal zwei Jahre alt. Da stand er schon bei mir in der Küche und sagte immer wieder, er wolle auch einmal rühren. Er wollte auch alles darüber erfahren, was ich in der Küche so mache. Er hat bis heute ein sehr großes Interesse für die Küche und das gesunde Essen. Er hat auch

immer wieder an meinen Seminarreihen teilgenommen und auf den neuesten Stand gebracht.

BW Da müssen Sie ihm sicherlich keinen Ernährungsplan schreiben?

CD Nein, Benni fordert mich sogar dazu auf, einige seiner Ideen in der Küche umzusetzen. Er kreiert selbst Rezepte, die ich dann teste. Es sind immer Gerichte, die einfach und unkompliziert zu kochen und sehr gesund sind.

BW Haben Sie den Eindruck, dass sich viele Spitzensportler zu wenig um eine gesunde und ausgewogene Ernährung bemühen?

CD Mein Eindruck ist, dass viele mit dem Thema zu nachlässig umgehen. Wenn sie sich mehr mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen würden, könnten sie auch ihre sportlichen Leistungen steigern. Mir fällt auf, dass sich der eine oder andere eher mit der Frage beschäftigt, woher er das Nahrungsergänzungsmittel x oder y bekommt, weil es der Kollege auch nimmt. Wichtiger wäre aber, sich damit zu beschäftigen, welche Nährstoffe der Körper benötigt und in welchen Nahrungsmitteln diese zu finden sind. Man muss sich einfach mehr mit diesem Thema auseinandersetzen, dann kann sich man mit einfachen Rezepten gesund ernähren. Das ist heute in einem Zeitalter des Internets nicht so schwer. Man muss sich einfach nur die Zeit zum Suchen nehmen.

BW Sie sprechen von einfachen Rezepten, die unkompliziert umzusetzen sind. Nennen Sie doch einige Beispiele.

CD Nach einem Wettkampf ist eine Kombination von pflanzlichen und tierischen Eiweißen sinnvoll. Da empfiehlt sich ein Müsli mit Getreide und ein Joghurt oder Pellkartoffeln mit Kräuterquark. Das ist kein Hexenwerk. Das gleiche gilt auch bei den Getränken. Eine Flasche Gemüsesaft ist wesentlich gesünder als so manches bekannte Süßgetränk mit aufputschender Wirkung.

BW Benni, Ihr Werk gibt einen tiefen Einblick in Ihr Leben und das Ihrer Familie?

BD Das ist aber nichts ungewöhnliches. Mein Papa ist in der Laufszene sehr bekannt und war auch im Marathon- und Berglauf sehr erfolgreich. Noch heute arbeitet er bei seinen Seminaren mit dem bekannten Marathonläufer Herbert Steffny zusammen. Da steht man noch mehr in der Öffentlichkeit. Aber die Öffentlichkeit ist wie die Ernährung

ein Teil meines Berufes als Sportler geworden. Dennoch gibt es im Leben einige Dinge, die nur meine Freundin und ich kennen.

BW In Ihrem Buch ist deutlich Ihre Liebe zu Ihrer Heimatregion, dem Schwarzwald, zu spüren.

BD Das war mir besonders wichtig, weil mit dem Biathlon meist nur die beiden Stützpunkte in Oberhof und Ruhpolding verbunden werden. Die Basis wird meistens in vielen anderen Orten gelegt. Auch im Schwarzwald spielt der Biathlonsport eine große Rolle und mit dem Skiinternat in Furtwangen haben wir auch eine schulische Einrichtung für die besten Wintersportathleten. Simon Schempp und Roman Rees waren, ebenso wie ich, am Skiinternat in Furtwangen und haben unsere Ausbildung in unseren heimischen Gefilden bekommen. Auch wenn wir dem Stützpunkt in Oberhof angehören, bereiten wir uns zu 70 Prozent im Schwarzwald auf die Saison vor.

BW Charly, Sie waren einst erfolgreicher Bergläufer und betreuen heute auch noch Ihre Tochter Stefanie, die nach Ihrer Karriere im Biathlon jetzt zu den besten deutschen Sportlern im Berglauf zählt. Wie haben Sie Benni zum Biathlon gebracht?

CD Das war eher Zufall. Wir hatten in unserem Seminar eine Hotelfachkauffrau, deren Söhne Biathlon gemacht haben. Sie hat immer wieder davon geschwärmt, wie viel Spaß ihnen dieser Sport macht. Benni wurde neugierig, hat es einfach einmal selbst ausprobiert und ist bis heute dabei geblieben. Mir war es wichtig, dass meine Kinder etwas tun, was ihnen Spaß macht und zu nichts gezwungen werden.

BW So sind Sie auch der größte Fan Ihres Sohnes?

CD Selbstverständlich und wenn es eine Gelegenheit gibt, dann komme ich auch zum Weltcup. Zuletzt war ich in Hochfilzen. Und in Oberhof und in Ruhpolding will ich auch wieder mit meiner Frau möglichst nah dabei sein.

BW Benni, auch in dem Buch kommt Ihre Biathlonkarriere nicht zu kurz. Was ist das Erfolgsrezept Ihres Werkes?

BD Ich glaube, es ist ein sehr intelligentes Buch geworden, das keinesfalls abhebt. Es enthält klassische Genussrezepte, die leicht umzusetzen sind und die Bedürfnisse des menschlichen Körpers abdecken. Es sind Gerichte für Menschen, die gesund leben wol-

len. Dazu gibt es noch viele Geschichten und Bilder aus meiner bisherigen Karriere. Somit ist es auch ein Buch für Biathlonfans.

BW Müssen Sie noch selbst in diesem Buch blättern oder kennen Sie inzwischen alle Rezepte in und auswendig?

BD Ich kenne alle Gerichte und habe diese auch schon zubereitet. Dennoch muss ich auch das eine oder andere Mal blättern, um alle Zutaten und die richtigen Mengenangaben nachzuschlagen. Das ist bei meinem Papa, der täglich in der Küche steht, schon ein wenig anders.

BW Man bekommt schnell den Eindruck, Sie seien nicht nur ein erfolgreicher Sportler, sondern auch ein genussreicher Ernährungsberater. Ihre Rezepte machen wirklich Appetit!

BD Das freut mich. Essen soll ja auch Spaß machen. Ich bin von Klein auf mit diesem Thema konfrontiert worden und als Leistungssportler liegt es mir besonders am Herzen, sich gesund zu ernähren, um den sportlichen Ansprüchen gerecht zu werden. Gesundes Essen beugt auch Verletzungen vor. Wichtig ist, dass man dem Körper die Mikronährstoffe zuführt, die er braucht, um eine Mangelernährung auszuschließen. Der eigene Körper ist sehr intelligent, er entscheidet selbst, was er braucht. Wichtig ist, dass wir es ihm durch unsere Ernährung zur Verfügung stellen. Wenn er Fett verbrennt, dann braucht er Fett und nicht Kohlenhydrate und umgekehrt.

BW Sehen Sie in der richtigen Ernährung auch den Grund dafür, dass in den letzten Jahren ohne Verletzungen durch die Saisons gekommen sind?

BD Definitiv, die richtige Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Ich habe ein gesundes Immunsystem und hatte bisher auch keine größeren Muskelverletzungen.

Anhang 7: Artikels über NachwuchsathletInnen aus „Biathlon World“

Wie wird man Fourcade und Boe? Welcher BMW IBU Weltcupathlet wollt ihr später einmal sein?

Als Kind wird man andauernd gefragt: „Was möchtest du werden, wenn du groß bist?“ Die Juniorenathleten sind die jüngsten Mitglieder der Biathlonfamilie. Deshalb haben wir beschlossen, sie einmal nach ihren Vorbildern zu befragen. Wir sprachen mit sieben jungen Talenten über ihre Träume und Ziele. Alex Cisar (SLO), Patrick Braunhofer (ITA), Sebastian Stalder (SUI), Said Khalili Karimulla (RUS), Hanna Kebinger (GER), Ukaleq Astri Slettemark (Grönland) und Gilonne Guigonnat (FRA) standen uns beim ersten Junior Cup der Saison in Lenzerheide, Schweiz, vom 14. bis 17. Dezember 2018 Rede und Antwort

Wem eifert ihr nach? Es verwundert nicht, dass die meisten jungen Biathleten davon träumen, so beständige Topathleten wie Martin Fourcade und Johannes Thingnes Boe zu werden – zwei Biathleten, die jedes Mal aufs Neue zeigen, dass sie an die absolute Weltspitze gehören. „Ich bewundere Martin dafür, dass er selbst mit ein oder zwei Fehlern noch Siegchancen hat“, sagt Ukaleq Astri (17). „Ich bewundere Fourcade auch“, stimmt Alex (18) zu. Gleich danach kommt für ihn Johannes Thingnes Boe. „Johannes ist toll, er ist so jung und talentiert. Er ist schnell wie ein Blitz und ein sehr guter Schütze.“ „Ich finde es cool, dass er beim Schießen immer auf Risiko geht“, fugt Sebastian (20) hinzu. Warum sind Martin und Johannes so faszinierend? „Ein Biathlet muss schnell laufen und präzise schießen können. Martin hat alles, was man braucht“, sagt Said Karimulla (20). Die anderen stimmen zu. „Man muss beide Disziplinen meistern, um erfolgreich zu sein“, meint auch Hanna (21). Aber laut unserer Juniorenathleten reicht auch das noch nicht aus. „Das wichtigste ist, dass man nie den Spaß am Sport verliert“, fährt Hanna fort. Auch jetzt stimmen die anderen zu. In dem durchgeplanten Leben eines Athleten darf der Spaß keinesfalls zu kurz kommen. Wir wissen, dass Biathlon ein Sport ist, bei dem es auf mentale Stärke und Konzentration ankommt. Hanna ist überzeugt davon, dass mentale Spielchen eine wichtige Rolle im Sport spielen: „Im

Biathlon muss man einen starken Geist besitzen. Man muss sich aufs Schießen konzentrieren und im richtigen Moment seine Leistung abliefern können.“

„Man muss absolut fokussiert sein“, sagt Alex. „Aber nicht zu sehr. Man sollte sich nicht zu sehr auf das Ergebnis und die harte Arbeit einschießen, dann vergisst man die Freude am Sport, die man braucht, um alles in Einklang zu bringen. „Arbeite hart und habe Spaß“, rät Gilonne (20) mit einem breiten Grinsen auf ihrem Gesicht.

BIATHLON IST AUFREGEND Diese Antwort bekommen wir von fast allen Athleten, als wir fragen, warum sie sich ausgerechnet Biathlon ausgesucht haben. Und wir stimmen aus vollen Herzen zu. „Ich kann mich noch an meine ersten Schüsse mit dem Luftgewehr erinnern. Das war cool und mit der großen Waffe sogar noch cooler“,

„Es ist so eine interessante Sportart. Unzählige verschiedene Muskeln arbeiten zur gleichen Zeit. Und man muss beide Teildisziplinen meistern, um an der Spitze zu stehen.“ Said Karimulla. **„Mein Bruder ist Biathlet“**, antwortet Gilonne auf die Frage, warum sie sich für diesen Sport entschieden hat. **„Ich war ein schlechter Schütze“**, gibt Alex zu, **„Eigentlich eine lustige Geschichte: Ich habe mit fünf mit Biathlon begonnen und [obwohl] ich nicht gut schießen konnte und kein einziges Ziel traf, bin ich dabeigeblichen.“**

sagt Sebastian, der seine Karriere als Langläufer begann, aber später zum Biathlon wechselte. Vor sechs Jahren entschied sich auch Said Karimulla, Biathlon einer Karriere als Langläufer vorzuziehen. Warum? „Es ist so eine interessante Sportart. Unzählige verschiedene Muskeln arbeiten zur gleichen Zeit. Und man muss beide Teildisziplinen meistern, um an der Spitze zu stehen. Wenn man schnell laufen, aber nicht schießen kann, kommt nie über das Mittelfeld hinaus“, erklärt Said. Keiner will im Mittelfeld stecken bleiben, zumindest nicht diese jungen Athleten vor uns. Sie träumen davon, Olympiasieger und Weltmeister zu werden. Doch davor müssen sie erst einmal kleinere Ziele erreichen.

Als wir sie über ihre Saisonziele befragen, taucht immer wieder eine Antwort auf: eine Medaille bei den Jugend- und Juniorenweltmeisterschaften. Jeder der sieben Athleten möchte sich diesen Traum erfüllen. Doch manche haben auch noch andere Ziele – und wieder andere haben ihre Ziele mit ihren Rennen beim ersten Junior Cup der Saison

schon erreicht. „Tatsächlich bin ich schon bei vielen Zielen angekommen. Ich wollte einmal unter die Top 3 und einmal unter die Top 10 im Junior Cup kommen“, sagt Alex, nachdem er Sechster im Einzel über 15 km und Zweiter im Sprint über 10 km geworden ist. „Davon abgesehen liegt der Hauptfokus noch immer auf der WM“, fügt der Slowene hinzu. Patrick hat sich bereits ebenfalls selbst beschenkt: „Ich bin sehr glücklich, denn es ist mir gelungen, das Einzel in Lenzerheide zu gewinnen. Jetzt muss ich nur weiterhin so konstant schießen und ähnlich gute Ergebnisse abliefern“, sagt der Italiener, der neben seinem Sieg im Einzel Platz 10 im Sprint verbuchen konnte. Für Said Karimulla ist das Hauptziel dieser Saison, in der Gesamtwertung des Junior Cup unter die Besten zu kommen.

Bei den Mädchen stellen sich überraschende Ähnlichkeiten heraus. Sowohl Ukaleq Astri als auch Hanna wollen ihre Ergebnisse bei der letzten Jugend- und Junioren-WM toppen. Es sollte dabei erwähnt werden, dass beide Platz vier bei der JJWM in Otepaa erreichten – Ukaleq Astri in der Verfolgung und Hanna im Einzel.

DIE BIATHLONFAMILIE Jeder Athlet kann seine eigene individuelle Geschichte darüber erzählen, wie er beim Biathlon gelandet ist. Die meisten haben als Langläufer begonnen und sind dann aufgrund der spannenden Disziplinmischung zum Biathlon gewechselt. Es gibt aber auch Athleten, die eher zufällig zum Biathleten geworden sind. Und andere, die sozusagen in den Biathlonsport hineingeboren wurden. „Mein Bruder ist Biathlet“, antwortet Gilonne auf die Frage, warum sie sich für diesen Sport entschieden hat. Sie ist nicht die einzige, die Biathlon bereits als Kind kennengelernt hat. „Ich komme aus einer Biathlonfamilie“, erklärt Patrick (20) fröhlich, „Meine Mutter war Skitrainerin und hat mir das Skilaufen beigebracht, als ich gerade einmal zwei Jahre alt war. Als ich sechs wurde, bekam ich die Chance, einmal mit einem Luftgewehr zu schießen“, fügt der junge Italiener hinzu. Außerdem träumt Patrick davon, die Leistung seines Vaters zu übertreffen – des Europameisters im Einzel von 1998. „Ich hoffe, dass ich meinen Vater schlagen werde“, lacht Patrick.

Doch nicht alle Athleten legten einen glanzvollen Karrierestart hin. „Ich war ein schlechter Schütze“, gibt Alex zu, „Eigentlich eine lustige Geschichte: Ich habe mit fünf mit Biathlon begonnen und [obwohl] ich nicht gut schießen konnte und kein einziges Ziel traf, bin ich dabeigeblichen.“ Warum hat er weitergemacht, auch wenn für ihn das

Schießen schwieriger war als Atomphysik? Alex erklärt uns seine Entscheidung: „Mit der Zeit wurde ich immer besser und habe mich dazu entschieden, beim Biathlon zu bleiben. Ich habe fest daran geglaubt, dass ich das Schießen irgendwann meistern werde.“ Und nun? Alle Athleten geben zu, dass es ihr ultimatives Ziel ist, im Weltcup anzutreten. Doch zuvor müssen sie noch einiges tun. Die Konkurrenz schläft nicht und der Weg in den Weltcup erfordert harte Arbeit. „Ich träume davon, in der italienischen Nationalmannschaft zu laufen. Die Jungs sind unglaublich stark und ich hoffe, dass ich in einigen Jahren dazugehören kann“, sagt Patrick. „Ich möchte einer der Besten werden. Eines Tages möchte ich wie Fourcade und Boe sein und ich werde hart dafür trainieren“, sagt Alex. Sein Schlusssatz spiegelt die Denkweise der jungen Athleten, mit denen wir gesprochen haben, perfekt wider. *I*

Greete Kempel, OC Lenzerheide

Anhang 8: Artikel „Warten auf die Razzia“ (Spiegel)

Von Peter Ahrens

Die Biathlon-WM in Östersund beginnt, und das Dopingthema wirft nach der Razzia bei der Ski-WM von Seefeld seinen großen Schatten auf die Veranstaltung. Auch in Schweden könnten die Ermittler zuschlagen.

Biathlon könnte eine so schöne Sportart sein. Die Ästhetik des Laufens, gepaart mit der Konzentration am Schießstand, diese so unterschiedlichen Anforderungen, es ist kein Zufall, dass Biathlon ein Quotenbringer des Wintersports ist.

Nun gibt es allerdings noch eine andere Seite des Sports, eine Seite, die sich so gar nicht nach Ästhetik anhört. Das Dopingthema nehmen alle mit ins Gepäck zur Biathlon-WM ins schwedische Östersund. Athleten, Trainer, Betreuer - selbst wenn sie dem Thema entgehen wollten, spätestens seit der Razzia bei der Nordischen Ski-WM in Seefeld geht das nicht mehr.

Es ist der ganz große Schatten, der über dieser Weltmeisterschaft liegt. Es gibt Andeutungen, dass die Ermittler ebenso wie in der Vorwoche in Seefeld auch in Schweden zuschlagen wollen. DOSB-Präsident Alfons Hörmann hatte in den vergangenen Tagen entsprechende Spekulationen genährt, "dass in Östersund eine weitere Aktion geplant sein soll". Genauer weiß man nicht, aber schon so ein Satz reicht, um die Nervosität anzuheizen. Magdalena Neuner, Deutschlands Biathlon-Star im Ruhestand und mittlerweile für die ARD als Expertin tätig, ist sich sogar "fast schon sicher, dass in Östersund auch was kommen wird".

So können es auch die Aktiven kaum vermeiden, sich vor den am Donnerstag beginnenden Wettkämpfen zum Dopingthema zu äußern. Arnd Peiffer sagt, er sei "erschüttert" von den Nachrichten und Bildern aus Seefeld gewesen, die überführten Langläufer seien "Idioten, die unseren ganzen Sport in Verruf bringen". Schwedens Nationalcoach Wolfgang Pichler nannte Seefeld den "Gipfel der Dummheit".

Eder berichtet über unsittliches Angebot

Dummheit, Idioten - damit könnte man die Sache abtun. Allerdings spielen im vom McLaren-Report dokumentierten russischen Staatsdoping auch Biathleten eine gewichtige Rolle. In Östersund gehört mit Alexander Loginow ein Starter zum Favoritenkreis, der bereits eine zweijährige Sperre abgessen hat. Am Mittwoch bekannte der Österreicher Simon Eder, dass ihm Dopingmittel angeboten worden seien. Er habe daraufhin sofort den Verband und die Polizei informiert. Die Spur führt nach Erfurt, zu jenem Arzt Mark S., der in der Vorwoche in Haft genommen wurde und mittlerweile vollumfängliche Kooperation mit den Ermittlern angekündigt hat.

Lebenslange Sperren für Doper - das hat der einstige Top-Biathlet Fritz Fischer ins Gespräch gebracht: "Die musst du komplett wegsperren", sagte er der "Abendzeitung".

Auch die dreifache Olympiasiegerin Kati Wilhelm hat sich in diese Richtung geäußert: "Vielleicht kannst du diese Leute wirklich nur noch mit Haftstrafen abschrecken und bestrafst sie wie Schwerverbrecher", sagte sie. Sperren, "die reichen ja scheinbar nicht mehr".

Nun liegt es in der Natur solcher Großveranstaltungen, dass das Thema in den Tagen vor den Wettkämpfen intensiv diskutiert wird. Wenn es dann aber um die Medaillen geht und kein aktueller Fall hinzukommt, sickert es in Medien und Öffentlichkeit langsam in den Hintergrund. Laura Dahlmeier, die aktuelle Vorzeige-Biathletin des DSV, hat jetzt schon gesagt, sie wolle "nicht tagtäglich mit dem Thema Doping konfrontiert werden". Auch Peiffer äußerte sich in die Richtung: "Für mich zählen jetzt nur die Wettkämpfe bei der WM." Aus Sicht des einzelnen Athleten ist das nachvollziehbar, falls es zu einer Razzia kommen sollte, allerdings kaum durchzuhalten. Noch ist Seefeld in Mittelschweden allgegenwärtig.

"Dann versteht man die Welt nicht mehr"

So beginnen die Wettkämpfe mit einer gewissen Anspannung, das Warten auf eine Aktion der Dopingfahnder liegt in Östersund in der Luft. Der Weltcup-Führende Johannes Thingnes Bø aus Norwegen hätte sogar nichts dagegen, wenn es zu Durchsuchungen käme, sagt er. "Das ist der neue Weg, um die Betrüger zu erwischen. Es ist eine gute Prozedur, weil sich nun niemand mehr sicher sein und die Polizei jeden Moment an die Tür klopfen kann", sagte er im ARD-Hörfunk.

Pichler, der Trainer der Schweden, kann sich das aber für Östersund nicht vorstellen: "Wenn es jetzt noch irgendeinen gibt, der meint, er kann irgendwas drehen, dann versteht man die Welt nicht mehr." Nach Seefeld. So wie es sicher Leute gab, die sich nach Salt Lake City 2002, nach Turin 2006, nach Ramsau 2009 und nach Sotschi 2014 nicht vorstellen konnten, dass weitergedopt wird.

Es könnte passieren, dass Wolfgang Pichler am Ende dieser WM die Welt nicht mehr versteht.

URL: <http://www.spiegel.de/sport/wintersport/biathlon-wm-in-oestersund-sorge-vor-der-naechsten-doping-razzia-a-1256589.html>

Anhang 9: Artikel über Johannes Thignes Bö (Berliner Zeitung)

Katrin Schulze, Berliner Zeitung 24.03.2019, 17:07 Uhr

Johannes Bö: Der Ausnahmeathlet

Kein Biathlet hat jemals so viele Rennen in einer Saison gewonnen wie der Norweger Johannes Bö. Dabei hatte er eigentlich andere Pläne.

Eine reine Spaßveranstaltung war der Biathlon-Weltcup noch nie gewesen. Jedenfalls nicht für die Athleten, die sich durch die Loipen der Wintersportwelt quälen und zwischendurch immer wieder genau ins Schwarze treffen müssen. Seit ein gewisser Johannes Thignes Bö unterwegs ist, hat der Vergnügungsfaktor allerdings noch einmal abgenommen. „Es macht wenig Spaß mit mir im Weltcup“, hat der 25 Jahre alte Norweger vor kurzem in der ARD gesagt. Er bezog das auf sich selbst, weil er „etwas langweilig“ geworden sei. Doch es gilt gleichermaßen für seine Konkurrenten, die sich anstrengen können wie sie wollen – und meistens trotzdem maximal nur auf dem zweiten Rang landen.

Bö hat jetzt etwas geschafft hat, wozu nicht einmal sein populärer Landsmann, der ewige Ole Einar Björndalen, oder irgendein anderer Biathlet jemals imstande war: Ganze 16 Rennen konnte er in diesem Winter für sich entscheiden, zuletzt triumphierte er am Wochenende vor heimischem Publikum in Oslo zweimal. Dass er mit riesigem Abstand auch den Gesamtweltcup holen würde, stand sowieso schon lange fest. Außerdem hat er bei der WM in Östersund zuletzt viermal Gold gewonnen. Wer es böse meint, der könnte also behaupten, dass dieser Biathlon-Winter genauso langweilig ist wie sein Held. Doch das würde dem Norweger nicht gerecht werden. „Was er macht, macht er doppelt so gut wie wir“, sagt zum Beispiel der Deutsche Erik Lesser. Vor gar nicht allzu langer Zeit war das noch anders. In der Loipe war Bö den anderen schon immer weit voraus, am Schießstand jedoch patzte er schon so manches mal. Damals feierte der Biathlet noch kräftig und hatte während der Saison deutlich mehr Spaß. Im Internet kursiert ein Video, das ihn zeigt, wie er mit offenem Hemd einen Rocksong performt, mit sichtlich viel Freude daran und wohl auch mit ein bisschen Alkohol dabei.

Früher war's. Bö trainiert jetzt konzentrierter – und trifft zuverlässiger die Scheiben. Er selbst sagt, dass er nicht einmal zu Hause aufhört, sich mit dem Sport zu beschäftigen. Seine Frau beschwerte sich schon, weil er im Bett die Laufschriffe imitierte. Kommt beides – Laufen und Schießen – gut zusammen, sind die Abstände zu den Kollegen riesig. „Es ist besonders, jetzt eine von viele Legenden zu sein“, sagte Bö nach seinem Rekordsieg.

Bö hatte eigentlich eine andere Karriereplanung

Dabei wäre es beinahe gar nicht zu dieser erstaunlichen Karriere gekommen. Der kleine Johannes Thinges Bö hatte andere, wohl spaßigere Vorstellungen von seinem Leben, aber er hatte eben auch seinen älteren Bruder. „Wäre er nicht gewesen, hätte ich mit 16 mit dem Biathlon aufgehört“, sagt Johannes Bö. Tarjei jedoch habe ihn immer mitgerissen – und so die Konkurrenz aus dem eigenen Hause geradezu herangezüchtet. Gewusst hat es der Kleinere schon immer. Als er noch den Weltcup beherrschte, sagte er mal: „Ich weiß, dass es noch einen besseren gibt: Meinen jüngeren Bruder Johannes. Da hab ich schon Angst, wenn er mal weltcupauglich ist.“ Nicht nur wegen des Bruderduells, auch sonst ist der Wettbewerb in kaum einer anderen Mannschaft so groß wie bei den Norwegern. Und natürlich kommen sie dann auch auf, die Zweifel, wenn jemand so schnell durch den Schnee wetzt. Geht es mit rechten Dingen zu? Bö, und das entkräftet die Zweifel womöglich, soll das größte Herzvolumen haben, das im Biathlonsport seit Jahrzehnten gemessen wurde. Vielleicht ist in diesem Herzen dann nach der Saison auch wieder Platz für ein wenig Spaß.

Online: <https://www.tagesspiegel.de/sport/biathlon-johannes-boe-der-ausnahmeathlet/24138818.html>

Anhang 10: Artikel über Pilates aus „Shape“, Ausgabe April 2019

In der Ruhe Liegt die Kraft

Sofort mehr Energie und weniger Stress!

6-Pilates-Übungen, die blitzschnell Verspannungen lösen und Schmerzen lindern

Leise Wellen, Rauschen im Hintergrund, der Duft von Kokosöl weht um unsere Nase, wir reckeln uns genüsslich im warmen Sand ...

Ach, so eine Auszeit könnten wir alle doch hin und wieder vertragen, nicht wahr? Stattdessen nervt der Chef, die Deadline rückt näher und der Berg auf dem Schreibtisch wächst. Abends hetzen wir zum Supermarkt, Sport-Date oder Friseurtermin. Bei all dem Job- und Freizeit Stress vergessen wir oft eins: einfach mal tief durchzuatmen. Leider können wir uns nicht auf Knopfdruck in die Karibik beamen. Was aber geht: kleine Inseln der Entspannung in unseren Alltag einbauen. Dieses Pilates-Programm dauert keine 20 Minuten. Wer ist jedoch regelmäßig 3x die Woche ausführt, profitiert langfristig davon.

1. Unser Stresspegel wird runtergefahren - wir werden entspannter und ausgeglichener.
2. Wir laden unsere inneren Akkus auf, damit wir uns schon bald wieder in neue Abenteuer stürzen können!

[Es werden 6 Übungen vorgestellt]

1 Halbmond: Dehnt die stressanfällige Zwischenrippenmuskulatur, löst Blockaden in der Wirbelsäule und vertieft die Atmung.

2 Single Leg Streck: Streckt die Beinrückseiten und Leisten, kräftigt die Bauchmuskeln und entspannt die inneren Organe.

3 SAW: stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur, relaxt Schultern und Nacken

4 Spannung fallen lassen: mobilisiert die Wirbelsäule, sorgt für Ausgeglichenheit und innere Ruhe

5 Side Bend: stärkt die Rumpfmuskulatur, fördert das Körpergefühl und hebt die Stimmung

6 Shoulder bridge: schenkt einen straffen Po und definiert Beine, wirkt belebend und erfrischend.

Darauf sollten wir achten: warm & cosy: bei diesem Workout kommt man nicht ins Schwitzen darum sollte das Zimmer gut geheizt sein. Bei Wärme entspannen Muskeln auch schneller als bei Kälte! Als bequeme Unterlage eignet sich eine Yoga- oder Gymnastikmatte.

Richtig atmen: Durch die Nase ein-, durch den Mund ausatmen. Bauchnabel die ganze Zeit sanft nach innen ziehen. Der Fokus liegt auf der Ausatmung: Bauchmuskeln dabei stärker aktivieren, Lunge komplett leeren. Immer während einer Anstrengung ausatmen, zum Erholen einatmen.

3 schnelle Happy-Kicks für den Alltag

Kleine Gesichtsmassage: wir legen beide Zeige- und Mittelfinger auf das dritte Auge oberhalb der Nasenwurzel. Dann ziehen wir die Finger mit leichtem Druck nach außen - mal oberhalb der Augenbrauen, mal unten auf dem Jochbein, immer zu den Schläfen. 4 bis 5 Mal. Dann Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind, und über die Augen legen. Macht wach und sorgt für einen klaren Kopf!

Ins Grüne schauen: 5 Minuten am Stück die Natur betrachten, suggeriert dem Gehirn Erholung. Wer vor seinem Fenster keinen Baum hat, hängt sich ein Landschaftsbild ins Büro. Wichtig: mindestens 2 Meter Abstand einhalten.

Stress weglachen: herzhaft lachen trainiert die Bauchmuskeln, aktiviert den Stoffwechsel und verringert das Stresshormon Cortisol. Wenn uns nicht zum Lachen zumute ist: in den Spiegel schauen und Mundwinkel nach oben ziehen. Hat die gleiche Wirkung! Das Gehirn kann nämlich nicht zwischen Fake und real unterscheiden.

Anhang 11: Artikel über Pilates aus der „Apotheken-Umschau“ (Online-Version)

Veröffentlichungsdatum: 08.11.2016

Pilates: Bodystyling für Bauch und Po

Genau das Richtige, um die Figur fit zu machen: Pilates. Und auch dem Rücken tut das Trend-Workout gut. Viel Spaß mit unseren Übungen!

Flacher Bauch, starker Rücken – mit unserem Pilates-Workout kein Problem. Es dehnt und kräftigt genau die Muskelpartien, die es meist am nötigsten haben. Zudem mobilisiert es die Wirbelsäule und beugt Rückenschmerzen vor.

Eigentlich gibt es die Methode, die von dem deutschen Krankenpfleger Joseph Pilates entwickelt wurde, schon seit den 1920er Jahren. Doch vor einigen Jahren erlebte sie in den Fitnessstudios ein Riesen-Revival.

Alles geht von der Körpermitte aus

Zwei Dinge sind entscheidend: Ihr Powerhouse und Ihre Atmung. Powerhouse? Nie gehört? Pilates nannte so den Bereich der Körpermitte, der die tiefe Bauch- und Rücken- sowie Po- und Beckenbodenmuskulatur umfasst. Das Powerhouse stabilisiert den Körper, richtet ihn auf. Dafür spannen Sie die Muskulatur an und ziehen den Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule. Das Ganze heißt dann "das Powerhouse aktivieren" und ist wichtiger Bestandteil jeder Übung.

Um trotz Körperspannung viel Sauerstoff zu bekommen, atmen Sie bei Pilates tief in den Brustkorb. Dabei weitet er sich zur Seite hin. Mit unserer ersten Übung lernen Sie beides: richtig zu atmen und Ihr Powerhouse zu aktivieren. Das ist anfangs nicht ganz einfach. Doch mit etwas Geduld wird es Ihnen bald gelingen.

Führen Sie die Bewegungen sehr konzentriert, kontrolliert und exakt aus. Lassen Sie die Übungen möglichst fließend ineinander übergehen. Am besten trainieren Sie zwei-, dreimal die Woche 30 Minuten in aller Ruhe, ohne Telefon, Musik und Kindergequassel. Wenn Sie gerade ein Baby bekommen haben oder schwanger sind, sollten Sie vorher Ihren Arzt fragen. Bei Problemen an Wirbelsäule oder Bandscheiben oder bei akuten Rückenschmerzen ist das Workout nicht für Sie geeignet.

Pilates-Workout

Schöne, straffe Haut – mit einem Workout wie Pilates tun Sie dafür schon eine ganze Menge. Denn um ungeliebten Cellulite-Dellen vorzubeugen, hilft vor allem: Muskel auf- und Fett abbauen. Das funktioniert am besten mit Sport und gesunder, fettarmer Ernäh-

rung. In Sachen Bewegung ist neben Gymnastik besonders Ausdauersport gut. Zwei- bis dreimal die Woche sollten Sie sich mindestens eine halbe Stunde auf den Weg machen, um zu joggen, zu radeln oder zu schwimmen. Faustregel: Seien Sie immer nur so schnell unterwegs, dass Sie sich noch unterhalten können.

Ideale Unterstützung nach dem Sport: Wechselduschen und Massagen. Sie regen die Durchblutung und den Stoffwechsel der Haut zusätzlich an. Zum Beispiel: zirka zehn Minuten sanft die Oberschenkel massieren oder die Haut zupfen. Mit einem pflegenden Öl wird das für die Haut zur Wohltat. Wer möchte, kann auch spezielle Cellulite-Kosmetika verwenden, die Wirkstoffe wie Koffein, Rosskastanien- oder Birkenblätter-Extrakt enthalten.

<https://www.baby-und-familie.de/Sport/Pilates-Bodystyling-fuer-Bauch-und-Po-27194.html>

Anhang 12: Artikel über Pilates von dem Blog <https://hashtag-pilates.de/>

Abnehmen mit Pilates

„Nach zehn Stunden fühlen Sie sich besser, nach zwanzig Stunden sehen Sie besser aus und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Wer kennt ihn nicht, diesen Spruch von Joseph Pilates, der Mann, dessen Name Programm wurde? Mit dem Wunsch zur Gewichtsabnahme kommen viele Menschen zu mir. Auch wenn sie es nicht immer offen aussprechen kann ich ihnen den Wunsch ansehen. Der Bürotyp, bei dem die Jahre ein kleines Bäuchlein gezaubert haben. Oder die Mamas, die vielleicht besser ein paar Mal Kaffee-Kuchen hätten sein lassen und jetzt an sich selbst zweifeln – alles kein Problem für Pilates! Aber pass auf – Pilates alleine schafft es nicht, auch er braucht mal ein bisschen Hilfe...

Pilates Übungen

Am besten jeden Tag und nur 10-20 Minuten reichen schon. Aber: Disziplin ist hier wichtig! In meinem Artikel Pilates – wie fange ich an? habe ich schon beschrieben, welche Gadgets Du brauchst für Dein Training – eigentlich keine! Im Sommer kann eine Grasfläche im Garten oder im Park auch als Matte Dienst tun. Aber eine Matte ist eigentlich kein Luxus und die solltest Du Dir leisten können. Also das Schwierigste ist: Anfangen und... diszipliniert weiter machen!

Um Dein tägliches Training eine Gewohnheit werden zu lassen dauert es durchschnittlich 3 Monate. Gib Dir also mindestens so lange Zeit! 90 Tage Pilates, jeden Tag. Die besten Übungen kannst Du überall im Internet downloaden oder frage einfach den Pilates Trainer Deines Vertrauens. Meinen Kunden gebe ich immer diese Liste zum Anfang:

1. Hundred
2. Roll-up
3. Single Leg Stretch
4. Obliques
5. Spine Twist
6. Shoulder Bridge
7. Side Leg Lifts
8. Plank oder Leg Pull Front
9. Side Bend
10. Push Up

Diese 10 Übungen gepaart mit einer kurzen „Warming Up“ und „Cooling Down“ Phase sollten insgesamt nicht länger als 20 Minuten dauern. Nach 3 Monaten machst Du Madonna eifersüchtig. Garantiert!

Bewegung im Alltag

Leider ist es nun einmal so, dass man mit Pilates zwar Kalorien verbrennt und schöne – schlanke!- Muskelmasse aufbaut, aber für schnelle Gewichtsabnahme ist das Training nicht genug. Also nach Deinem Training nicht gleich die Füße hochlegen, sondern Fitness Tracer auf 10.000 Schritte einstellen und loslaufen! Und bitte nicht joggen, das ist nur schlecht für die Gelenke und die Laune. Einfach spazieren reicht. Absolviere einfach alles was du vorher mit Fahrrad oder – noch schlimmer – Auto gemacht hast im Laufen. Und hier noch ein paar einfache Tipps um mehr Bewegung in Deinen Alltag zu bekommen:

- Nimm immer die Treppe anstatt den Aufzug!
- Mache den Haushalt selbst, putzen verbrennt ungemein viele Kalorien!
- Tanze, tanze, tanze! Drehe die Musik auf und tanze als ob niemand Dir zuschaut!
- Mache jeden Abend nach dem Essen einen Spaziergang. Nur eine halbe Stunde reicht schon – und kein Eis holen unterwegs!
- Spiele mit Deinen Kindern: Inline skaten, Basketball, Frisbee, Schwimmen, Tischtennis. Die Möglichkeiten sind endlos und viele Parks und Schwimmbäder in Deutschland sind immer in der Nähe.

Essgewohnheiten

„Eat food. Not too much. Mostly plants.“ Bauchmuskeln werden in der Küche gemacht – Deine Essgewohnheiten sind wichtig für Deinen Erfolg. Ab jetzt weniger zuckerhaltige und fertige Ernährung, also keine Gummibärchen, Coca Cola und Fertiggerichte mehr! Versuche richtiges `Essen` zu essen anstatt von der Ernährungsindustrie angefertigten Quatsch.

Eine gute Grundregel ist: Wenn es in der Natur nicht vorkommt, dann esse es auch nicht. Schokoriegel wachsen nicht an Bäumen, Äpfel, Birnen und Kirschen schon. Setze auf Obst und Gemüse als wichtigsten Bestandteil Deiner Ernährung, angefüllt mit (pflanzlichem) Protein und gesunden Fetten wie Avocados, Nüsse und Olivenöl. Gesunde pflanzliche Proteinquellen sind Bohnen, Linsen und Quinoa. Wenn Dir die Inspiration mal fehlt, das Internet ist voll mit interessanten und kreativen Blogs über die richtige Ernährung. Lass Dich inspirieren!

Bleib wer Du bist!

Manche Menschen motivieren sich auch mit Vorher- und Nachher-Fotos. Auch die Waage ist für viele Menschen leider noch ein Gradmesser wie es um sie steht. Ich sage: Vergiss beide und höre auf Deinen Körper. Perfekt muss er nicht sein, gesund und stark schon. Pilates kann wirklich helfen abzunehmen und Dir ein neues Körpergefühl zu vermitteln. Bleibe realistisch – wenn Du eher klein und kurvig bist versuche dann nicht ein großes, schlankes Topmodel zu sein.

Sei einfach Du selbst – wenn wir alle gleich wären, wie langweilig wäre das denn?!

<https://hashtag-pilates.de/abnehmen-mit-pilates/> (Abruf am 25.04.2019)

Anhang 13: Artikel über Nordic Walking von der Seite www.e-walking.de

Nordic-Walking – fit mit zwei Stöcken

Eine Variante ist das Nordic-Walking, bei dem in Anlehnung an die Technik des Skilanglaufs durch den Einsatz von Stöcken zusätzlich die Schulter- und Oberarmmuskulatur eingesetzt und trainiert wird.

Im Vergleich zum Walking können beim Nordic-Walking ein um etwa 20 % höherer Energieumsatz sowie etwa 6 % höhere Herzfrequenzen erzielt werden. Im Vergleich zum Walking sind beim Nordic-Walking auch die koordinativen Anforderungen größer.

Eine zusätzliche Entlastung der Gelenke konnte in wissenschaftlichen Studien bisher nicht nachgewiesen werden.

Nordic-Walking Technik

Nordic-Walking kann eine Wissenschaft sein oder einfach nur ein Sport mit vielen gesundheitlichen Vorzügen. In diesem Ratgeber wird Ihnen eine funktionale, gesundheitsorientierte Nordic-Walking Technik vorgestellt. Funktional bedeutet, dass die Stöcke gezielt eingesetzt werden, um beim Walken zusätzlich die Oberkörpermuskulatur zu trainieren.

Die Nordic-Walking Technik ist eine Mischung aus Walking und Skilanglauf. Die Stockspitzen werden nicht wie beim Wandern nahezu senkrecht vor dem Körper, sondern schräg nach hinten aufgesetzt. Durch den schrägen Stockeinsatz und spezielle Schlaufen an den Griffen können Sie sich mit den Stöcke aktiv nach vorne abdrücken.

Der Griff des Stockes wird nie fest umfasst. Beim Nach-hinten-Schwingen der Arme werden die Hände sogar leicht geöffnet, damit die Arme im Abdruck fast vollständig gestreckt werden können. Die Stöcke werden nah am Körper und parallel zur Körperachse nach vorn geführt.

<https://e-walking.de/nordic-walking/> (Abruf am 25.04.2019)

Anhang 14: Artikel über Nordic Walking aus der „Apotheken-Umschau“

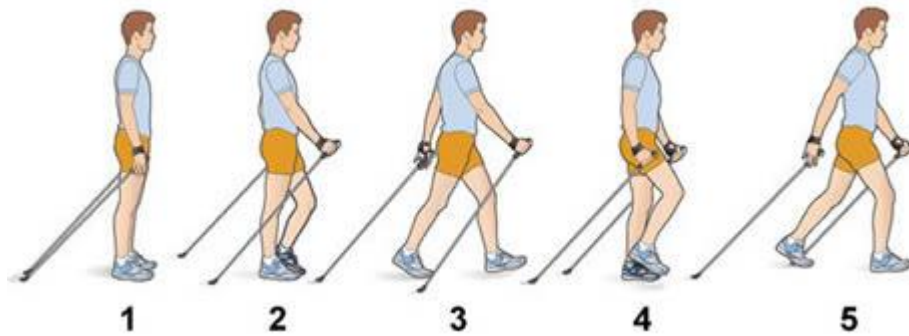
Dr. Martina Melzer

Nordic Walking – fit mit zwei Stöcken

Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Wichtige Tipps zu Stöcken, Ausrüstung und Fitness-Effekt

Klack-klack, klack-klack, klack-klack. Nicht nur Ex-Sportprofis wie Rosi Mittermaier und Christian Neureuther gehen "am Stock". Etwa jeder fünfte Deutsche macht das inzwischen, bei den Frauen über 50 sogar jede Dritte. Nordic Walking ist damit – laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) – die beliebteste Sportart, mit der Bundesbürger neu einsteigen.

Wie der Name Nordic Walking schon vermuten lässt, stammt die Sportart aus Skandinavien. Langläufer, Biathleten und nordische Kombinierer hielten sich damit im Sommer fit. Von dort schwappte die Trainingsmethode ins heimische Deutschland. Mit Erfolg. Heutzutage erkunden Stock-Fans Deutschlands höchste Nordic-Walking-Strecke auf dem Allgäuer Nebelhorn, dösen durch eigens angelegte Walking-Parcours oder verabreden sich zum "Nordic-Walking-Treff".



Die richtige Schritt- und Stocktechnik im Überblick

© W&B/Martina Ibelherr

Warum Nordic Walking gesund ist

Obwohl manch einer das "Gestöckel" vielleicht belächelt, sollten sich Couch-Potatoes von Nordic Walkern eine Scheibe abschneiden. Denn die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Wer die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken. "Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart", bestätigt Dr. Pet-

ra Mommert-Jauch, Diplom-Sportlehrerin und Geschäftsführerin des Deutschen Walking Institutes e.V. in Donaueschingen.

Nordic Walking-Fans können durch diese Ausdauersportart ihr Risiko für zahlreiche typische Altersbeschwerden senken. Beispielsweise für Osteoporose, Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Rückenschmerzen. Zudem hilft das flotte Gehen beim Abnehmen. "Legen Sie ein Tempo von etwa sechs Kilometer pro Stunde vor, verbrennen Sie in dieser Zeit rund 400 Kilokalorien", sagt Mommert-Jauch.

Nicht ganz einfach: die Technik

Vorausgesetzt, die Technik stimmt. Doch da hapert es wohl oft. Viele setzen die Stöcke zu weit vor dem Körper auf oder stoßen sich damit ab. Andere gehen wirklich "am Stock", stützen sich also darauf. Die Nordic Walking-Expertin rät: "Strecken Sie vorne, wenn Sie aufkommen, das Knie nicht durch und gehen Sie auch nicht zu fersenbetont." Wer zu lange Schritte macht, belastet Knie, Hüfte und Rücken unnötig. Wer die Ferse zu steil aufsetzt und sein Knie vorne extrem streckt, kann dem Gelenk unter Umständen mehr schaden als durch Joggen. Auch ein hüftbetonter Gang eignet sich laut Mommert-Jauch wenig. Sind Sie sich in Sachen Technik unsicher, dann lassen Sie sich von einem gut ausgebildeten Trainer das Ganze erklären oder belegen Sie einen Nordic-Walking-Kurs für Anfänger.

Das Thema Stöcke ist eine Wissenschaft für sich. Sie bestehen meist aus federleichtem Carbon, Graphit oder Aluminium. Die Griffe sind aus mehr oder weniger rutschfestem Material gefertigt. Kork soll zum Beispiel den Schweiß abfangen. Die Handschlaufe darf ebenfalls nicht fehlen. Doch damit nicht genug. Manche Stöcke lassen sich in der Höhe verstellen, andere nicht. Die Einen klacken dank ihrer Metallspitze schöner als jeder Tanzschuh, die Anderen enden in einem Gummistopper. Manche Anbieter preisen zudem das ultimative "Anti-Shock-Dämpfungssystem" an.

Was macht einen guten Nordic Walking-Stock aus?

Carbon und Graphit haben gegenüber Aluminium den Vorteil, dass sie sehr leicht sind und wenig vibrieren. Unerlässlich ist zudem die spezielle Handschlaufe, die eine sichere Führung gewährleistet und den Stock "fliegen" lässt. "Die Handschlaufe ermöglicht erst die Gehtechnik beim Nordic Walking", weiß die Donaueschinger Expertin. Zudem spielt die Stocklänge eine wichtige Rolle. Mommert-Jauchs Tipp: Stellen Sie sich gerade hin und beugen die Unterarme im neunzig Grad-Winkel. Der Griff des Stocks befindet sich idealerweise etwa fünf Zentimeter unter den Händen. Höhenverstellbare Modelle bieten zwar beim Bergwandern Pluspunkte, vibrieren jedoch stärker und eignen sich daher nur bedingt zum Nordic Walking. Übrigens: Kommen Sie nicht in Versuchung, die Skistöcke zweckzuentfremden. Mit denen können Sie nicht walken!

Haben Sie den Stöcke-Dschungel durchforstet, können Sie fast losstarten. Tragen Sie atmungsaktive, bequeme Kleidung. Benutzen Sie Fahrradhandschuhe, wenn Sie leicht Blasen an den Fingern bekommen. Ziehen Sie Sport- oder Laufschuhe mit einer stabili-

len, federnden Sohle an. Der Sporthandel hält auch spezielle Walkingschuhe bereit. Lassen Sie sich am besten in Ruhe beraten, welcher Schuh zu ihren Bedürfnissen passt.

Walking und Power Walking

Obwohl sich Nordic Walking prinzipiell für Jedermann eignet, sollten Sie sich im Vorfeld einmal beim Arzt durchchecken lassen. Können Sie nicht allzu schnell gehen – zum Beispiel wegen Herz-, Knie- oder Hüftproblemen – passt die nordische Variante besser zu Ihnen als das schnellere Walking. Dabei gehen Mann oder Frau ohne Stöcke flott durch den Park. Walking fordert das Herz-Kreislauf-System stärker als Nordic Walking. Letzteres hilft aber effektiver beim Abnehmen. Denn durch die Stockarbeit werden mehr Muskeln beansprucht als im simplen Rennschritt. Fett verbrennen Sie bei beiden Varianten – sowohl beim Walking als auch im nordischen Stil. Power Walking beansprucht den Körper noch intensiver und schadet oft mehr als dass es nützt. Power Walker legen ein derartiges Tempo vor, dass sie mit mehr als acht Kilometern pro Stunde so manchen Jogger abhängen. Die Gelenke jedoch, freuen sich darüber nicht.

<https://www.baby-und-familie.de/suche?query=nordic+walking> (Abruf am 25.04.2019)

Anhang 15: Artikel über Nordic Walking aus dem „Spiegel“

03. April 2018, 09:05 Uhr

Fitness nach der Geburt

Unglaublich - Nordic Walking fühlt sich wie Sport an

Eine echte Läuferin macht kein Nordic Walking! Das war die feste Überzeugung von *Ellen-Jane Austin*. Jetzt ist sie Mutter geworden, hat erst einmal Laufverbot - und das Spazieren mit Stöcken ausprobiert.

Keine wirbelnden Füße, kein wild pumpendes Herz. Nur ich, der graue Himmel, das Klackern meiner Stöcke auf dem Parkweg - und mein Baby. Ich bin eine Mutter beim Nordic Walking.

Obwohl ich mich seit der Geburt meiner Tochter jeden Tag fitter fühle, habe ich Angst, wieder sportlich aktiv zu werden. Die Schwangerschaft setzte mir ordentlich zu. Meine Versuche zu laufen, gab ich im fünften Monat auf, als es sich beim Training anfühlte, als wolle eine Eisenkralle meinen Unterbauch ausreißen. Jetzt fürchte ich, meine Sportlichkeit verloren zu haben.

Ich hatte recherchiert, dass ich nach sechs bis acht Wochen wieder laufen kann. Aber meine Hebamme war sehr streng in Sachen Sport: "Ein Jahr nach der Geburt nicht hüpfen und nicht joggen." Mein Beckenboden würde es mir danken, sonst drohe Inkontinenz.

Ich will gefordert werden

Sicher, ich mache brav meine Rückbildungsübungen und gehe viel spazieren. Aber das fordert mich nicht. Und danach sehne ich mich so sehr. Gefordert zu werden, von etwas, dass nicht primär mit meiner neuen Rolle als Mutter zu tun hat. Ja, ich sehne mich nach Flucht, wenn auch nur für eine kurze Weile. Ja, ich habe ein schrecklich schlechtes Gewissen deswegen.

Ich war trotz der Warnung laufen. Es war herrlich. Das Baby war beim Vater, während ich meine Runden drehte. Ich war schnell. Und keine Eisenkralle - zumindest nicht beim Lauf. Doch nur wenige Stunden später war sie wieder da, und mit ihr das Bewusstsein, dass das Laufen zumindest in der Form, in der ich es kenne und liebe, warten muss.

Theoretisch weiß ich, was für mich wirklich sinnvoll wäre - Nordic Walking. Dafür gibt es viele Gründe:

- Es findet an der frischen Luft statt,
- es ist Herz-Kreislauf-Training,

- es soll eine super Ergänzung zur Rückbildung sein,
- es trainiert angeblich fast doppelt so viele Muskelpartien wie das Laufen,
- ich muss mein Baby dafür nicht abgeben oder einen teuren Joggingkinderwagen kaufen, weil ich es in der Trage bei mir habe,
- das zusätzliche Gewicht des Kindes steigert den Trainingseffekt,
- das Tragen soll auch noch gut für mein Kind sein.

Echte Läufer walken nicht!

Als Läuferin tue ich mich trotzdem damit schwer. Echte Läufer walken nicht! Nordic Walking ist Spazieren mit Stöcken - zur Tarnung, damit andere glauben oder gar man selbst denkt, man treibe Sport.

Weil man sich nicht von Vorurteilen lenken lassen soll, überwinde ich mich. Ich belege einen Kurs speziell für Mütter, die ihre Babys beim Walken tragen.

Die sportlich drahtige Kursleiterin Doreen zeigt uns wieder und wieder geduldig die richtige Technik und hat immer neue Übungen, um sie uns verständlich zu machen.

Nie hätte ich gedacht, dass das richtige Halten und Loslassen und das richtige Beugen, beziehungsweise Nicht-Beugen der Arme so anstrengend sein kann. Vor allem für mein Gehirn.

Irgendwann begreift es mein Körper, und ich merke, wie die Stocknutzung mein Tempo erhöht, ich aufrechter bin und immer schwerer atme.

Unglaublich: Nordic Walking fühlt sich wie Sport an.

Laufen ist für mich der Inbegriff von Freiheit und Einfachheit. Schuhe schnüren und los. Gerade als Mutter, die ich erst seit wenigen Monaten bin, will ich alles daran setzen, dieses Gefühl weiter in meinem Leben zu behalten - also weiter zu laufen - sobald es sich wieder gut anfühlt. Wie Kursleiterin Doreen sagte: "Ich hab ja gar nichts dagegen, dass ihr alle wieder lauft. Sollte nur nichts dabei kaputt gehen."

Nordic Walking passt besser zu meinem neuen Leben

Doch die Wahrheit ist: Mein Leben ist nicht mehr so frei und einfach, wie es war. Es ist gebunden und komplex. Da ist ein kleiner Mensch, der mich braucht, wie mich noch nie ein Mensch gebraucht hat. Das ist wunderschön, bereichernd, herausfordernd - und einschränkend.

Nordic Walking passt besser zu meinem neuen Leben. Es ist langsamer und doch anstrengend. Ich komme nicht so schnell vorwärts, nehme aber die Welt anders wahr. Und ich bin nie wirklich alleine. Ob beim Sport oder in meinen Gedanken.

Mein Baby sitzt, dicht an mich gekuschelt, vor meiner Brust. Ich spüre das Gewicht, die Nähe, die Wärme. Und oft, wenn ich so gar keine Lust mehr habe, schaut sie hoch und strahlt mich an. Das Gefühl kann einem Runners High durchaus Konkurrenz machen.

Tipps vom Profi

Doreen Klinge ist postpartale Gesundheits- und Fitnesstrainerin, Nordic Walking Trainerin, Gründerin von Nordic Walking Baby Berlin und Mutter von drei Söhnen. Sie erklärt, warum Nordic Walking gerade für Schwangere und Mütter gut ist und was man beachten sollte.

Darum ist es gut für Schwangere und Mütter:

- Der Beckenboden wird durch Nordic Walking im Vergleich zum Joggen kaum belastet und durch die Ganzkörpermuskelspannung sogar gestärkt.
- Nordic Walking fördert die Fettverbrennung.
- Wichtig für Wiedereinsteiger: Die Belastungen sind beim Nordic Walking sanfter und besser dosierbar als bei anderen Ausdauersportarten.
- Muskelbeanspruchung von circa 90 Prozent: Arme (insbesondere Trizeps und Deltamuskel), Rückenmuskulatur (insbesondere Trapezmuskel und untere Schulterblattmuskulatur), Brustmuskulatur, Bauchmuskulatur und Beckenboden, Beinmuskulatur in Ober- und Unterschenkel.

Darum ist es gut für das Baby:

- Meist fühlen sich getragene Babys geborgen und geschützt, sie erhalten viel Körperkontakt. Der Geruch der Mama und ihr Herzschlag wirken außerdem beruhigend auf das Baby.
- Das Tragen erleichtert dem Baby die körperliche Regulation. Blähungen und Schmerzen können durch die Wärme und die Bewegung vermindert werden.
- Die schaukelnden, gleichmäßigen Bewegungen beruhigen die Babys und meist schlafen die Kleinen während der Tragerunde schnell ein.
- Die Anhock-Spreiz-Haltung der Beine im Tuch oder in einer ergonomisch guten Trage haben eine positive Auswirkung auf eine gesunde Rücken- und Hüftentwicklung der Babys.

Das ist zu beachten:

- Es ist wichtig, die richtige Walking-Technik zu lernen.

- Man benötigt Stöcke und eine Tragehilfe wie eine Babytrage oder ein Tragetuch. (Die meisten Kursanbieter verleihen Stöcke, manche auch Tragehilfen)
- Ideales Alter für die Tragekinder beim Nordic Walking: 3 Monate bis 1,5 Jahre

<https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/nordic-walking-mit-baby-so-funktioniert-s-a-1200050.html> (Abruf am 25.04.2019)

Anhang 16: Artikel über Gesundheitssport von der TK und DAK

Sport für die Gesundheit

weniger als eine Minute Lesezeit

Im Gegensatz zum Leistungssport dient der Gesundheitssport dem Ausgleich zum Berufsalltag oder einer sinnvollen Ergänzung der Freizeitaktivitäten. Gesundheitssport lässt Raum für Freude und Freunde.

Die Bewegungspyramide (Grafik)

Die "Bewegungspyramide" zeigt das ideale Mischungsverhältnis von Alltagsbewegung, Ausdauersport, Krafttraining und sitzenden Tätigkeiten.

Diese und weitere Tipps erhalten Sie im TK-GesundheitsCoach .

Perfektionismus und Leistungsdruck sind beim Gesundheitssport fehl am Platz. Sieht der gestresste Mensch im Sport ein weiteres "Muss", eine Vorgabe, die er zu erfüllen hat, so hemmt er seine gesundheitserhaltenden Kräfte.

Warum Gesundheitssport?

Gesundheitssport ist nötig, da wir uns heute zwei Drittel weniger als vor 100 Jahren bewegen. Im Stuhl sitzend lassen wir unsere 500 Muskeln verkümmern. Ziel des Gesundheitssports ist in erster Linie der Erhalt und die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit.

Wir sind auf Bewegung programmiert

Die meisten von uns verbringen den größten Teil des Tages im Sitzen. Wir benutzen die modernen Fortbewegungsmittel, den Fahrstuhl, die Rolltreppe, fallen vom Autositz in den Schreibtischstuhl oder auf das Sofa - und das Bewegungskonto gerät weiter in den roten Bereich.

Unser Körper ist jedoch für ein Leben mit Bewegung programmiert. Ohne Bewegung können sich unser Skelett, die Muskulatur und die inneren Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Langsam, aber sicher, degeneriert unser Körper. Wir werden anfälliger für Krankheiten, erholen uns schlechter von Belastungen.

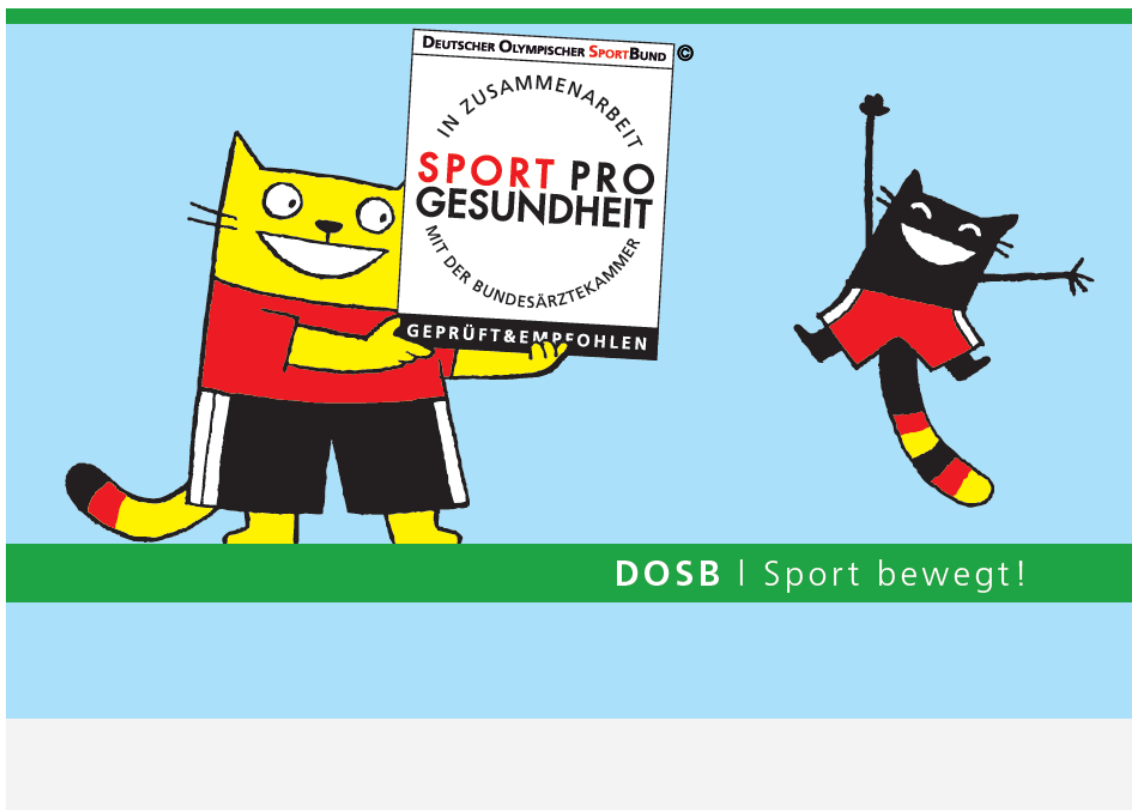
So sind viele Zivilisationskrankheiten auch auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht oder chronische Rückenbeschwerden. Die meisten Menschen wissen, dass sie sich zu wenig bewegen. Doch scheinen sich regelmäßige sportliche Aktivitäten nur schwer in den Alltag integrieren zu lassen.

Autor: Diplom-Sportwissenschaftler Joachim Fuchshuber

Datum der Veröffentlichung: 15.07.2018

<https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/basics/gesundheitsport-2004032> (Abruf am 25.04.2019)

Anhang 17: Broschüre des DOSB zum Thema Gesundheitssport



DOSB | SPORT PRO GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel
für gesundheitsorientierte
Sportangebote im Verein

Sport ist gesund und Sport wirkt präventiv – wer mag dem widersprechen? Doch wer seinen „inneren Schweinehund“ überwunden hat und ein für sich passendes Bewegungsangebot sucht, läuft leicht Gefahr sich zu verirren.

Hier schafft das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT mit seinen transparenten Kriterien und Zielen Orientierung und Vertrauen. Im Mittelpunkt steht dabei Ihre Gesundheit.

SPORT PRO GESUNDHEIT wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund, einem der größten Präventionsanbieter im Bereich Bewegung, zusammen mit der Bundesärztekammer entwickelt. Auch die Siegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB des Deutschen Turner-Bundes und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimm-Verbandes gehören zur Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT. Mit den Siegeln zertifizierte Angebote können von den Krankenkassen bezuschusst werden – erfragen Sie Einzelheiten vorab bei Ihrer Krankenkasse.

SPORT PRO GESUNDHEIT ist flächendeckend:
Bei über 19.000 Kursen in 8.000 Sportvereinen ist auch für Sie das richtige Angebot dabei – garantiert!

Worauf Sie sich verlassen können

Zielgruppengerechte Angebote

SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote richten sich in Inhalt, Aufbau und Beanspruchung gezielt an bestimmte Gruppen wie Kinder und Jugendliche, Erwachsene sowie ältere Menschen. Auch das Geschlecht, die sportlichen Vorerfahrungen und die persönlichen Lebensumstände der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden berücksichtigt.

Qualifizierte Leitung

SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote werden von speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen und Übungsleitern geleitet. Sie verfügen über die DOSB-Lizenz „Sport in der Prävention“ oder eine höherwertige bewegungs- und sportbezogene Qualifizierung und müssen sich regelmäßig fortbilden.



Kleine Gruppen und Nachhaltigkeit

SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote haben klare Vorgaben: Die Gruppengröße ist auf 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt und die Angebote finden einmal in der Woche statt. Denn erst Nachhaltigkeit und Stetigkeit stärken Ihre Gesundheit.

Gesundheitscheck

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden vor Kursbeginn zu ihrem gesundheitlichen Status befragt. Über 35-Jährigen wird eine Vorsorgeuntersuchung empfohlen. Aber natürlich stehen unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter auch während der Kursstunden jederzeit für Ihre Fragen bereit.

Permanente Qualitätskontrolle

Wir wollen Ihnen qualitativ hochwertige Angebote unterbreiten. Daher unterliegen die mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierten Programme ständigen Maßnahmen zur Qualitätssicherung und -gewinnung. Das ist unser und sicherlich auch Ihr Anspruch.

DAS REZEPT FÜR BEWEGUNG

Ärztinnen und Ärzte unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Bewegung und aktiver Lebensführung. In vielen Bundesländern stellen sie Rezepte für Bewegung aus. Sie helfen Ihnen, das für Sie richtige Angebot in einem Sportverein in Ihrer Nähe zu finden.

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt danach!



Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten



SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote sind bunt, abwechslungsreich und kommen mitten aus dem Vereinsleben. Hier verbinden sich hohe Standards mit dem Spaß an der Bewegung in der Gemeinschaft.

Sie können aus einer breiten Palette an Angeboten aus den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Muskel-Skelettsystem, Entspannung und Stressbewältigung sowie Allgemeiner Präventionssport wählen.

Und die Auswahl ist riesengroß: Ob Wassergymnastik, ob Stretch & Relax, Rückenfit oder Haltung und Bewegung auf dem Pferd – die Angebote von SPORT PRO GESUNDHEIT sind so vielfältig wie Ihr Geschmack.

Erleben Sie Sport von der gesunden Seite!

Wer sucht, der findet!
www.sportprogesundheit.de

Glückwunsch, Sie haben sich entschlossen, mehr für Ihre Gesundheit zu tun! Sie wissen aber noch nicht, welche Angebote es in Ihrer Nähe gibt?

Auf www.sportprogesundheit.de werden Sie fündig: Mithilfe einer gezielten Suche über Postleitzahl oder Ortsname kommen Sie auf zertifizierte Angebote der Sportvereine in Ihrer Nähe samt Kontaktperson und -adressen. Nun haben Sie die Lust der Wahl!

Und wenn Sie schon einmal auf sportprogesundheit.de unterwegs sind, nutzen Sie doch die vielfältigen Informationen rund um den Gesundheitssport.



Deutscher Olympischer SportBund
Otto-Fleck-Schneise 12 | 60528 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0) 69 / 67 00 0 | Fax +49 (0) 69 / 67 49 06
www.dosb.de | E-Mail office@dosb.de

Anhang 18: Artikel über Hannah Leni Krah aus dem „SUP-Magazin“

(2018, keine genauere Angabe; Heft erscheint nur jährlich)

Germany's next SUPer Star?

Talent, Teamwork und viel Training. Mit Hannah Leni Krah kommt die zweite Welle deutscher Stand-Up-Paddler mit professionellem Paddel-Background

„Sie ist an Land etwas schüchtern, aber auf dem Wasser weiß sie schon genau, was sie kann“, sagt ein SUP-Gefährte. Wie das eben ist, wenn man einerseits mit gerade 17 Jahren in einer SUP-Erwachsenenwelt erst ankommt, aber auf dem Wasser bereits weiter ist, als die meisten es je schaffen werden. Denn wenn der Lady-Kracher aus Dresden beim Start am Paddel zieht, leidet jede Carbon-Faser bis zum Bersten und das Wasser hinter dem Board scheint zu kochen. Gleich in der ersten richtigen SUP-Saison 2017 Europameisterin in der Inflatable-Klasse, dann am Folgetag, beim gleichen Contest noch, der Abflug im Rettungshubschrauber. Im Winter dann der große Erfolg beim Paris Crossing und wieder, nur wenige Monate später: Bootsrettung nach einem Sturz mit Kälteschock beim Winterrace ins vier Grad kalte Wasser in den Schweizer Alpen. Zwischen Höchstleistung und Lehrgeld zahlen balanciert es sich anfangs auf einem schmalen Grat. Aber Vater und Trainer Thomas relativiert und gibt Entwarnung: „Im Leistungssport gibt's natürlich ein Verletzungsrisiko. Aber am Brombachsee war es am Ende nur ein sehr kleiner Muskelfaserriss, die Schwellung hat auf einen Rückennerv gedrückt und für vier, fünf Stunden für eine Blockade im rechten Bein gesorgt.“ Es war ein hartes Rennen an diesem Tag und einen „Aus“-Schalter gibt es für Hannah anscheinend nicht. „Ich will immer mein Bestes geben. Es ist auch nie so, dass ich sage, heute ist die Konkurrenz nicht so groß, ich fahre ein bisschen lockerer.“

Ist das die Generation, die Superstar Danny Ching schon 2015 im SUP-Interview prophezeit hatte? Dass es nur eine Frage der Zeit wäre, bis aus der lange gepflegten, klassischen Paddeltradition in Deutschland auch international starke SUP-Racer sprießen? Sport-Schule-Dresden, das klingt nach glorreichen DDR-Sportzeiten und strenger Auswahl. Aufgenommen wird nur, wer Kader-Status hat, eine Aufnahmeprüfung besteht und jährliche Leistungstests durchsteht. Hier trainiert Hannah beinahe täglich und zwischendrin steht Schule auf dem Programm. „Es gibt Rahmentrainingspläne aus dem Kanubereich“, erklärt Vater Thomas, „da sind die Umfänge, die die jeweiligen Altersgruppen im Jahr in Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft absolvieren müssen, aufgeschlüsselt. Das versucht man abwechslungsreich auf die Woche aufzuteilen. Das kommt in dem Alter auf fünf Tage mindestens, die Umfänge werden dann gesteigert.“ Für Hannah heißt das aktuell sechs Tage, an zwei Tagen doppeltes Training, erste Einheit Montag 7.15 Uhr.

Da ist das lockere SUP-Life vermutlich ein willkommener Ausgleich. Paddeln in freier Wildbahn statt in geregelten Bahnen. „Ich finde es spannend, nicht in Bahnen zu fahren, auch mal nebeneinander und zu draften. Am Anfang sind mir die Turns im Gedrängel

schweregefallen, dann kam irgendwann das Gefühl – das ist cool, das macht Spaß“, erzählt Hannah. Neben der Deutschen Meisterschaft und einigen Rennen der Euro Tour, „um mal zu schauen, wo ich im Moment auch international so stehe, in Langstrecke, Technical Race und Sprint. Welle mache ich mal aus Spaß mit“, steht 2018 deshalb auch Fehmarn wieder fest auf der Wunschliste. „Da waren mein erster Downwinder und Technical Race, das war komplett neu, am Strand und auf dem Meer zu paddeln“, schwärmt die 17-Jährige, die die letzten fünf Jahre überwiegend im Renn-Kanu auf den Regattabahnen zuhause war. „Beim Kanu ist der Druck viel, viel größer. Über Vorlauf und Zwischenläufe ist es richtig hart, sich in den Endlauf zu kämpfen. Im Kanu läuft viel vereinsintern ab, da gibt es leider auch viel Konkurrenz unter Freunden“, bedauert Hannah. „Ich war anfangs nicht besonders erfolgreich, aber als ich dann besser geworden bin, haben sich einige Beziehungen leider verschlechtert, da fließen auch mal Tränen – das ist im SUP nicht so.“ Das liegt vermutlich auch am „nicht so großen Konkurrenzdruck in den Bahnen, in denen wir uns im SUP momentan noch bewegen“, wie Trainer Thomas analysiert.

Doch auch, wenn es in Zukunft auch im SUP sportlich enger werden könnte, scheint Hannah bestens präpariert, der Plan für die kommenden Jahre steht: „Vom Ende des Junioren-Alters, also Ende nächsten Jahres, plus vier Jahre drauf, ist im Ausdauerleistungsvermögen der Zenit angepeilt, den man dann durch die sportliche Karriere konservieren muss“, zitiert Trainer Thomas nüchtern die Fakten aus dem Leistungssport. In jüngerem Alter stehen Kraft und vor allem Schnellkraft im Fokus, und so verwundert es nicht, dass Hannah vor allem am Start anzieht wie ein Bulldozer. „Im Krafttraining werden für Kanu wie für SUP gleiche Muskelgruppen trainiert“, erklärt Papa Thomas, und „die Streckenlänge ist im Kanu eher auf Mittel- bis Kurzzeitausdauer ausgelegt. Wir haben das Training aber bereits ein bisschen auf SUP umgestellt mit längeren Ausdauereinheiten.“

Und auch die Technik erfordert weniger Umdenken als man meinen könnte. „Ich mache ja Kajak (*Red.: Mit Doppelpaddel*), aber im Grunde genommen, in die Phasen zerlegt, kommt es dem SUP sehr nahe: Mit dem Paddel sehr weit vorne Wasser holen, die Zugphase ist ähnlich, sportmotorisch ist das gar nicht so weit vom SUP entfernt.“

„Im SUP machen alle Fahrer wie Connor Baxter und andere ähnliches, aber mit individuellen Abweichungen“, ergänzt der Trainer. „Man sollte einfach auf das eigene Körpergefühl achten. Wichtig ist allerdings, sich keine Technik anzugewöhnen, die auf Muskeln oder Knochen geht, damit nicht bei der Sportart, die eigentlich gesundheitsorientiert ist, was Negatives rauskommt.“ Bei Hannah sollen auch internationale Erfolge rauskommen: „Ich habe schon vor, in ein paar Jahren auch außerhalb von Europa vorne mitzufahren. Ich möchte rumreisen und an anderen Orten trainieren“, wünscht sich Hannah. Der Papa nickt dazu: „Bisher hatten wir nur in den Ferien die Möglichkeiten. Dieses Jahr ist die Schule fertig, danach werden wir schon für drei bis vier Jahre die Trainingsmöglichkeiten schaffen.“ Da kommt auch der neue Sponsor ins Spiel: „Für Infinity hatte Hannah sich wegen der Ästhetik der Bretter schon früh interessiert“, verrät Papa Thomas, „und Hannah als 17-Jährige braucht auch anderen Support. Andere Teams sind teils riesig, da geht man vielleicht ein bisschen unter, die Betreuung kann ich ja nicht immer übernehmen. Bei Infinity läuft das sehr persönlich. Schon in Paris

hatte Evelin von Infinity diesen nicht ganz unwichtigen Part übernommen und da fühlt Hannah sich richtig wohl.“ Und so kann Hannah erst mal entspannt und in Ruhe weiter trainieren. Gerade standen sechs Wochen Training für Muskelhypertrophie auf dem Programm: Als kleiner Maximalkraft-Abschluss lagen 93,5 Kilo beim Bankdrücken auf. Das sind Gewichte, die die meisten Menschen eigentlich nur mit dem Wagenheber bewältigen können.

Anhang 19: Artikel über einen Stand Up Paddle-Abenteurer aus dem „SUP-Magazin“

(2018, keine genauere Angabe; Heft erscheint nur jährlich)

Abenteurer ohne Drama

Autor: Andreas Erbe

Bart de Zwart lebt auf Maui, aber ist in der Welt zu Hause. Weltumsegelung, tagelange Nonstop-Paddelrekorde, eisige Expeditionen oder SUP-Rennen über 750 Kilometer - der gebürtige Holländer sucht die besonderen Herausforderungen und akzeptiert (fast) keine Grenzen.

Wenn das Klischee stimmt, dass Niederländer ein reisefreudiges Volk sind, dann treibt Bart de Zwart dieses Klischee auf die Spitze. Aufgewachsen auf einem Hausboot in Holland und mit den Eltern schon als Kind in den Wintermonaten auf dem Schiff in südlichen Gefilden unterwegs. Später als Windsurfler in Griechenland und dann als Stationsbetreiber auf der Karibikinsel Isla Magarita. Von dort zieht es ihn dann auf die Hawaii-Insel Maui, die er drei Jahre später für eine Weltumrundung mit seiner deutschen Frau Dagmar und der kleinen Tochter Soleil auf dem Segelboot wieder verlässt. Der Trip dauert drei Jahre. Dass er nun seit fast zehn Jahren wieder zurück auf Maui ist, bedeutet keinesfalls, dass der 48-Jährige nun des Reisens müde geworden wäre. Im Gegenteil, in dieser Zeit ist er eher still und heimlich zum wohl größten SUP-Abenteurer überhaupt geworden. Das Stand-up-Paddeln hat ihm völlig neue Möglichkeiten erschlossen. Wir trafen Bart in seinem Surfshop in Kahului auf Maui, nicht weit von den Traumspots, zum Interview.

Woher kommt deine Abenteuerlust – ist die angeboren? Ich war bereits als Kind viel mit meinen Eltern, die eine Segelschule in Loodsrecht südlich von Amsterdam hatten, unterwegs. Mit fünf Jahren stand ich das erste Mal auf einem Windsurfbrett. Damals faszinierten mich bereits die Touren, die Baron Arnoud de Rosnay machte (Red.: Der Franzose überquerte viele Meeresstraßen mit dem Windsurfer und blieb nach einem Trip im südchinesischen Meer verschollen). Mit 16 Jahren träumte ich schon davon, von Süd- nach Nordamerika zu surfen. Als ich auf der Isla Magarita war, habe ich ver-

sucht, die Insel mit dem Windsurfer zu umrunden, was allerdings wegen Windmangels scheiterte. Meinen ersten großen Trip auf dem SUP-Board habe ich 2011 zusammen mit Connor Baxter in Sambia gemacht. Auf dem Flug dorthin studierte ich die Weltkarte im Bordmagazin. Und dabei kamen mir viele Ideen. Unter anderem, dass ich den Atlantik mit dem SUP-Board überqueren könnte. Doch mir war klar, dass ich davor erst mal beweisen musste, lange alleine auf dem Brett unterwegs sein zu können. So kam mir die Idee, quasi als Training, von Big Island nach Kauai zu paddeln.

Alle hawaiianischen Inseln abzapaddeln – 480 Kilometer, alleine, fünf Tage lang, ohne einmal an Land zu gehen und auf einem ganz normalen 14-Fuß-Brett – das dürfte für 99,9 Prozent aller Menschen jenseits aller Vorstellungskraft liegen. Für dich war es nur Training? Das natürlich nicht. Das hat vor mir noch niemand gemacht. Mich reizt es, Dinge als Erster zu machen. Und vor allem am Anfang war es sehr hart. Ich bin in der Nacht gestartet und hatte gehofft, dann wenig Wind zu haben. Das war aber leider nicht so und der Wind kam von der Seite und es war eine starke Strömung. Ich wurde seekrank und bin die ersten fünf, sechs Stunden im Knien gepaddelt. Erst als ich den Wind im Rücken hatte wurde es etwas angenehmer zu paddeln.

Konntest du überhaupt irgendwie schlafen? Ich hatte mir aus drei Beach-Luftmatratzen eine Art Umrandung gebaut, die ich nachts aufblasen konnte. Das gab ein bisschen Stabilität und ich blieb einigermaßen trocken. Doch zweimal bin ich im Schlaf gekentert – das ist kein schönes Gefühl. Außerdem musste ich mich zum Schlafen extrem dick anziehen, obwohl ich tagsüber in Shorts gepaddelt bin. Ich hatte einen dicken Neopren-Winteranzug an und darüber noch Regenjacke und Hose und trotzdem war die Kälte kaum auszuhalten.

Hattest du einen Treibanker, damit du nachts nicht vom Kurs abkamst? Nein, die Windrichtung trieb mich zwar immer ein bisschen Richtung Land, so dass ich am Tag wieder etwas Höhe gewinnen musste, aber das ging ganz gut. Ich hatte nur vorn am Brett eine Art Ruder, das den Kurs stabilisierte.

Wie warst du abgesichert? Ich hatte natürlich einen GPS-Tracker und mehrere andere GPS dabei, eine Karte und Kompass, falls das GPS ausfällt, sowie Essen und Wasser für etwa sechs Tage. Aber eigentlich war das Risiko nicht sehr hoch, denn mit den Tradewinds hätte ich immer in Richtung Land paddeln können. Es gab nur eine Sache, die

nie passieren durfte, nämlich, dass ich das Brett verliere. Deshalb war ich immer mit zwei Leashes, teilweise sogar drei, mit dem Brett verbunden. Selbst beim Umziehen war ich immer mit mindestens einer Leine mit dem Brett verbunden. Außerdem hatte ich Ersatzpaddel und Leashes dabei.

Hast du irgendwann einmal gedacht, dass du aufgeben musst? Nein. Die Option darf meiner Meinung nach in deinen Planungen nicht vorkommen, denn sonst machst du es auch.

Andere Sportler würden so einen Rekord medial vermutlich ziemlich inszenieren – mit großem Tamtam bei der Ankunft. Bei dir passiert das alles etwas stiller. Warum? Ich suche die Herausforderung in erster Linie für mich selbst. Meist halte ich meine Vorhaben eher geheim. Ich bereite mich immer sehr gut vor, aber ich erzähle wenigen Leuten davon. Wenn es zu sehr publik wird, ist die Gefahr groß, dass irgendwelche Behörden kommen und es dir verbieten wollen – obwohl es eigentlich nicht verboten ist. Eine ähnliche Tour wie in Hawaii habe ich auch von Tahiti nach Bora Bora gemacht – das waren vier Tage.

Von deinem Trip von England nach Holland hat man auch erst erfahren, als er vorbei war. Das war eigentlich eine eher kurze Strecke von 180 Kilometern, aber es war extrem hart. Ich wollte es in etwa 24 Stunden schaffen, aber am Ende waren es über 30. Es war sehr neblig, teilweise kam der Wind von der Seite oder sogar von vorn und im Ärmelkanal fahren sehr viele Schiffe.

Gab es auch Abenteuer, die gescheitert sind? Den Traum von der Atlantik-Überquerung konnte ich mir nicht erfüllen. Da hat meine Frau Dagmar "nein" gesagt, weil die Vorbereitung und Durchführung zu aufwändig gewesen wäre. Wir haben ja auch noch unser Geschäft hier und das wäre nicht gegangen. Und meinen Plan, Grönland zu umrunden musste ich leider auch begraben. Wir hatten alles sehr gut vorbereitet, aber das Wetter ändert sich dort so schnell und man kann sich auf keine Wettervorhersage wirklich verlassen. Das war mir alles zu unsicher. Trotzdem habe ich auf dieser Reise mit die schönsten Erlebnisse gehabt. An einem schönen Tag überquerte ich eine etwa 60 Kilometer breite Bucht. Ich bin an kalbenden Gletschern vorbeigekommen und Wale begleiteten mich. Das war super spektakulär.

Neben deinen Abenteuern bist du aber auch bei Long-Distance-Rennen sehr erfolgreich. Du hast mehrfach die 11-City-Tour über gut 200 Kilometer in deiner Heimat Holland gewonnen. Aber das ist bei weitem nicht die längste Strecke die du im Wettkampf bewältigt hast. Der "Yukon River Quest" geht über 715 Kilometer auf dem Fluss durch Kanada. Das Rennen hat bei Kanu-Teams eine lange Tradition. Standup-Paddler waren lange nicht zugelassen, weil niemand glaubte, dass sie das Rennen schaffen würden. 2016 durften dann erstmals Paddler mitfahren. Ich war auch dabei und habe gewonnen. 2017 habe ich in gut 52 Stunden gesiegt. Dabei sind eine Pause von sieben Stunden und eine von drei Stunden Pflicht. Da kann man dann in Ruhe essen und ein bisschen schlafen – aber mehr als sechs Stunden waren das insgesamt nicht. Von den elf Stand-up-Paddlern sind neun ins Ziel gekommen – ein Teilnehmer hatte im Ziel allerdings Halluzinationen, weil er dehydriert war – er glaubte, die Gummibärchen, die er im Proviant hatte, wollten ihn töten...

So fit wie du bist, könntest du doch eigentlich auch auf der Worldtour mitfahren.

Das habe ich zu Beginn der Tour auch gemacht. Damals haben Connor Baxter und ich schon sehr seriös trainiert und ich konnte vorne mitfahren. Mittlerweile bin ich auch schon ein bisschen älter und meine Vorteile liegen in der Ausdauer. Über zehn Kilometer hätte ich keine Chance aufs Podium – und das ist immer mein Ziel. Für mich werden Rennen ab 50 Kilometer interessant. Beim Maui2Molokai Downwind-Rennen komme ich in der 14-Fuß Klasse noch vorn mit an. In der offenen Klasse könnte ich nicht mithalten. Aber da kommt auch dazu, dass man für die extremen Downwinder unheimlich viel Wellengefühl haben muss – dort siegt nicht der schnellste Paddler, sondern die Jungs die dort geboren wurden und mit der Welle aufgewachsen sind.

Obwohl du ein echter Waterman bist, hast du trotzdem auch schon Herausforderungen an Land gesucht. Früher war ich viel in den Bergen unterwegs. Da bin ich auch schon auf dem Mont Blanc gewesen. Aber das haben schon viele gemacht, das ist nichts wirklich Außergewöhnliches. Ich suche immer nach Dingen, die noch niemand zuvor gemacht hat.

Wenn du wieder einmal eine Herausforderung gemeistert hast, was fühlst du dann?

Nach fünf Tagen, in denen du dich total ausgepowert hast, nahezu auf alles verzichtet

hast, dann schätzt du die alltäglichen Dinge viel mehr. Das ist immer ein sehr gutes Gefühl.

Du bist immer in Action – morgens gehst du oft noch vor Sonnenaufgang zum Wellenreiten oder Paddeln, dann bist du im Shop, später noch mal Windsurfen.

Kommst du auch mal zur Ruhe? Am Strand sitzen und ein Buch lesen, das ist nicht so mein Ding – es sei denn, ich bin vorher ein paar Stunden gepaddelt. Aber ich mag es nicht, nach acht Uhr abends noch zu arbeiten oder am Computer sitzen zu müssen. Dann bin ich gerne zu Hause und schaue einen guten Film.

Oder schmiedest neue Pläne? Es gibt noch viele Herausforderungen. Als nächstes plane ich auf den Spuren von Thor Heyerdal und seiner berühmten Kon-Tiki zu den Marquesas-Inseln zu paddeln.

Bei all dem, was du bereits erlebt hast, müsstest du doch eigentlich ein Buch schreiben. Ich glaube, das wäre nur interessant, wenn auf meinen Touren richtig viel schiefgegangen wäre und ich es trotzdem überlebt hätte. Nein, dafür gab es bei mir zu wenig Drama – zum Glück!

Anhang 20: Artikel über SUP aus dem „Spiegel“

11. Mai 2018, 11:48 Uhr

Wassersport

Stand-up-Paddling trainiert den ganzen Körper

Ein Board, ein Paddel, ein Gewässer: Gerade in Großstädten boomt das Stand-up-Paddling. Was Sportler beachten sollten.

"Die Kulisse der Stadt zu sehen, mitten auf dem Wasser stehend, das hat mich geflasht", erinnert sich Robin Kassel an seine erste Tour als Stand-up-Paddler auf dem Main in Frankfurt. Vor zehn Jahren war das. Er arbeitete in einem Shop für Wassersportartikel, das einzige Board für Stand-up-Paddling, kurz SUP, war aber ein Ladenhüter. Also hat er es selbst ausprobiert. Seitdem paddelt er leidenschaftlich im Stehen, auch seine Frau teilt das Hobby.

"Man kann SUP wunderbar gemeinsam betreiben, auch für Kinder geht das oder für Menschen, die sich gar nicht für so sportlich halten oder lange keinen Sport mehr gemacht haben - wenn sie schwimmen können", erklärt Kassel. Denn das ist für alle Voraussetzung, um mit Brett und Paddel losziehen zu dürfen.

Laut Christian Hahn aus Berlin, Präsident der erst 2014 gegründeten "German Stand Up Paddle Association" (GSUPA), ist SUP die "am schnellsten wachsende Wassersportart der Welt". Die Weltverbände für Surfen und Kanufahren streiten sich sogar vor dem Internationalen Sportgericht, in welche Kategorie Stand-up-Paddling gehört. Sie hoffen auf viel Geld, sollte die Trendsportart olympisch werden.

Die SUP-Szene wird aktuell von vielen kleinen kommerziellen Anbietern bestimmt. Ulrich Clausing, Geschäftsführer Freizeitsport des Kanu-Verbandes in Duisburg, sagt: "SUP ist kein kurzfristiger Trend, sondern zeigt eine stabile Entwicklung, gerade in Großstädten mit geeigneten Gewässern wie in Berlin, Hamburg, Frankfurt, München." Der Verband will mit seiner Ausbildung zum "SUP-Instructor" sicherstellen, dass auf Sicherheit und Naturverträglichkeit des Sports geachtet wird.

Robin Kassel konzentriert sich auf Freizeitsportler. Deshalb arbeitet er vor allem mit aufblasbaren Boards. Die sind leichter zu transportieren und meist stabiler als Hard-Boards, die sich eher für Rennen eignen. Die Bretter sind nicht billig, mehrere Hundert Euro werden in der Regel fällig. "Ein billiges Brett kann für Kinder mit geringem Körpergewicht durchaus funktionieren. Aber um wirklich dauerhaft Spaß an SUP zu haben, sollte man an der Ausrüstung nicht sparen", sagt Kassel.

Was, wenn man ins Wasser fällt?

Ein Board muss fest und die Nase leicht nach oben gebogen sein, damit die Wellen nicht übers Brett laufen. Beschleunigt, gebremst und gelenkt wird mit dem höhenverstellbaren Paddel. Es sollte in etwa so eingestellt werden, dass es so lang ist wie der Paddler mit nach oben ausgestrecktem Arm. Länge und Breite des Boards richten sich nach dem Körpergewicht.

Viele Verleiher bieten auch Einführungskurse an. Sie dauern in der Regel zwei Stunden. Anfänger lernen zunächst an Land, wie sie mit dem Brett umgehen und paddeln sowie die richtige Körperhaltung. Die Lehrer klären auch über Risiken auf. Gerade in Großstädten treffen Paddler auf Tanker, Lastschiffe und Sportboote. Hinzu kommen - wie auch auf Seen und im Meer - Strömungen und Untiefen.

Eine der am meisten gestellten Fragen: "Was passiert, wenn ich ins Wasser falle?" Zunächst gilt: rasch wieder aufs Brett! SUP-Boards sind länger und breiter als Surfbretter und dadurch kippstabiler. Die Wahrscheinlichkeit, ins Wasser zu purzeln, ist bei ruhigem und umsichtigem Verhalten geringer als gedacht. Die Grundzüge des Stand-up-Paddling beherrschen Anfänger meist schneller als bei vielen anderen Wassersportarten.

Anfänger können zunächst auf den Knien paddeln, wenn sie sich dann sicherer fühlen. Ansonsten ist es wichtig, in der Mitte des Bretts zu stehen und Spannung im Körper zu halten. Profis können auch kleine Wellen mit dem SUP absurfen.

Qualifizierte und zertifizierte Anbieter achten darauf, dass Kinder immer eine Schwimmweste tragen, für Erwachsene sollten ebenfalls Westen im Angebot sein. Bei kühlem Wetter schützen Neopren-Anzüge und auch -Füßlinge. Für Gruppen gibt es oft größere Event-Boards, die mehrere Personen gleichzeitig tragen. Auch Yoga auf dem SUP-Brett ist sehr beliebt.

Robin Kassel ist überzeugt, dass sich SUP zu einem ernstzunehmenden Breitensport mausert. Er selbst kooperiert schon mit Vereinen und Betriebssportgruppen und strebt für die Zukunft noch die Zusammenarbeit mit Krankenkassen an. Denn SUP sei eine gute Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen.

"Stehpaddeln ist als Kombination aus Wellenreiten und Kanufahren ein hervorragendes Ganzkörper-Workout", sagt Ulrich Clausing vom Deutschen Kanu-Verband. SUP sei außerdem für alle, die sonst im Büro hocken, ein schöner Ausgleich.

von Jörg Hahn/dpa/koe

<https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/stand-up-paddling-die-trendsportart-trainiert-den-ganzen-koerper-a-1207246.html> (Abruf am 05.05.2019)

Anhang 21: Artikel über SUP aus der „Apotheken-Umschau“

Stand up Paddling: Wassersport für jedermann

Stehpaddeln ist eine Mischung aus Kajakfahren und Surfen. Die Sportart erlebt derzeit einen Boom. Für wen sie geeignet ist und welche Körperregionen trainiert werden

von Valerie Till, 30.09.2016

Auf dem Main, der Nordsee oder dem Chiemsee: Überall in Deutschland sieht man Menschen, die auf großen Brettern im Wasser stehen und sich mit einem Paddel fortbewegen. Mal schneller, mal langsamer. Sie betreiben Stand up Paddling (SUP) – auch Stehpaddeln genannt. Der Hype um diese Sportart, die es erst seit einigen Jahren in Deutschland gibt, reißt nicht ab. Doch woher kommt diese Begeisterung?

"Stand up Paddling ist facettenreich, lässt einen den Alltag schnell vergessen, kann schnell erlernt werden und bringt Menschen ans Wasser, die bislang keine Wassersportler waren", sagt Colori Schilling, SUP- und Windsurftrainer im Windsurfing-Verein Berlin. Außerdem seien die inzwischen mehrheitlich verwendeten aufblasbaren Bretter flexibler einsetzbar als bei jeder anderen Wassersportart: "Das Brett passt in einen Rucksack, kann ohne Probleme auf dem Fahrrad, mit der S-Bahn oder dem Auto transportiert werden. Mit einem Kanu oder Surfbrett ist das unmöglich", sagt Schilling. Fitnessexpertin Sabine Kind, die als Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) unterrichtet, fügt hinzu: "SUP ist in unseren Breitengraden, die nicht immer Wellen und Wind zur Verfügung haben, eine gute Alternative, um ein Surf-Hawaii-Gefühl zu bekommen. Es ist eine besondere Form, ein Lebensgefühl auszudrücken."

Für Kinder und Erwachsene: SUP ist für jeden geeignet

Auf einem Brett stehen und sich paddelnd fortbewegen, nennen Anhänger abgekürzt auch SUPen. Erlernen kann den Sport jeder – ob Trainingsanfänger oder Leistungssportler, Kind oder Erwachsener. Die einzige Voraussetzung ist, dass man gut schwimmen kann und keine Angst vor dem Wasser hat. Experten empfehlen, trotzdem mit einer professionellen Einweisung oder einem Anfängerkurs zu starten. "Das ist wichtig, um die Vorfahrtsregeln zu lernen, gewisse Sicherheitsaspekte berücksichtigen zu können und sich von Anfang an eine effiziente Paddeltechnik anzueignen, um mehr Spaß auf dem Brett zu haben", sagt Schilling.

Wer ohne Trainer auf ein SUP-Brett steigt, sollte folgende Fragen beantworten können: Bestehen auf dem Gewässer besondere Regelungen aus Naturschutzgründen? Kenne ich alle Gefahrenstellen wie zum Beispiel Fährverkehr? Habe ich Wind und Wetter im Blick und kann eventuelle Veränderungen richtig einschätzen? Fitnessexpertin Kind weist auch darauf hin, dass es wichtig sei, ortskundig zu sein und die Strömungen bei Flüssen einschätzen zu können.

Stand up Paddling (SUP) – kurz und knapp

Für wen ist SUP geeignet?

- Kinder und Erwachsene
- Trainingsanfänger und Supersportler
- Ruhesuchende oder Wettkämpfer

Was sind die Voraussetzungen?

- sicheres Schwimmen
- keine Angst vor Wasser
- normaler Gleichgewichtssinn

Was wird benötigt?

- ein festes oder aufblasbares SUP-Brett
- ein Paddel
- evtl. Sonnenschutz
- Kinder: eine Schwimmweste
- bei Flussfahrten: Wildwasserweste, Trillerpfeife, Schuhe, Helm

Ein Sport für jede Jahreszeit?

Eher eine Sommersportart. Im Winter ist SUPen auch möglich, allerdings muss aufgrund der Kälte ein spezieller SUP Trockenanzug getragen werden. Dieser hat im Gegensatz zum ebenfalls wärmenden Neoprenanzug den Vorteil, dass er bewegungsfreundlicher ist.

Wer hat SUPen erfunden?

Stand up Paddling kommt ursprünglich aus Polynesien. Dort haben sich Fischer stehend mit Paddeln auf ihren Kanus fortbewegt. Über Hawaii kam die Sportart in den 2000er-Jahren schließlich auch nach Europa.

Wer mehrere Stunden auf dem Brett unterwegs ist, sollte davor und danach genügend trinken oder sich eine volle Trinkflasche mitnehmen. "Es gibt mittlerweile auch Stand up Paddle Bretter mit Gepäckkleinen, unter die man eine Wasserflasche oder Kleidungsstücke klemmen kann", sagt Kind. Außerdem ist es an Sonnentagen wichtig, seine Haut mit Sonnencreme und entsprechender Kleidung zu schützen und eine Kopfbedeckung zu tragen.

Stehpaddeln als Bauch-Beine-Po-Training

SUP bereitet nicht nur Spaß, sondern kräftigt auch den gesamten Körper. "Wer regelmäßig stehpaddelt, merkt relativ schnell, dass sich die Rücken- und Bauchmuskulatur verbessert", sagt Fitnessexpertin Kind. SUP-Trainer Schilling sieht in dieser Sportart ein verstecktes Bauch-Beine-Po-Training: "Die Kraft zum Paddeln holt der Stand up Paddler aus der Rumpfmuskulatur sowie den vorderen und seitlichen Bauchmuskeln." Oft erkenne man Anfänger daran, dass sie versuchen, die Kraft aus den Armen zu holen. Diese bleiben bei einer effektiven Paddelbewegung aber meistens fast gestreckt. Die Beine stehen die ganze Zeit über unter Spannung, um jede Bewegungen des Brettes auszugleichen. "Das geschieht unterbewusst und bedarf keiner besonderen Aufmerksamkeit. Anfänger wundern sich nach ersten längeren Paddeltouren über den Muskelkater in den Beinen statt wie erwartet in den Armen", sagt Schilling.

Nicht nur einzelne Muskelgruppen werden beim Stand up Paddling trainiert. Auch die Koordination, das Gleichgewicht und – bei längeren Touren – die Ausdauer werden geschult. Außerdem ist Stehpaddeln ein gelenkschonender Sport.

SUP als Wettkampfsport oder in Kombination mit Yoga

SUP ist nicht nur ein Freizeit-, sondern auch ein Wettkampfsport. "Je nach Gewässerart werden unterschiedliche Disziplinen angeboten", sagt Schilling. Flüsse und Seen gehören beispielsweise zum Flachwasser, wo es die Disziplinen Sprint und Langstrecke gibt. Beim Sprint ist vor allem das technische Geschick, bei der Langstrecke die Ausdauer des Stehpaddlers gefragt. Außerdem gibt es verschiedene Wettkampfdisziplinen auf dem offenen Meer und im Wildwasser.

Ein Ende des SUP-Trends ist nicht in Sicht: "Langsam aber sicher etablieren sich auch erste SUP-Sportvereine oder bestehende Vereine nehmen Stehpaddeln als Sportart auf", sagt der Berliner Trainer Colori Schilling. "Ich rechne fest damit, dass der Stand up Paddle Sport in den kommenden Jahren weiter wachsen wird."

Noch ein paar Sicherheitshinweise:

- Bei starkem Wind besser an Land bleiben
- Auf Strömungen achten
- Mindestens zwei Meter Abstand zu Schwimmern halten
- Vorfahrtsregel: Windkraft geht vor Muskelkraft
- Bei Wind oder Wellen Sicherheitsleine (Leash) benutzen

<https://www.apotheken-umschau.de/Sport/Stand-up-Paddling-Wassersport-fuer-jedermann-524445.html> (Abruf am 05.05.2019)

Anhang 22: Artikel über Parkour von www.doparkour.de



Mauern – nicht nur für Kinder und Jugendliche.

Auch wenn man meistens die jüngere Generation rumspringen und über Mauern klettern sieht, ist diese urbane Art der Fortbewegung genauso gut für Erwachsene geeignet. **Wenn nicht sogar besser!**

Die Vorurteile sind vielfältig:

- „Ich bin zu alt dafür.“
- „Ihr macht eure Gelenke kaputt!“
- „Ohweh! Ihr brecht euch ja noch alle Knochen!“

Nein, das wäre nun wirklich nicht in unserem Interesse.

Wer einmal eines unserer Trainings erleben durfte weiß, dass man es bei Parkour selbst in der Hand hat, ob es nachhaltig und gesundheitsfördernd oder kurzweilig und ungesund ist. Man lernt zuallererst viel über Bewegungen, sich selbst und den eigenen Körper. Die eigenen Fähigkeiten unterschätzen sehr viele zu Beginn. Das ist natürlich auch erstmal gut so, denn wer sich übernimmt riskiert Verletzungen.

Nur für Erwachsene!

Das geleitete Training für Erwachsene, welches ab dem **Frühjahr kommenden Jahres** stattfinden soll, ist pädagogisch neu strukturiert und direkt angepasst an die Teilnehmer. Mit ausgewachsenem Körper wird anders trainiert. Doch nicht der physische Aspekt spielt bei Parkour die entscheidende Rolle.

Wer im Beruf nicht ausgelastet oder gar überlastet ist, findet hier den Ausgleich. Vollkommen losgelöst von allen Facetten des Bürolebens. „Aber so läuft man doch nicht rum!“, „Da mache ich mich nur schmutzig.“ Doch darum geht es! Ständig festgehalten in der „Erwachsenen-Welt“ ist es genau dieser Gegensatz, der einen wieder aufleben lässt.

Ein gutes Beispiel hierfür ist Ron Shalvis Senior, ein 46 jähriger Traceur aus Amerika, der sich vom Alter und von Vorurteilen nicht aufhalten lässt. Hierbei sieht man besonders den Spaß und die Leidenschaft die er mit Bewegung verbindet:

Was auch immer man gewohnt ist, ob Joggen oder Spinning: irgendwann kann einem der Spaß am Sport abhanden kommen. Dieser ungemein wichtige Faktor steht bei uns mit im Vordergrund. Denn nichts motiviert besser als **Freude an der Bewegung**.

Ebenso erscheint es vielen zunächst unmöglich, die flüssigen Bewegungen jemals beherrschen zu können. Doch bringt jede ungewohnte Bewegung, wenn sie kontrolliert ausgeführt wird, Verbesserungen in der Beweglichkeit und Körperbeherrschung. Ganz besonders, wenn das verspielte Rumtoben auf Spielplätzen doch schon eine ganze Weile her ist.

Wer meint seine eigenen Grenzen schon zu kennen wird einiges bald in einem völlig neuen Licht sehen. Sich zu überwinden **neue Maßstäbe** an einen selbst zu setzen, lässt sich nicht nur an einer Mauer, doch genauso im alltäglichen Leben anwenden. Hindernisse gibt es überall. Wie wir mit ihnen umgehen liegt bei uns.

Nichts für Frauen?



Nghi Vu überzeugt in ihrem Interview vom Gegenteil und widerlegt gleichzeitig das Alters-Vorurteil. Egal ob Männlein oder Weiblein, ob jung ob alt – Parkour ist für jeden geeignet. Mehr als nur ein moderner Trend aus Frankreich, vielmehr als Philosophie zu erleben, die jeden packt, der sich mitreißen lässt.

Auf dem Gelände der **Universität Vaihingen** (S-Bahn Haltestelle Universität) wird es für alle Einsteiger einen Vorgeschmack darauf geben, was die Teilnehmer bei unseren geleiteten Trainings erwartet. In wöchentlichen Abständen kann man sich hier immer neu motivieren lassen, Ziele zu erreichen, die einem zu Beginn noch unmöglich erschienen.

<https://www.doparkour.de/weblog/parkour-fuer-eine-andere-generation/> (Abruf am 05.05.2019)

Anhang 23: Artikel über Parkour aus der „Berliner Zeitung“ (05.08.2018)

Auf dem Sprung Parkour - ein urbaner Hindernislauf

Von Susanne Rost

Parkour-Trainerin Karina Marcy springt am Potsdamer Platz von einer Mauer zur nächsten.

Foto: Paulus Ponizak

Das Shirt ist nassgeschwitzt, der kleine Finger der linken Hand schmerzt leicht. Offenbar hat er doch etwas abbekommen bei dem Sturz vorhin von einer der Wippen am Potsdamer Platz. Ob daraus der erste Arbeitsunfall in dieser Selbstversuchsreihe wird? Abwarten. Schweiß und Schmerz zum Trotz: Am Ende des ersten Parkour-Trainings würde ich gerne weitermachen, sofort, an Ort und Stelle. Und das nach sage und schreibe zweieinhalb Stunden Workshop.

Madonna tat es, James Bond auch

Parkour ist eine Art urbaner Hindernislauf, den eine Clique junger Männer Ende der 1980er-Jahren in Pariser Vorstädten kultiviert hat. Auf atemberaubende Weise bahnen sich die Traceure, wie sich die Parkour-Sportler nennen, ihren Weg durch die Stadt. Mauern, Geländer und Treppen sind willkommene Hindernisse, kein Grund für unnötige Umwege.

Effizient von A nach B, das ist das Credo der Asphaltkünstler. Mit Sprüngen gelangen sie von Dach zu Dach, sie hangeln sich Mauern hoch, sie springen katzenleich in die Untiefen städtischer Architektur, rollen sich nach Landungen geschmeidig auf die Füße und laufen weiter.

Eine Subkultur ist das längst nicht mehr. Die Popsängerin Madonna führte die Bewegungskunst 2005 in zwei Musikvideos vor, und James-Bond-Darsteller Daniel Craig in „Casino Royal“. Und 2011 siegte ein Berliner Parkour-Artist in der ZDF-Show „Wetten dass..?“

Parkourone: Marktführer im deutschsprachigen Raum

Im Internet finden sich Hunderte Parkour-Videos, die mitunter den Atem stocken lassen. Die Hauptdarsteller nennen sich „Urban Heroes“ oder auch „Urban Idiots“, es sind zumeist Jugendliche und junge Männer. Jakob, 27, hat viele dieser Filme gesehen, jetzt will der junge Mann aus Prenzlauer Berg es selbst ausprobieren, deshalb ist er an diesem Sonnabend zu dem Einführungs-Workshop gekommen.

Angeboten wird er von Parkourone. Die 2008 in der Schweiz gegründete Firma ist Marktführer im deutschsprachigen Raum. Seit 2009 bietet sie Unterricht in Berlin an, wo es inzwischen mit Doparkour auch einen Konkurrenten gibt.

„Die Traceure begreifen den Raum in der Stadt anders.“

Jakob sitzt mit den vier anderen Teilnehmern des Workshops – zwei Jungs, eine Frau und ich – und den beiden Trainern im Gras am Potsdamer Platz. „Die Traceure begreifen den Raum in der Stadt anders, das gefällt mir. Ich finde es spannend, zu lernen, wie man das trainiert“, erklärt Jakob aus Prenzlauer Berg seine Motivation. Mila, 37, dagegen sorgt sich, dass sie vielleicht zu alt ist und nicht fit genug für das Training. Ob sie vielleicht besser nur zuguckt? Etwas unsicher schaut sie in die Runde. „Jeder gibt seine 100 Prozent“, sagt Trainerin Karina Marcy, das könne bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger sein. Wichtig sei, dass jeder voll bei der Sache sei, aufmerksam und konzentriert.

Milas Zweifel nimmt Karina zum Anlass, um auf die Philosophie von Parkour zurückzukommen, die auf der Firmen-Homepage in einer „Charta“ festgehalten sind. Die Trainerin trägt die zentrale Begriffe gut sichtbar auf ihrem T-Shirt: No competition (Konkurrenzlosigkeit), Modesty (Bescheidenheit), Courage (Mut), Respect (Respekt) und Trust (Vertrauen, auch Selbstvertrauen).

Karina und ihrem Kollegen André Serfas ist es wichtig, zu erklären, warum diese Werte für Tranceure zählen. „Die körperliche Fitness ist das eine, der Geist das andere“, sagen sie. Die Trainer wollen nicht, dass ihr Sport halsbrecherisch und verantwortungslos ausgeübt – und entsprechend wahrgenommen wird.

Folgerichtig kommen nach dem überraschend philosophischen Theorieteil nicht die ersten Sprünge, sondern ein ausführliches Aufwärmen. Dann erst geht es auf eine der Mauern am Potsdamer Platz, hüfthoch ist sie und vielleicht 15 Zentimeter breit. Die Kanten sind schon etwas abgenutzt – ein Hinweis darauf, dass dieser Ort von Traceuren viel genutzt wird. Wir spazieren erst mittig auf der Mauer entlang, dann balancieren wir an ihrem Rand, der Fuß schon halb überm „Abgrund“.

Landen wie auf rohen Eiern

Anschließend wechseln wir zu den arretierten Riesen-Wippen nebenan. Erst sollen wir auf den Röhren nur stehen, dann in die Knie gehen und in dieser Position verharren. Das Metall ist rutschig, die Höhe etwas unheimlich. Die aufrechte Position ist kein Problem, doch in der Hocke wird es wackelig. Bevor ich die rettende Hand der vor mir stehenden Trainerin greifen kann, kippe ich nach hinten weg und lande auf dem Boden. Als Einzige. Die anderen können die Balance halten. Sie sind aber auch deutlich jünger.

Brauchst du Hilfe? Trainer André Serfas und Jan bei der Balance-Übung auf der Wippe

Foto: Paulus Ponizak

Das Durchschnittsalter dieses Einstiegskurses sei mit 30 Jahren ungewöhnlich hoch, sagen die Trainer. „Manchmal sind alle unter 20.“ Aber es gebe 50-Jährige, die zu den regelmäßigen Kursen kämen. Da die Gruppen nicht leistungsorientiert trainierten, funktionierten auch die mit großen Altersunterschieden gut.

Das gilt auch für meinen Einführungsworkshop, in dem Jan, 19, und Lennart, 18, die Jüngsten sind. Wir wagen uns als nächstes an den „Präzi“, wie Karina sagt, den Präzisionsprung also. Es geht darum, auf einen vorher definierten Punkt zu landen und dort trotz allen Schwungs sicher zum Stehen zu kommen.

Wir üben das an einer Treppe, springen zwei Stufen hoch und versuchen, sanft auf dem Fußballen zu landen. „Stellt euch vor, da lägen rohe Eier“, sagt André. Bei ihm sieht es sehr einfach aus, fast geräuschlos landet er.

Die aufregendste Übung des Tages

Ich dagegen muss ab und an einen Schritt nach unten machen oder mich am Geländer festhalten. Aber manchmal klappt es auch. Später werden wir den „Präzi“ noch mal machen, werden von einer Mauerkrone zur nächsten springen, über einen vielleicht 80 Zentimeter breiten Zwischenraum. Die aufregendste Übung des Tages.

Doch bevor wir auf die hüfthohe Mauer dürfen, sollen wir sie erst mal überwinden. Erst jeder nach seiner Façon, dann erklären die Trainer, wie man mit der „Passement rapide“ geschmeidig das Hindernis überwinden. Körperlich ist das gar nicht so anstrengend, gefordert sind Konzentration und Koordination.

„Durch das Training bin ich wacher und präsenter“, stellt Jakob am Ende des Kurses fest. Auch die Youngster sind angetan, Jan erkundigt sich nach den Konditionen für regelmäßiges Training. Und Mila, die anfangs so zweifelte, hat alle Übungen bis zum Schluss mitgemacht.

Und ich kehre zu den Stufen zurück, ein paar „Präzis“ will ich noch versuchen, Landen ohne Festhalten, ohne Schwanken. Das kann doch nicht so schwer sein. Der Schmerz in der Hand ist am nächsten Tag verflogen. Am Knie zeichnet sich ein blauer Fleck ab. Auch der vergeht.

<https://www.berliner-zeitung.de/berlin/freizeit/auf-dem-sprung-parkour---ein-urbaner-hindernislauf-31057470> (Abruf am 05.05.2019)