

**Männer und Muskeln.  
Über die soziale Konstruktion des männlichen  
Körperideals.**

Inaugural-Dissertation

zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie (Dr. phil.)

durch die Philosophische Fakultät der

Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

vorgelegt von Jan Benson

aus Düsseldorf

Düsseldorf Januar 2013

D61

Erstgutachter: Prof. Dr. Peter H. Hartmann

Zweitgutachter: Prof. Dr. Baurmann

Tag der Disputation: 14.06.2011

Gewidmet meinen Eltern  
Armin und Brigitte Benson

Mit herzlichem Dank an  
Prof. Dr. Peter H. Hartmann  
Prof. Dr. Michael Baurmann  
und  
Dr. Susanne Keuneke

# Inhalt

<b>Einleitung: Der Mann bekommt einen Körper</b>	<b>7</b>
<b>Teil I: Theoretischer Teil</b>	
<b>1. Das muskulöse männliche Körperideal</b>	<b>14</b>
1.1 Götter und Helden	16
1.2 Kraftmenschen und Pin-Ups	21
1.3 Bodybuilder und Filmstars	25
<b>2. Diskursivierung von Männlichkeit und des männlichen Körpers</b>	<b>31</b>
2.1 Hegemoniale Männlichkeit und männlicher Habitus	33
2.2 Diskurse der Männlichkeit in der „Männerverständigungsliteratur“	36
2.2.1 Defizitdiskurs	36
2.2.2 Maskulinismuskurs	38
2.2.3 Diskurs der Männerenergie (Differenzdiskurs)	39
2.3 Verkörperung traditioneller Männlichkeit	40
2.4 Der körperreflexive Männlichkeitsdiskurs in den neuen Männerzeitschriften	42
<b>3. Die allgemeine Bedeutungsaufwertung des Körpers</b>	<b>49</b>
3.1 Schlankheitskult	50
3.2 Die soziale Kontrolle des Körpergewichts	57
3.2.1 Begriffsklärung	57
3.2.2 Das moralische Modell der sozialen Kontrolle	59
3.2.3 Das medizinische Modell der sozialen Kontrolle	65
3.3 Massenmedien, Werbung und die Kommerzialisierung des Körpers	71
<b>4. Von der Körperunzufriedenheit zum Adonis-Komplex</b>	<b>80</b>
4.1 Steigende Körperunzufriedenheit bei Männern	81
4.2 Der Adonis-Komplex	87
4.2.1 Muskeldysmorphie	88
4.2.2 Männer und Essstörungen	91

## **Teil II: Der Forschungsprozess**

<b>5. Erkenntnisinteresse und qualitativer Zugang</b>	<b>93</b>
<b>6. Leitfaden und Samplingstrategie</b>	<b>98</b>
6.1 Konstruktion des Leitfadens	98
6.2 Auswahl der Befragten	101
<b>7. Erhebung und Auswertung</b>	<b>106</b>
7.1 Durchführung der Interviews	106
7.2 Auswertung der Interviews	109

## **Teil III: Die Ergebnisse**

<b>8. Zusammenfassende Darstellung der Ergebnisse</b>	<b>114</b>
8.1 Anfangsmotive und Trainingsmotivation	114
8.2 Trainingsroutine und Sozialkontakte im Studio	119
8.3 Ernährung und Anabolika	121
8.4 Einstellungen zu Übergewicht	126
8.5 Der erste Eindruck	129
8.6 Sprechen über den Körper	131
8.7 Männerzeitschriften	133
8.8 Imagekarten-Test	135
8.9 Drei Wünsche	139
<b>9. Einzelfallanalyse – Fünf „Quasi-Prototypen“</b>	<b>141</b>
9.1 Tim, der „Sonnyboy“	141
9.2 Paul, der „Leistungsfixierte“	147
9.3 Thomas, der „Sportler“	150
9.4 Stefan, der „Pumper“	155
9.5 Jens, der „Metrosexuelle“	160
<b>10. Diskussion der Ergebnisse</b>	<b>164</b>

<b>Schlussbetrachtung</b>	<b>172</b>
---------------------------	------------

<b>Anhang I: Diagnostische Kriterien für Magersucht (Anorexia Nervosa) und Bulimie (Bulimia Nervosa)</b>	<b>175</b>
<b>Anhang II: Interviewleitfaden</b>	<b>177</b>
<b>Anhang III: Imagekarten</b>	<b>181</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>187</b>

# Einleitung: Der Mann bekommt einen Körper

Die vorliegende Dissertation befasst sich sowohl theoretisch als auch empirisch mit der sozialen Konstruktion des muskulösen männlichen Körperideals. Hierbei geht es im Wesentlichen um die Normierung, identitäre Bedeutung und die sozialen Zuschreibungen des männlichen Körpers vor dem Hintergrund zunehmender Präkarisierung sozialer Sicherheiten und Selbstverständlichkeiten.

Das Thema „Männlichkeit“ im allgemeinen gewann in den letzten zwei bis drei Jahrzehnten vor allem im Rahmen der sogenannten *Men's Studies*<sup>1</sup> verstärkt an Bedeutung und erfährt mittlerweile vorwiegend im angloamerikanischen Raum eine gewisse wissenschaftliche Etablierung und Institutionalisierung. Im deutschsprachigen Raum steht eine kritische und soziologische Männerforschung noch am Beginn eines solchen Prozesses, befindet sich aber auf dem Weg einer zunehmenden Verankerung innerhalb der sozialwissenschaftlichen Geschlechterforschung (vgl. Bereswill et al. 2007; Janshen 2000; Meuser 2000). Zwar finden sich in den amerikanischen *Men's Studies* bereits Ende der 1980er Jahre erste theoretische und empirische Studien, die sich mit dem männlichen Körperideal befassen (z.B. Mishkind et al. 1987). Jedoch bleiben Arbeiten, die sich explizit mit der sozialen Konstruktion und Bedeutung des vorherrschenden Körperideals für Männer auseinandersetzen, in der sozialwissenschaftlichen Geschlechterforschung allerdings bis heute eher eine Ausnahme.

Ein Großteil der empirischen Studien, welche die Bedeutung des idealen Männerkörpers zum Gegenstand haben, stammen aus der sozialpsychologischen bzw. psychiatrischen Forschung und der Jugendgesundheitsforschung. Hier sind vor allem die aufschlussreichen Studien von Harrison G. Pope hervorzuheben, die er mit verschiedenen Kollegen durchgeführt hat<sup>2</sup>. Sie beschäftigen sich beispielsweise mit der Präsentation des idealisierten Männerkörpers in Medien und Werbung sowie mit deren Wirkung (Leit et al. 2001, Pope et al. 1999, Pope et al. 2001b) und mit den psychopathologischen Auswirkungen eines männlichen Körperkults (Cohane et al. 2001, Mangweth et al. 2001, Olivardia et al. 2000, Pope et al. 2000). Andere Studien setzen sich mit der Wirkung medial vermittelter Schönheitsideale in der Populärkultur und/oder mit dem Körperbild und der Körperzufriedenheit im Geschlechtervergleich auseinander. Zudem wurden einige Untersuchungen

<sup>1</sup> Diese Forschungsrichtung macht in kritischer Weise die Geschlechtlichkeit des sozialen Handelns von Männern zum Gegenstand von Forschung und Theoriebildung (vgl. Janshen 2000).

<sup>2</sup> Diese Studien haben Pope et al. (2001a) in dem populärwissenschaftlichen Buch „Der Adonis-Komplex“ zusammengefasst.

durchgeführt, die sich speziell auf Männer bzw. Jungen und deren Reaktionen auf die medialen Präsentationen idealisierter Männerkörper konzentrieren (u.a. Botta 2003, Cusumano & Thompson 2001, Gill et al. 2000, Hatoum & Belle 2004, Hoyt & Kogan 2001, Kearney-Cooke & Steichen-Asch 1990, Murnen et al. 2003).

Im deutschsprachigen Raum zeigen sich in den letzten Jahren erste Ansätze, die sich im Rahmen sozial- und kulturwissenschaftlicher Geschlechterforschung mit der Bedeutung des männlichen Körpers befassen. Hier sind vor allem die diskursanalytischen und empirischen Arbeiten von Meuser (1998; 2000a; 2000; 2007a; 2007b) zu nennen, auf die ich im weiteren Verlauf noch ausführlich rekurrieren werde<sup>3</sup>. Zu erwähnen ist auch die von Hofstadler und Buchinger (2001) vorgelegte qualitative Studie, in der die Autorinnen der Frage nachgehen, wie Männlichkeit über den Körper konstruiert und hergestellt wird. Weitere Untersuchungen beschäftigen sich mit der Bedeutung, die der männliche Körper als Objekt der Werbung einnimmt (Zurstiege 2001).

Aber obwohl die Betrachtung des männlichen Körpers in neuerer Zeit in verschiedenen Disziplinen der Sozialwissenschaften zunehmend Aufmerksamkeit erlangt hat, lässt sich zusammenfassend feststellen, dass die Forschung hier noch am Anfang steht. In der theoretischen und empirischen Literatur, die zu diesem Thema bereits existiert, wird dieser Mangel oftmals betont sowie die Notwendig- und Wichtigkeit weitergehender Forschung hervorgehoben (bspw. Hatoum & Belle 2004; Mishkind et al. 1987; Zurstiege 2001).

Warum wird dieses Thema gerade heute so interessant? Die Begriffe Körperkult oder Körperlichkeit sowie generell die Sorge um die Figur und die körperliche Erscheinung galten lange Zeit als vornehmlich weiblich codierte Eigenschaften und Zuschreibungen, während es Männern lange genügte „einfach 'Mann' zu sein“ (Mangweth 2004: 107). Zweifellos unterliegen Frauen und Mädchen in unserer Gesellschaft den Zumutungen des Körperkultes auch heute immer noch in weitaus höherem Maße als Männer. Körperliches Aussehen und ästhetische Standards gewannen in den letzten 20 Jahren jedoch auch für das „starke Geschlecht“ verstärkt an Bedeutung und so unterwerfen sich heute auch viele Männer einer rigiden Körpernorm (vgl. u.a. Mangweth 2004, Meuser 2000a, Meuser 2001, Mishkind et al. 1987, Pope et al. 2001a, Trapp 2001, Waldrich 2004, Zurstiege 2001). Breite Schultern, schmale Hüfte, Waschbrettbauch – schlank, aber gleichzeitig muskulös. So sieht das vorherrschende Idealbild des männlichen Körpers aus, wie es uns beispielsweise jeden Monat vom Cover des Lifestyle-Magazins *Men's Health* entgegen prangt.

---

<sup>3</sup> Siehe vor allem Kapitel 2 dieser Arbeit.

„Das vormals 'körperlose' Geschlecht 'bekommt' auf diese Weise gleichsam einen Körper“ (Meuser 2001: 224)

Auch für Männer erscheint es heute durchaus „normal“, ins Fitness-Studio zu gehen und Diät zu halten, um den Anforderungen des Körperkultes zu genügen. Im Streben nach dem „perfekten“ Körper nehmen sie Nahrungsergänzungsmittel, muskelaufbauende Präparate und unterziehen sich immer häufiger Schönheitsoperationen, um sich das ersehnte „Six-Pack“ oder volle Brustmuskeln künstlich „anfertigen“ zu lassen. Der Markt für entsprechende Produkte und Dienstleistungen, die sich direkt an Männer wenden, ist in den letzten beiden Jahrzehnten enorm expandiert: Mode-, Kosmetik-, Diät-, und Fitnessindustrie haben nun auch das männliche Geschlecht als Zielgruppe erfasst. Es ist eine regelrechte „männliche Körperkultindustrie“ (Pope et al. 2001: 17) entstanden, die den Männern nun Nahrungsergänzungsmittel, Diäthilfen, Fitnessprogramme und zahlreiche andere Produkte zum Erreichen des angestrebten Idealkörpers anbietet (ebd.: 17).

Ebenso hat die idealisierte Präsentation des männlichen Körpers in Medien und Werbung stark zugenommen (vgl. u.a. Gill et al 2000, Leit et al. 2001, Meuser 2000a, Meuser 2001, Mishkind et al. 1987, Müller-Streitböcker 1993, Pope et al. 2001a, Spitzer et al. 1999, Waldrich 2004, Zurstiege 2001). Verändert hat sich dabei nicht nur die Verbreitung und die Tatsache, wie Männer dargestellt werden, sondern auch „wie sie dabei betrachtet werden“ (Zurstiege 2001: 212, Hervoh. im Orig.). Der männliche Körper wird immer stärker in einer idealisierten, erotisch-ästhetischen Weise dargestellt und ist zunehmend nicht nur zum Ziel, sondern auch zum Objekt in der Werbung geworden (vgl. Gill 2003, Gill et al. 2000, Pope et al. 2001). Neue Männerzeitschriften wie *Men's Health*, *GQ*, *Maxim* oder *FHM* haben sich erfolgreich auf dem Markt etabliert (Meuser 2001, Pope et al. 2001a). Ähnlich wie in Frauenzeitschriften werden den Lesern besonders in *Men's Health* Wissen und Techniken vermittelt, wie *Mann* den Idealkörper erreichen kann. Diese Zeitschriften bieten der Körperbildindustrie eine ideale Plattform zur Vermarktung ihrer Produkte. Zudem wird in diesen Publikationen ein Diskurs geführt, der sich als Reaktion auf die Veränderungen im Geschlechterverhältnis und zur Konservierung tradierter Männlichkeitsmuster geriert (vgl. Meuser 2000a, Meuser 2001).

Der soziale Druck, der vom männlichen Körperideal ausgeht, manifestiert sich in einer zunehmenden Körperunzufriedenheit bei vielen Männern und männlichen Jugendlichen, weil sie eine Diskrepanz zwischen ihrem Körper und dem gesellschaftlichen Idealbild wahrnehmen (vgl.

Aschenbrenner et al. 2004, Cohane & Pope 2001, Edwards & Launder 2000, Hatoum & Belle 2004, Hofstadler & Buchinger 2001, Labre 2002, Pope et al. 2000, Pope et al. 2001a).

*„Plötzlich werden die Gewichtsklassen wie Normal-, Über- und Untergewicht auch für Jungen und Männer bedeutend, und der Fett- und Muskelgehalt des Körpers wird zum Thema männlicher Konkurrenz und weiblicher Begutachtung.“ (Mangweth 2004: 107)*

Die Auswirkungen des männlichen Körperkultes zeigen sich auch in einer gestiegenen Anzahl von Männern mit Essstörungen, einem Phänomen, das lange Zeit als eine „Frauenerkrankung“ galt (Mangweth 2004, Pope et al. 2001a). Die obsessive Beschäftigung mit dem Körper kann sogar in eine Körperwahrnehmungsstörung münden, die psychologisch als „Muskeldysmorphie“ oder auch als „Adonis-Komplex“ bezeichnet wird. Dies beschreibt eine zwanghafte Beschäftigung mit der physischen Erscheinung, eine Art umgekehrte Magersucht, bei der sich die Männer ständig Sorgen machen, nicht muskulös genug zu sein (Olivardia et al. 2000, Pope et al. 2001a).

Eingebettet sind diese Entwicklungen in eine zunehmende soziale Kontrolle und eine gesamtgesellschaftliche Bedeutungsaufwertung des Körpers.<sup>4</sup> Die Stigmatisierung und Diskriminierung von Menschen, die den körperlichen Normvorstellungen nicht entsprechen, hat stark zugenommen. Besonders übergewichtige Menschen sind davon betroffen, denn Körperfett zeugt nach gesellschaftlichen Vorstellungen von Willensschwäche und Kontrollverlust. Derartige Charakterzüge und Verhaltensweisen werden in einer Gesellschaft, in der Leistung und Konkurrenz zunehmend als Prinzipien sozialen Handelns gelten, nicht toleriert. Der Idealkörper – schlank, fit und muskulös – wird zum Ausdruck von Leistung, Selbstkontrolle und Flexibilität; zu einem Gegenstand der bewussten Gestaltung und einem Instrument der Aneignung kulturellen Kapitals. Diese Entwicklung vollzieht sich im Rahmen einer Konsumkultur, in der Schlankheit, Fitness und Gesundheit zu zentralen Werten geworden sind und die Kommerzialisierung des Körpers stetig zunimmt (vgl. Meuser 2001; Waldrich 2004).

Muskeltraining bzw. Bodybuilding scheint die einzige Methode der Körpergewichtskontrolle und -zurichtung zu sein, die von Männern häufiger angewendet wird als von Frauen (vgl. Westenhöfer 1992: 198). Die initiale Forschungsfrage, die sich im Rahmen einer ersten Auseinandersetzung mit diesem Thema formte und das leitende Erkenntnisinteresse dieser Dissertation ausmacht, ist die

---

<sup>4</sup> Meuser (2000a) spricht von einem regelrechten „Körperboom“; vgl. Kap. 3

Frage, was Männer tatsächlich dazu motiviert, ihren Körper zu trainieren und entsprechend zu formen, und welche Bedeutung die Beschäftigung mit dem Körper in ihrem Leben einnimmt? Dient der Körper ihnen als Instrument der Aneignung von (geschlechtlicher) Identität? Welche Deutungsmuster und Sinnstrukturen verbergen sich hinter ihrem Verhältnis zum Körper und Training?

Um diesem Erkenntnisinteresse nicht nur theoretisch, sondern auch empirisch buchstäblich „zu Leibe“ zu rücken, habe ich mich für eine qualitative Vorgehensweise entschieden. Ein qualitativer Zugang eignet sich besonders gut, wenn das Feld – wie in diesem Fall – noch verhältnismäßig wenig empirisch exploriert ist und es um die Aufdeckung latenter Sinnstrukturen und Deutungsmuster geht (vgl. Kelle 2007; Lamnek 2005; Mayring 2002). In der im Rahmen dieses Dissertationsprojektes durchgeführten Untersuchung habe ich 20 Männer, die regelmäßig ein Fitness-Studio besuchen, in qualitativen Leitfadeninterviews befragt. Diese Erhebungsmethode erlaubt eine brauchbare Integration von Theoriegeleitetheit einerseits und Offenheit gegenüber dem Forschungsgegenstand und -prozess andererseits. In Anlehnung an Hopf & Schmidt (1993) bin ich der Meinung, dass die Ausblendung bzw. Ausschaltung des theoretischen Vorverständnisses zu Beginn qualitativer Forschung, wie es beispielsweise von Vertretern der *Grounded Theory* (Glaser & Strauss 1971) gefordert wurde, weder sinnvoll noch möglich ist (vgl. auch Lamnek 2005: 115). Aus diesem Grund wurde das theoretische Vorverständnis explizit in den Forschungsprozess einbezogen, sowohl, was die Entwicklung der konkreten Forschungsfragen und des Leitfadens als auch, was die Codierung und Kategorisierung des gewonnen empirischen Materials angeht. Die Auswertung des gewonnenen Materials erfolgte mit Hilfe von MAX.QDA, einem Programm zur computergestützten qualitativen Analyse. Durch die Benutzung dieses Programms werden sowohl Offenheit und Anpassungsfähigkeit des Forschungsprozesses als auch eine gewisse Strukturiertheit der Auswertung und Analyse gewährleistet, so dass der Aufwand, den qualitative Forschung diesbezüglich mit sich bringt, weitaus effizienter zu bewältigen ist (vgl. Kuckartz 2005). Die theoretischen und empirischen Erkenntnisse dieses Forschungsprozess werden nun in der vorliegenden Arbeit vorgestellt.

## Zum Aufbau der Dissertation

Im Anschluss an diese Einleitung folgt der theoretische Teil der Arbeit. Die im Rahmen qualitativer Forschung geforderte Explikation des Forschungsprozesses beinhaltet nicht nur die explizite Darstellung der jeweiligen Forschungsschritte und Methoden, sondern auch die möglichst umfassende Offenlegung des theoretischen Vorverständnisses. Dieses Vorverständnis bildet den theoretischen Hintergrund der konkreten Forschungsfragen, des Interviewleitfadens sowie der Auswertung der Interviews und wurde im Laufe des Forschungsprozesses erweitert. Auch neue theoretische Erkenntnisse, die sich während dieses Prozesses auftaten, wurden in das so erweiterte Vorverständnis bzw. in den theoretischen Teil aufgenommen und flossen in die Interpretation des empirischen Materials und die spätere Diskussion der Ergebnisse ein.

In Kapitel 1 wird die Geschichte und Entwicklung des muskulösen männlichen Körperideals anhand der künstlerischen und medialen Darstellung idealisierter Männerkörper in verschiedenen Epochen von der griechischen Antike bis zur Gegenwart skizziert.

In Kapitel 2 wird der vor allem von Michael Meuser ausführlich analysierte Prozess der Diskursivierung<sup>5</sup> von Männlichkeit in der wissenschaftlichen sowie öffentlichen Sphäre und ihre Bedeutung für und Auswirkungen auf den männlichen Körper beschrieben. Zuerst werden zwei aus der wissenschaftlichen Diskursivierung von Männlichkeit erodierte soziologische Theorien von Männlichkeit – die der „hegemonialen Männlichkeit“ und die daran anknüpfende „Theorie des männlichen Habitus“ – kurz vorgestellt. Nach der Skizzierung von drei Teildiskursen innerhalb der sogenannten „Männerverständigungsliteratur“ (Meuser 1998) folgt die für die theoretische Betrachtung des Erkenntnisinteresses weitaus bedeutsamere Darstellung der Entwicklung einer „körperreflexiven Männlichkeit“, die eng mit dem Männlichkeitsdiskurs verknüpft ist, wie er in neuen Lifestyle-Magazinen für Männer, insbesondere *Men's Health*, geführt wird.

In Kapitel 3 wird auf die gesellschaftliche Bedeutungsaufwertung des Körpers eingegangen. Im Rahmen des modernen Schlankheitskultes als umfassende Körpernorm im westlichen Kulturkreis hat sich die soziale Kontrolle des Körpers und vor allem des Körpergewichts enorm verstärkt. Und im Zuge des allgemeinen „Körperbooms“ (Meuser 2000a) lässt sich eine zunehmende Kommerzialisierung des Körpers beobachten. Diese Entwicklung und die Rolle der Medien dabei

---

<sup>5</sup> Eine entsprechende Definition von Diskursivierung folgt am Anfang von Kapitel 2.

werden im letzten Teil dieses Kapitels behandelt.

In Kapitel 4 werden Ergebnisse von Studien vorgestellt, die darauf schließen lassen, dass auch Männer heute weitaus stärker unzufrieden mit ihrem körperlichen Erscheinungsbild sind als sie es noch vor 20-30 Jahren waren. Die psychopathologischen Körperbildstörungen, die entstehen können, wenn aus dieser Unzufriedenheit eine Obsession wird, sind unter dem Begriff „Adonis-Komplex“ zusammengefasst und werden im zweiten Teil des Kapitels erörtert.

Die Explikation, d.h. die Einzelschritte des Forschungsprozesses möglichst offen und reflektiert darzustellen, ist ein wichtiges Element qualitativer Sozialforschung, um die Nachvollziehbarkeit der Interpretationen und die Intersubjektivität der Forschungsergebnisse zu gewährleisten (vgl. Lamnek 2005: 24). Aus diesem Grund soll in Teil II der vorliegenden Arbeit der Ablauf des Forschungsprozesses und das methodische Vorgehen beschrieben und ebenso die reflexive Auseinandersetzung mit diesem Prozess durch das forschende „Ich“ transparent gemacht werden<sup>6</sup>.

In Kapitel 5 wird das Erkenntnisinteresse der qualitativen Studie ausführlicher dargestellt und auf die Wahl des qualitativen Zugangs zum Forschungsfeld eingegangen, während dann in Kapitel 6 die Konstruktion des Leitfadens und die Samplingstrategie sowie die Schwierigkeiten beim Rekrutierungsprozess beschrieben werden. Den Abschluss von Teil II bildet die in Kapitel 7 dargestellte Erhebungs- und Auswertungsphase, wobei sowohl die Durchführung der Interviews sowie der Auswertungsprozess reflektiert werden.

Der Abschließende Teil III dieser Dissertation gibt die Ergebnisse des Forschungsprozesses und die anschließende Diskussion dieser in Bezug auf das theoretische Vorverständnis wieder. In Kapitel 8 werden die Ergebnisse der Auswertung zu den konkreten und relevanten Forschungsfragen präsentiert und mit Textbeispielen aus den Interviews illustriert. Danach folgt in Kapitel 9 die Vorstellung der aus der vertiefenden Einzelfallanalyse kontrastierender Fälle erodierten „Quasi-Prototypen“, die auch zur tieferen Veranschaulichung der Ergebnisse dienen sollen.

Während in Kapitel 10 die empirischen Ergebnisse unter Einbezug und vor dem Hintergrund des theoretischen Vorverständnisses diskutiert werden, folgt in der abschließenden Schlussbemerkung eine Reflexion dieser Ergebnisse und ihrer Geltungsbereichweite.

---

<sup>6</sup> Dabei orientiere ich mich einerseits an der Vorgehensweise von Hopf & Schmidt (1993), die eine äußerst dezidierte Beschreibung der methodischen Durchführung ihrer Studie zu politischen Orientierungen bei Jugendlichen vorgelegt haben. Andererseits habe ich die Erfahrungen von Hofstadler & Buchinger (2001), die sie im Rahmen einer Studie zum Thema „Männer über Körper, Geschlecht und Sexualität“ gemacht haben, einbezogen; besonders, was die Rolle des Geschlechterverhältnisses innerhalb des Forschungsprozesses und während der Erhebungsphase angeht.

# Teil I: Theoretischer Teil

## 1. Das muskulöse männliche Körperideal

Das Vorherrschen eines dominanten Körperideals, das dem jeweiligen kulturellen Wertesystem einer Gesellschaft entspricht, ist ein universales Phänomen, von dem weder die „primitivsten“ noch die „entwickeltsten“ Gesellschaften ausgenommen sind (Dutton 1995: 170f.). Das männliche Idealbild, das die Vorstellungen von Männlichkeit in modernen westlichen Gesellschaften dominiert, ist das des muskulös-mesomorphen Körpers (Petersen 1998: 48, vgl. auch Dutton 1995; siehe auch Abb.1). Der ideale männliche Körper sollte nicht nur schlank sein, d.h. eine geringe Menge Körperfett aufweisen, sondern – und vor allem – auch muskulös: Breite Schultern, kräftige Brust-, Rücken-, Bein und Armmuskeln, eine möglichst schmale Taille und der begehrte Waschbrettbauch.<sup>7</sup>

Dieses Körperbild spiegelt kulturelle Vorstellungen von Männlichkeit wider, die sich insbesondere durch Attribute wie Stärke, Dominanz, Leistungsfähigkeit, sexuelle Potenz auszeichnen soll (Hofstadler & Buchinger 2001; Mishkind et al. 1987, Dutton 1995). Solche Eigenschaften werden Jungen schon in der Kindheit durch die geschlechtsspezifische Sozialisation vermittelt (Prahel & Setzwein 1999: 108), was sich unter anderem darin manifestiert, dass das Körperkonzept männlicher Jugendlicher vor allem durch die Betonung körperlicher Fitness und Leistungsfähigkeit gekennzeichnet ist. (Baur & Miethling 1991: 179f.; Paxton et al. 1991: 371f.).

Dieses Idealbild ist keineswegs ein Phänomen der neueren westlichen Kulturgeschichte. Es folgt einer Entwicklung, die sich bis in das antike Griechenland zurückverfolgen lässt. Dutton (1995) zeichnet diese Entwicklung anhand von historischen Phasen nach, die sich vor allem an der künstlerischen Präsentation und medialen Inszenierung des männlichen Körpers orientieren<sup>8</sup>:

---

<sup>7</sup> Die gesellschaftliche Verankerung dieser Vorstellung des männlichen Idealkörpers wird durch zahlreiche Untersuchungen bestätigt (vgl. Deuser et al. 1995: 28, Dutton 1995, Heindl und Bennet 1999: 189ff., Kearney-Cooke & Steichen-Asch 1990: 63, Mishkind et al. 1987: 38f., Müller-Streitböcker 1993: S. 23f., Piel 2001: 175, Pope et al. 2001: 19f., Trapp 2001: 70)

<sup>8</sup> In Medien, Werbung findet, wie früher in künstlerischen Darstellungen, oftmals eine Art Prototypisierung bzw. Standardisierung der Schönheitsideale statt (Waldrich 2004: 71). Und was die Medien für „ideal“ und „schön“ halten, haben die meisten Menschen, sowohl Heranwachsende als auch Erwachsene, bereits internalisiert (ebd.,

Die Epoche des griechischen Klassizismus und Hellenismus, die Epoche von der italienischen Renaissance bis zur Romantik und insbesondere der zeitgenössischen Künstler, die Epoche Ende des 19. Jahrhunderts / Anfang des 20. Jahrhunderts, als die Populärkultur und die Massenmedien eine immer größere Bedeutung für die Inszenierung von Körpern erfuhren, bis zur Gegenwart, die als Erweiterung, Fortführung und Überspitzung der Entwicklungen im frühen 20. Jahrhundert angesehen werden kann. Diese Entwicklungen sollen nachfolgend skizziert werden.<sup>9</sup>

Abb.1: Beispiel eines typischen muskulös-mesomorphen Körpers



---

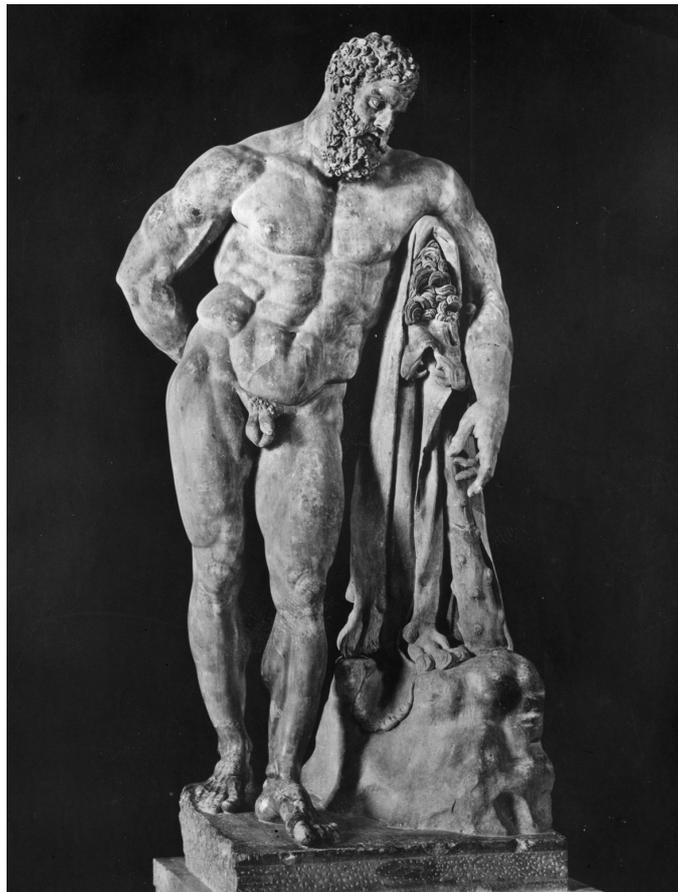
vgl. auch Cusomano & Thompson 2000; Knauss et al. 2008; Murnen et al. 2003).

<sup>9</sup> Bei der folgenden Skizzierung dieser Entwicklung beziehe ich mich hauptsächlich auf Dutton (1995) und seine meines Erachtens sehr gelungene und ausführliche Darstellung der Geschichte des muskulösen männlichen Körperideals (auch wenn ich die Ergebnisse seiner Analyse und seine Interpretationen nicht immer teile).

## 1.1 Götter und Helden

Kunstgeschichtlich betrachtet entstand und manifestierte sich die Repräsentation des muskulösen männlichen Körpers mit den Götter- und Heldenskulpturen des antiken Griechenlands. Zunächst auf eine regelrecht mathematisch-symmetrische Ebenheit bedacht, repräsentierten diese Statuen und Skulpturen mythische Helden und Götter in ihrer Verkörperung idealer bzw. perfekter Menschlichkeit (und Menschlichkeit hieß in der griechischen Antike vor allem „Männlichkeit“). Im Zuge der griechischen Hochklassik wurde die Darstellung des idealen Körpers durch eine weitere Form erweitert – die des muskulösen männlichen Athleten. Der griechische Athletenkörper wurde nach dem Vorbild der mythologischen Helden modelliert, insbesondere nach der Figur des Herkules, dem Prototyp der westlichen Heldenfigur (ebd.: 24ff.; vgl. auch Pope et al. 2001a; siehe Abb. 2).

Abb. 2: Herkules Farnese, Nationalmuseum Neapel



In der verkörperten Darstellung von Göttlichkeit wird dabei auch ein wesentlicher Unterschied zwischen der westlichen und fernöstlichen Tradition deutlich. Im Gegensatz zu der „harten“, muskulösen Darstellung der griechischen Götter und Helden, zeigen beispielsweise die Skulpturen hinduistischer oder buddhistischer Gottheiten eher geschmeidige, weiche und rundliche Körperformen ohne hervorstechende muskulöse Reliefs (siehe Abb. 3). Während die fernöstlichen Götterdarstellungen das Erlangen von göttlicher Spiritualität und Bewusstseins durch Innengewandtheit verkörpern sollten bzw. auch heute noch sollen, repräsentierte der athletische Idealkörper griechischer Götter den Kampf gegen die externe Materialität und die Bezwingung der Außenwelt durch physische Perfektion. (ebd.: 28ff.)

Abb. 3: Zwei unterschiedliche Buddha-Darstellung. Links der sogenannte „lachende Buddha“; rechts die Statue des „großen Buddha“ in Kamakura, Japan.



In der Vorstellung der Griechen war der menschliche Geist untrennbar verbunden mit dem Körper und die Kultivierung der Persönlichkeit war mit derjenigen des Körpers eng verknüpft. Die drei traditionellen Bereiche der griechischen Erziehung beinhalteten Kunst, Literatur und die körperliche Erziehung im „Gymnasium“, in dem sich die jungen Männer der „Polis“ dem athletischen Training widmeten. Das Training im Gymnasium wurde unbekleidet durchgeführt („gymnos“ bedeutet „nackt“) und diese Stätten boten somit den allerdings nur männlichen Mitgliedern der Stadtbevölkerung die Möglichkeit, diese nackten jungen Männer beim Training zu beobachten, was insbesondere den zeitgenössischen bildenden Künstlern die Suche nach Modellen für ihre Skulpturen erleichterte. Die sexuellen und homoerotischen Untertöne dieser Situationen scheinen

offensichtlich, zumal Homosexualität in der landläufigen Meinung einen inhärenten Bestandteil antiker griechischer Kultur darstellt. Von Homosexualität oder einer homosexuellen Kultur im heutigen Verständnis zu sprechen, wäre allerdings irreführend und inadäquat. Es ist zu unterscheiden zwischen der besonderen Wertschätzung männlicher Schönheit und des jugendlichen idealen Körpers ohne sexuelle Konnotationen im kulturellen Alltag und der durchaus öffentlich und explizit wahrgenommenen und praktizierten Homosexualität, die vor allem in kulturellen Zentren wie Athen stattfand und auch als Teil des damaligen moralisch-philosophischen Diskurses um Sexualität zu sehen ist (ebd.: 35ff.).

Im Vergleich zum antiken Griechenland wurde dem Körper und dessen Darstellung im imperialen Rom eine andere Bedeutung beigemessen. Im Gegensatz zum nackten männlichen Körper wurden Helden in der römischen Kunst meist bekleidet porträtiert. Die Pose, der Ausdruck und die Symbole kriegerischen Triumphs rückten in den Vordergrund, obwohl der muskulös ausgeformte Brustpanzer, in dem viele römische Imperatoren und Kriegshelden skulptiert wurden, die Bedeutung des muskulösen Körpers als Symbol von Stärke und Dominanz weiterhin aufrecht erhielt (ebd.: 47f.; siehe Abb. 4).

Abb. 4: Caesar Augustus, Vatikan Museum



Nach dem Fall des Römischen Reiches verlor die künstlerische Darstellung des muskulösen Körperideals sowie die des Körpers überhaupt relativ stark an Bedeutung. Die griechische Sichtweise auf den männlichen Körper wurde im Zuge der europäischen Christianisierung bis zur Renaissance weitgehend unterdrückt. Mit Blick auf die asketisch-klösterliche Tradition des mittelalterlichen Christentums ist dies kaum verwunderlich. (ebd.: 53f.)

In der Zeit der Renaissance veränderte sich die Einstellung gegenüber dem Körper wiederum grundlegend. Humanistische Gelehrte und Wissenschaftler entdeckten die philosophischen Gedanken des antiken Griechenlands wieder, interpretierten diese neu, entwickelten sie weiter und gaben damit einen Impuls für eine neue künstlerische Generation. Im westlich-christlichen Bewusstsein fand eine bedeutende Verschiebung von der körperablehnenden zur körperbetonenden theologisch-wissenschaftlichen Betrachtungsweise statt. Im Zuge dieser Entwicklung wurde die mittelalterliche soziale Kontrolle des Körpers zunehmend in Frage gestellt. Hinzu kamen die Fortschritte in der Erforschung der menschlichen Anatomie (z.B. durch Leonardo) und das Aufstreben des Neo-Platonismus. Der Mensch wurde als Abbild Gottes begriffen und die Übernahme bzw. Christianisierung griechischer Vorstellungen von der symbolischen Bedeutung des idealen Körpers als „Verkörperung“ von Göttlichkeit hielt Einzug in die Kunst. Die Künstler der Renaissance, die ihre Inspiration nun aus der wieder entdeckten Welt der Antike schöpften, waren oftmals treue und devote Mitglieder der Kirche und so wurde die griechische Heldenfigur gleichwohl auch zum Prototyp christlicher Heldendarstellung. Als anschauliches Beispiel sei hier Michelangelos „David“ genannt (ebd.: 61ff.; siehe Abb. 5).

Im 15. und frühen 16. Jahrhundert spiegelte die Darstellung des männlichen muskulösen Körpers somit eine gewisse künstlerische Identität wider. Doch in den folgenden Jahren bzw. Jahrzehnten verlor diese immer stärker die philosophisch-christliche Intention des Humanismus der Renaissance und entwickelte sich zu einer bloßen künstlerischen Konvention. Kunst wurde verstärkt zur Ware und Originale und Nachbildungen berühmter griechischer und römischer Skulpturen wurden zu begehrten Sammel- und Prestige-Objekten im frühkapitalistischen Europa. Die Zeit nach der Renaissance war durch die Säkularisierung gekennzeichnet, d.h. die Trennung von Prinzipien der Kirche und des Staates, von Körper und Geist. Die religiöse Analogie des menschlichen Körpers als göttliches Abbild wich der säkularen Vorstellung einer separierten und materialistischen Ebene menschlicher Existenz und Körperlichkeit. Die moralische und religiöse Perfektion, die bis zur Epoche der Aufklärung ein treibender Faktor in westlichen Gesellschaften war, wurde nach und

nach abgelöst durch ein rein säkulares Streben nach Perfektion, basierend auf der Verbesserung der sozialen und ökonomischen Ordnung sowie der Gesundheit mit Hilfe medizinischer Errungenschaften. Innerhalb dieses Prozesses wurde das christlich-religiöse Heldentum durch eine kulturelle Heldenvorstellung ersetzt, welche exemplarisch unsere Bedeutung als Menschen definieren wollte und das individuelle Selbst als eigenen Wert in dieser Welt hervorhob – im Gegensatz zur relativen Bedeutungslosigkeit des Einzelnen im christlichen Wertesystem dieser Zeit. (ebd.: 80f.)

Abb. 5: David von Michelangelo, Galleria dell'Accademia Florenz



Anfang des 19. Jahrhunderts griffen die Künstler des sogenannten „Neo-Klassizismus“ bei ihren oftmals konservativ-moralisch geprägten Darstellungen des männlichen Körpers auf die Tradition der Renaissance und der griechischen Antike zurück. Eine Reaktion auf diese traditionelle und konventionelle Kunstform kam mit der Epoche der Romantik auf. Die Präsentationen des Körpers brachen vor allem in der Malerei mit den puristischen, harten, klassischen Linien und brachten Farben, Licht und Schatten und mehr emotionale Momente in ihre Werke ein. Diese folgten zwar immer noch der Tradition der heldenhaften Darstellung, brachten aber durch die eingesetzten Mittel einen gewissermaßen dramatischen Realismus hervor, den man als Vorgriff auf die bald aufkeimende Fotografie ansehen könnte (ebd.: 83f.).

## 1.2 Kraftmenschen und Pin-Ups

Im Laufe des 19. Jahrhunderts ermöglichte die künstlerische Fotografie der Öffentlichkeit eine Betrachtung und Überprüfung „realer“ Körper wie niemals zuvor und dank des Erbes griechischer Tradition wurde die Fotografie zu *dem* Vehikel der Reproduktion von Idealbildern körperlicher Schönheit. Zwar galt in dieser Zeit die öffentliche Darstellung körperlicher Nacktheit vor allem in den Kreisen der Bourgeoisie als verpönt und unanständig, doch wurde der menschliche Körper durch die Fotografie immer stärker zum Objekt öffentlicher Wahrnehmung. Die Abbildung des muskulösen männlichen Körpers wurde zu einer künstlerischen Disziplin, sowohl die Darstellung klassischer Heldenfiguren als auch Aufnahmen mit explizit erotischer Konnotation. Zwar dominierten weibliche Aktaufnahmen den Handel mit erotischen Bildern, die erotische Männerfotografie war jedoch vor allem im Licht der Entwicklung des männlichen Körperideals durchaus von Bedeutung. Wichtig ist, dass es sich bei den Werken der Künstler, die auf männliche Aktphotographie spezialisiert waren, nicht um pornografische Darstellungen handelte. Die Pose der Modelle war meist von klassischen Darstellungen inspiriert und das Interesse galt eher dem Anatomischen und der Schönheit der Form, als dem Sexuellen. (ebd.: 89ff.)

Ebenfalls im 19. Jahrhunderts sorgten neue „Wissenschaften“ der körperlichen Entwicklung für eine Demokratisierung des idealen Körpers und verwandelten ihn in eine greifbare Ware. Ausgehend von

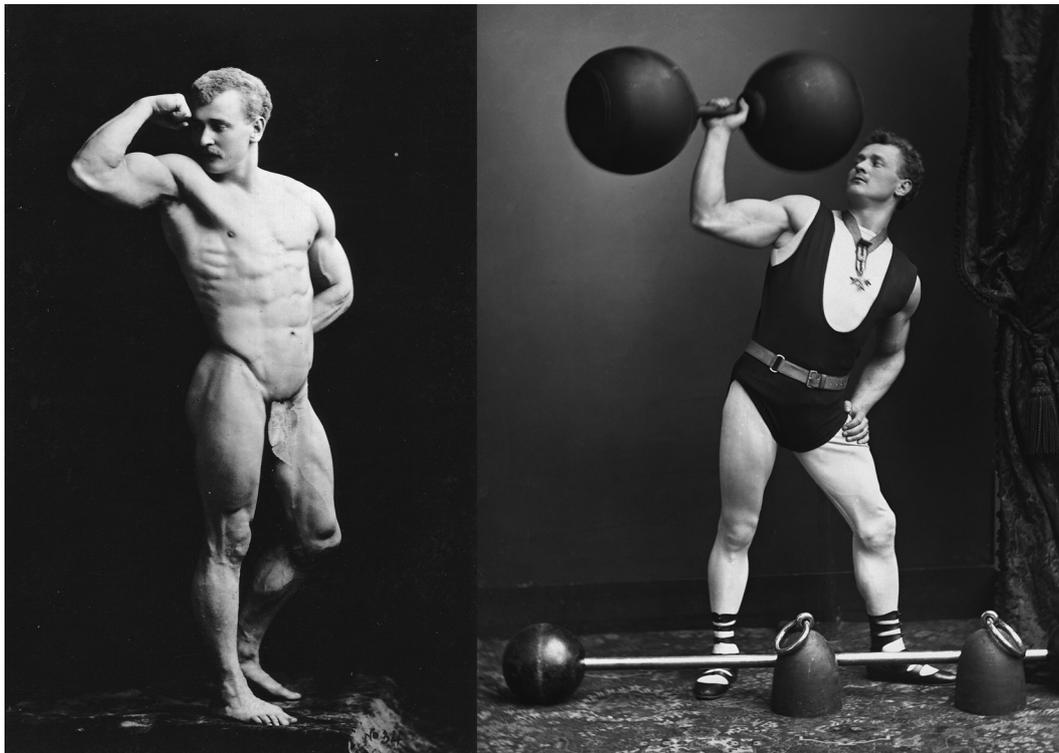
der Turnbewegung Friedrich Ludwig Jahns entstanden überall in Europa und den USA Institutionen, welche die Förderung der muskulären Entwicklung zum Ziel hatten. Gewichtheben wurde als Sport zunehmend populär. Mitte des 19. Jahrhunderts erschienen die ersten Handbücher und Anleitungen mit körperlichen Übungen und Trainingshinweisen zur Entwicklung eines starken, muskulösen Körpers. Am Ende des 19. Jahrhunderts hatte der muskulöse männliche Körper ein derartiges Interesse geweckt, dass die Präsentation realer Körper, die sich durch ihre physische „Perfektion“ auszeichneten, zu einem nie da gewesenen öffentlichen Spektakel wurde. Die heldische Repräsentation des idealen männlichen Körpers in der Welt der Kunst wurde verdrängt durch die Darstellung realer menschlicher Körper in der Wirklichkeit. Die Zurichtung des Körpers durch ein entsprechendes Training gewann zunehmend an Bedeutung (ebd.: 99).

Die Zurschaustellung körperlicher Kraft durch „Kraftmenschen“ war schon lange ein Bestandteil von Varieté- und Zirkusbühnen. Ende des 19. Jahrhunderts begannen einige dieser Kraftmenschen sich als Lehrer oder sogar als „Professoren“ für Körperkultur zu bezeichnen. Parallel zur Etablierung des Gewichtshebens als Sport entstand das Gewichtheben als eine Form des Entertainments auf Theaterbühnen. Einer der bekanntesten Kraftmenschen und Lehrer war Ludwig Durlacher, der sich selbst „Professor Louis Attila“ nannte. Er trainierte berühmte Persönlichkeiten dieser Zeit wie den Zaren Alexander III. oder König George von Griechenland und rief den Wettbewerb um den „Stärksten Mann der Welt“ ins Leben. Einen noch größeren Einfluss auf die Entwicklung des männlichen muskulösen Körperideals hatte allerdings sein Musterschüler Friedrich Wilhelm Müller, der unter seinem Künstlernamen „Eugen Sandow“ zu einem der bekanntesten Männer bzw. zum Besitzer des vielleicht weltweit bekanntesten *Körpers* dieser Zeit wurde. Durch seine außergewöhnliche muskulöse Körperentwicklung und sein Showtalent wurde er aber nicht nur zu einem der bekanntesten und wohlhabendsten Männer, sondern veränderte die öffentliche Wahrnehmung des muskulösen Körpers tiefgreifend: Er wurde zum Begründer des Bodybuildings. (ebd.: 99ff., siehe Abb. 6)

Die besondere Leistung Sandows bestand in der Etablierung der öffentlichen Präsentation des ästhetisch-muskulösen Körpers als Wert an sich. So kombinierte und vereinte er erfolgreich bereits existierende Trends öffentlicher Körperlichkeit: die deutsche Körperkulturbewegung, die Etablierung der Showbühne zum zentralen Ort der Körperpräsentation und die steigende Bedeutung der Fotografie als Medium der ästhetischen Kontemplation des Körpers, welche vormals auf Malerei und Skulpturen beschränkt war. Im Gegensatz zu anderen Kraftmenschen seiner Zeit, wies

Sandow einen ungewöhnlich athletischen Körperbau auf, der sehr stark an die klassischen griechischen Heldenskulpturen erinnerte. Er arbeitete als Teilzeit-Fotomodell für Künstler und Fotografen und entwickelte ein ausgesprochenes Gespür für Selbstvermarktung.. Er spielte beispielsweise in Chicago die Hauptfigur in der Komödie „Adonis“, eröffnete in England mehrere „Gymnasiums“ (also Sport-Studios), baute ein Geschäft auf, das Trainingsgeräte und entsprechende Magazine verkaufte und wurde von King George V. mit dem Titel „Professor of Scientific Physical Culture to his Majesty“ ausgezeichnet (ebd.: 119ff.).

Abb. 6: Eugen Sandow als Aktmodell und einer typischen Kraftmenschen-Pose



Dank Sandow fand in der Welt des Entertainment des frühen 20. Jahrhunderts eine Verschiebung der Aufmerksamkeit von der Zurschaustellung körperlicher Kraft hin zum ästhetischen Aussehen des männlichen Körpers statt. Sandow tourte mit seiner Performance durch die ganze Welt und er bzw. sein Körper wurden so bekannt, dass beispielsweise eine Plastik seines Körpers unter dem Titel „Perfect Type of European Man“ im British Museum ausgestellt wurde. Der „perfekte“ Körper war somit nicht länger ein theoretisches in Stein gehauenes oder auf eine Leinwand aufgetragenes Ideal, sondern in der lebendigen Form Sandows, ein erreichbares Ziel geworden. Das Wort „Body-Building“ erhielt Einzug in die englische Sprache, um den Aufbau eines ästhetisch-muskulösen

Körpers durch Training zu beschreiben. In Europa und den USA entstanden entsprechende Magazine, die sich mit körperlichem Training und Bodybuilding befassten wie z.B. „Sandows Magazine of Physical Culture“, „Physical Development“, „Education Physique“ oder „Kraft-Sport“. Außerdem wurden erste Wettbewerbe wie der des „Most Perfectly Developed Man in America“ ausgetragen. (ebd.: 124)

Neben Sandow war Toni Sansone eine weitere wichtige Figur für Entwicklung der männlichen Ikonographie des 20. Jahrhunderts. Sansone war vor allem für sein Rudolfo Valentino-ähnliches Latino Image und allgemeines „gutes Aussehen“ bekannt. Im Gegensatz zum heldischen Bodybuilding-Look verkörperte er eher den sich dazu alternativ entwickelnden erotisch-ästhetischen Look, der neben Muskulösität auch die Schönheit des Gesichts und der körperlichen Gesamterscheinung betonte. Während Sandow der erste herausragende Vertreter und Verkünder des Bodybuildings war, wurde Sansone zum Prototyp des männlichen Pin-Ups (ebd.: 131; siehe Abb. 7).

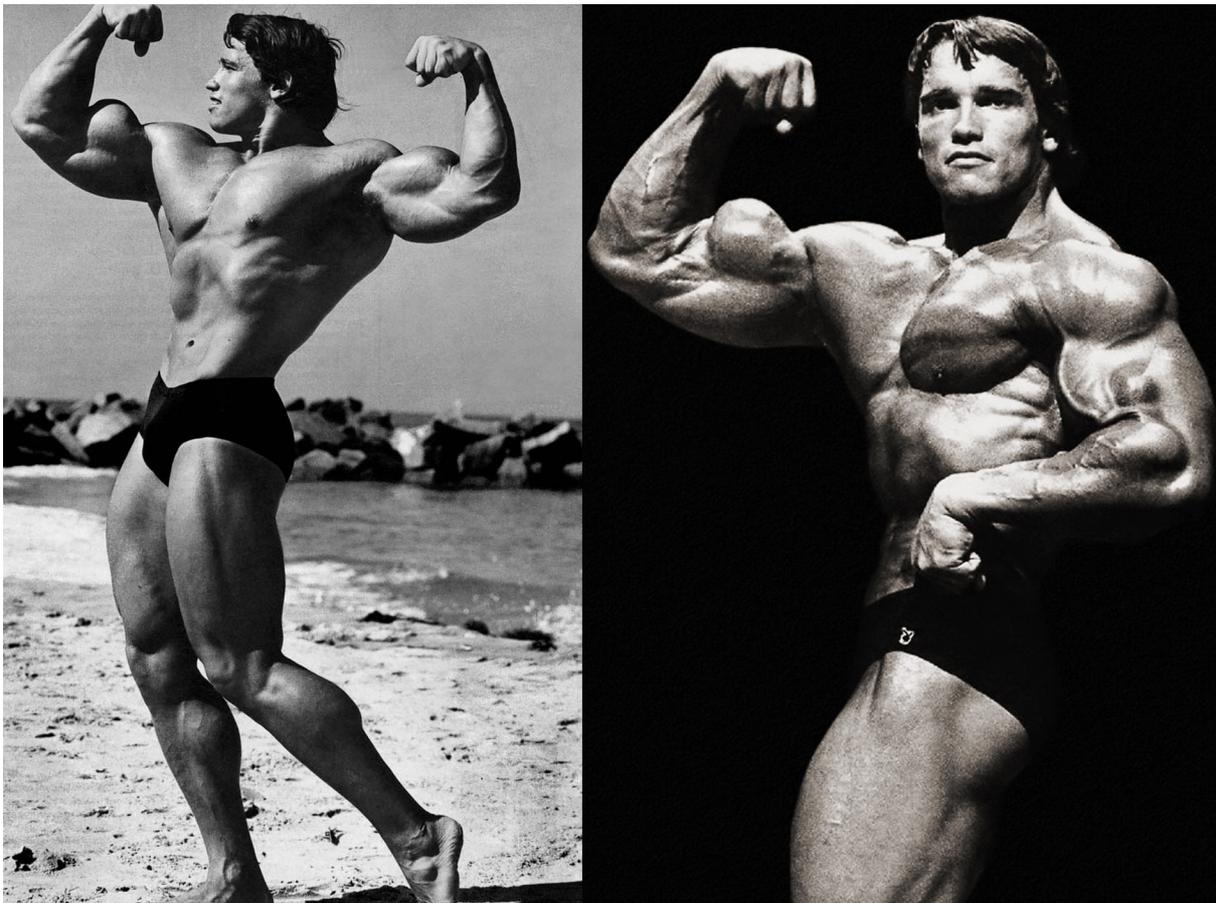
Abb. 7: Tony Sansone



### 1.3 Bodybuilder und Filmstars

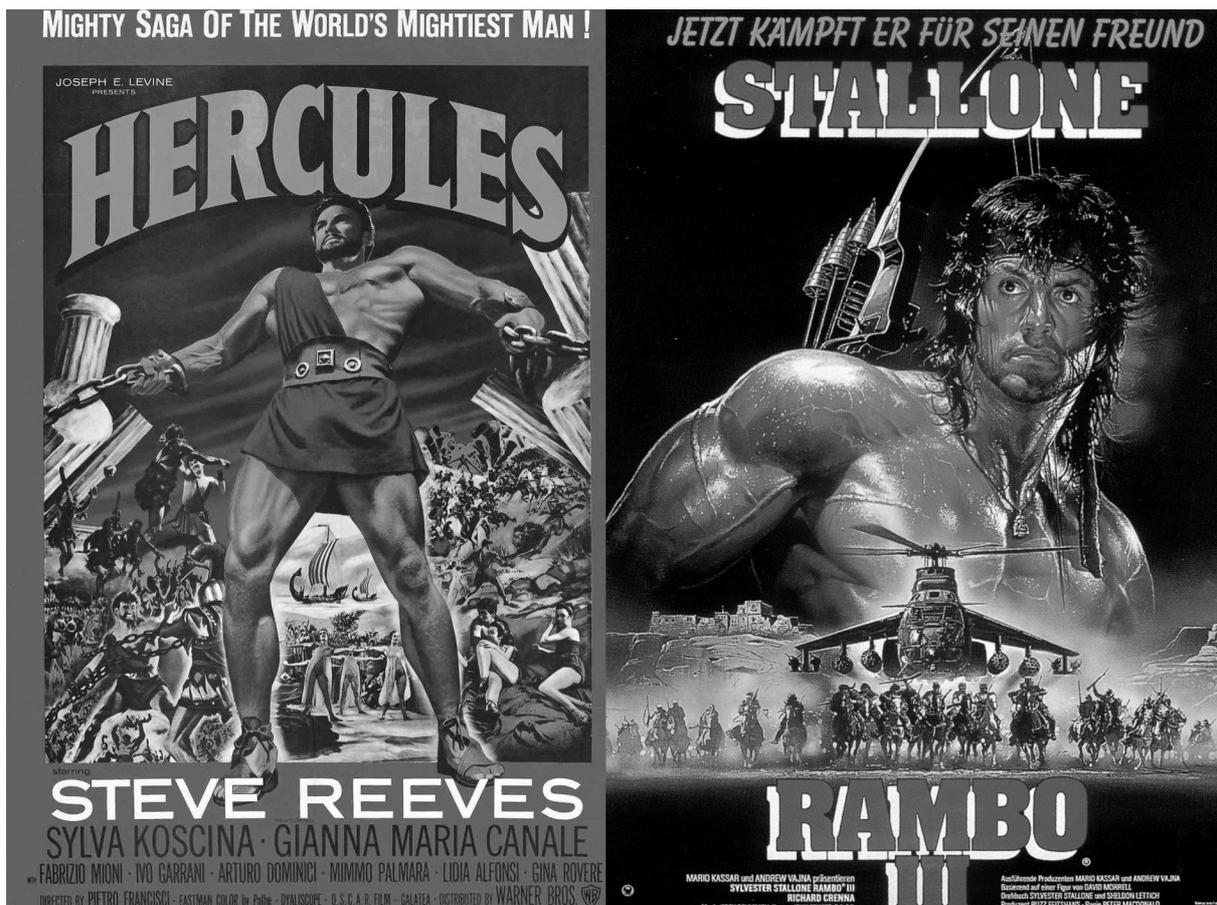
In den 1940er Jahren wurde Bodybuilding dann zum offiziellen Sport. Es entstanden Wettbewerbe wie der „Mr. America“, „Mr. France“, „Mr. Universe“ und „Mr. Olympia“, die teilweise auch noch heute ausgetragen werden. Von den Bodybuilding-Stars der 50er und 60er Jahre war Steve Reeves der wohl bekannteste, was er vorwiegend seinem Mitwirken in zahlreichen „Schwerter und Sandalen“-Filmen verdankt. Eine dramatische Veränderung in der öffentlichen Wahrnehmung erfuhr das Bodybuilding aber vor allem in den 1970er Jahren durch die charismatische Figur des Arnold Schwarzenegger. Ähnlich wie Sandow zuvor erlangte er (und sein Körper) eine außerordentliche weltweite Berühmtheit. Schwarzenegger war ebenso wie Sandow ein erfolgreicher Selbstvermarkter, gab sich zudem betont heterosexuell und sein sorgsam verbreitetes und gepflegtes Image lautete: Ich bin maskulin, dominant und sexuell potent (151ff.).

Abb. 8: Arnold Schwarzenegger zu Wettkampfzeiten



Weiter forciert wurde die mediale Präsentation des muskulösen männlichen Körperideals ab den 1940er Jahren durch das aufstrebende Kino und die Popularität der Abenteuer- und Superheldencomics wie Tarzan oder Superman, deren Hauptprotagonisten ausnahmslos einen muskulösen Idealkörper aufwiesen. Dank der Beliebtheit von „Schwerter und Sandalen“-Filmen (hier besonders Herkules) und Comic-Verfilmungen schafften einige Bodybuilder den Sprung in das Filmgenre. Während die späten 1960er und die 1970er Jahre durch die allgemeine sozialpolitische Umbruchstimmung und emanzipatorische Bestrebungen und Ideale gekennzeichnet waren, brachte der reaktionär-konservative Wechsel Anfang der 1980er vor allem in den USA unter Reagan die hypermuskulösen Helden als Prototypen des westlichen Kämpfers wieder und verstärkt auf die Leinwand. Dies war die Stunde von Arnold Schwarzenegger und Sylvester Stallone, sowie den späteren europäischen Exportschlagern Dolph Lundgren und Jean-Claude van Damme (ebd.: 210ff.; siehe Abb. 9).

Abb. 9: Filmplakate von Hercules mit Steve Reeves und Rambo III mit Sylvester Stallone



Ebenso in dieser Zeit drangen männliche Strip-Shows aus den Kellerbars mit vorwiegend homosexuellem Publikum an die breite Öffentlichkeit; vor allem als Attraktion für ein – und das ist ein wichtiger Punkt – überwiegend weibliches Publikum. Show-Truppen wie die „Chippendales“ oder die „California Dreamboys“, deren Körper durchweg dem muskulösen Ideal entsprachen, reisten um die Welt und traten vor bis zu 50.000 Leuten wöchentlich auf (siehe Abb. 9). Der männliche Körper als Objekt weiblicher Begierde wurde massentauglich. Seit den 1980er Jahren erfuhr das Konzept „Männer für Frauen“ eine steigende Akzeptanz in der Präsentation des sexuell attraktiven männlichen Körpers. Neben der erhöhten Etablierung männlicher Stripshows für Frauen nahm auch die Popularität von männlichen Pin-Ups zu, welche nicht länger der Suggestion unterlagen, an ein ausschließlich homophiles Publikum gerichtet zu sein. Damit begann die Popularisierung des muskulösen männlichen Körpers als Objekt weiblicher Begierde (ebd.: 266ff.).

Abb. 10: Die europäische Chippendales Besetzung 2007



Die bürgerliche Frauenbewegung hat die soziale Stimmungslage in Bezug auf die Akzeptanz der Objektivierung des männlichen Körpers für den Blick von Frauen tiefgreifend verändert. Seit den späten 1970er Jahren erschienen (fast) unbedeckte Männer routinemäßig in Frauenzeitschriften und in speziell an Frauen gerichtete Werbung in und verwickeln die implizit weiblichen Leserinnen bzw. Adressatinnen in einen erotischen visuellen Austausch. Dutton (ebd.: 340) unterscheidet bei diesen Darstellungen zwischen einem „heroic“ und einem „erotic/aesthetic mode“. Der „heroic mode“ orientiert sich an den klassischen hypermuskulösen Heldenabbildungen, während der „aesthetic mode“ eine weniger ausgeprägte Muskulösität abbildet und mehr Wert auf eine „gesamte“ Schönheit legt. Die Ideale des Wettkampfbodysbuildings haben in den letzten 20 Jahren ein derartig groteskes Ausmaß an Muskulösität erreicht, das sich nicht mehr im gesellschaftlichen Mainstream verankern lässt und im subkulturellen Kontext verharrt, wo das Hauptaugenmerk auf dem sogenannten „bulking“ (dem Erlangen immer größerer Muskelmasse) liegt (siehe Abb. 11).

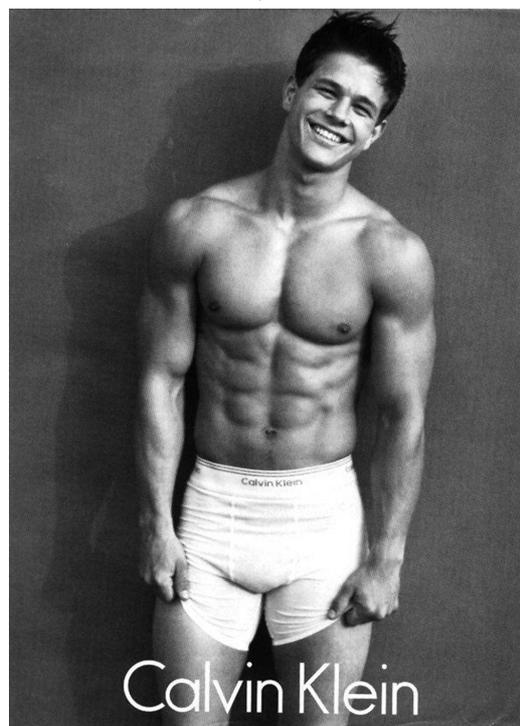
Abb. 11: Zwei moderne Profi-Bodybuilder



Bei der öffentlichen Präsentation hat sich der „aesthetic mode“ zur vorherrschenden Präferenz des männlichen Körpers entwickelt: ein wohl-proportionierter, nicht zu muskulöser Körper, athletisch aber nicht hypermuskulös, mit sichtbaren Bauchmuskeln, straffem Po und einem V-förmigen Torso (siehe auch Abb. 1). Aus dem „Body-Building“ wurde ein „Body-Sculpting“ (ebd.: 344). Allerdings scheint der Trend bei der Darstellung von männlichen Pin-Ups bzw. Centerfolds wieder in die Richtung größerer Muskelmasse zu gehen. Pope et al. (2001) zeigen diesen Prozess anhand der körperlichen Entwicklung von Aktmodellen in der Zeitschrift „Playgirl“ auf. Sie resümieren: „Das durchschnittliche männliche Aktmodell hat im Laufe der letzten 25 Jahre etwa fünfzehn Kilo Fett verloren, dafür aber etwa zwölf Kilo Muskelmasse gewonnen.“ (ebd.: 72).

Die Anzahl von Bildern in der Populärkultur, die den männlichen Körper in einer erotisch-ästhetischen Weise präsentieren, ist seit den 1980er Jahren enorm gestiegen. Wo früher weibliche Körper die Werbung und die Magazine dominierten, sind heute zunehmend auch Bilder männlicher Körper zu sehen (Gill et al. 2000: 100; Meuser 2000: 229; Mishkind et al. 1987; Pope et al. 2001: 68ff.). Eine besondere Bedeutung kommt bei dieser Entwicklung der Werbung zu. Anfang der 1990er Jahre stellte die Kampagne für Calvin Klein Unterhosen laut Dutton (1995) hierbei eine Initialzündung da. Besonders erfolgreich waren die Spots und Anzeigen mit Rapper/Model/Schauspieler Marky Mark (Mark Walberg; siehe Abb. 12).

Abb. 12: Werbefoto für Calvin Klein; Unterwäsche mit Modell Mark Walberg



Andere Hersteller von Unterwäsche wie „HOM“ oder „Fruit of the Loom“ orientierten sich an diesem Beispiel und starteten ähnlich angelegte Kampagnen. Jeanshersteller wie „Levi's“ und „Guess“ folgten auf dem Fuße (ebd.: 255). Als Objekt in der Werbung hat der männliche Körper ebenfalls dort an Bedeutung gewonnen, wo er ähnlich wie der weibliche Körper als Objekt der Begierde präsentiert wird.<sup>10</sup>

Eine wichtige Bedeutung bei der Präsentation des männlichen Körperideals kommt heute den neuen Lifestyle-Magazinen für Männer wie *FHM*, *Maxim*, *GQ* und vor allem *Men's Health* zu. Jedes Cover der monatlich erscheinenden *Men's Health* zeigt einen anderen, vom Torso aufwärts unbedeckten Mann, der wie eine Blaupause des muskulösen Körperideals aussieht. Inhaltlich beschäftigt sich diese Publikation größtenteils mit dem männlichen Körper und Techniken, wie man diesen entsprechend formt (vgl. Meuser 2001: 222ff.). Hierauf wird im weiteren Verlauf der Arbeit noch detaillierter einzugehen sein.

---

<sup>10</sup> Ausführlicher in Kapitel 3.1 dieser Arbeit.

## 2. Diskursivierung von Männlichkeit und des männlichen Körpers

Laut Meuser (Meuser 2001) hat sich seit dem Ende der 1970er Jahre in den westlichen Gesellschaften im Zuge der und in Reaktion auf die Frauenbewegung ein Prozess der Diskursivierung von Männlichkeit herausgebildet, „der davon zeugt und selber dazu beiträgt, dass die gesellschaftliche Position des Mannes den Status einer fraglosen Gegebenheit zu verlieren beginnt“ (ebd.: 219).<sup>11</sup> Dieser Prozess lässt sich zum einen in der (sozial-)wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Thema „Männlichkeit“ bzw. der Kategorie „Mann“ beobachten. Die aus dieser wissenschaftlichen Diskursivierung von Männlichkeit emergierten soziologischen Theorien der hegemonialen Männlichkeit und des geschlechtlichen Habitus werden im Verlauf dieses Kapitels noch kurz skizziert werden. Zum anderen zeigt sich dieser Diskursivierungsprozess auch in populären medial vermittelten Männlichkeitsdiskursen, die vor allem in der sog. „Männerverständigungsliteratur“ (Meuser 1998: 129) und den neuen Lifestyle-Magazinen für Männer geführt werden. Bereits vor über zehn Jahren konstatierte Meuser (1998):

*„Es ist unübersehbar, daß der Mann Gegenstand eines öffentlichen Diskurses geworden ist. Kaum eine Bildungsinstitution, die nicht Foren und Gesprächskreise über die Rolle des Mannes, den Wandel der Männlichkeit, über Wege zur männlichen Identität u.v.m anbietet. [...] 'Männlichkeit' hat Konjunktur, und wie auch immer die Diagnosen lauten – ob der Mann in einer Krise ist oder nur verunsichert, vielleicht auch von den Frauen unterdrückt – sicher ist: Der Mann ist ins Gerede gekommen.“ (Meuser 1998: 129)*

Auch dieser öffentliche Diskurs bzw. die daraus resultierenden Teildiskurse, die Meuser (ebd.) aus einer wissens- und geschlechtersoziologischen Perspektive analysiert, sollen im Laufe dieses Kapitels näher erläutert werden. Im Rahmen der wissenssoziologischen Diskursanalyse definiert Keller (2008) Diskurse im allgemeinen und öffentliche Diskurse im speziellen wie folgt:

---

<sup>11</sup> Im folgenden Kapitel beziehe ich mich im Kern hauptsächlich auf die entsprechenden diskursanalytischen und empirischen Arbeiten von Michael Meuser (1998, 2000a, 2000b, 2001, 2007a, 2007b), die auf diesem Gebiet meines Erachtens federführend in der deutschen Soziologie sind.

*„Diskurs: Eine nach unterschiedlichen Kriterien abgrenzbare Aussagepraxis bzw. Gesamtheit von Aussageereignissen, die im Hinblick auf institutionell stabilisierte gemeinsame Strukturmuster, Praktiken, Regeln und Ressourcen der Bedeutungserzeugung untersucht werden. [...]*

*Öffentlicher Diskurs: Diskurs mit allgemeiner Publikumsorientierung in der massenmedial vermittelten Öffentlichkeit.“ (Keller 2008: 234f.)*

Weiterführend werden diese Begriffsbestimmungen folgendermaßen ergänzt:

*„[Diskurse] werden durch das Handeln von sozialen Akteuren real, stellen spezifisches Wissen auf Dauer und tragen zur Verflüssigung und Auflösung institutionalisierter Deutungen und scheinbarer Unverfügbarkeiten bei. Diskurse kristallisieren und konstituieren Themen in besonderer Form als gesellschaftliche Deutungs- und Handlungsprobleme. [...] Mit dieser Definition werden Diskurse als tatsächliche, manifeste, beobachtbare und beschreibbare soziale Praxis bestimmt, die ihren Niederschlag in unterschiedlichen natürlichen Dokumenten, im mündlichen und schriftlichen Sprachgebrauch findet.“ (Keller 2008: 236)*

In seiner Analyse der öffentlichen Diskurse über Männlichkeit macht Meuser (1998; 2001) drei bzw. vier Teildiskurse aus, die „auf verschiedene Weisen einer reflexiven Vergewisserung von bisher fraglos Gegebenem“ (Meuser 1998: Fn 125) dienen. Drei dieser Teildiskurse werden vornehmlich innerhalb der sogenannten „Männerverständigungsliteratur“ (2001: 220) geführt. Dabei handelt es sich um „Bücher, in denen Männer über sich und ihre Befindlichkeiten als Mann schreiben und die Ergebnisse ihrer Reflexionen anderen Männern mitteilen, Texte von Männern für Männer“ (ebd.). Im Defizitdiskurs wird die männliche Geschlechtszugehörigkeit und -identität problematisiert und „zum Gegenstand einer reflexiven Therapeutisierung“ (Meuser 1998: 126) gemacht. Die beiden anderen Diskurse werden gewissermaßen als Reaktion auf den Defizitdiskurs gedeutet und nehmen für sich in Anspruch, die durch eine reflexive Auseinandersetzung mit der eigenen geschlechtlichen Identität entstandenen Unsicherheiten auflösen zu können. Der Maskulinitätsdiskurs versucht dies durch eine Restaurierung alter „Männerherrlichkeit“, der Differenzdiskurs durch die „Wiedergewinnung einer ursprünglichen ‚Männerenergie‘“ (ebd.).

Mir der Etablierung neuer Lifestyle-Magazine für Männer, z.B. *GQ* (Gentlemen's Quarterly) und *Men's Health*, hat sich in den letzten Jahren ein vierter Teildiskurs entwickelt, der sich vor allem in *Men's Health* durch seine Körperfokussierung und Bedeutungsaufwertung des muskulösen männlichen Körperideals auszeichnet. Damit ist dieser Diskurs im Rahmen der vorliegenden Arbeit von besonderem Interesse. Kellers Begriffsbestimmung folgend, begreift Meuser (2001) diesen wie auch die anderen Teildiskurse als „*Ausdruck und Konstitutionsbedingung des Sozialen zugleich*“ (Keller 2008: 236). Um den Diskurs in diesem Sinne verstehen zu können, müsse „auch das gesellschaftliche und historische Umfeld, in dem er situiert ist“ (Meuser 2001: 222), berücksichtigt werden, welches mit den Stichworten „Enttraditionalisierung einer wachsenden Anzahl sozialer Handlungsfelder“ im allgemeinen und „Transformation der Geschlechterordnung“ im besonderen grob umrissen sei (ebd.). Einschränkend weist Meuser (2001: 221) allerdings darauf hin, dass die soziale Welt nicht in Diskursen aufgehe und diese vier Teildiskurse über Männlichkeit nicht „als Abbild der Lebenslagen, Existenzweisen, Deutungs- und Orientierungsmuster von Männern“ (ebd.) zu begreifen seien. Im Sinne Jägers (1993) könnten Diskurse aber als „eigene Wirklichkeit“ verstanden werden, „die gegenüber der ‚wirklichen Wirklichkeit‘ keineswegs nur Schall und Rauch, Verzerrung und Lüge darstellt, sondern eigene Materialität hat“ (ebd.: 168), und sie gestalten Wirklichkeit insofern mit, als sie „Deutungsmuster und Orientierungswissen bereit stellen“ (Meuser 2001: 221).

## **2.1 Hegemoniale Männlichkeit und männlicher Habitus**

Der wissenschaftliche Diskurs um „Männlichkeit“ und die Kategorie „Mann“ entwickelte sich hauptsächlich in den Geistes- und Sozialwissenschaften aus der feministischen Kritik, dass Wissenschaft traditionell und weitgehend von Männern betrieben würde. Dies bedeute eine Ausgrenzung der Erfahrungen von Frauen im wissenschaftlichen Prozess und habe die Orientierung an männlichen Kategorien zur Folge, was wiederum die Erfahrungen von Männern als „menschlich“ verallgemeinern würde. Aus der aus diesem Diskurs abgeleiteten Notwendigkeit einer kritischen Forschung von Männern über Männer entstanden - zuerst in den USA und

Großbritannien - die sogenannten *Men's Studies* und andere Ansätze der Männlichkeitsforschung, deren Ziel die Erforschung und kritische Hinterfragung von Männlichkeit(en) und den damit zusammenhängenden Machtstrukturen ist (Walter 1996: 13ff.).

*„Men's Studies, Masculinity Studies, Critique of Men, Männerforschung, Soziologie der Männlichkeit – wie immer die Bezeichnung und die damit verbundenen differenten Perspektiven lauten – sind einflussreiche Ansätze, Männlichkeit konzeptionell wie institutionell als Untersuchungsgegenstand in der Geschlechterforschung zu verankern. Von Beginn an war dies von dem Impetus bestimmt, Männlichkeit in einer relationalen Perspektive als Dimension der Kategorie Geschlecht zu betrachten und zu analysieren.“ (Bereswill et al. 2007: 8)*

Heute haben sich in der sozialwissenschaftlichen Männlichkeitsforschung vor allem dialektische Ansätze der Analyse männlicher Macht- und Unterdrückungsverhältnisse etabliert. Die Geschlechtsrollentheorie der 1970er Jahre ist mittlerweile sowohl in der Frauen- als auch in der Männerforschung nur noch von untergeordneter Bedeutung<sup>12</sup>. Im Zuge der Diskussion um zunehmende Institutionalisierung, wissenschaftliche Konstitution und „Erweiterung der Frauenforschung zur Geschlechterforschung“ (Behnke & Meuser 1999: 40) kam es in 1990er Jahren auch zu „einem Wechsel der Leitbegrifflichkeit: von ‘Patriarchat’ zu ‘gender’ (ebd.).

*„Die gender-Perspektive begreift Frauen wie Männer als kompetente Konstrukteure von Wirklichkeit und erweitert den Gegenstandsbereich auf Männerwelten und Männlichkeitsmuster. [...] Die konzeptionell Offenheit der gender-Perspektive negiert keineswegs den grundsätzlichen Macht- und Herrschaftscharakter des Geschlechterverhältnisses. Jedoch begreift sie es als empirisch zu beantwortende Frage, in welchen Zusammenhängen Machtbeziehungen von Männern und Frauen bestimmen und wie die Machtrelationen begrifflich zu fassen sind. [...] Die gender-Perspektive ist am konsequentesten in der konstruktivistischen Geschlechtersoziologie umgesetzt“ (Behnke & Meuser 1999: 40)*

---

<sup>12</sup> Bereswill et al. (2007) weisen allerdings darauf hin, dass die sich in neuerer Zeit etablierende Männergesundheitsforschung wieder auf das Konzept der männlichen Geschlechtsrolle stützt.

Das Geschlecht wird als soziale Konstruktion begriffen, denn ein „Geschlecht hat man nicht einfach, man muss es ‚tun‘, um es zu haben“ (Behnke & Meuser 1999: 41); in der konstruktivistischen Geschlechterforschung wird dies als *doing gender* bezeichnet. Im Rahmen dieser Perspektive hat sich besonders das Konzept der *hegemonialen Männlichkeit*<sup>13</sup> (Carrigan et al. 1996/1985; Connell 1987, Connell 1999) etabliert, welches aus Gramscis Hegemoniebegriff ableitet wird und sowohl eine hetero- als auch eine homosoziale Dimension geschlechtlicher Macht- und Herrschaftsverhältnisse fokussiert. Hegemoniale Männlichkeit ist „jene Form von Männlichkeit, die in einer gegebenen Struktur des Geschlechterverhältnisses die bestimmende Position einnimmt, eine Position allerdings, die jederzeit in Frage gestellt werden kann. [...] Hegemoniale Männlichkeit kann man als jene Konfiguration geschlechtsbezogener Praxis definieren, welche die momentan akzeptierte Antwort auf das Legitimitätsproblem des Patriarchats verkörpert und die Dominanz der Männer sowie die Unterordnung der Frauen gewährleistet (oder gewährleisten soll)“ (Connell 1999: 97f.). Dieses Konzept inkorporiert einerseits die männliche Dominanz über Frauen und geht andererseits davon aus, dass es zudem untereinander konkurrierende Männlichkeiten gibt, die in einem hierarchischem Verhältnis zueinander stehen. Hegemoniale Männlichkeit ist demnach durch die Dominanz über Frauen und „untergeordnete“ Männlichkeiten bzw. Männlichkeitsentwürfe gekennzeichnet, wird allerdings weniger als individuelle Eigenschaft, sondern als institutionell und kulturell verankertes Orientierungs- und Handlungsmuster verstanden, das effektiv zur Reproduktion bestehender Machtverhältnisse zwischen den Geschlechtern beiträgt (ebd.; vgl. auch Meuser 2000b).

Meuser (1998: 117ff.; 2000b: 58) versucht im Rahmen des Entwurfs einer „Soziologie der Männlichkeit“, das Konzept der hegemonialen Männlichkeit mit der Bourdieu'schen Habitus Theorie zu verknüpfen, die mit Connells Konzept nicht nur eine herrschafts- und kulturtheoretische Perspektive gemeinsam habe, sondern ebenso wie dieses die homo- und heterosozialen Relationen von Männlichkeit fokussiert. Eine weitere Gemeinsamkeit beider Konzepte ist die Bedeutung des Körpers, „dem beide – in ihrer konstruktivistischen Sicht auf Geschlecht – einen großen Stellenwert für die (Re-)Produktion von Geschlechterverhältnissen beimessen“ (Bereswill et al. 2007: 12).

*„Im geschlechtlichen Habitus ist immer zweierlei ausgedrückt: eine Strategie der Differenz und eine Position im Gefüge der Geschlechterordnung. An die Unterscheidung von Männern und*

---

<sup>13</sup> Auch wenn dieses Konzept durchaus auch in der Tradition der Patriarchatsperspektive steht (vgl. Bereswill et al. 2007: 10).

*Frauen knüpfen sich Unterschiede. Eine Konzeption des männlichen Geschlechtshabitus muß mithin sowohl berücksichtigen, wie Mannsein in Abgrenzung von Frausein sich konstituiert (Dimension der Differenz), als auch, wie in der Herstellung der Differenz männliche Dominanz entsteht (Dimension der Ungleichheit).“ (Meuser 1998: 117)*

Obwohl sie nur von einer geringen Anzahl Männer verkörpert werden kann, versteht Meuser Hegemoniale Männlichkeit, „als generatives Prinzip des männlichen Geschlechtshabitus“ (Meuser 2000b: 59). Die Auslebung dieses geschlechtlichen Habitus erzeuge habituelle Sicherheit. Mit habitueller Sicherheit meint Meuser (1998: 119) „eine Sicherheit, die ein Handeln betrifft, das unter den Geltungsbereich eines bestimmten Habitus und in den Rahmen einer bestimmten Sozialordnung fällt, hier derjenigen der Zweigeschlechtlichkeit“.

## **2.2 Diskurse der Männlichkeit in der „Männerverständigungsliteratur“**

### **2.2.1 Defizitdiskurs**

Gesamtgesellschaftlich bzw. lebensweltlich hatte die feministische Kritik an konventionellen Vorstellungen der Geschlechterbeziehungen einen großen Effekt auf viele Bereiche, wie z.B. die Arbeitswelt oder Partnerschaft und auf das traditionelle Verständnis von Geschlechterarrangements im Ganzen. Während seit dem frühen 19. Jahrhundert Männlichkeit über Attribute wie „Stärke“, „Leistungsfähigkeit“, „Dominanz“, „moralische Überlegenheit“ und „emotionale Zurückhaltung“ definiert wurde und unhinterfragt blieb (Mishkind et al. 1987: 41; Rutherford 2003: 1), wurden im Laufe der letzten Jahrzehnte viele dieser vormals selbstverständlichen Aspekte in Frage gestellt und nun auch von den Männern eine neue Definition ihrer Geschlechtlichkeit gefordert (Gill 2003: 42; Gill et al. 2000: 101; Meuser 2000: 214ff.). Einige Männer begannen sich in der „männerbewegten

Szene der Männergruppen und – therapien“ (Meuser 2000a: 217) mit ihrer Männlichkeit reflexiv auseinander zu setzen und einen neuen Platz in der sich wandelnden Geschlechterordnung zu suchen (ebd.: 217ff.). Daraus resultierte eine Art „Männerverständigungsliteratur [...] geprägt von einem Defizitdiskurs, der die alte ‚Männerherrlichkeit‘ zu entzaubern versuchte“ (Meuser 2001: 220). Männer wurden als defizitäre Wesen beschrieben, denen es unter anderem an sozio-emotionaler Kompetenz mangle (ebd.). Dieser Defizit- oder auch Krisendiskurs, der vor allem im intellektuell-akademischen Milieu zu verorten ist, führt nicht selten zu einer habituellen Verunsicherung der in diesem Diskurs involvierten bzw. an ihm teilnehmenden Männer, die sich oftmals in einem Dilemma der Ambivalenz zwischen ihrer eigenen kritischen Haltung gegenüber traditionellen Männlichkeitsbildern und der „Sehnsucht nach habitueller Sicherheit, über die in der Tradition verankerten Männer augenscheinlich verfügen“ (Meuser 2000b: 68), gefangen sehen (ebd.). Wo der Krisendiskurs Einzug in das alltägliche Leben hält, dient der Körper diesen Männern oftmals als ein letztes Instrument gegen die Dekonstruktion und zur (Wieder-)herstellung ihrer geschlechtlichen Identität (Meuser 2007a: 70f.).

Im medizinischen Defizitdiskurs werden bestimmte Gesundheitsrisiken und der in Relation zu Frauen statistisch generell schlechtere Gesundheitsstatus von Männern in Zusammenhang mit der männlichen Geschlechtsrolle gebracht und als Indikator dafür gewertet, dass Männer auch selbst Opfer der durch sie gestützten Geschlechterordnung seien (ebd.: 73, vgl. auch Meuser 2007b: 159f.). Die Anforderungen, die an Männer zur Erfüllung hegemonialer Männlichkeit gestellt werden, führen laut Vertretern dieses Diskurses zu negativen gesundheitlichen Konsequenzen, denn „Männlichkeit ist gesundheitlich ‚kontraproduktiv‘“ (Bründel/Hurrelmann 1999: 145). Die noch relativ jungen Disziplinen der Andrologie und Männergesundheitsforschung<sup>14</sup> bieten damit eine wissenschaftliche Untermauerung des populären Defizitdiskurses an und werten diese als Beweis dafür, „dass die Defizitdiagnose mehr ist als ein Klagen besonders wehleidiger Männer, die den Anforderungen der männlichen ‚Normalexistenz‘ nicht gewachsen sind“ (Meuser 2000a: 218). Meuser (2007a: 72) merkt an, dass der Aufstieg dieser Disziplinen augenfällig mit einer fortwährend geringer werdenden männlichen Dominanz in vielen Bereichen einhergehe. Indem den Männern ein schonungsloser Umgang und den Frauen eine weitaus höhere Kompetenz in Bezug auf den eigenen Körper attestiert werde, würde die im bürgerlichen Geschlechterarrangement vorherrschende Bestimmung von Männlichkeit als die Norm umgekehrt und „das

---

<sup>14</sup> Andrologie lässt sich gewissermaßen als Äquivalent zur Gynäkologie begreifen (vgl. Wöllmann 2007).

Gesundheitsverhalten der Frauen zum Maßstab, an dem auch Männer sich orientieren sollen“ (ebd.: 73). Diese Bewertung schließt an den populären Defizitdiskurs, in dem Männern im Gegensatz zu Frauen eine „Emotionskompetenz“ abgesprochen wird, insofern an, als hier der gesundheitskompetenten Frau der gesundheitsinkompetente Mann gegenüber gestellt wird (ebd.).

Gespeist von der neuerlichen Körperzuwendung innerhalb des Defizitdiskurses und mit kräftiger Unterstützung der Konsumindustrie und einschlägiger Medien entwickelte sich in den 1980er Jahren das Phänomen bzw. das Bild des „neuen Mannes“, das vor allem in den damaligen führenden Lifestyle-Magazinen für Männer, wie *GQ* oder *Arena*, und in der Werbung präsentiert wurde (Benwell 2003, S. 13f.; Faludi 1999, S. 451f.; Gill 2003, S. 36ff.). Der typische „neue Mann“ zeigte Emotionen, bekannte sich zur Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau und war offen gegenüber einer Neubewertung der traditionellen Arbeitsteilung sowie der Vaterrolle. Und, was im Hinblick auf die Bedeutung des männlichen Körpers wichtig ist, er war offen narzisstisch und körperbewusst (Benwell 2003, S. 13; Gill 2003, S. 37) und stellte somit den idealen Konsumenten für die nun expandierende Mode- und Körperbildindustrie für Männer dar (Gill 2003, S. 43ff.).

### **2.2.2 Maskulinismuskurs**

Der Diskurs des „Maskulinismus“ geriert sich in Reaktion auf den Defizitdiskurs und zur Wiederherstellung der durch den Feminismus bedrohten Männerherrlichkeit und „dem Profeminismus des Defizitdiskurses einen pointierten Antifeminismus entgegengesetzt“ (Meuser 1998: 148). Als die bekanntesten Vertreter dieses vor allem in einem entsprechenden Literaturgenre stattfindenden Diskurses nennt Meuser (ebd.: 148ff.) Joachim Bürger und Felix Stern. Die Werke von Bürger sind laut Meuser durch eine redundante Aneinanderreihung von Stammtischparolen und Klischees über Frauen, Feministinnen, Lesben und Schwule gekennzeichnet, die allesamt auf die Schlussfolgerung hinauslaufen, dass den armen friedfertigen Männern „das Leben von machthungrigen Feministinnen zunehmend schwer gemacht“ (ebd.: 149) werde und in einer einfachen Umkehrung feministischer Thesen Männer als das neue unterdrückte Geschlecht bezeichnet werden. Das literarische Werk von Stern stellt laut Meuser (ebd. 153f) die

„intellektuelle“ Variante des Maskulismusdiskurses dar und zielt auf eine „Wiedergewinnung des Universalismus“ (ebd.: 154). Dazu wird „die Bedeutung von Geschlechtlichkeit für soziales Handeln [...] als gegenstandslos weg-definiert“ (ebd.: 155). Insgesamt richtet sich der Maskulismusdiskurs auf die Restaurierung einer allerdings bereits verloren gegangenen Fraglosigkeit von Männlichkeit (ebd.).

### **2.2.3 Diskurs der Männerenergie (Differenzdiskurs)**

Im essentialistisch geprägten Diskurs der „Männerenergie“, der seit den 1990er Jahren vor allem in der männerbewegten Szene und ebenfalls als Reaktion auf den Defizitdiskurs populär geworden ist, fungiert der männliche Körper als „die Quelle, aus der der Mann habituelle Sicherheit schöpfen kann“ (Meuser 2007a: 74). Diese „Männerenergie“ wird dabei als eine dem männlichen Körper latent innewohnende Energie verstanden, die den Männern „als über jeden Zweifel erhabener Garant geschlechtlicher Authentizität“ dient (ebd.). Der Diskurs scheint besonders bei Männern zu fruchten, die eine starke reflexive Auseinandersetzung mit der eigenen Männlichkeit hinter sich haben, diese als eine schmerzhaft und äußerst verunsichernde Erfahrung beschreiben und über den Rekurs auf eine relativ unbestimmt und schwammig umschriebene Männerenergie zu überwinden versuchen. Dabei greifen sie auf eine Art mythologisch archaische Körpermetaphorik gefüllt mit Bildern des „Kriegers“ und „wildes Mannes“ zurück und bedienen sich einer auf antimoderne Natürlichkeit und ganzheitliche Selbstverwirklichung ausgerichteten „Authentizitätssemantik“ (ebd.: 75), wobei männliche Authentizität über den direkten körperlichen Austausch und bestimmte Rituale angeeignet werden soll (ebd.). Als einer der wichtigsten Apologeten dieser sogenannten „mythopoethischen“ Männerbewegung gilt der Schriftsteller Robert Bly, dessen Buch „Eisenhans“ der in diesem Diskurs am häufigsten bemühte Text ist (Meuser 2000a: 222). In Bezugnahme auf das gleichnamige Grimm'sche Märchen von einem Königssohn, der sein Elternhaus verlässt und in einem „wildes Mann“ seine ersehnte Vaterfigur trifft, die ihm hilft, sich von seiner Mutter zu lösen und seine Eigenständigkeit zu entwickeln, entwirft Bly (1991) seine Vorstellung der Aneignung von Männlichkeit, bei der die Bindung von Vater und Sohn eine entscheidende Rolle spielt. Die

körperlichen Initiationsriten, die durch und innerhalb dieser Bindung vollzogen werden, sollen dem Mann durch ihre strikte Differenzierung der geschlechtlichen Körper (Mann vs. Frau) habituelle Sicherheit bieten. Bly argumentiert dabei stark anti-modernistisch, biologistisch und anti-intellektuell, was laut Meuser (2000a: 223) typisch für den gesamten mythopoethischen Diskurs sei, innerhalb dessen der gegenwärtige Verlust der Männerenergie als Folge der industriellen Moderne angesehen und das Wiedererfahren dieser Energie als Weg zu einer tief liegenden authentischen Männlichkeit begriffen wird. Dieser Diskurs hat im Laufe der 1990er Jahre sowohl in den Vereinigten Staaten als auch in Europa große Resonanz innerhalb der männerbewegten Szene erfahren und es entstanden zahlreiche Männergruppen – auch kommerzieller Art –, in der Männer durch eine entsprechende Anleitung zur Initiation versuchen, ihre Männerenergie zu finden (ebd: 224).

## **2.3 Verkörperung traditioneller hegemonialer Männlichkeit**

Um den nachfolgend skizzierten körperreflexiven und auf die Vermittlung von Körperwissen fokussierten Männlichkeitsdiskurs in den neuen Lifestyle-Magazinen für Männer verstehen zu können, ist es wie bereits erwähnt, nötig, auch das gesellschaftliche und historische Umfeld dieses Diskurses zu erfassen (Meuser 2001: 222). Das bedeutet in diesem Fall, den Prozess der Transformation der Geschlechterordnung und die ihm beigemessene Bedeutung in Bezug auf die Rolle des muskulösen männlichen Körperideals, näher zu beleuchten.

Frauen konnten in den letzten Jahrzehnten in viele Bereiche vordringen, die früher ausschließlich Männern vorbehalten waren oder von ihnen dominiert wurden. Wo sich Männer früher ihrer exklusiven Männlichkeit sicher sein konnten, beanspruchen Frauen heute die gleichen Rollen. Die traditionelle Identität der Männer als Ernährer, Kämpfer und Beschützer wurde durch die Errungenschaften der weiblichen Emanzipation allmählich in Frage gestellt und dieser Prozess führte dazu, dass sich heute einige Männer in ihrer Männlichkeit nicht nur verunsichert, sondern auch bedroht fühlen (Benwell 2003: 14f.; Faludi: 40f.; Mishkind et al. 1987: 46f.; Pope et al. 2001: 72ff.). Bei diesen Männern spiegelt die neue männliche Körperlichkeit möglicherweise den Versuch

wider, „einen Verlust der Kontrolle in wichtigen Lebensbereichen zu bewältigen“ (Müller-Streitböcker 1993: 24). Wie bereits gezeigt wurde, symbolisiert das muskulöse männliche Körperideal zentrale Attribute traditioneller Männlichkeit wie Stärke, Leistung, Erfolg, sexuelle Potenz und emotionale Zurückhaltung. Das Streben nach diesem Körperideal ließe sich somit als Weg begreifen, diese tradierte Vorstellung von Männlichkeit zu konservieren, indem *Mann* sie buchstäblich *verkörpert*.

In diesem Zusammenhang ist ein weiterer Aspekt des männlichen Körperideals interessant: In ihm spiegelt sich im Grunde das Gegenteil des stereotypen weiblichen Körpers, welcher eher durch Schlankheit und Zerbrechlichkeit gekennzeichnet ist, wider. Schon allein durch den Aufbau von Muskelmasse können sich Männer von Frauen deutlich abgrenzen, weil das Testosteron im männlichen Körper einen weitaus stärkeren Muskelzuwachs als bei Frauen zulässt. Zwar können Frauen durch Krafttraining in geringem Umfang ebenso Muskeln aufbauen, allerdings wäre ein sich den Männern annäherndes Ausmaß nur durch den massiven Einsatz von anabolen Steroiden möglich, wodurch sich im übrigen auch die typische weibliche Körperfettverteilung der männlichen angleichen und die Ausbildung anderer typisch männlicher Merkmale wie beispielsweise breitere Wangenknochen und eine tiefere Stimme gefördert würde (Mangweth 2004: 111; Moosburger 2004: 125).<sup>15</sup> Der idealisierte Männerkörper könnte auch in diesem Sinne durchaus als Instrument zur Herstellung oder Aufrechterhaltung geschlechtlicher Identität und zur Bewahrung traditioneller Geschlechterdifferenzen dienen (Mishkind et al. 1987: 47, vgl. auch Pope et al. 2003a: 72ff.). Dass diese Vorstellung mittlerweile durchaus Eingang in das männliche Identitätskonzept gefunden haben könnte, zeigt eine von Hofstadler & Buchinger (2001) vorgelegte qualitative Studie. Ihre Ergebnisse machen deutlich, dass Körperlichkeit und der leistungsorientiert zugerichtete Körper tatsächlich eine wichtige Rolle sowohl bei identitären Männlichkeitsentwürfen als auch bei der Herstellung einer homosozialen Rangordnung unter Männern spielten (ebd. 235ff.).

---

<sup>15</sup> Dies lässt sich beispielsweise anschaulich bei weiblichen Wettkampfbuilderinnen beobachten.

## 2.4 Der körperreflexive Männlichkeitsdiskurs in den neuen Männerzeitschriften

Im Kontext der eben beschriebenen Entwicklung, führen die neuen Lifestyle-Magazine für Männer wie *FHM* (For Him Magazine), *Maxim*, *GQ* (Gentlemen's Quarterly) und vor allem *Men's Health*, „in den Prozess der Diskursivierung von Männlichkeit einen neuen Diskursstrang ein“ (Meuser 2001: 233), der Männern ein vielfältiges Körperwissen vermittelt. Innerhalb dieses Diskurses findet die Herstellung von Männlichkeit hauptsächlich über den entsprechend zugerichteten und inszenierten Körper statt (Meuser 2007: 158).

Während es bis zum Anfang der 1990er Jahre keine „General Interest“- Zeitschriften speziell für Männer gab, hat sich dieser Markt in den darauf folgenden Jahren „explosionsartig vergrößert“ (Pope et al. 2001: 51) und zu einem der am schnellsten wachsenden Zeitschriftensektoren entwickelt (Stevenson et al. 2003: 117f.). Meuser (2001: 220) vergleicht den in diesen Zeitschriften geführten Männlichkeitsdiskurs mit dem Weiblichkeitsdiskurs, wie er in vielen Frauenzeitschriften in ähnlicher Weise geführt wird. Im Gegensatz zur Männerverständigungsliteratur des Defizitdiskurses behandeln die Inhalte der Männerzeitschriften weniger ausdrücklich eine (Neu-)Definition von Männlichkeit, sondern „sind vielmehr Foren einer impliziten Verständigung darüber, was Männlichkeit (bzw., wie es in *Men's Health* heißt 'echte Kerle') ausmacht. Das ist Diskursivierung insofern, als für diese Verständigung, die vormals irgendwie und irgendwo, d.h. überall dort, wo Männer unter sich waren, auch stattfand, nun eigene Foren benötigt werden“ (ebd.: 221).

Magazine wie *FHM* oder *Maxim* verstanden sich bei ihrem Erscheinen in den späten 1990er Jahren bewusst als Reaktion auf die durch den Feminismus „bedrohte“ Männlichkeit und den als feminin verschrieenen „neuen Mann“ (Benwell 2001: 15ff.; Gill 2003: 47ff.). Auch bei ehemaligen Verkündern des „neuen Mannes“, wie *GQ*, vollzog sich eine thematische Verschiebung in Richtung „traditioneller“ Männlichkeit (Gill 2003: 49). Dies äußert sich inhaltlich in der nostalgischen Betonung traditioneller männlicher Werte, heterosexueller Freundschaft, einer gewissen Homophobie und in der Verwendung einer neuen Form von unterschwelligem Sexismus, den Benwell (2003: 20) „new sexism“ nennt und der an den Maskulinitätsdiskurs anzuschließen scheint. So wird etwa die Behauptung aufgestellt, dass Männer das neue unterdrückte Geschlecht

seien (Benwell 2003: 20). Der so genannte „new lad“<sup>16</sup>, den diese Zeitschriften präsentieren, ist typischerweise hedonistisch, post- (wenn nicht anti-) feministisch, betont heterosexuell, interessiert sich für Bier, Fußball und Frauen (Gill 2003: 37; Edwards 2003: 132ff.) und – je nach Zeitschriftentitel mit unterschiedlicher Gewichtung – für seinen Körper. Diese Form von Männlichkeit fügt sich gut „in den Rahmen ‚hegemonialer Männlichkeit‘, die für die tradierte Position des Mannes innerhalb der Geschlechterordnung konstitutiv ist“ (Meuser 2001: 222f.; vgl. auch Meuser 2007a: 77). Connell (1987; 1999) dahingehend folgend, dass die konkrete Ausprägung hegemonialer Männlichkeit sozialstrukturell divergieren kann, lässt sich auch auf dem Markt für Männerzeitschriften ein entsprechendes „upmarket“ und „downmarket“<sup>17</sup> Segment ausmachen, das sich durch den jeweiligen inhaltlichen Fokus und die Zielgruppe unterscheidet (Stevenson et al. 2003: 118). Während Titel des downmarket Segments wie *FHM* oder *Maxim* die Betonung auf „Fun“, heterosexuelle Freundschaft, Alkohol, Popkultur und die erotische Präsentation von Frauen, die oftmals scharf an der Grenze zur Pornografie verläuft, setzen, fokussieren upmarket Magazine wie *GQ*, aber auch *Men's Health*, eher das „richtige“ Auftreten des Mannes in „gehobener Position“ mit Themenschwerpunkten wie Mode, Ratgeber für beruflichen Erfolg und die Gestaltung des Körpers (Edwards 2003: 132ff.).<sup>18</sup>

Gerade in *Men's Health* wird Männlichkeit sehr fokussiert über Körperlichkeit bzw. den „richtigen“ Körper definiert. Die dort dokumentierte und forcierte körperreflexive Männlichkeit zeugt gewissermaßen von einer „neuen“ Männlichkeit, deren Fokus aber nicht auf einer kritisch-emanzipatorischen Auseinandersetzung mit der eigenen geschlechtlichen Identität, sondern auf dem Körper liegt. Jeden Monat lächelt den Leser vom Cover dieses Magazins ein ab der Taille aufwärts unbekleideter Mann entgegen, der alle Ansprüche des muskulösen männlichen Körperideals erfüllt (siehe Abb. 13).

---

<sup>16</sup> Im englischen ist die Bezeichnung „new lad“ (neuer „Kerl“) als Gegensatz zum „new man“ (neuer Mann) gebräuchlich. (Benwell 2003, S. 6ff.; Gill 2003, S. 36ff.).

<sup>17</sup> Als „upmarket“ versteht man ein eher gehobenes, exklusives und als „downmarket“ ein weniger anspruchsvolles (Massen-)Produkt.

<sup>18</sup> Neuerdings gibt es in Deutschland auch einen Fernsehsender eigens für Männer - „DMAX“, der den new lad als Zielgruppe anvisiert hat und inhaltlich auch genau jene Interessen bedient, die diesen „neuen Kerl“ ausmachen. Es gibt Sendungen über Autos und Motorräder, Extremsport und das Überleben in der Wildnis und im Nachtprogramm Erotikfilme. Der männliche Körper kommt in den meisten Sendungen allerdings nur insofern vor, als er das Vehikel für sportliche Leistung, harte Arbeit oder den Überlebenskampf darstellt. Der Slogan des Senders lautet: „Fernsehn für die tollsten Menschen der Welt: Männer“.

Abb. 13: Zwei typische Cover von *Men's Health*<sup>19</sup>



In jeder Ausgabe werden Wissen und Techniken, in erster Linie Trainings- und Ernährungstipps, präsentiert, die dem Leser suggerieren, dass auch er diesen Idealkörper erreichen kann, wenn er nur will. Nein, er *muss* es sogar, denn die Botschaft lautet, dass auch der Mann sich um seine körperliche Attraktivität zu sorgen hat, wenn er den evaluierenden Blicken des anderen Geschlechts genügen möchte (Meuser 2001: 222f.). Hier erkennt man eine weitere Analogie zu Frauenzeitschriften, die ebenfalls in nahezu jeder Ausgabe Figur- und Diättipps für ihre Leserinnen bereithalten. Meuser (2007b: 158) weist allerdings darauf hin, dass Männlichkeit innerhalb dieses Diskurses nicht im gleichen Ausmaß wie Weiblichkeit durch eine Attraktivität für das andere Geschlecht bestimmt sei, die Bewertung des männlichen Körpers durch Frauen aber mittlerweile durchaus Eingang in das männliche Körperkonzept gefunden habe. Das heißt, auch die Männer werden sich zunehmend einer gewissen Objektivierung und des Wahrgenommenseins durch das andere Geschlecht bewusst; eine Eigenschaft, die vormals hauptsächlich der weiblichen Geschlechtsrolle zugeschrieben wurde.

<sup>19</sup> Quelle: [www.menshealth.de](http://www.menshealth.de); Zugriff am 10.07.2010

*„Wenn der soziale Status des Mannes von einer Evaluation seiner körperlichen Erscheinungsform abhängig wird und wenn das Urteil der Angehörigen des anderen Geschlechts maßgeblich das Ergebnis dieser Evaluation bestimmen sollte, dann würde dies in der Tat eine nicht unerhebliche Veränderung der Gewichte in der Geschlechterordnung indizieren.“ (Meuser 2007a: 78)*

Die Frage, inwieweit daran jedoch tatsächlich eine explizite Veränderung der Geschlechterordnung abzulesen sei, beantwortet Meuser (2001: 226) mit der Feststellung, dass die „Tatsache des Wahrgenommenseins allein [...] nicht einen Hegemonieverlust implizieren“ muss, denn es komme darauf an, in welche Richtung die Wahrnehmung erfolge und in welcher Weise sie durch die wahrgenommene Person erfahren werde. Meuser (ebd.) zitiert zur Veranschaulichung dessen einen Artikel aus *Men's Health*, der dem Leser die passende Technik zur Erlangung eines „knackigen“ Pos präsentiert und mit der Bemerkung abschließt: „Und wenn Sie dann hinter sich eine weibliche Stimme flüstern hören: ‚hat der vielleicht ‚nen Knackarsch‘, sind Sie auf dem richtigem Wege“ (*Men's Health* 4/00, zitiert in Meuser 2001: 226). Während diese Äußerung über den Po einer Frau aus dem Munde eines Mannes wohl als sexistisch bezeichnet würde, dient sie hier den Männern als Erfolgsbestätigung für die Schinderei am eigenen Körper. Durch die verschiedenen Machtpositionen innerhalb der Geschlechterordnung haben körperbewertende Aussagen je nach Geschlecht eine andere Bedeutung: „So ist, was in einen Fall Ausdruck der Machtposition der Männer ist, in der umgekehrten Konstellation nicht notwendigerweise oder doch zumindest nicht in gleichem Maße ein Zeichen weiblicher Macht.“ (ebd.) Die Art, wie sich die Frau über den Po äußert, bleibt außerdem in der Form einer „emphasized femininity“<sup>20</sup>:

*„Sie sagt dem Mann ihre Bewertung nicht laut – und auch für andere vernehmlich – direkt ins Gesicht, sie spricht vielmehr leise und den Blicken des Mannes entzogen. Ein Unterschied zur Wertigkeit der Geschlechter in der traditionellen Geschlechterordnung ist allerdings dadurch gegeben, dass der Mann die Frau als eine Instanz akzeptiert, deren Urteil für ihn Gewicht hat [...] Zumindest eines wird deutlich: Der Mann muss sich nicht minder als die Frau anstrengen und – ebenso wie sie in die ihre – in seine körperliche Attraktivität investieren, um auf ihre Gunst hoffen zu können. Das markiert durchaus eine Veränderung des Status des Mannes, ohne das damit die*

---

<sup>20</sup> So nennt Connell (1987: 183ff.) die zur hegemonialen Männlichkeit komplementäre Form von Weiblichkeit. *Emphasized femininity* „[...] is defined around compliance with this subordination and is oriented to accommodating the interests and desires of man“ (ebd.: 183). Der Begriff wird meist mit „betonte Weiblichkeit“ übersetzt.

*männliche Hegemonie grundlegend in Frage gestellt wäre. Allerdings wird sie zumindest in bestimmten Handlungsfeldern prekär.“ (Meuser 2001: 227f.)*

Eine Metapher, die sowohl in *Men's Health* als auch in den meisten anderen der neuen Lifestyle-Magazine für Männer immer wieder auftaucht, ist der „new lad“ (s.o.) - der „neue Kerl“ oder „ganze Kerl“, wie er in *Men's Health* genannt wird und dem dort auch eine eigene Rubrik gewidmet ist. In dieser Rubrik werden Männer vorgestellt, die eine gewisse Vorbildfunktion erfüllen, weil sie „etwas Außergewöhnliches geleistet haben“ (Meuser 2001: 228), wobei der Begriff der Leistung und die Bewältigung von Schwierigkeiten bis an die Grenzen der individuellen Leistungsfähigkeit eine zentrale Rolle spielen. Diese Porträts macht im besonderen aus, „dass einerseits Elemente stereotyper Männlichkeit präsentiert“ (ebd.: 230) werden, dass aber andererseits „typisch männliche Leistungen in Feldern erbracht werden, die nicht zu den Handlungsbereichen gehören, in denen Männlichkeit gewöhnlich unter Beweis gestellt wird“ (ebd.), so z.B. in der Rolle des alleinerziehenden Vaters. Solche Bruchstellen nicht-traditioneller Männlichkeit innerhalb des Kontextes eines durchaus tradierten und an individueller Leistung orientierten Männerbildes wertet Meuser (2001: 230) als Indiz dafür, dass in *Men's Health* nicht ohne weiteres an ein vormals selbstverständliches traditionelles Männerbild angeknüpft werden kann. Indem die Bereiche, in denen Männer diese individuellen Leistungen erbringen, durch eine fast vollständige Abwesenheit von Frauen gekennzeichnet sind, „reproduzieren die Porträts ein traditionelles, für die Konstitution von Männlichkeit typisches Muster“ (ebd.: 231), wobei Meuser auf Bourdieu rekurriert, demzufolge die Konstitution des männlichen Habitus innerhalb eines Wettbewerbs unter Männern in einem ausschließlich durch Männer besetzten sozialen Raum erfolge.

Im Gegensatz zum anti-modern ausgerichteten Diskurs um die Männerenergie, der männliche Authentizität in der Tiefe des Körpers verortet, zeichnet sich die in den Männerzeitschriften präsentierte körperreflexive und gewissermaßen postmoderne Männlichkeit dadurch aus, dass sich männliche Identität über das körperliche Erscheinungsbild herstellen lässt. Während der essentialistische Männerdiskurs Männlichkeit also im Inneren des Körpers sucht, kratzt der postmoderne Männlichkeitsdiskurs buchstäblich nur an der Oberfläche, wobei der Körper „als Objekt der Gestaltung und Mittel der Inszenierung“ (Meuser 2007a: 80) begriffen wird. Da der Mann innerhalb dieses Diskurses mit den Anforderungen, die Oberfläche seines Körpers

entsprechend zu formen, bereits ausgelastet ist, lässt sich unterhalb dieser oberflächlichen Folie demnach nichts aufdecken, aus dem der Mann habituelle Sicherheit schöpfen könnte (ebd.).

Ein Stilmittel, das den Umgang mit Geschlechterfragen in den neuen Männerzeitschriften prägt und insbesondere in *Men's Health* Ausdruck einer gewissen „neuen“ Männlichkeit ist, ist die Ironie. Ironie kommt oftmals in Artikeln zu heterosexuellen Beziehungen und Partnerschaft zum Einsatz, in denen sowohl weibliche als auch männliche Stereotype und Klischees reproduziert und bewusst bedient werden, aber zugleich dennoch deutlich als Stereotypisierungen gekennzeichnet sind (Meuser 2001: 228ff). Die Inhalte von *Men's Health* zeugen in dieser Weise von einer Art „aufgeklärten“ hegemonialen Männlichkeit (Meuser 2001: 233), die in dem Sinne „neu“ und „aufgeklärt“ ist, als sie zwar eine gewisse Selbstreflexion zulässt, auf der anderen Seite aber die Hegemonie des Mannes innerhalb der Geschlechterordnung nicht gefährdet, indem sie kritisch angewandt wird (ebd.: 233f.):

*„Die ironische Kommentierung von Veränderungen trägt entscheidend dazu bei, dass der Prozess der Diskursivierung nicht – und schon gar nicht zwangsläufig, wie in der Männerforschung zumeist angenommen – in einem Krisendiskurs mündet, wie er für den Defizitdiskurs (s.o.) charakteristisch ist. [...] Der in Men's Health porträtierte Mann ist nicht der tumbe, ewig gestrige 'Maskulinist, der die alte Männerherrlichkeit restaurieren will, aber auch nicht der Mann, der sich die Deutungsmuster des Feminismus zu eigen macht. Auf diese Weise wird eine distanzierte Souveränität inszeniert, die insofern typisch männlich ist, als sie sich nicht beirren lässt von den 'Aufgeregtheiten' der Frauen. Man(n) steht darüber.“ (Meuser 2001: 234)*

Kommerziell scheint dieser Körperdiskurs durchaus zu fruchten, denn sowohl *Men's Health* als auch *GQ* konnten sich über die Jahre trotz des allgemein rückläufigen Auflagentrends auf dem Zeitschriftenmarkt behaupten, während die Auflagenzahlen von down- und mid-market Titeln wie *FHM* oder *Maxim* kontinuierlich zurückgingen (siehe Tab. 1).

Tab. 1: Jahresdurchschnittsauflagen (IVW) – verkaufte Exemplare

	<b>Men's Health</b>	<b>GQ</b>	<b>FHM</b>	<b>Maxim</b>
<b>2000</b>	266.830	124.846	239.544	289.707
<b>2009</b>	241.100	133.751	141.465	117.087

Quelle: [www.pz-online.de](http://www.pz-online.de); Zugriff am 17.01.2010

### 3. Die allgemeine Bedeutungsaufwertung des Körpers

Laut Meuser (2001: 224) ist die oben beschriebene Entwicklung einer körperreflexiven Männlichkeit nur dann angemessen zu erfassen, wenn man sie als Teil einer allgemeinen und umfassenden Bedeutungsaufwertung des Körpers wahrnimmt, wie sie in kultursoziologischen Analysen der letzten 20 Jahre oftmals beschrieben wird (ebd.). Diese Bedeutungsaufwertung lässt sich zum Teil als Reaktion auf die Unsicherheiten begreifen, die in Folge der tiefgreifenden sozialen Umbrüche in der gegenwärtigen Gesellschaft entstanden sind.

*„Wenn vormals fraglos gegebene soziale Sicherheiten wegbrechen, bietet sich der Körper gewissermaßen als Fluchtpunkt an, der – angesichts seiner Materialität – sozialen Dekonstruktionsbemühungen unzugänglich scheint.“ (Meuser 2007a: 68)*

Für Männer kann der Körper und dessen Zurichtung auf ein männliches Körperideal in diesem Sinne – und wie oben bereits ausgeführt – innerhalb der sich im Umbruch befindenden Geschlechterordnung also als Garant habitueller Sicherheit dienen (vgl. Kap 4.3).

In „The Body and Society“, eine der bedeutendsten Referenzen im Kontext des soziologischen Körperdiskurses, versteht Brian Turner (1996) die spätmoderne Gesellschaft als eine „somatic society“, d.h. „a society in which our major political and moral problems are expressed through the conduit of the human body“ (ebd.: 6). Turner zufolge (1996: 3f.) sind dafür mehrere Entwicklungen verantwortlich, darunter die steigende Kommerzialisierung des Körpers und eine sich ausbreitende (Körper-)Kultur, in der Fitness und Wellness zu zentralen Werten geworden sind und über den Körper kulturelles Kapital akkumuliert werden kann. Schlankheit, und das bedeutet in erster Linie ein möglichst geringer Körperfettanteil unabhängig vom Körpergewicht, spielt in dieser Kultur normativ eine zentrale Rolle; ganz gleich, ob es um das weibliche oder männliche Körperideal geht. Im Zuge dieser Entwicklung hat sich eine umfassende soziale Kontrolle des Körpers herausgebildet und die körperliche Erscheinung und Inszenierung gewinnt in vielen Lebensbereichen verstärkt an Bedeutung. Die kommerzielle Kolonisierung des Körpers durch Medien und die entsprechende Körperbildindustrie hat mittlerweile auch den männlichen Körper erfasst.

### 3.1 Schlankheitskult

Körpernormen erfahren interkulturell eine höchst unterschiedliche Ausprägung und wandeln sich im Laufe der Zeit, aber im westlichen Kulturkreis gilt Schlankheit seit über hundert Jahren als *das* ästhetische und medizinische Körperideal (Prahl & Setzwein 1999: 102). Die Entstehung des heutigen Schlankheitsideals ist kein Phänomen des 20. Jahrhunderts oder, wie man vielleicht meinen könnte, eine Erfindung der Mode- und Werbeindustrie, sondern geht bis ins 18. Jahrhundert zurück. Wie heute noch in vielen (traditionellen) Kulturen galten auch im westlichen Kulturkreis Körperfülle und eine üppige Figur lange Zeit als Symbol für Wohlstand und soziales Prestige (Deuser et al.1995; Ferber 1980; Mennell 1986; Prahl & Setzwein 1999; Sobal 1999; Sobal 1995; Westenhöfer 1992; Williams & Germov 1999). Menell (1986) beschreibt die Entstehung des schlanken Körperideals in Anlehnung an Elias als einen Prozess der Zivilisierung, in dem ein Wandel vom Fremd- zum Selbstzwang bzw. zur rationalen Selbstkontrolle erkennbar ist, der sich seit dem 18. Jahrhundert erst in der Oberschicht und im Laufe des 19. Jahrhunderts auch in den unteren Schichten ausbreitete. Während in Zeiten von Hungersnöten und Nahrungsmittelknappheit sich die Mächtigen von ihren Untertanen schon durch die bloße Quantität der Nahrungsaufnahme absetzen konnten und eine große Menge Körperfett von hohem sozialen Status zeugte, erlaubte es die wachsende Nahrungssicherheit und -vielfalt im Laufe des 18. Jahrhunderts auch den niedrigeren Schichten, das Verhalten des Adels nachzuahmen (Prahl & Setzwein 1999: 102). Die höheren Schichten konnten sich nun nicht mehr durch die pure Quantität der verzehrten Nahrungsmenge abgrenzen, auch war es „für den Adel physisch unmöglich geworden, noch mehr zu essen“ (Mennell 1986: 414). Der quantitative Konsum hatte als Zeichen sozialer Überlegenheit seine Grenzen erreicht, und so entdeckten der Adel und die höheren Schichten die qualitativen Möglichkeiten des Essens als – entgegen der bloßen Quantität - unerschöpfliches Mittel der Distinktion. Der Sinn für Feinheit und Qualität des Essens verband sich zuerst beim Adel nach und nach mit einem Zwang der Selbstkontrolle. Später versuchte auch die Bourgeoisie das höfische Vorbild nachzuahmen und die Tugenden von Delikatesse und des Selbstzwangs zu übernehmen (ebd.: 415; vgl. auch Prahl & Setzwein 1999: 102f.).

Mit diesem Prozess einhergehend entwickelte sich ein Gebot der Mäßigung. Dies wurde zusätzlich von führenden Ärzten unterstützt, die der Meinung waren, dass die Mäßigung und das Erreichen

eines „normalen“ Gewichts der Schlüssel zur Gesundheit seien. Unter diesen Gesichtspunkten wandelte sich auch das sozial akzeptierte Körperideal. In den oberen Schichten entwickelte sich eine regelrechte Furcht vor Fettleibigkeit, die sich nach und nach auch auf die unteren Schichten ausbreitete. Die ehemals hoch geschätzte Beibibtheit wurde durch das Ideal einer schmalen Figur ersetzt (Mennell 1986: 417). Nun wurde Schlankheit zum Ausdruck von Prestige und hohem sozialen Status, und die Nahrungsaufnahme wurde zunehmend einer „rationalen Kontrolle unterworfen und bestimmten Intentionen verpflichtet“ (Prah & Setzwein 1999: 103). Diese wertrationale Verhaltensorientierung an einem Idealbild der „schlanken Linie“ oder der Vermeidung „unfeiner Korpulenz“ diente somit dem Ziel, die Teilhabe des Individuums an statusspezifischen Sozialbeziehungen zu sichern und das eigene Aussehen dem gegenwärtigen Schönheitsideal anzugleichen (Ferber 1980: 230f.).

Im 20. Jahrhundert erreichte die Intensivierung und Radikalisierung des Schlankheitsideals „eine neue Dimension und Qualität“ (Prah & Setzwein 1999: 104), als auf der Basis von quantitativen Gewichtsnormen das „Idealgewicht“ konstruiert wurde. 1912 wurde von einer amerikanischen Lebensversicherung eine Studie publiziert, in der eine überdurchschnittliche Mortalitätsrate für übergewichtige Männer festgestellt wurde. Dieses Ergebnis diente in der Folgezeit häufig als Rechtfertigung für erhöhte Prämien für übergewichtige Menschen und in den USA wurde von der „Metropolitan Life Insurance Company“ ein „Idealgewicht“ bzw. „wünschenswertes Gewicht“ propagiert (Pudel & Westenhöfer 1998: 196; Westenhöfer 1992: 10). Die Ernährungswissenschaft lieferte parallel dazu Mittel und Wege, dieses Idealgewicht auch zu erreichen, denn „mit dem Einsetzen der Quantifizierung wird Essen nun messbar, es kann anhand standardisierter Tabellen der Kaloriengehalt jedes Lebensmittels bestimmt werden, womit die Erfahrung des Speisens rigidisiert wird“ (Prah & Setzwein 1999: 104). Die große Depression von 1929 und die Nahrungsmittelrestriktionen während des 2. Weltkriegs markierten den Anfang des Kalorienzählens und der Nutzung von Lebensmitteln nach ihrem Energiegehalt. Dies führte wiederum zu einer Art Diät-Mentalität in der Bevölkerung, besonders bei Frauen, die als Hüterinnen des Essens und der Familie galten (Williams & Germov 1999: 209). Zeitgleich mit dieser Entwicklung versuchte die Medizin das Schlankheitsideal weiter zu rationalisieren.

*„Wie in früheren Zeiten, so ist es allerdings auch im Fall des modernen Schlankheitsideals so, dass die Norm der Rationalisierung vorausgeht. Das heißt: Erst entwickelte sich die positive soziale*

*Bewertung des schlanken Körpers, und dann passte sich die medizinische Ideologie der sozialen an.“ (Prahl & Setzwein 1999: 104)*

In den Nachkriegsjahren erfuhr der Wandel des Körperbildes eine weitere Radikalisierung in Richtung eines immer schlankeren Ideals. Die Propagierung einer medizinisch-gesundheitlichen Sichtweise und daraus resultierende gesundheitspolitische Maßnahmen verstärkten sich in den 1950er Jahren massiv und in den USA wurde, wie bereits erwähnt, das „Idealgewicht“ konstruiert. Dieses Idealgewicht basierte auf dem sogenannten Broca-Normalgewicht, das auf den französischen Arzt Paul Broca zurückgeht (Deuser et al. 1995: 120)<sup>21</sup>. Auch in der Bundesrepublik verstärkten sich die Aufklärungskampagnen über den „Risikofaktor“ Übergewicht und die Standardisierung des Körpergewichts.

*„Das ‚Idealgewicht‘, je nach Geschlecht mit 15% bzw. 10% unter dem ‚Normalgewicht‘ angegeben, wurde als wünschenswertes Ziel, quasi als nationale Norm von jedem Bürger gefordert. Bemerkenswert ist, dass durch die Bezeichnung Ideal- und Normalgewicht suggeriert wird, das es keinesfalls ‚ideal‘ ist, nur ein ‚normales‘ Körpergewicht zu haben. Die Mehrheit der Bevölkerung ist somit vom Risikofaktor Übergewicht betroffen und wird zu potentiellen Zielpersonen sozialmedizinischer Maßnahmen.“ (Westenhöfer 1992: 10)*

Neben diesen sozialmedizinischen Maßnahmen widmeten sich nun auch die aufstrebende Medien- und Modeindustrie verstärkt der Verbreitung und Untermauerung des Schlankheitsideals. Die Gleichsetzung von Schönheit und Schlankheit, welche vor allem die Ästhetisierung des weiblichen Körpers kennzeichnet, führte ab den 1960er Jahre zu einer immer bedenklicheren Zuspitzung des Schlankheitsideals. Als Geburt des gegenwärtigen weiblichen Schlankheitsideals wird häufig die Erscheinung des Modells „Twiggy“ in den 1960er Jahren angesehen (Deuser et al. 1995; Williams & Germov 1999; Westenhöfer 1992). Diese bekanntermaßen magersüchtige Symbolfigur läutete gewissermaßen „die Dekaden der Schlankheitsdiäten“ (Pudel 1996: 88) ein.

*„Das momentane Schönheitsideal reduziert weibliche Schönheit auf ein Gewicht, das so niedrig ist wie nie zuvor. [...] Äußerst dezente Rundungen an Hüften und Busen sind zwar gerade noch*

---

<sup>21</sup> Das Broca-Normalgewicht berechnet man mit der Formel: Körpergewicht (in cm) – 100 (Westenhöfer 1992: 10).

*erwünscht, aber alles weitere an weiblichen Kurven ist nicht mehr gefragt [...] vor allem lange schlanke Beine, sehr schmale Hüften, ein flacher, möglichst nach innen gewölbter Bauch und ein mädchenhafter Busen.“ (Deuser et al. 1995, S. 27f.)*

Garner et al. (1980: 483f.) dokumentierten in diesem Zusammenhang einen signifikanten Rückgang des Durchschnittsgewichts amerikanischer Centerfold-Models und Teilnehmerinnen an Schönheitswettbewerben zwischen 1959 und 1979. Gleichzeitig war über denselben Zeitraum ein signifikanter Anstieg der Diätartikel in den sechs populärsten Frauenzeitschriften der USA zu verzeichnen (ebd.: 489). Der soziale Druck, dem Schlankeitsideal zu entsprechen, wurde besonders für Frauen immer größer, zumal der weibliche Körper seit jeher einer stärkeren sozialen Kontrolle unterliegt als der männliche (Germov & Williams 1996: 102; Prahl & Setzwein 1999: 77; Turner 1996: 145ff.). Westenhöfer et al. (1987: 154) sprechen in diesem Zusammenhang sogar von einem „kollektiven Diätverhalten“ der weiblichen Bevölkerung. Männer blieben, zumindest was den sozialen Druck eines geschlechtlich konnotierten körperlichen Idealbildes, dessen Rigidität und mediale Präsenz angeht, in dieser Zeit weitgehend und vorerst verschont.

Die zunehmende Verbreitung der Massenmedien trug zusätzlich dazu bei, „das Schlankeitsideal im Sinne einer gesellschaftlichen Normvorgabe zu verwurzeln“ (Westenhöfer & Pudel 1989: 150). Weiter verstärkt wurde der soziale Druck durch einen allgemeinen „Anti-Fett-Standpunkt“ (Pudel & Becker 1989, S. 29), den neben den Medien, der Modeindustrie und der Werbung auch Mediziner und Gesundheitspolitiker einnahmen, und die in den 1970er Jahren auch in der BRD einsetzenden massiven Aufklärungskampagnen sorgten ihrerseits dafür, das Schlankeitsideal und diverse Diätpraktiken zu fördern und zu legitimieren (ebd.; vgl. auch Williams & Germov 1999, S. 209). „Abnehmen“ mutierte zum „nationalen Volkssport“ (Rodin 1993, S. 20).

*„Durch diese parallel verlaufenden Prozesse wurde ‚schlank‘ zum Synonym für schön und gesund, die Kalorie eine nationale Bedrohung. Reduktionsdiäten, d.h. Kalorienrestriktion, wurden als Werkzeug zur Zielsetzung ausgegeben, das Diätzeitalter hatte begonnen.“ (Deuser et al. 1995: 122)*

Bereits vor zwei Jahrzehnten konstatierte das „Journal of the American Dietetic Association“: „at any given time, 65 million Americans are dieting“ (Lustig 1991: 1252). Für die Mehrheit der Frauen und zunehmend auch für Männer, sind Schlankeitsdiäten bzw. Versuche, das Körpergewicht zu

reduzieren oder zu kontrollieren, zu einem selbstverständlichen Bestandteil des alltäglichen Lebens geworden (Germov & Williams 1996b; Lustig 1991; Wardle & Johnson 2002; Westenhöfer 1992). Untersuchungen bestätigen auch, dass sich die kulturelle Schlankheitsnorm bereits schon in jungen Jahren manifestiert und „als handlungsrelevante Leitidee greift“ (Kolip 1995: 110; vgl. Knauss et al. 2008). Ein erheblicher Teil der weiblichen sowie ein wachsender Teil der männlichen Kinder und Jugendlichen weist bereits Diäterfahrung und ein gewisses Gewichtskontrollverhalten auf (u.a. Kolip 1995; Neumark-Sztainer et al. 2003; Paxton et al. 1991; Sobal et al. 1995).<sup>22</sup> Es soll hier keinesfalls bestritten werden, dass extremes Übergewicht negativen Einfluss auf die Gesundheit haben kann, aber die wissenschaftliche Basis der medizinischen Rationalisierung des Schlankheitsideals steht auf wackligen Beinen. Denn Langzeitstudien weisen darauf hin, dass moderates Übergewicht gemessen am BMI<sup>23</sup> am gesündesten sei und das geringste Mortalitätsrisiko berge (Troiano et al. 1996; Worm 1998). Dennoch bleibt die Gleichung „schlank = schön = gesund“ weiterhin ein relativ unumstößliches Dogma.

Wie sich aus einem Vergleich des weiblichen und männlichen Körperideals herauslesen lässt, gilt heute trotz der geschlechtlich konnotierten Unterschiede sowohl für Frauen als auch für Männer eine athletische, durchtrainierte und straffe Figur, die sich vor allem durch einen geringen Anteil von Körperfett auszeichnet, als gemeinsame „schlanke Basis“ eines idealen Körpers. Der schlanke Körper ist zu einem Symbol für Schönheit, Gesundheit, Leistung und Disziplin geworden. Der gegenwärtige Schlankheitskult spiegelt den sozialen Druck wider, den Körper zu disziplinieren und der Wert (und die Attraktivität) eines Menschen wird immer häufiger an seiner körperlichen Erscheinung gemessen (vgl. Haworth-Hoepfner 1999: 98f.; Rodin 1993: 22, Turner 1996: 3f.)<sup>24</sup>

*„In today's advanced capitalist societies, food is easily available and social worth is increasingly measured by a person's ability to resist excess.“ (Williams & Germov 1999: 210)*

Aber nicht nur die Körper werden immer schlanker, auch „Staat und Wirtschaft befinden sich in

---

<sup>22</sup> An anderer Stelle habe ich mich bereits ausführlich mit dem Diätverhalten und der Diätprävalenz auseinandergesetzt (vgl. Benson 2007).

<sup>23</sup> Heute hat sich zur medizinischen Beurteilung des Körpergewichts international die Bewertung nach dem sogenannten Body-Mass-Index (BMI) durchgesetzt. Er wird berechnet mit der Formel:  $BMI = \text{Gewicht [kg]} / (\text{Größe [m]})^2$ . Der Bereich für „Normalgewicht“ befindet sich bei Männern bei einem BMI von 20-25 und bei Frauen von 19-24, der Bereich für mäßiges Übergewicht bei 25-30 für Männer und 24-29 bei Frauen (Pudel & Westenhöfer 1998, S. 124). Siehe auch Kapitel 3.2.3.

<sup>24</sup> Vgl. auch Kapitel 3.2.

einer Abmagerungskur“ (Waldrich 2004: 87). „Down-sizing“, „Lean Production“, der „schlanke Staat“ und die Forderung „den Gürtel enger zu schnallen“ sind Schlagworte, welche die betriebswirtschaftliche und wirtschaftspolitische Entwicklung kennzeichnen. Der Körper passt sich also gewissermaßen den marktwirtschaftlichen Bedingungen an und wird gleichsam zum Ausdruck dieser. „Flexibilität“ ist das Zauberwort des globalen Kapitalismus, heißt es im Klappentext zu Richard Sennets (2000) „Der flexible Mensch“. Nicht nur die Unternehmen, sondern besonders die Arbeitnehmer müssen fortwährend bereit sein, sich flexibel zu verhalten, d.h. kurzfristige Beschäftigungsverhältnisse einzugehen, Risikobereitschaft zu zeigen und dabei eine völlige Präkarisierung ihrer Arbeitslaufbahn und Lebensverhältnisse in Kauf zu nehmen (ebd.: 10f; 71ff.). Wie die Unternehmen müssen auch die Arbeitnehmer „in blitzschneller Reaktion flexibel auf jeweilige Marktimpulse reagieren können“ (Waldrich 2004: 90). Für diejenigen also, die sich jederzeit auf dem Sprung befinden (müssen), scheint es von Vorteil, „über eine Art biegsame, sprungbereite Geschmeidigkeit zu verfügen, die sich mit fettfreier, stets aktiver Muskulatur verbindet“ (ebd.: 87). Waldrich (ebd.: 101ff.) illustriert diese Entwicklung anhand einer Geschichte über Gazellen und Löwen, einer Art Fabel, die sich angeblich in Managerkreisen gerne erzählt wird:

*„Jeden Morgen wacht in Afrika eine Gazelle auf. Sie weiß, sie muss schneller laufen als der schnellste Löwe, um nicht gefressen zu werden. Jeden Morgen wacht in Afrika ein Löwe auf. Er weiß, er muss schneller als die langsamste Gazelle sein, wenn er nicht verhungern will. Es ist egal, ob man ein Löwe oder eine Gazelle ist: Wenn die Sonne aufgeht, musst du rennen!“ (Waldrich 2004: 101)*

In der Geschichte geht es im Grunde darum, wie der Löwe, der sinnbildlich für die Managementebene steht, zu seinem Fressen kommt. Die Gazellen stehen in dieser Fabel sinnbildlich für die Arbeitnehmer, denen nahegelegt wird, im Rennen um Arbeitsplätze, ihre „Employability“ zu erhöhen und sich für diesen Konkurrenzkampf „schlank, fit und geschmeidig zu halten“ (Waldrich 2004: 103). Wer schlapp macht, der wird vom Löwen gefressen. Aber auch die Löwen müssen sich wenigstens ein bisschen anstrengen, um an ihr Ziel zu gelangen. Meuser (2007b: 158) weist darauf hin, dass im Zuge einer mit der Flexibilisierung einhergehenden Subjektivierung von Arbeit nunmehr die „ganze Person“ und damit auch der Körper bedeutsam werde. „Mit dem Bedeutungsgewinn subjektiver Handlungen und Deutungen im Arbeitsprozess und

den erweiterten subjektiven Ansprüchen an die Arbeit“ (Kratzer et al. 2003: 9) kommt es zu einer zunehmenden Verschränkung von Arbeits- und Lebenswelt, aus der „wachsende Anforderungen an aktive individuelle Gestaltungsleistungen“ (ebd.) resultieren.

*„Beispielhaft und pointiert formuliert: 'Lean Management' benötigt schlanke Manager. Wer seinen Körper nicht 'im Griff' hat, der, so wird vermutet, hat auch seine Lebensführung nicht unter Kontrolle. Ästhetische Kriterien der Körperpräsentation und -wahrnehmung gehen eine (neue) Verbindung mit Leistungskriterien wie Zähigkeit und Belastbarkeit ein.“ (Meuser 2007b: 159)*

So sind die gegenwärtigen Körperideale im Grunde auch Leistungsideale und spiegeln diejenigen Eigenschaften wider, die in kapitalistischen Gesellschaften zunehmend zu Prinzipien sozialen Handelns werden: Leistungs- und Konkurrenzfähigkeit, Selbstkontrolle und Flexibilität. Denn Schlankheit und Fitness erfordern – jedenfalls von den meisten Menschen – harte Arbeit, Fleiß und Disziplin (Waldrich 2004: 63ff.). Übermäßiges Körperfett wird im Gegenzug zu einem klaren Zeichen für Trägheit und Disziplinlosigkeit (Germov & Williams 1996: 102); Eigenschaften, die in einer leistungsorientierten „somatischen Gesellschaft“ (s.o.) nicht toleriert werden.

*„Wer sich nicht kontrolliert, der hat auch keine 'Power'. Er lässt sich gehen – die Kardinalssünde wider den Geist der Zeit! Und was ist das für eine Verpackung, aus welcher der Inhalt herausquillt! Wo kann man die noch anbieten?“ (Waldrich 2004: 80)*

## 3.2 Die soziale Kontrolle des Körpergewichts

### 3.2.1 Begriffsklärung

Der menschliche Körper ist nicht nur als biologische, sondern auch als soziale Konstruktion zu verstehen, die überwacht und kontrolliert wird (vgl. z.B. Foucault 1976: 173ff; Freund & McGuire 1991: 3f.; Turner 1992: 16ff.; Turner 1996: 5f./175ff.). Diese Überwachung und Kontrolle des Körpers erfordert die Schaffung normativer physischer Standards und das Schlankheitsideal ist die vorherrschende Körpernorm der gegenwärtigen westlichen Kultur. Gleichzeitig hat sich eine gesellschaftliche Abscheu vor Körperfett entwickelt und die Stigmatisierung und Diskriminierung von Menschen, die den körperlichen Normvorstellungen nicht entsprechen, hat stark zugenommen. Entspricht eine Person nicht dem „Normal“- oder „Idealgewicht“, wird dies als abweichendes Verhalten wahrgenommen. Folglich werden Mechanismen der sozialen Kontrolle entwickelt, um die Einhaltung des Schlankheitsideals zu überwachen und die „übergewichtigen“ Abweichler dazu zu bringen, sich normkonform zu verhalten (Sobal 1995: 67). Die umfassende soziale Kontrolle des Körpers ist ein zentrales Charakteristikum einer „somatischen Gesellschaft“ (s.o.) und ihre Ausweitung Teil der allgemeinen Bedeutungsaufwertung des Körpers, im Zuge derer sich auch die körperliche Normierung und damit die sozialen Kontrollmechanismen intensivieren. Im Rahmen der patriarchalischen Gesellschaftsordnung hat die soziale Kontrolle des weiblichen Körpers freilich eine lange Geschichte und die Wirkungsmacht des Schlankheitsideals sowie der soziale Druck, diesem zu entsprechen, ist für Frauen immer noch weitaus größer als für Männer (Germov & Williams 1996a: 102; Prahel & Setzwein 1999: 77; Turner 1996: 145ff.). Aber wie oben skizziert steigen im Zuge der zunehmenden Rigidität des männlichen Körperideals und der allgemeinen Bedeutungsaufwertung des Körpers auch für Männer die gesellschaftlichen Anforderungen und Erwartungen an deren Körper. Zunächst einmal soll nun die Begrifflichkeit der „sozialen Kontrolle des Körpergewichts“ erläutert und näher bestimmt werden.

Verstoßen Verhaltensweisen gegen geltende Normvorstellungen, werden diese als abweichendes Verhalten oder Devianz wahrgenommen und rufen im Falle der Entdeckung soziale Reaktionen hervor, die darauf gerichtet sind, die deviante Person zu bestrafen, zu isolieren, zu behandeln oder

zu bessern (Peuckert 2002: 106)<sup>25</sup>. Im westlichen Kulturkreis wird Übergewicht als abweichendes Verhalten und gesellschaftliches Problem angesehen, während Schlankheit zu einer hoch geschätzten Eigenschaft geworden ist, die es zu erreichen gilt (Bayer et al. 1999: 48; Laslett & Warren 1975: 69; Sobal 1999: 67). Wenn die Mitglieder einer Gesellschaft bzw. die Inhaber der entsprechenden Definitionsmacht innerhalb dieser eine Eigenschaft oder ein Verhalten als abweichend wahrnehmen und es zum Problem erklären, entwickeln sie verschiedene Modelle der sozialen Kontrolle, um zu gewährleisten, dass sich die Menschen konform verhalten (Sobal 1995: 67). Unter „sozialer Kontrolle“ versteht man,

*„[...] alle Strukturen, Prozesse und Mechanismen [...], mit deren Hilfe eine Gesellschaft oder soziale Gruppe versucht, ihre Mitglieder dazu zu bringen, ihren Normen Folge zu leisten.“*  
(Peuckert 2002: 106)

bzw. die

*„[...] Gesamtheit aller soz. Prozesse und Strukturen, die abweichendes Verhalten der Mitglieder einer Ges. oder ihrer Teilbereiche verhindern oder einschränken.“* (Hartfield & Hillmann 1982: 405, Abk. im Orig.)

Soziale Kontrolle bezieht sich aber nicht nur auf externe Kontrollmechanismen und die Sanktionierung von Normverletzungen, sondern auch auf die Internalisierung gesellschaftlicher Normen im Laufe des Sozialisationsprozesses (Peuckert: 106).

Die soziale Kontrolle des Körpergewichts umfasst demnach alle externen und internen Strukturen und Prozesse, die darauf abzielen, die geltende Schlankheitsnorm in der Gesellschaft durchzusetzen und eine Abweichung in Form eines gesellschaftlich definierten „Übergewichts“ zu verhindern oder einzuschränken. Sobal (1995: 67ff.) unterscheidet dabei ein moralisches und ein medizinisches Modell der sozialen Kontrolle, auf die im Folgenden eingegangen wird.

---

<sup>25</sup> Zu einer detaillierten Auseinandersetzung mit Definitionen und Theorien abweichenden Verhaltens siehe z.B. Lamnek, S. (1996): Theorien abweichenden Verhaltens, 6. Aufl., München, und Lamnek, S. (1997): Neue Theorien abweichenden Verhaltens, 2. Aufl., München.

### 3.2.2 Das moralische Modell der sozialen Kontrolle

Das moralische Modell behandelt Übergewicht bzw. Fettleibigkeit als eine moralisch schlechte Eigenschaft und ein Zeichen für Willensschwäche. Die umfassende Stigmatisierung und Diskriminierung, der sich übergewichtige Menschen aufgrund ihrer Körperfülle in vielen Bereichen des täglichen Lebens ausgesetzt sehen, lassen sich als daraus folgende Mechanismen der sozialen Kontrolle begreifen (Sobal 1995: 67ff.).

*„Schon die Sprache zeigt es: du dicke Kuh! Du Dickwanst oder Fettarsch! Unsere Kultur behandelt dicke Menschen mit beispielloser Bösartigkeit.“ (Waldrich 2004: 78)*

Im antiken Griechenland war ein Stigma ein körperliches Zeichen, ein Mal, dass etwas Schlechtes über den moralischen Zustand des Trägers vermitteln sollte. Die Träger waren meist Sklaven oder Verbrecher, die als eine gebrandmarkte und für unrein erklärte Person gemieden werden sollten. Während der Begriff später auch mit der christlich-religiösen Bedeutung als göttliches körperliches Zeichen versehen wurde, wird er heute weitgehend im ursprünglichen Sinne gebraucht (Goffman 1996: 9). Der Begriff Stigma wird heute „in bezug auf eine Eigenschaft gebraucht [...], die zutiefst diskreditierend ist“ (ebd.: 11). Personen, die von unseren Normvorstellungen und Kategorien abweichen, gelten als schlecht oder schwach (ebd.: 10). Goffman (1996: 12f.) unterscheidet drei Typen von Stigmata, nämlich „physische Deformationen“, „individuelle Charakterfehler“ (z.B. Willensschwäche, beherrschende oder unnatürliche Leidenschaften) und phylogenetische Stigmata, wie etwa Nationalität oder Religion. Heute werden viele meist marginale Eigenschaften als deviant angesehen und als Teil der sozialen Kontrolle konsequent stigmatisiert, so z.B. medizinische Eigenschaften (AIDS, Unfruchtbarkeit, Behinderungen), ökonomische Eigenschaften (Armut, Arbeitslosigkeit, Obdachlosigkeit) oder soziokulturelle Eigenschaften (Homosexualität, Prostitution, Kriminalität) (Sobal 1999: 188.).

Übergewicht fällt nach Goffmans Typisierung sowohl in die Kategorie der „physischen Deformationen“, als auch in die der „individuellen Charakterfehler“. Übergewicht wird also hier nicht mit medizinischen Kategorien betrachtet, d.h. die Stigmatisierung richtet sich nicht nach medizinischen Standards, sondern nach kulturellen Vorstellungen von abweichendem Verhalten

(Sobal 1999: 188). Im Gegensatz zu beispielsweise Unfruchtbarkeit, AIDS oder Kriminalität ist Übergewicht eine sofort sichtbare Eigenschaft und wird in Goffmans (1996) Terminologie so zu einem „diskreditierten“ – im Gegensatz zu nicht sichtbaren potentiell „diskreditierbaren“ – Stigma (ebd.: 12). Übermäßiges Körperfett wird aber nicht nur als körperlich „abnormale“ Erscheinung wahrgenommen, sondern auch als Zeichen für Charakterschwäche gewertet. Die Zuschreibung der Verantwortlichkeit für ein Stigma ist hier von entscheidender Bedeutung. Individuelle Fehler werden anders behandelt als solche Stigmata, denen keine persönliche Schuld zugewiesen werden kann (Sobal 1999: 190). Übergewichtige Menschen werden in der westlichen Kultur für ihren hohen Körperfettgehalt selbst verantwortlich gemacht. Denn wo heute die rationale Selbstkontrolle des Körpergewichts gefordert wird, ist „Dicksein“ wahlweise ein Zeichen für Willensschwäche, Faulheit und persönliches, moralisches Versagen (Bayer et al. 1999: 48; Germov & Williams 1996a: 102; Rodin 1993: 23; Sobal 1999: 189f.), für unattraktive Nonkonformität (Joanisse & Synnott 1999: 59), für ungezügelter Essen (Bayer et al. 1999: 48), für Trägheit und Leistungsschwäche (Deuser et al. 1995: 43), für Hässlichkeit und Ungeschicktheit (Wooley & Garner 1991: 1249), für mangelnde Selbstdisziplin und Vernunft (Prahl & Setzwein 1999: 104f.) und vor allem für den Verlust der Selbstkontrolle (Germov & Williams 1996a: 99; Menell 1986: 419; Nuber 1992: 20; Prahl & Setzwein 1999: 105; Williams & Germov 1999: 216).

*„Die Aggressivität, mit der übergewichtige Personen verfolgt werden und die Rigidität, mit der eine Veränderung ihrer Erscheinung gefordert wird, können nicht nur damit erklärt werden, dass Dicksein ‚krank‘ macht und Ausdruck ‚unvernünftigen‘ Ernährungsverhaltens ist, vielmehr ist die kulturell verankerte, tiefe Abneigung gegen Körperfett [...] in Zusammenhang zu bringen, die der Anblick dickleibiger Fülle hervorruft. In erster Linie steht ein aus der Form geratener Körper für einen aus der Kontrolle geratener Körper.“ (Prahl & Setzwein 1999, S. 105)*

Die Effekte der Stigmatisierung sind für die Betroffenen oft sehr problematisch und schwerwiegend und umspannen nahezu alle Lebensbereiche (Sobal 1999: 190). Diskriminierungen aufgrund des Stigmas „Übergewicht“ werden im englisch-amerikanischen Sprachraum auch „fatism“ (Germov & Williams 1996b: 101; Bayer et al. 1999: 48) oder „sizism“ (Joanisse & Synnott 1999: 50) genannt, also auf eine Ebene mit „-ismen“ wie Rassismus oder Sexismus gehoben. Die Stigmatisierungen erstrecken sich von der Ehe und Familie über sozioökonomische Bereiche wie Ausbildung, Arbeit

und medizinischer Behandlung bis zu alltäglichen interpersonellen und sozialen Interaktionen im Freundeskreis oder in der Öffentlichkeit.

Diskriminierungen erleben die meisten übergewichtigen Menschen schon als Kinder. Für viele übergewichtige Kinder ist die Familie die erste Umgebung, in der sie Stigmatisierung aufgrund ihres Körpergewichts erfahren. Wie beispielsweise eine Untersuchung von Joannis & Synnott (1999: 52f.) zeigt, wird Kindern schon von ihren Eltern vermittelt, dass sie vom „Normalen“ abweichen und sie werden dazu gedrängt, Gewicht zu verlieren. Doch nicht nur durch das unmittelbare familiäre Umfeld spüren übergewichtige Kinder die negative Bewertung des Stigmas „Dicksein“, sondern auch von anderen Kindern in ihrer Peer-Group und in der Schule bzw. in der Ausbildung (Cogan 1999: 240; Joannis & Synnott 1999: 53; Neumark-Sztainer et al. 2002: 123ff.; Pudel & Westenhöfer 1998: 196).

*„In fact, children as young as 3 years of age show agreement with adults in rating the attractiveness of their peers. If children agree on who is and is not attractive, it is likely that they, like adults, may engage in preferential treatment of attractive peers and discrimination of their less attractive counterparts.” (Thompson et al. 1999: 183)*

Übergewichtige Personen berichten häufig davon, in der Schule von anderen verspottet und gemieden, oftmals auch geschlagen oder getreten worden zu sein. Die Lehrer beteiligten sich teilweise an der Diskriminierung, besonders im Sportunterricht. Für Kinder ist es dabei sehr schwierig, sich gegen diese Demütigungen und Quälereien zu wehren, weil sie noch keine Mechanismen entwickelt haben, um mit der Stigmatisierung fertig zu werden. Die negativen Behandlungen in der Schule führten meist zu einer verstärkten Isolierung und Einsamkeit, was in größerer Schüchternheit und Unsicherheit in der Adoleszenz resultiert (Joannis & Synnott 1999: 53f.). In einer Studie mit 4746 amerikanischen Jugendlichen berichteten ca. 74% der übergewichtigen Mädchen und 72,5% der übergewichtigen Jungen davon, sowohl von ihren Peers als auch in der Familie häufig wegen ihres Gewichts gehänselt oder geneckt zu werden. Erschreckend ist, dass die gehänselten übergewichtigen Jugendlichen signifikant häufiger zu als ungesund geltendem Gewichtskontrollverhalten<sup>26</sup> und Essanfällen („binge eating“) neigten, als

---

<sup>26</sup> Die Kategorien für das ungesunde Gewichtskontrollverhalten umfassten: Fasten; sehr wenig essen; Gebrauch von Diätpillen; selbst herbeigeführtes Erbrechen; Gebrauch von Abführmittel; Gebrauch von Diuretika; Auslassen von Mahlzeiten und häufigeres Rauchen, um Gewicht zu verlieren (Neumark-Sztainer et al. 2002, S. 125).

solche, die nicht gehänselt wurden (Neumark-Sztainer et al. 2002: ff.).

Das Körpergewicht ist des Weiteren ein wichtiges Kriterium bei romantischen Verabredungen („Dating“) und intimen Beziehungen sowie der Wahl eines potentiellen Ehepartners. Eine Querschnittserhebung von Sobal et al. (1995: 378ff.) mit High-School-Studenten der höheren Klassen indiziert, dass Jugendliche ein deutliches Unbehagen gegenüber intimen Verabredungen mit übergewichtigen Personen empfinden, wobei die männlichen Studenten die Schlankheit des potentiellen Partners mehr betonten als die weiblichen. Aber auch im späteren Leben haben übergewichtige Personen aufgrund häufiger Zurückweisungen anscheinend große Schwierigkeiten, einen intimen Partner zu finden (Joanisse & Synnott 1999: 54) und weniger Chancen auf dem Heiratsmarkt (Gortmaker et al. 1993: 1008). Aber auch innerhalb der Ehe bleiben übergewichtige Partner nicht immer von der Stigmatisierung verschont und werden wegen ihres Gewichts verspottet oder sogar mit Scheidung bedroht, wenn sie nicht abnehmen (Joanisse & Synnott 1999: 55).

Es lässt sich vermuten, dass die Diskriminierung übergewichtiger Menschen auch sozioökonomische Konsequenzen für die Betroffenen hat. In einer Langzeitstudie von Gortmaker et al. (1993) hatten Menschen, die zu Beginn der Studie bereits übergewichtig waren, zum Ende der Studie weniger Schuljahre abgeschlossen, ein niedrigeres Haushaltseinkommen und eine höhere Rate an Haushaltsarmut, als diejenigen, die nicht übergewichtig waren, unabhängig von ihren anfänglichen sozioökonomischen Voraussetzungen und Möglichkeiten. Dabei waren die Auswirkungen allerdings für Frauen stärker als für Männer. Bei Menschen, die zu Beginn andere auffällige Eigenschaften, wie z.B. Asthma, körperliche Dysfunktionen oder chronische Krankheiten aufwiesen, wurden keine ähnlichen Konsequenzen festgestellt (ebd.: 1009ff.). Übergewichtige Personen haben außerdem größere Schwierigkeiten, eine Arbeitsstelle zu finden, werden trotz erforderlicher Qualifikationen wegen ihres Körpergewichts nicht eingestellt und haben weniger Aufstiegschancen (Sobal 1999: 191f.; Joanisse & Synnott 1999: 55). Eine finnische Studie fand einen signifikanten Zusammenhang zwischen Übergewicht und Langzeitarbeitslosigkeit (Sarlio-Lähteenkorva 2000: 338). Auch wenn sie einen Job gefunden haben, sehen sich viele übergewichtige Menschen Diskriminierungen von Kollegen und Vorgesetzten ausgesetzt. Je dicker die Arbeitnehmer sind, um so mehr leiden sie unter der negativen Behandlung am Arbeitsplatz (Joanisse & Synnott 1999: 55ff.; Prahl & Setzwein 1999: 105).

Ein weiterer Bereich, in dem die Effekte der Stigmatisierung deutlich werden, ist die Behandlung

durch Ärzte und Gesundheitsfachleute. Beschäftigte in vielen medizinischen Berufen von Ärzten über Physiotherapeuten bis zu Ernährungsberatern scheinen enorme Vorurteile und negative Einstellungen gegenüber übergewichtigen Patienten zu haben, gerade wenn es bei der Behandlung um das Körpergewicht geht (Joanisse & Synnott 1999: 57f.; Sobal 1999: 192; Wooley & Garner 1991: 1248f.). Dabei zeigt sich, dass diese Vorurteile weniger durch aktuelle gesundheitliche Probleme der Patienten bestimmt sind, sondern auf den kulturellen Vorstellungen von Übergewicht und der Internalisierung des Schlankheitsideals basieren (Germov & Williams 1996a: 103f; Sobal 1999: 192, Orbach 1987: 79). Laut Joanisse & Synnott (1999: 57f.) zeigen Ärzte zum Teil offene Verachtung und Spott gegenüber übergewichtigen Patienten, was dazu führt, dass die Patienten sich häufig gedemütigt fühlen. Teilweise neigten Ärzte auch dazu, sämtliche Beschwerden übergewichtiger Patienten auf das erhöhte Körpergewicht zurückzuführen, wodurch manche Erkrankungen unentdeckt und unbehandelt blieben. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass die medizinischen Berufsgruppen eine extrem „fat-phobic group“ (ebd.: 58) darstellen. Dies führt nicht selten zu einer Benachteiligung Übergewichtiger bei der medizinischen Behandlung. „Health care providers are not immune to the stigmatisation of obese individuals as they carry out their professional roles, providing unequal health care service on the basis of body weight.“ (Sobal 1999: 192)

Aber auch in anderen alltäglichen Interaktionen, wie z.B. der Wohnungssuche, werden übergewichtige Menschen diskriminiert (Sobal 1999: 192). Häufig müssen die Betroffenen in der Öffentlichkeit Belästigungen über sich ergehen lassen. Diese reichen von offenem Starren, mit dem Finger zeigen und spöttischem Gelächter bis zu verbalen Attacken (Joanisse & Synnott 1999: 58) und der Androhung körperlicher Gewalt (Prahl & Setzwein 1999: 105). Auch in den Massenmedien werden Übergewichtige häufig stigmatisiert (Sobal 1999: 193).

Laut Goffman (1996) besitzen stigmatisierte Individuen häufig eine „beschädigte Identität“. Übergewichtige Personen leiden nicht nur unter Diskriminierungen von außen, sondern oftmals auch unter einem negativen Selbstkonzept und entwickeln oftmals eine „fette“ Identität, wenn sie ihr Gewicht als „unnormal“ akzeptieren und als persönliches Merkmal ihres sozialen Selbsts begreifen (Degher & Hughes 1999: 11ff.; Sobal 1999: 196). Degher & Hughes (1999: 11) verstehen den Begriff „Identität“ als eine Internalisierung sozialer Konzeptionen einen spezifischen Status betreffend wie in diesem Fall Übergewicht bzw. Fettleibigkeit. In Bezugnahme auf Beckers (1973) Konzept der „abweichenden Laufbahn“ lässt sich das Etikett „fett“ oder „(zu) dick“ als ein

„übergeordneter Status“ (Becker 1973: 30) bzw. als „master status“ (Becker 1966: 33) begreifen, d.h. ein Status, der sich über alle anderen Statusarten hinwegsetzt:

*„In unserer Gesellschaft wie in anderen stehen einige Statusarten über anderen und beanspruchen eine gewisse Priorität. [...] Der Status des Verhaltensabweichenden (abhängig von der Art der Verhaltensabweichung) ist ein derartiger übergeordneter Status. Man erhält diesen Status als Folge einer Regelverletzung; diese Identifizierung erweist sich als wichtiger als die meisten anderen. Man wird zuerst als abweichend identifiziert, und zwar bevor andere Feststellungen getroffen worden sind.“ (Becker 1973, S. 30)*

Übergewichtige Menschen werden primär als „fett“ oder „zu dick“ charakterisiert, anstatt sie nach anderen Charaktereigenschaften zu beurteilen (vgl. Degher & Hughes 1999: 13; Sobal 1999: 190). Folgt man der Laufbahnkonzeption, schließt die Entwicklung einer „fetten“ Identität zwei Ebenen ein, eine öffentliche (externe) und die private (interne) Ebene. Die externe Ebene bezieht sich auf die Internalisierung von Statushinweisen („status cues“). Das sind beispielsweise „aktive“ Hinweise, die durch Interaktionen vermittelt werden, wobei der betreffenden Person beispielsweise von Freunden oder dem Partner gesagt wird, dass sie/er übergewichtig sei. „Passive“ Statushinweise werden indirekt vermittelt, wenn sich der oder die Betroffene z.B. im Spiegel betrachtet, auf die Waage steigt oder Kleidung anprobiert (Degher & Hughes 1999: 13f.) Die interne Entwicklung des Veränderungsprozesses der Identität vollzieht sich als kognitiver Prozess und als Reaktion auf die externen Statushinweise, indem das Individuum erstens erkennt, dass der gegenwärtige Status „unangemessen“ ist und zweitens seinen neuen „angemesseneren“ Status sucht und findet. Es scheint so zu sein, dass die Selbstwahrnehmung des Status „fett“ primär durch aktive Statushinweise erfolgt. Diese scheinen wirksamer zu sein, wenn es darum geht, dem Individuum die „Unangemessenheit“ seines gegenwärtigen Status aufzuzeigen (ebd.: 15f.). Die Folge ist die Internalisierung einer negativen (abweichenden) Definition des persönlichen Selbst. Der neue Status bedeutet für viele übergewichtige Menschen, dass sie häufig mit stressigen und emotional schmerzhaften sozialen Interaktionen belastet werden und unter der neuen Identität leiden (ebd.: 17f.). Um eine „fette“ Identität ablegen zu können, versuchen viele Übergewichtige durch Diät, Sport oder chirurgische Eingriffe ihr Gewicht zu verringern, um dem gängigen Schlankheitsideal zu entsprechen und so eine neue „schlanke“ Identität annehmen zu können. Sie erwarten, dass sie das

Erreichen eines „normalen“ Gewichtsstatus von der Stigmatisierung befreit (Cash & Roy 1999: 215; Sobal 1999: 196).

### 3.2.3 Das medizinische Modell der sozialen Kontrolle

Das medizinische Modell bzw. die „Medikalisierung“ von Übergewicht gründet sich auf der medizinischen Rationalisierung des Schlankheitsideals im Laufe des 20. Jahrhunderts. Danach wird Übergewicht als Risikofaktor für andere Krankheiten und im Falle der Adipositas<sup>27</sup> auch als eigenständige Krankheit behandelt. Gesundheitspolitische Maßnahmen, wie z.B. groß angelegte Aufklärungskampagnen zur Prävention sind ebenfalls Teil des medizinischen Modells. Die Medikalisierung wirkt zudem verstärkend auf die Stigmatisierung von Übergewicht (Sobal 1995;: 67ff.).

Mit wachsendem Wohlstand und steigender Nahrungsaufnahme nach dem 2. Weltkrieg, verbreitete sich auch die Sorge über das steigende Körpergewicht der Bevölkerung, vor allem als medizinische und epidemiologische Studien eine Verbindung von Übergewicht und erhöhtem Mortalitätsrisiko publizierten (Williams & Germov 1999: 209; vgl. auch Pudel & Westenhöfer 1998: 196f.; Westenhöfer 1992: 6). Übergewicht galt zwar schon seit dem Mittelalter bei Ärzten als gesundheitliches Risiko (Menell 1986: 412), die Medikalisierung von Übergewicht und die medizinische Rationalisierung des Schlankheitsideals aber setzten verstärkt erst in den 1950er Jahren ein. Übergewicht sollte demzufolge am besten durch medizinische Interventionen behandelt werden (Sobal 1995: 69; Westenhöfer 1992: 10). Was bedeutet Medikalisierung?

*„Medicalization describes a process by which nonmedical problems become defined and treated as medical problems, usually in terms of illness or disorder. [...] Most agree that medicalization pertains to the process and outcome of human problems entering the jurisdiction of the medical profession [...].“ (Conrad 1992f.: 209; Hervorh. im Orig.)*

---

<sup>27</sup> Als Adipositas wird in der Medizin ein gesundheitsbeeinträchtigendes Übermaß an Fettgewebe definiert. Nach med. Standards besteht eine Indikation zur Therapie ab einem BMI von >30 (Pudel & Westenhöfer 1998: 123ff.).

Der Prozess der Medikalisierung führt demnach zu einer Ausweitung der medizinischen sozialen Kontrolle und deren kontinuierlicher Expansion. Die große Wirkungsmacht der medizinischen sozialen Kontrolle besteht vor allem in der Autorität von Medizinern, bestimmte Verhaltensweisen, Personen und Dinge in ihrem Sinne zu definieren (Conrad 1992: 211ff.). Medizinische Systeme definieren zunehmend, welches Verhalten normal oder wünschenswert ist: „Badness becomes Sickness“ (Freund & McGuire 1991: 138).

Die Medikalisierung von Übergewicht entstand, als Mediziner und ihre Verbündeten in Ernährungswissenschaft und Pharmaindustrie immer häufiger den Anspruch erhoben, soziale Kontrolle über das Übergewicht der Bevölkerung in der gegenwärtigen Gesellschaft ausüben zu müssen. Dazu mussten neue Begriffe entwickelt und angewendet werden, die dazu dienten, Übergewicht nicht mehr (nur) als eine moralisch schlechte Eigenschaft, sondern (auch) als Krankheit zu verstehen. Während frühere Begriffe wie „fett“, „korpulent“, „pausbäckig“, „mollig“ u.ä. abwertend gemeint sind, versuchen gegenwärtige medizinische Begriffe wie „Fettleibigkeit“, „Adipositas“ (= „Fettsucht“) und „Übergewicht“ eine hohe Menge Körperfett wertneutral bzw. als Krankheit darzustellen (Sobal 1995: 70). Für eine erfolgreiche Medikalisierung musste Übergewicht als Krankheit medizinisch definiert und öffentlich wahrgenommen werden. So wurde Übergewicht als Krankheit in die Liste der „International Classification of Diseases“ aufgenommen (Cogan 1999: 230; Sobal 1995: 71). Gleichzeitig wurde das Konzept der „Risikofaktoren“ entwickelt und verbreitet, vor allem die Botschaft, dass Übergewicht einen Risikofaktor für erhöhte Mortalität und Morbidität, insbesondere für Herz-Kreislaufkrankungen, darstelle (Bayer et al. 1999: 45; Deurenberg et al. 1988: 55ff.; Pudal & Westenhöfer 1998: 126ff.; Sobal 1995: 71). Pudal & Westenhöfer (1998: 126) merken dazu an, dass die Studien zur erhöhten Mortalität jedoch erhebliche methodische Mängel aufwiesen.

Für die Beurteilung eines medizinisch therapiebedürftigen Übergewichts wurden verschiedene Standards entwickelt, die eine Unterteilung in Unter-, Ideal-, Normal- und Übergewicht nach medizinischer Definition erlaubten und erlauben. Am Broca-Index und dem damit verbundenen „Idealgewicht“ (s.o.) wurde in unabhängigen medizinischen Kreisen schon in den 1970er Jahren scharfe Kritik geübt. Aber erst seit den 1980er Jahren wurde das „Idealgewicht“ nicht mehr als das gesündeste Gewicht propagiert. Dieser Kurswechsel fand aber allein in der medizinischen Domäne statt, nicht etwa in der Mode, den Medien oder im öffentlichen Diskurs (Deuser et al. 1995: 121f.). Heute hat sich zur medizinischen Beurteilung des Körpergewichts international die Bewertung nach

dem sogenannten Body-Mass-Index durchgesetzt. Er wird berechnet mit der Formel:  $BMI = \text{Gewicht [kg]} / (\text{Größe [m]})^2$  (Pudel & Westenhöfer 1998: 124). Im Rahmen dieser Vorgaben besteht bei einem BMI von  $>30$  nach medizinischer Sicht grundsätzlich eine Indikation zur Therapie.<sup>28</sup> Das alte „Idealgewicht“ nach dem Broca-Index läge nach diesen Kriterien schon im Bereich des Untergewichts (vgl. Tab.2).

Tab. 2: Beurteilungsschema für den Body-Mass-Index

BMI-Bereich für Männer	BMI-Bereich für Frauen	Klassifikation
<20	<19	Untergewicht
20-25	19-24	Normalgewicht
25-30	24-30	Übergewicht
30-40	30-40	Adipositas
>40	>40	extreme Adipositas

Quelle: Pudal & Westenhöfer 1998: 125

Als Mittel der Wahl zur Gewichtsreduktion galt von Anfang an die Änderungen der Ernährungsgewohnheiten, d.h. die Durchführung einer Diät. So kam es auch zu einer Medikalisierung des Diäthaltens. Während frühere Formen des Diäthaltens vorrangig die einfache Restriktion der Nahrungsaufnahme beinhalteten, entwickelte die medizinische und pharmazeutische Industrie nun spezielle Diätprodukte, -pläne und Nahrungsergänzungen, die unter medizinischer Überwachung angewendet werden (sollten). Diese medikamentenähnlichen Produkte erfahren eine hohe Akzeptanz durch ihren „wissenschaftlichen“ Anstrich und werden häufig benutzt. Weiterhin entwickelten sich zunehmend kommerzielle Diät-Organisationen wie „Weight Watchers“, die sich des medizinischen Modells bedienen (Sobal 1995: 76f.). Das medizinische Arsenal hat aber noch mehr zu bieten: Besonders in den USA werden zur „Behandlung“ der Adipositas obscure

<sup>28</sup> Seit einiger Zeit ist allerdings wird der BMI als passender Indikator auch in Medizinerkreisen kritisiert. Eine neue Studie, in der die Daten von über 10000 Teilnehmer zweier Kohorten-Studien ausgewertet wurden, kommt zu dem Schluss, dass erst ab einem BMI von über 35 ein erhöhtes Mortalitätsrisiko bzw. das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu beobachten sei. Das sogenannte subkutane Fett an Hüften, Oberschenkeln und am Hintern mag vielleicht nicht zum gängigen Schlankheitsideal passen, erhöht aber nicht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie so oft propagiert. Das viszerale Fett, das sich im Bauchraum um die inneren Organe sammelt, soll dagegen tatsächlich ausschlaggebender für die Gesundheit sein. In diesem Fall sei der WHrT (Weight-to-Height-Ratio) ein aussagekräftigerer Index als der BMI (vgl. Schneider et al. 2010).

Operationen und Behandlungen angeboten, z.B. das Verdrahten des Kiefers, um nur noch Flüssignahrung aufnehmen zu können, die Verkürzung des Dünndarms, Magenverkleinerungen oder Operationen, die die Verdauung von Kalorien verhindern sollen (Deuser et al. 1995: 166; Sobal 1995: 73f.).

Wie im vorangegangenen Kapitel bereits skizziert, besteht in therapeutischen Beziehungen trotz der bekundeten medizinischen Objektivität dennoch eine starke Stigmatisierung von übergewichtigen Menschen. Das verdeutlicht, dass die Internalisierung kultureller Normvorstellungen das Körpergewicht betreffend auch in der Medizin weiterhin vorherrschend ist und nicht ausgeblendet werden kann. Der Prozess der Medikalisierung von Übergewicht wirkt als Rationalisierung und Verstärkung des gegenwärtigen Schlankheitsideals und bietet eine wissenschaftlich Legitimierung der kulturellen Aversion gegenüber Fett und die Diskriminierung und Stigmatisierung übergewichtiger Menschen (Germov & Williams 1996: 103; Prahl & Setzwein 1999: 104; Sobal 1999: 192; Williams & Germov 1999: 209).

Die medizinische soziale Kontrolle hat großen Einfluss auf die öffentliche Meinung und die Sozialpolitik (Conrad 1992: 224). Gerade der Risikofaktor-Ansatz hatte und hat eine große Bedeutung, wenn es um sozial- und gesundheitspolitische Maßnahmen geht, da Übergewicht als Ursache zahlreicher Krankheiten und damit als immenser Kostenfaktor im Gesundheitswesen angesehen wird (Deuser et al. 1995: 120f.; Müller et al. 1996: 107; Pudel & Westenhöfer 1998: 131f.) Um die Kosten der vermeintlichen „Volksseuche Übergewicht“ zu dämpfen, wurden Anfang der 1970er Jahre in der BRD massive Aufklärungskampagnen initiiert, welche die schädlichen Folgen des Übergewichts aufzeigen und über eine gesunde vollwertige Ernährung informieren wollten. Übergewicht wurde zum „Albtraum für Ernährungswissenschaft und Medizin, die natürlich sofort den Schuldigen dingfest machten, damit wenigstens die Schuldfrage geklärt war – wenngleich auch nicht die Lösung des Problems. Der ‚Esser‘ ist selbst schuld“ (Pudel 1993: 370). Die Aufklärungskampagnen wurden mit den sogenannten „Ernährungsberichten“ unterfüttert, die von der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ (DGE) im Auftrag der Bundesregierung seit 1969 alle vier Jahre herausgegeben werden (Deuser et al. 1995: 120; Leonhäuser & Köhler 1999: 282). Vor allem die Ernährungsberichte 1972 bis 1984 hielten starr am Broca-Idealgewicht fest und betonten das Ernährungsfehlverhalten des größten Teils der Bevölkerung. Um dies zu verändern und um das Informationsdefizit in der Bevölkerung zu beseitigen, setzen die Ernährungsberichte auf große Aufklärungskampagnen. Es müsse darüber informiert werden, wie übergewichtige Menschen

nicht nur ihrer Gesundheit, sondern auch ihren Mitbürgern durch die Kostensteigerung im Gesundheitswesen schadeten. Die teilweise aggressiven Kampagnen führten dazu, dass das Ansehen übergewichtiger Menschen, das in der Wirtschaftswunderzeit noch eher hoch war, immer weiter absank (Deuser et al. 1995: 120ff.).

Die Aufklärungskampagnen der 1970er Jahre kann man als Vorläufer der „Public Health Bewegung“ (Bayer et al. 1999: 44) im Bereich der Ernährung sehen, die seit Mitte der 1980er Jahre auch in der BRD einsetzte.

*„Public Health befasst sich in Form von bevölkerungsbezogenen und anwendungsorientierten Projekten mit Gesundheitsforschung, Prävention und bedürfnisgerechter Gestaltung von Versorgungssystemen.“ (Bodenbach & Kirch, 1996a: 1)*

Die wachsenden Probleme des Gesundheitssystems und die anwachsenden Kosten führten in der BRD zur inhaltlichen und strukturellen Adaption des in den USA schon lange etablierten Public Health Ansatzes. Er wird als bevölkerungsorientierter Ansatz der Gesundheitsaufklärung und -Erziehung verstanden (Bodenbach & Kirch 1996b: 3f.). Hauptbetätigungsfelder sind z.B. Studien zur Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen sowie Gesundheitsaufklärung („health promotion“) in Schulen, am Arbeitsplatz etc. (Leonhäuser & Köhler 1999: 284). Die Gesundheitsaufklärung das Übergewicht betreffend, stützt sich primär auf epidemiologische Untersuchungen von Risikofaktoren und die Medikalisierung von Übergewicht sowie auf das medizinische Modell der sozialen Kontrolle. Aber obwohl sich der Public Health als nicht-individualistischer bevölkerungsbezogener Ansatz theoretisch an Gruppen bzw. Bevölkerungsteile wenden soll, bezieht sich die Gesundheitsaufklärung meist auf das Individuum und die Änderung des individuellen Lebensstils. Conrad (1992) unterstellt diesem Ansatz, dass soziale Probleme aus dem Zusammenhang gerissen, individualisiert und der medizinischen Kontrolle unterworfen würden. Dabei werde von einem souveränen und rationalen Gesundheitskonsumenten ausgegangen. Dieser idealisierte Konsument habe die freie Wahl, ob er gesund oder krank sein möchte, indem er einfach seinen Lebensstil anpasse (ebd.: 223f.). Der Risikofaktor-Ansatz lenkt die Aufmerksamkeit auf das Individuum, in der Form von „blaming the victim“ (Germov & Williams 1996a: 103). Public Health Experten sehen in den individuellen Lebens- und Verhaltensweisen die primären Faktoren für die Manifestation von Übergewicht und Adipositas und betonen deshalb vor allem

verhaltenspräventive Maßnahmen, d.h. die Änderung des Lebensstils bzw. der Ernährungsweise (Müller et al. 1996: 110f.). Diese Art der Gesundheitsaufklärung unterstützt damit die in der heutigen Leistungsgesellschaft hochgeschätzten Tugenden der Selbstdisziplin und -überwachung und übersieht dabei, dass individuelle Entscheidungen durch das soziale Umfeld oder soziale Ungleichheiten in vielfältiger Weise manipuliert, konditioniert oder bestimmt werden können.

Aus diesem Verständnis von Gesundheitsaufklärung hat sich gewissermaßen eine neue Gesundheitsmoral entwickelt, die auf der Vorstellung individueller Verantwortlichkeit für die Gesundheit basiert. Während die Medikalisierung sich auf biomedizinische Ursachen und Interventionen stützt, bezieht sich die neue Gesundheitsideologie auf Ursachen und Interventionen, die den Lebensstil und das Verhalten betreffen. Bei der Medikalisierung wird das Moralische zum Medizinischen, in der neuen Gesundheitsideologie wird die Gesundheit zur Moral (Conrad 1992: 223). Germov & Williams (1996a: 102) bezeichnen diese Gesundheitsideologie als „healthism“, d.h. eine Ideologie, in der die Bewahrung der Gesundheit bzw. die Vermeidung von Krankheit zum übergeordneten menschlichen Wert wird. So werden die Botschaften über das richtige Körpergewicht mit Slogans wie „Essen Sie weniger Fett“ oder „Kontrollieren Sie ihr Gewicht“ oft so missionarisch und autoritär verkündet als wären sie ein unumstößliches Dogma. Dabei betonen die meisten Kampagnen die medizinische Notwendigkeit einer Gewichtsreduktion schon bei geringem Übergewicht und propagieren weiterhin das gängige Schlankheitsideal. Damit untermauern und rationalisieren sie ebenso wie die Medikalisierung die kulturellen Vorstellungen von Übergewicht und den Schlankheitskult (ebd.: 103f.). Schlankheit ist nicht nur schön, sondern auch gesund (Prah & Setzwein 1999: 104). Auf diese Weise forcieren die Gesundheitsaufklärung und die neue Gesundheitsideologie den Druck, den eigenen Körper zu disziplinieren und im Namen der Gesundheit und der Gemeinschaft ständig zu überwachen.

### 3.3 Massenmedien, Werbung und die Kommerzialisierung des Körpers

Die Bedeutungsaufwertung des Körpers und die Wirkungsmacht des Schlankheitsideals wären in solch einem umfassenden Ausmaß ohne den Einfluss der Massenmedien und einer fortschreitenden Kommerzialisierung des Körpers gewiss nicht denkbar. Diese Kommerzialisierung findet nicht nur darin Ausdruck, dass die Menschen ihren Körper gewissermaßen als Ware oder gestylte Markenverpackung behandeln, auf dem Arbeitsmarkt anbieten und sich somit auch in der körperlichen Erscheinung den marktwirtschaftlichen Imperativen unterwerfen bzw. diese *verkörpern*. Es hat sich zudem eine allgemeine Konsumkultur entwickelt, in der Schlankheit und Fitness zu übergeordneten Werten geworden sind. Die Massenmedien tragen ihrerseits dazu bei, diese Werte zu vermitteln und zu verwurzeln. Ein bekanntes und oft bemühtes Sprichwort sagt: Wer schön sein will, muss leiden! Anders ausgedrückt: wer schlank und damit „schön“ sein will, der muss sich anstrengen, disziplinieren und kontrollieren. Was man nun durch Selbstdisziplin nicht erreichen kann, wird als käufliches Gut angeboten und die Zurichtung des Körpers wird somit zum Konsumerlebnis (vgl. Waldrich 2004: 71ff.).

Eine wachsende Körperbildindustrie lebt von der Unzufriedenheit und Verzweiflung derer, die nicht den körperlichen Schönheitsvorstellungen entsprechen und trägt im eigenen Interesse dazu bei, den sozialen Druck, der von den Körperidealen ausgeht, zu verstärken (Deuser et al. 1995: 167; Sobal 1995: 80; Way 1995: 94f.). So wird die Schlankheits-Industrie zu einem Agenten der sozialen Kontrolle, der aktiv an der Stigmatisierung und Medikalisierung von Übergewicht teilnimmt, um das Diät- und Gewichtskontrollverhalten der Menschen zu beeinflussen (Deuser et al. 1995: 169; Germov & Williams 1996a: 100, Waldrich 2004: 130ff.). Eine Vielzahl von Industriezweigen bedient sich sowohl des moralischen als auch des medizinischen Modells der sozialen Kontrolle, um ihre Produkte zu bewerben und zu verkaufen. Sie schüren die Vorstellung von Übergewicht als sozialem oder medizinischem Problem und stützen sich auf die kulturelle Verankerung des Schlankheitsideals, um die Nachfrage nach ihren Produkten zu sichern (Sobal 1995: 80f.).

Die Gesundheitsindustrie stützt sich auf die Medikalisierung von Übergewicht, indem behauptet wird, das „Problem Übergewicht“ werde am besten mit den von ihr angebotenen Therapien und Behandlungen gelöst. Die Pharma-Industrie gebraucht die Gleichsetzung von Schlankheit mit

Schönheit und Gesundheit häufig als Marketingstrategie, denn durch die passenden Medikamente sei das Erreichen von Schlankheit – und damit von Schönheit und Gesundheit – kein Problem (ebd.: 80). Dies öffnet auch äußerst zweifelhaften Machenschaften die Tür. Der Markt mit meist wirkungslosen, angeblich pharmazeutischen Turbo-Schlankmachern boomt. Das Ganze funktioniert nach einem einfachen Geschäftsprinzip: „Der Vertreiber gründet eine GmbH, kündigt eine Sensationsdiät an und drückt das Produkt über die Apotheken in den Markt. Flaut der Umsatz ab, hat die Marke ausgedient, und weg damit.“ (Inhaber eines solchen Unternehmens, zit. in: Schumacher & Wilmes 1994: 42).

Auch die Fitness-Industrie partizipiert in hohem Maße am Geschäft mit dem Körperkult. Sie bietet die passenden Örtlichkeiten und Gerätschaften, um sich die Kilos herunter zu schwitzen oder Muskeln aufzubauen und fungiert als Verkünder eines schlanken und gesunden Lebensstils (Sobal 1995: 80). Der Verkauf von Trainingsgeräten und leistungssteigernden Nahrungsergänzungen ist enorm gestiegen und Fitness-Studios konnten seit den 1990er Jahren eine große Expansion sowohl der Filialen als auch der Mitgliedschaften verbuchen (Labre 2002: 234; Schumacher & Wilmes 1994: 44). Mittlerweile scheint es so, dass die „McDonaldisierung der Gesellschaft“ (Ritzer 1993) auch die Fabriken des Körperkults erreicht hat.<sup>29</sup> So sprießen an jeder Ecke „Fastfood-Fitness-Center“ mit Namen wie „McFit“ oder „24h Fitness“ aus dem Boden. Diese Einrichtungen offerieren zwar meist nur einen sehr geringen Leistungsumfang – oftmals werden nur die nötigen Geräte und ein begrenztes Beratungsangebot zur Verfügung gestellt – dafür haben sie in der Regel durchgängig 24 Stunden geöffnet und locken mit geringen Mitgliedsbeiträgen. „Fitness To Go“ sozusagen. Damit eignen sich diese Studios hervorragend für den sich ständig auf dem Sprung befindenden flexiblen Menschen und bieten durch ihr niedriges Preissegment allen gesellschaftlichen Schichten die Möglichkeit, an der körperorientierten Konsumkultur teilzuhaben.<sup>30</sup>

Von der Bedeutungsaufwertung des muskulösen männlichen Körperideals und dem Streben von immer mehr Männern danach profitieren auch die Hersteller und Vertreiber anaboler Steroide und ähnlicher muskelaufbauender Substanzen wie Wachstums- und Schilddrüsenhormone, Clenbuterol oder Insulin in hohem Maße. Da diese Substanzen fast ausschließlich illegal sind und über den

---

<sup>29</sup> Die zum Teil sicherlich zu kritisierende These der „McDonaldisierung“ wurde von dem amerikanischen Soziologen George Ritzer entwickelt und beschreibt in Anknüpfung an Webers Rationalisierungstheorie eine Entwicklung, infolge derer viele gesellschaftliche Interaktionen und Konsumformen die Charakteristika und Rationalisierungselemente des bekannten Fastfood-Restaurants übernehmen (vgl. Ritzer 1993).

<sup>30</sup> Mittlerweile schaltet die Fitnesskette „McFit“ sogar TV-Werbespots mit den beiden Boxern und durch einen Spot für „Milchschnitte“ zu Werbeikonen avancierten Brüdern Vladimir und Vitali Klitschko. Ein Zeichen dafür, dass dieses Fitness-Studio-Konzept kommerziell äußerst erfolgreich ist, wenn ein solches Werbebudget zur Verfügung steht.

Schwarzmarkt vertrieben werden, lässt sich das tatsächliche Ausmaß der Verbreitung nur annähernd bestimmen. Laut einer breit angelegten Studie von Boos et al. (1998) zur Prävalenz des Anabolika mißbrauchs bei deutschen Freizeitsportlern nehmen ca. 24% der männlichen Fitness-Studio-Besucher anabol wirkende Medikamente ein.<sup>31</sup> Wohl gemerkt handelt es sich bei den befragten Trainierenden um Freizeit- und nicht um Leistungssportler oder Wettkampfbuilder. Der Schwarzmarktumsatz für anabole Steroide wird in der Bundesrepublik auf jährlich 50 Millionen Euro geschätzt (Waldrich 2004: 57).<sup>32</sup>

In der Lebensmittelindustrie hätte es eigentlich unweigerlich zu Umsatzeinbußen führen müssen, wenn so viele Menschen freiwillig weniger essen, um abzunehmen. Diese hat jedoch im Zuge des „Diätzeitalters“ einen neuen Markt entdeckt und bietet zahlreiche Diät- und Light-Produkte an, die angeblich ohne viel Verzicht zur schlanken Linie führen sollen und alle im höheren Preissegment angesiedelt sind (Deuser et al. 1995: 60).

Kommerzielle Anbieter von Diät-Programmen profitieren enorm vom gesellschaftlichen Schlankheitskult. Die Anzahl der Diät-Organisationen und deren Umsätze sind seit den 1960er Jahren nahezu explodiert. Auch die Diät-Organisationen stützen sich darauf, Übergewicht als soziales und medizinisches Problem zu deklarieren und bieten eine Vielfalt von Programmen zur Gewichtsreduktion an. Die größte und wohl erfolgreichste Diät-Organisation ist „Weight Watchers“ (Sobal 1995: 76). Weltweit nutzten 2002 bereits rund 55 Millionen Menschen das Angebot von „Weight Watchers“. Der Umsatz dieser Organisation betrug im Jahre 2002 über 800 Millionen Euro (von Hennet 2003). In den USA wurde der Wert der Diät-Industrie 1993 auf 55 Milliarden US\$ geschätzt. In Australien geben die Menschen jährlich über 500 Millionen A\$ für kommerzielle Gewichtsreduktionsprogramme aus (Williams & Germov 1999: 210). Schumacher & Wilmes (1994: 42) geben an, dass in Deutschland die Branchen, die vom Streben nach Schlankheit profitieren, im Jahre 1993 insgesamt rund 12 Milliarden Euro umsetzten. Tendenz: steigend.

Beim Diätverhalten wird der Konsumcharakter des Körperkults besonders deutlich. Waldrich (2004: 96) erkennt hier „die eigenartige Struktur des kompensatorischen Konsums“, der in der Tendenz einem Suchterlebnis nahe kommt. Der kompensatorische Konsum führt in der Regel nicht zu einer Absättigung der Bedürfnisse, sondern zu einer erneuten Stimulation. Geschürt von der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper entspricht eine Diät „als Gefühlserlebnis dem typischen Frustkauf“ (ebd.). Zuerst verspürt man ein gewisses Glücksgefühl durch die erfolgreiche

<sup>31</sup> Bei Frauen betrug der Anteil nur ca. 8% (Boos et al. 1998: A-955).

<sup>32</sup> Zum Thema Steroide siehe auch Kap. 4.1.

Gewichtsreduktion. Da diese allerdings meist nur von kurzer Dauer ist, stellt sich schnell eine erneute Frustration ein. Ein großer Teil des finanziellen Erfolges der Diät-Industrie ist auf den nur kurzfristigen Erfolg der meisten Diät-Programme bzw. der Gewichtsreduktion zurückzuführen. Geschätzte 90% der Diät-Programme erweisen sich, was die langfristige Gewichtsreduktion betrifft, als erfolglos (Lustig 1991: 1252). Die meisten Menschen nehmen nach Beendigung einer Diät oder eines Gewichtsverlust-Programms das verlorene Gewicht (oder auch mehr) wieder zu – der sogenannte Jo-Jo-Effekt (Germov & Williams 1996a: 100). Was ist der Jo-Jo-Effekt? Die Grundannahme jeder Diät ist, dass sich das Körpergewicht durch eine Nahrungsrestriktion beliebig manipulieren oder vollständig beeinflussen lässt. Es existieren jedoch verschiedene Gegenregulationsmechanismen des Körpers, um die Lebens- und Überlebensfähigkeit unter den Bedingungen einer Nahrungsrestriktion zu sichern (Westenhöfer & Pudel 1989: 151). Der Körper passt sich der Nahrungsknappheit mit einer Erniedrigung des Ruhestoffwechsels an, um Energie zu sparen, weil er darauf programmiert ist, seinen Energieverbrauch während Notzeiten zu reduzieren. Nur kann der Körper nicht unterscheiden, ob es sich bei der Nahrungsrestriktion um eine Hungerkatastrophe oder eine Diät handelt. Nach einer Diät ist der Ruheumsatz aber weiterhin erniedrigt und wenn anschließend wieder normal gegessen wird, sammelt der Körper die überschüssige Energie vorerst als Speicherfett für die nächste Notzeit. Dadurch nimmt der Mensch nach einer Diät auch bei durchschnittlicher Kalorienzufuhr schneller zu, als davor. Das führt häufig dazu, dass nach kurzer Zeit wieder das alte Gewicht oder sogar noch mehr erreicht ist. Die erneute Zunahme gibt wiederum meist Anlass zu einer neuen Diät. Dieses Verhalten führt wiederum oftmals zu ständigen Gewichtsschwankungen (Pudel & Becker 1989: 32; Westenhöfer & Pudel 1989: 154). Die stetigen Gewichtsschwankungen können Auswirkungen auf die Persönlichkeit und das Wohlbefinden haben. Studien zeigten, dass das häufige „Versagen“ bei der Gewichtsabnahme oftmals dazu führt, dass der soziale Druck des Schlankheitsideals verstärkt empfunden wird und das Selbstbewusstsein mit jedem neuen Diätversuch sinkt (Lustig 1991: 1252f.; Wooley & Garner 1991: 1248ff.).<sup>33</sup>

*„Die Diätindustrie ist ein Unternehmertraum [...], weil der Markt sich immer wieder selbst reproduziert und sich von selbst ausweitet. Obgleich der Misserfolg vorprogrammiert ist [...]*

---

<sup>33</sup> Außerdem können Gewichtsschwankungen gesundheitsschädlicher sein als stabiles Übergewicht. So werden hohe bzw. häufige Fluktuationen des Körpergewichts als Resultat des Diätverhaltens in Verbindung mit einem erhöhten Krankheits- und Mortalitätsrisiko gebracht, besonders in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Hamm et al. 1989: 318; Iribarren et al. 1995: 688).

*scheint die Nachfrage nach Diätmethoden und –produkten unerschöpflich.“ (Jean Jacobs Brumberg, zit. in: Wolf 1992/1990: 139)*

Und die Vielfalt des Diätmarktes ist unbeschreiblich: „Eier-, Ananas-, Gute-Laune-, Erfolgs-, Hollywood-, Enzym-, Kartoffel-, 1000-Kalorien-, Null-, Vollwert-, Atkins-, Protein-, Die 7-Tage-, Frühlings-, Bikini-, Akupunktur-, Mental-, Manager-, Punkte-, Spaghetti-, Reis-, Honig-, Pommefrites-Diät, Rotations-, Immun-, Schroth-, Brot-, Zitronen-, Molke-, Champagner-, Gemüsesaft- und Stutenmilchkur und natürlich die gute, alte Brigitte-Ideal-Diät“ (Deuser et al. 1995: 134). Der Fundus ist unerschöpflich und jede Woche werden von Zeitschriften oder findigen Unternehmen neue Diäten erfunden. So vermitteln die ausgesprochene Fülle und das ständig aktualisierte Angebot den erfolglosen „AbnehmerInnen“ das Gefühl, „nie wirklich alles versucht zu haben“ (ebd.).

*„Wer von der Zurichtung des Körpers spricht, von Körper-Idealen, von Körperverdrossenheit und Körperwahn, der muss auch von den Massenmedien sprechen“ (Waldrich 2004: 133)*

Warenmärkte sind im Grunde auch Kommunikationsmärkte. Die Schlankeits- und Fitnessindustrie ist ökonomisch in hohem Maße davon abhängig, dass viele Menschen unzufrieden mit ihrem Körper oder Gewicht sind. Dies ist eine schlichte Folge der Verwertungsgesetzlichkeiten kommerzieller Märkte. Um Bedürfnisse und damit die Nachfrage nach einem bestimmten Produkt zu generieren, muss zuerst ein Zustand der Unzufriedenheit mit dem Status Quo erzeugt und dann eine kaufbare Lösung angeboten werden. Die allgemeine Botschaft lautet vereinfacht ausgedrückt: „Du bist zu dick, du musst etwas dagegen tun!“. Die Vermittlung findet in der Regel über die Kanäle der Massenmedien statt (Waldrich 2004: 123ff.). So wird z.B. im Fernsehen fleißig abgespeckt: „Fett weg!“ (ZDF), „Viel zu dick!“ (NDR) oder die Reality-Show „The biggest Loser“ (Kabel 1), um nur einige markante Titel zu nennen.

Massenmedien gelten als Sozialisationsinstanz und der Medienkonsum nimmt sowohl bei den meisten Heranwachsenden als auch bei Erwachsenen viel Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch. Hier werden neben Eltern, Schule, der Peer-Group und anderen Instanzen gesellschaftliche Normen, Werte und Rollenmuster vermittelt (Schorb et al. 1982: 609). Schmerl (1984: 119f.) stellt fest, dass die Wirkung der in den Medien dargestellten Geschlechtsrollenbilder auf Mädchen und Jungen, und weitgehend auch auf Erwachsene dergestalt ist, „daß sie Informationen und anschauliche Modelle

liefern über das, was ‚richtige‘ Jungen und Mädchen, ‚richtige‘ Frauen und Männer tun“ (ebd.: 119); somit auch über den „richtigen“ Körper. In Medien und Werbung findet, wie bereits aufgezeigt wurde, eine Art Prototypisierung bzw. Standardisierung der Schönheitsideale statt (Waldrich 2004: 71). Und was die Medien respektive die Märkte für „schön“ und „ideal“ halten, haben die meisten Menschen, sowohl Heranwachsende als auch Erwachsene, bereits internalisiert (ebd., vgl. auch Cusomano & Thompson 2000; Knauss et al. 2008; Murnen et al. 2003).

Frauen- und Mädchenzeitschriften gelten als wichtiger Kommunikator bei der Vermittlung des körperlichen Idealbildes für Frauen (Deuser et al. 1995: 90ff.; Williams & Germov 1999: 210ff.; Orbach 1987: 59f.; Thompson et al. 1999: 99ff.; Wolf 1990: 83ff.). So ist es nicht verwunderlich, dass solche Magazine schon für junge Mädchen die wichtigste Motivations- und Informationsquelle zur Gewichtskontrolle und für Diättipps darstellen (Fachhochschule Hamburg 1999: 29; Paxton et al. 1990: 374). Diäten sind einer der Hauptverkaufsfaktoren von Frauenzeitschriften. Redaktionelle Inhalte und Werbung appellieren ganz bewusst an die individuelle moralische Verantwortung der Frauen und bedienen sich einer fast religiös anmutenden Terminologie, die bewusst Schuldgefühle und Unsicherheiten schüren soll, wenn es um Schönheit und Schlankheit geht (Deuser et al. 1995: 92f.; Wolf 1992: 131). Besonders auffällig ist in diesem Zusammenhang die Verquickung von Werbung und Werbeumfeld. Der redaktionelle Teil geht häufig nahtlos in den Anzeigenteil über (Deuser et al. 1995: 97). Einige Beispiele für die Diät-Rhetorik: „Sich anklagen, Dem Essen verfallen, [...], Schwachwerden, Verbotenes essen, [...], Sündigen, Alltags-Sünden, [...], in Versuchung führen, Sich unter Kontrolle haben.“ (ebd.: 93). Die finanzielle Abhängigkeit von der Schlankheitsindustrie illustriert folgendes Beispiel: Williams und Germov (1999: 216) berichten davon, dass die ehemalige Herausgeberin des australischen Frauenmagazins „New Woman“ entlassen wurde, weil sie anlässlich des internationalen No Diet Day eine „Big Issue“ herausgab, in der mollige Models präsentiert wurden. Während die Verkaufszahlen dadurch nicht berührt wurden, drohten die Anzeigenkunden damit, ihre Werbung zurückzuziehen. Das führte dazu, dass die Herausgeberin ihren Job verlor und das Magazin wieder schlanke Models zeigte. Das zeigt, dass die Anzeigenkunden keine Botschaften tolerieren, die sich gegen ihre kommerziellen Interessen richten, d.h. Botschaften, die das geltende Schlankheitsideal in Frage stellen.

Während Frauen zwar weiterhin die Hauptadressatinnen der körperbezogenen Markt- und Werbebotschaften darstellen, werden nun aber auch zunehmend Männer von der Körperbildindustrie ins Auge gefasst und als Konsumenten entdeckt. Der Markt für männliches

Aussehen ist in den letzten Jahrzehnten enorm expandiert und Männer werden verstärkt zum Ziel von Mode-, Kosmetik-, Diät-, Fitnessindustrie (Gill et al. 2000: 102ff.; Meuser 2000: 227; Mishkind 1987: 37; Müller-Streibörger 1993: 24; Pope et al. 2001: 50). Diese neu entstandene „männliche Körperkulturindustrie“ (Pope et al. 2001: 17) bietet Männern spezielle Nahrungsergänzungsmittel, Diäthilfen, Fitnessprogramme und zahlreiche andere Produkte zum Erreichen des angestrebten Idealkörpers an (ebd.: 17).

*„Die neue Botschaft heißt: Es ist OK für einen richtigen Mann, Diät zu halten; auch die erfolgreichen tun's“ (Müller-Streibörger 1993: 25)*

Eine besondere Bedeutung sowohl für die Vermittlung körperlicher Idealbilder als auch für die kommerzielle Ästhetisierung des männlichen Körpers kommt den neuen Lifestyle-Magazinen für Männer zu. Sie nehmen in diesem Falle eine vergleichbare Rolle wie die Frauenzeitschriften ein. Mit diesen Männer-Zeitschriften ist es gelungen, ein Produkt für den vorher nur schwer zu fassenden männlichen Konsumenten zu schaffen und erfolgreich zu etablieren. Die Unsicherheiten in Bezug auf ihre geschlechtliche Identität, mit denen sich Männer durch die Veränderungen in den Geschlechterbeziehungen konfrontiert sehen, haben die neuen Männerzeitschriften sozusagen als Marktlücke entdeckt. Mit der Entwicklung einer körperreflexiven Männlichkeit, die den Männern habituelle Sicherheit durch die entsprechende Körperinszenierung suggeriert, wird den Lesern ein Ausweg aus diesen Unsicherheiten angeboten (Meuser 2007a: 80). Vor allem *Men's Health* bietet in diesem Sinne der Körperbildindustrie eine ideale Plattform für die Vermarktung ihrer Produkte. Wie auch in den Frauenzeitschriften findet man eine starke Verknüpfung von redaktionellem Inhalt und Anzeigenteil. Auch hier vermitteln zahlreiche Artikel die Botschaft, dass nur der „richtige“ Körper und dessen ständige Überwachung ein hohes Selbstwertgefühl und die Attraktivität des Mannes gewährleistet, denn „nur dessen ständige Kontrolle und konsequente Disziplinierung verhindere, dass man mit dem eigenen Körper unzufrieden wird.“ (Meuser 2001: 225).

Die bewusste Gestaltung, Disziplinierung und Inszenierung des Körpers erfordert dabei die Produktion von spezifischem Körperwissen. Das Körperwissen, das in den neuen Lifestyle-Magazinen für Männer und insbesondere in *Men's Health* präsentiert wird, verheißt dem Leser aber nicht nur körperliche Attraktivität und Vorteile im erotischen Wettbewerb, sondern auch, dass er durch die perfekte Gestaltung seines Körpers Erfolge in sämtlichen Lebensbereichen verbuchen

kann. Die Botschaft lautet, dass sich über den Körper nicht nur Distinktionsgewinne in heterosexuellen Beziehungen erzielen lassen, sondern auch in der homosozialen Dimension, beispielsweise und ganz besonders in der Konkurrenz um eine berufliche Position. Damit wird dem Mann gewissermaßen die Teilhabe an hegemonialer Männlichkeit in Aussicht gestellt (Meuser 2001: 224f.; 2007b: 158).

Doch der männliche Körper ist nicht nur verstärkt zum Ziel, sondern zunehmend auch zum Objekt der Werbung geworden und der Marktwert idealisierter Männerkörper ist in den letzten zwei bis drei Jahrzehnten enorm gestiegen (Gill 2003: 45f.; Gill et al. 2000: 104f.; Hatoum & Belle 2004: 405; Pope et al. 2001: 80ff.; Zurstiege 2001: 211ff.).

*„[...] das ist die Emanzipation des Mannes in der Werbung: Während es im Zusammenhang der Frauenbewegung noch hieß, dass Frauen nicht unbedingt nur schön sein müssen, müssen nun in der Werbung nicht nur Frauen schön sein: gleiche Pflichten für alle, heißt die Devise!“ (Zurstiege 2001: 21)*

Als Objekt medialer Inszenierungen hat der männliche Körper vor allem dort an Bedeutung gewonnen, wo er ähnlich wie der weibliche Körper als Objekt der Begierde präsentiert wird. Vor allem in der Werbung ist eine „Entabuisierung des männlichen Körpers“ (Zurstiege 2001: 212) eingetreten. Wie bereits skizziert wurde, ist die Darstellung nackter Männerkörper kein Phänomen der neueren Kulturgeschichte; was sich allerdings geändert hat, ist die Intention der Präsentation und die Art, wie diese Körper betrachtet werden (ebd.). Ein illustertes Beispiel dafür ist eine Werbung für Cola-Light, in der die weibliche Belegschaft eines Büros sich jeden Mittag in einem Raum versammelt, um den – natürlich schlanken und muskulösen – Körper eines Arbeiters vor dem Fenster zu beobachten (Gill et al. 2003: 104). Es macht allerdings einen Unterschied, ob die Werbezielgruppe weiblich oder männlich ist, d.h. ob Männer angesprochen werden sollen oder nur Element der Werbeinszenierung sind. Der nackte idealisierte Männerkörper kommt vorwiegend dort zum Einsatz, „wenn Männer nicht zur Zielgruppe gehören“ (Zurstiege 2001: 212). So ist es nicht verwunderlich, dass Werbeanzeigen für ein weibliches Publikum in wachsendem Maße unbedeckte Männerkörper zeigen. Pope et al. (2001b: 190) analysierten die Werbung in den zwei führenden amerikanischen Frauenmagazinen „Glamour“ und „Cosmopolitan“ im Zeitraum von 1958 bis 1998. In absoluten Zahlen dominieren zwar weiterhin Werbeanzeigen mit weiblichen

Modellen, aber während in beiden Zeitschriften der Anteil unbekleideter Frauen relativ konstant blieb, stieg sowohl die absolute Anzahl männlicher Modelle als auch der Anteil unbekleideter Männer in den Anzeigen ab den 1980er Jahren abrupt an (ebd.: 190). Dabei stellten die Autoren fest, dass der idealisierte Männerkörper auch häufig in Anzeigen für Produkte eingesetzt wird, die nichts mit dem Körper zu tun haben. Der Ausspruch „sex sells!“ scheint mittlerweile auch für den erotisierten männlichen Körper zuzutreffen. Anscheinend nehmen die Werbedesigner und -produzenten an, dass die Darstellung des männlichen Körpers als Kaufanreiz wirkt und Frauen dazu anregt, die entsprechenden Produkte zu kaufen. Der konstante Anstieg dieser Anzeigen lässt zumindest darauf schließen, dass diese Strategie kommerziell auch erfolgreich ist (ebd., S. 191).

## 4. Von der Körperunzufriedenheit zum Adonis-Komplex

Nehmen Menschen eine Diskrepanz zwischen ihrem eigenen Körper und dem körperlichen Idealbild wahr, erzeugt dies häufig eine Unzufriedenheit mit dem eigenen körperlichen Zustand. Dass ein erheblicher Teil der weiblichen Bevölkerung westlicher Gesellschaften unzufrieden mit dem Körper ist, weil dieser nicht dem gängigen Schönheitsideal entspricht, ist bereits hinlänglich untersucht worden (vgl. Cash et al. 1986; Deuser et al 1995; Götz-Kühne 2001; Kolips 1995; Neumark-Sztainer et al. 2003; Paxton et al. 1991; Wardle und Beales 1986; Wardle & Johnson 2002; Westenhöfer 1992; Wolf 1992). Diese Unzufriedenheit und das daraus resultierende Diätverhalten werden als Risikofaktoren für die Entwicklung eines (obsessiven) gezügelten Essverhaltens<sup>34</sup> und die Entstehung von Essstörungen angesehen (Andersen 1990a: 141; Andersen 1990b: 224ff.; Cogan 1999: 230ff.; Diedrichsen 1990: 83; Germov & Williams 1996b: 639; Orbach 1987/1986: 25; Paul & Pudel 1985: 78f.; Schneider-Henn 1988: 117; Westenhöfer & Pudel 1989: 157ff.; Way 1995: 92ff.; Westenhöfer 1992: 65ff.). Einige Untersuchungen der letzten Jahre, auf die im Verlauf dieses Kapitels noch eingegangen wird, legen den Schluss nahe, dass heute auch bei Männern eine ähnliche Entwicklung auszumachen ist, wenn auch in geringerem Ausmaß als bei Frauen. Durch die zunehmende gesellschaftliche Bedeutung des männlichen Körpers, die daraus resultierende Unzufriedenheit von Männern mit ihrem Körper und das Streben nach dem männlichen Körperideal hat sich laut Pope et al (2001) eine männliche Körperbildstörung entwickelt, die als „Adonis-Komplex“ bezeichnet wird. Auch die Prävalenz von Essstörungen bei Männern hat zugenommen.

---

<sup>34</sup> „Gezügelt Essen“ ist ein Begriff aus der Ernährungspsychologie und spiegelt eine Art chronisches Diätverhalten, also eine umfassendere, längerfristige Verhaltenstendenz wider: „Als gezügeltes Essverhalten (restrained eating) wird ein zeitlich relativ überdauerndes Muster der Nahrungsaufnahme bezeichnet, gekennzeichnet durch eine kognitive Kontrolle und Übersteuerung physiologischer Hunger- und psychologischer Appetenzsignale, das auf eine geringe Kalorienzufuhr zum Zwecke der Gewichtsreduktion und/oder Gewichtskonstanz zielt.“ (Westenhöfer & Pudel 1989, S. 150f.)

## 4.1 Steigende Körperunzufriedenheit bei Männern

Schönheitsideale sind der Regel so beschaffen, dass es den meisten Menschen unmöglich ist, ihnen zu entsprechen. Dies scheint auch für das männliche muskulöse Körperideal zuzutreffen. Pope et al. (2001a/2001b) kommen zu dem Schluss, dass die idealisierten Körper wie sie die männlichen Vorbilder in Medien und Werbung präsentieren, nicht nur durch hartes Training, sondern vor allem auch *nur* durch den Einsatz anaboler Steroide oder ähnlicher Substanzen dauerhaft realisierbar seien. Die Erkenntnis der Unerreichbarkeit des Ideals kann wiederum zu einer weiteren Verstärkung der Unzufriedenheit führen. Diese Unzufriedenheit ist, wie im vorangegangenen Kapitel deutlich wurde, äußerst lukrativ für eine sich formierende männliche Körperbildindustrie und wird von den entsprechenden Medien und der Werbung forciert. Die steigende Wirkungsmacht und Internalisierung des männlichen Körperideals lässt sich daran ablesen, dass Männer und männliche Jugendliche heute mit steigender Tendenz unzufriedener mit ihrem Körper und/oder Gewicht zu sein scheinen, als sie es noch vor 30 Jahren waren (vgl. z.B. Hofstadler & Buchinger 2001; Mishkind et al. 1987: 38ff.; Müller-Streitböcker 1993: 24f.; Pope et al. 2000: 1297ff., Pope et al. 2001: 16ff.).

Cash et al. (1986) stellten in einer Umfrage unter ca. 30.000 Lesern der Zeitschrift „Psychology Today“ fest, dass im Vergleich zu einer gleichgestalteten Umfrage 14 Jahre zuvor, weitaus mehr Männer unzufrieden mit Körpergewicht, Brust und mittlerem Torso waren. In einer Studie von Mishkind et al. (1987) mit Studenten waren 95% der Teilnehmer mit einem Teil ihres Körpers unzufrieden. Die größte Unzufriedenheit drückten die Männer konsistent gegenüber den Brustmuskeln, dem Gewicht und der Taille aus (ebd.: 38). Die Unzufriedenheit mit diesen Körpereigenschaften führen die Autoren auf die Wahrnehmung der Männer zurück, dass sie nicht dem Ideal des schlanken V-förmigen Körpers<sup>35</sup> entsprechen (ebd.: 39). Die meisten männlichen Teilnehmer an einer Studie von Hoyt & Kogan (2002) waren zwar generell durchaus zufrieden mit ihrem Körpergewicht, viele drückten aber eine Unzufriedenheit mit bestimmten Körperpartien aus, nämlich mit Brust, Oberarmen und den Bauchmuskeln. Die Autoren führen diese Unzufriedenheit auf die Internalisierung des muskulösen Körperideals zurück (ebd.: 210).

Hofstadler & Buchinger (2001: 247ff.) berichten davon, dass in ihrer qualitativen Studie zum

---

<sup>35</sup> Vgl. Kap. 1

Körperempfinden von Männern, viele Teilnehmer unzufrieden mit ihrem Körper waren und „dass sie es als defizitär erleben, der körperlich-männlichen Norm nicht zu entsprechen“ (ebd.: 247). Für übergewichtige Männer zeigte sich, dass sie die Unzufriedenheit mit dem „Dicksein“ in zweifacher Dimension erlebten. Einerseits empfanden sie ihr Übergewicht als Gefahr für ihre männliche Identität, andererseits als immer stärker werdenden Nachteil im erotischen Wettbewerb (ebd.: 250). Den Männern war es dabei jedoch kein vorrangiges Anliegen, ihr Gewicht zu verändern, sondern andere Kriterien spielten dabei eine wichtige Rolle: „Muskeln, kein Fettansatz, eine gewisse Körpergröße, kräftiger Oberkörper (ebd.: 251). Insgesamt kommen die Autorinnen zu dem Schluss, dass Körperlichkeit im allgemeinen und das muskulöse männliche Körperideal im speziellen einen wesentlichen Teil bei der Herstellung von Männlichkeit ausmache (ebd.: 249).

Pope et al. (2000) führten einen Computer-Körperbild-Test<sup>36</sup> mit männlichen Studenten in den USA, Frankreich und Österreich durch. In Bezug auf die Muskelmasse und den Körperfettgehalt unterschieden sich die Studenten in allen drei Ländern nur geringfügig. Nach ihrem Körperideal befragt, bevorzugten die Teilnehmer in allen drei Ländern eine Figur, die im Durchschnitt 12-13 kg mehr Muskelmasse aufwies als der eigene Körper. Bei der Frage, nach dem Ideal, das nach Meinung der Studenten von Frauen bevorzugt würde, wurde durchschnittlich ein Körper gewählt, der 12-14 zusätzliche Kilo (fettfreie) Muskelmasse hat. Daraufhin wurden auch Studentinnen nach ihrem Ideal des männlichen Körpers befragt. Die Frauen bevorzugten durchweg eine weniger muskulöse Figur, die etwa dem Durchschnitt der befragten Studenten entsprach (ebd. 1299f.). Zu einem ähnlichen Ergebnis kamen Pope et al. (2001a), als sie diesen Körperbild-Test auch mit männlichen Jugendlichen im Alter von elf bis sechzehn Jahren in einem Sommercamp durchführten. Die Jungen aller Alterstufen wählten für sich ein Idealbild, das im Durchschnitt 15 kg mehr Muskelmasse besaß als sie selbst. Über die Hälfte der Jungen entschied sich für ein Körperbild, das die Mehrheit nur durch Steroide erreichen könnte (ebd.: 237). Nach Durchsicht verschiedener Studien kommen die Autoren zu dem Schluss, dass in den USA ca. 50 Millionen Männer unzufrieden mit ihrer Muskulatur sind (ebd.: 26).

Cohane und Pope (2001) führten einer weitere Durchsicht von 17 Studien, die sich mit der Körperzufriedenheit von Jugendlichen befassen, durch. Während Mädchen zwar immer noch häufiger unzufrieden mit ihrem Körper sind, äußerte auch eine erhebliche Zahl von Jungen aller

---

<sup>36</sup> In dem Körperbild-Test werden den Teilnehmern 100 Bilder männlicher Körper vorgelegt, die in einer 10x10 Matrix angeordnet sind und 10 Grade an Körperfettgehalt und 10 Grade an Muskelmasse repräsentieren (Pope et al. 2000: 1297). Das reicht von der „Couch-Potatoe“ (höchster Fettanteil, geringste Muskelmasse) bis zum Steroid-aufgepumpten Bodybuilder (geringster Fettanteil, höchste Muskelmasse) (Pope et al. 2001: 90).

Altersklassen Unzufriedenheit mit dem Körper. Diese Unzufriedenheit geht oftmals mit einem geringen Selbstwertgefühl einher. Die Mädchen sind überwiegend unzufrieden mit ihrem Gewicht und möchten schlanker sein, die Jungen sind weniger konsistent und sowohl mit den Körperproportionen als auch mit dem Gewicht unzufrieden. Ein Teil der unzufriedenen Jungen wollte schlanker sein, während ein anderer Teil Gewicht zulegen wollte. Die Autoren bedauern, dass aus den gesichteten Studien meist nicht hervor geht, ob es sich bei der erwünschten Gewichtszunahme um Fett- oder Muskelmasse handeln soll. Anhand anderer und vergleichbarer Untersuchungen, die Pope mit verschiedenen Kollegen durchgeführt hat, nehmen die Autoren allerdings an, dass eine Gewichtszunahme meist den Wunsch nach mehr Muskelmasse widerspiegelt (ebd.: 374ff.).

Hatoum & Belle (2004) untersuchten in einer Studie, ob das Lesen von Lifestyle-Magazinen für Männer wie z.B. *Men's Health* Einfluss auf die Körperzufriedenheit von Männern hat. 65,1% der befragten Männer lagen innerhalb des Normalgewichtsbereichs gemessen am BMI. 80,9% der Befragten wünschten sich ein anderes Körpergewicht als ihr jetziges. Nach einer genauen Analyse der Daten kamen die Autoren zu dem Ergebnis, dass die Mehrheit der Männer, die untergewichtig oder normalgewichtig waren, Gewicht zunehmen wollten, während die Mehrheit derer, die übergewichtig oder adipös waren, Gewicht abnehmen wollten. Eine Vielzahl der Teilnehmer wünschten sich einen muskulöseren Ober- und Unterkörper und zeigten generell ein hohes Maß an Sorge um ihr körperliches Aussehen (ebd. 402ff.). Die Hypothese, dass das verstärkte Lesen von Fitness- und Lifestyle-orientierten Männerzeitschriften auch zu einem verstärkten Wunsch führe, den Körper zu verändern bzw. zu verbessern, wurde bestätigt. Solche Männer, die mehr dieser Zeitschriften in den vergangenen Monaten gelesen hatte, zeigten einer erhöhte Sorge um ihre Muskularität und allgemeine körperliche Fitness. Sie benutzen außerdem mehr Kosmetikprodukte, nahmen mehr Nahrungsergänzungen zur Förderung des Muskelaufbaus, verbrachten mehr Zeit beim Training, waren häufiger Mitglied in einem Fitness-Studio und betonten die positiven Attribute eines muskulösen Körpers stärker als solche Männer, die weniger Medienkonsum in dieser Richtung aufwiesen. Da dieses Ergebnis allerdings rein korrelational ist, bemerken die Autoren einschränkend, dass es durchaus möglich sei, dass das verstärkte Lesen solcher Magazine sich nicht verstärkend auf die Unzufriedenheit mit dem Körper auswirke. Es könnte auch sein, dass Männer, die bereits stark unzufrieden mit ihrem Körper sind, mit Vorliebe diese speziellen Zeitschriften auswählen oder beide Faktoren sich in einer Art „Teufelskreis“ vereinen. Die Autoren

sind der Meinung, dass für eine genauere Klärung weitere Untersuchungen, vor allem Langzeitstudien, nötig seien. Diese könnten zeigen, was für die Körperunzufriedenheit bei Frauen bereits dokumentiert worden ist; und zwar dass bestimmte Formen des Medienkonsums die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper verstärken<sup>37</sup> (ebd.: 404).

Ähnliche Ergebnisse erzielte Botta (2003) bei einer Untersuchung mit High-School Schülerinnen und Schülern, deren Durchschnittsalter bei 18-19 Jahren lag. In Bezug auf die männlichen Teilnehmer kam diese Studie zu dem Schluss, dass je mehr Zeit diese mit dem Lesen von Fitness- und Lifestyle-Magazinen verbrachten, umso stärker war ihr Wunsch, einen muskulösen Körper zu haben und umso mehr waren sie bereit, Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, um Muskeln aufzubauen. Außerdem scheint die Wahrnehmung einer Diskrepanz zwischen den in den Magazinen abgebildeten Körpern und dem Eigenen in Verbindung mit einer erhöhten Körperunzufriedenheit zu stehen (ebd.: 396f.). Auch Cusumano & Thompson (2000: 42f.) fanden einen Zusammenhang zwischen der Internalisierung medial vermittelter Körperideale und der Körperunzufriedenheit bei Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 11 Jahren, der allerdings bei Mädchen deutlich stärker ausfiel.

Gill et al. (2000) untersuchten in Gruppen- und Einzelinterviews die Reaktionen und Einstellungen von Männern gegenüber der Präsentation des muskulösen männlichen Körperideals in Medien und Werbung anhand gegenwärtiger Ausgaben von Lifestyle-Magazinen wie *Men's Health* u.a.. Alle teilnehmenden Männer waren sich des Anstiegs der idealisierten und erotisierten Bilder bewusst. Die Mehrheit der Männer glaubte, dass die Intentionen der Werber darin bestünde, dass diese Präsentationen vom Betrachter als erstrebenswert angesehen würden und er sich damit identifiziere. Die Reaktionen der Männer auf diese Bilder des idealisierten Körper waren jedoch recht komplex. Nur sehr wenige identifizierten sich vollkommen mit den gezeigten Darstellungen und betrachteten den idealisierten Körper als erreichbares Ideal. Die meisten Männer jedoch empfanden solche Bilder als belastend und fühlten sich davon unter Druck gesetzt, wobei manche eine Analogie zu dem sozialen Druck wahrnahmen, dem Frauen in Bezug auf ihre körperliche Erscheinung schon lange ausgesetzt sind (ebd., S. 106f.). Eine häufige Reaktion war in diesem Zusammenhang eine Mischung aus Wut und Verzweiflung darüber, dass sie selbst keine Chance hätten, das medial vermittelte Ideal jemals zu erreichen (ebd., S. 108). Bei denjenigen, die den neuen männlichen Körperkult als oberflächlich bezeichneten, ließ sich allerdings häufig ein Konflikt feststellen; ein

---

<sup>37</sup> vgl. z.B. Harrison & Cantor 1997; Thompson et al. 1999; Williams & Germov 1999.

Konflikt zwischen der rationalen Erkenntnis, dass die körperliche Erscheinung bei der Bewertung eines Menschen irrelevant sein sollte, und dem starken eigenen Gefühl, selber doch dem Körperideal entsprechen zu müssen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen (ebd., S. 109).

Wie versuchen Männer nun, dieser Unzufriedenheit „zu Leibe“ zu rücken? Sport und Bodybuilding stellen in einer repräsentativen Studie von Westenhöfer (1992: 198) die einzigen Methoden der Gewichtskontrolle dar, die von Männern häufiger angewendet werden als von Frauen. In einer Studie mit Hamburger Schülerinnen und Schülern berichteten beispielsweise 10% der Jungen, dass sie sich bewusst eiweißreich ernähren, um Muskeln aufzubauen (Fachhochschule Hamburg/Fachbereich Ökotrophologie 1999: 27). Auch hat es den Anschein, dass viele Männer Gewichts- oder anderes Fitnesstraining nicht aus gesundheitlichen Gründen betreiben, sondern um dem idealen Körper näher zu kommen (Gill et al. 106ff.; Pope et al. 2001A: 117ff.). Im Jahr 1998 gaben Männer in den USA ca. zwei Milliarden Dollar für Mitgliedschaften in Fitness-Studios und weitere zwei Milliarden Dollar für Heimtrainingsgeräte aus (Pope et al. 2001a, S. 117). Männer werden heute auch verstärkt zu Kunden der Schönheitschirurgie. Nach Angaben von Pope et al. (2001a) hat sich die Zahl der Fettabsaugungen bei Männern seit 1990 ungefähr verdreifacht, „und immer mehr Männer lassen ein neues Verfahren durchführen, das die Bauchmuskulatur hervortreten lässt, indem das Fett rundherum entfernt wird“ (ebd., S. 52).

Die drastischste und extremste Maßnahme im Streben nach einem muskulösen Körper ist die Einnahme von anabolen Steroiden bzw. Anabolika, d.h. muskelaufbauende und fettabbauende Präparate, die eine synthetische Form des männlichen Geschlechtshormons Testosteron enthalten oder dessen Wirkung nachahmen sollen (Pope et al. 2001a: 53). Wenn in der öffentlichen Diskussion oder in den Medien über Anabolika gesprochen wird, dann meistens in Verbindung mit Leistungssport und Bodybuilding. Jedes Jahr erregen beispielsweise die Dopingskandale während der „Tour de France“ die Gemüter aufs neue. Vor einigen Jahren erlangte der Dopingtod des österreichischen Profi-Bodybuilders Andreas Münzer als Musterbeispiel für den Steroidkonsum in der Bodybuilding-Szene einige Aufmerksamkeit in den Medien. Münzer, der sich täglich ca. fünf Injektionen und mehr als ein Dutzend Pillen verabreichte, brach nach seinem letzten Wettkampf in Los Angeles zusammen und starb noch in der selben Nacht an multifunktionalem Organversagen. Der immense Konsum von Anabolika hatte in seiner Leber Geschwülste in Tennisballgröße entstehen lassen (Waldrich 2004: 58f.). Die Bodybuilding-Szene, vor allem im Wettkampfbereich, lässt sich im Grunde als eine eigene Subkultur bezeichnen. Die extremen Ausmaße des innerhalb

dieser Szene präferierten hypermuskulösen Körperideals werden von Außenstehenden am ehesten als grotesk und sogar abartig wahrgenommen und befinden sich definitiv außerhalb der allgemeinen normativen Vorstellungen den männlichen Körper betreffend (Monaghan 2001: 131ff.). Muskelberge, wie sie Profi-Bodybuilder heute präsentieren, sind ohne den massiven Einsatz von Anabolika und anderen chemischen Hilfsmitteln physiologisch keinesfalls möglich (Moosburger 2004: 116; Waldrich 2004: 56f.). Der Steroidkonsum bleibt allerdings nicht innerhalb des Spitzensports und der Bodybuilding-Szene verhaftet. Auch eine Vielzahl von Fitness- und Freizeitsportlern greift heute zur „chemischen Keule“, wenn das Gewichtstraining die Muskeln nicht schnell oder weit genug wachsen lässt. Anabolika werden zum überwiegenden Teil von Männern und männlichen Heranwachsenden gebraucht (vgl. Boos et al. 1998; Johnston et al. 2009: 42). Boos et al. (1998) kommen zu dem Ergebnis, dass ca. 24% der männlichen Freizeitsportler in deutschen Fitness-Studios schon Erfahrungen mit anabolen Steroiden gemacht haben. Eine Studie, die von den Bundesländern in Auftrag gegeben wurde, schätzt, dass in der Bundesrepublik 200.000 bis 300.000 Breitensportler regelmäßig Anabolika und andere Dopingmittel nehmen (zit. in Waldrich 2004: 57). Mittlerweile hat sich das Geschäft mit diesen illegalen Stoffen zu einem gewaltigen Schwarzmarkt ausgeweitet. Der jährliche Schwarzmarkturnsatz wird in der Bundesrepublik auf jährlich ca. 50 Millionen Euro geschätzt (ebd.). Die Vielfalt der Mittel ist gewaltig. Moosburger (2004: 116f.) stellt eine typische Anabolika „Kur“ wie der Einnahmezyklus im Bodybuilding-Fachjargon genannt wird, vor, die ganze zwölf Präparate enthält:

- Testosteron und 5 weitere unterschiedliche anabole Steroide zum Schlucken und Spritzen.
- Das Wachstumshormon (=HGH), das unter die Haut gespritzt wird und ebenfalls den Muskelaufbau sowie den Körperfettabbau fördert.
- Insulin, das ebenfalls unter die Haut gespritzt wird, als Anabolikum wirkt und in der Regel bei HGH-Anwendung notwendig wird, weil diese in höherer Dosierung den Blutzuckerspiegel steigen lässt.
- Schilddrüsenhormon (Thyroxin und Trijodthyronin), die den Stoffwechsel ankurbeln und damit die Fettverbrennung fördern.
- Das anabol wirkende Asthmamittel Clenbuterol (als 'Spiropent' im Handel) sowie gegen Ende der Kur noch HCG (zum Beispiel als 'Pregnyl' im Handel, ein Hormon, das die körpereigene Testosteronproduktion im Hoden stimuliert, denn während der Zufuhr von Testosteron und

dessen Abkömmlingen, den androgen-anabolen Steroiden, hört der Hoden auf, körpereigenes Testosteron zu produzieren).

- Ephedrin und Aspirin.

Der Gebrauch anaboler Steroide steht in Verbindung mit einer Menge Gesundheitsrisiken. Nach Angaben des Instituts für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln kann der Anabolkakkonsum folgende Nebenwirkungen haben: Schädigungen der Haut (Akne), Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems, Vergrößerungen des Herzmuskels und Kapillarisation, Leberschäden, Gynäkomastie (abnormale Vergrößerung der Brust bei Männern), Beeinflussung des Längenwachstums bei Jugendlichen, psychotrope Wirkungen z.B. auf die Stimmungslage wie Euphorie, sexuelle Erregbarkeit, Energiebereitschaft, aber Gereiztheit, Gefühlsschwankungen und Gewaltbereitschaft, negative Einflüsse auf kognitive Faktoren wie Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit, erhöhtes Krebsrisiko. Außerdem besteht bei auf dem Schwarzmarkt bezogenen Präparaten das Risiko von Fälschungen und dass dadurch falsche Wirkstoffe mit einer falschen Dosierung angewendet werden.<sup>38</sup>

## 4.2 Der Adonis-Komplex

Schon Ende der 1980er Jahre waren Mishkind et al. (1987) der Meinung, dass die Sorgen um das Körperbild und die steigende Körperunzufriedenheit auch bei Männern in Zukunft zu einer exzessiven Beschäftigung mit dem eigenen Körper führen könne, die sich in einer Besessenheit mit Gewichtstraining und Diät äußern würde (ebd.: 45). Der Adonis-Komplex beschreibt diese steigende Obsession von Männern mit ihrer physischen Erscheinung, die sich in Körperbild- und Essstörungen manifestiert. Gemeinsam ist den verschiedenen Ausprägungen des Adonis-Komplexes eine übersteigerte, oftmals streng geheimgehaltene Sorge um das eigene Aussehen (Pope et al. 2001: 8f.).

---

<sup>38</sup> Eine ausführliche Beschreibung ist nachzulesen im Internet auf den Webseiten des Instituts für Biochemie unter: [http://www.dshs-koeln.de/biochemie/rubriken/02\\_main.html](http://www.dshs-koeln.de/biochemie/rubriken/02_main.html) [letztes Zugriffsdatum: 02.05.2010].

Pope et al. (2001) argumentieren, dass Körperbild- und Essstörungen bei Männern lange Zeit nicht wahrgenommen wurden, weil diese Phänomene als Frauenkrankheiten angesehen wurden (ebd.: 8). Hinzu kommt, dass Männer die Fixierung auf den eigenen Körper häufig nicht preisgeben, denn übertriebene Sorgen mit dem Aussehen werden als eitel, narzisstisch und feminin angesehen (ebd., S. 33). Aus diesem Grund lässt sich die Verbreitung solcher Phänomene nur schwer schätzen.

Eines der Syndrome des Adonis-Komplexes ist die sogenannte „Muskeldysmorphie“, die sich durch eine zwanghafte Vorstellung bei Männern ausdrückt, nicht muskulös genug zu sein und zu exzessivem Training, Arzneimittelmisbrauch und rigidem Ernährungsverhalten führt. Eine andere Ausprägung ist die Entstehung von Essstörungen wie Bulimie oder Magersucht (Pope et al. 2001, S. 8f.).

#### **4.2.1 Muskeldysmorphie**

Der Begriff „Muskeldysmorphie“ ist in Anlehnung an ein Krankheitsbild entstanden, das in der Psychiatrie als „Körperdysmorphie Störung“ bekannt ist. Die Körperdysmorphie Störung bezeichnet einen Zustand, „bei dem Menschen beiderlei Geschlechts die völlig unrealistische fixe Idee entwickeln, daß ein Teil ihres Körpers unattraktiv, hässlich oder unproportioniert aussähe“ (Pope et al. 2001: 122). Analog dazu weisen Männer mit Muskeldysmorphie ein unrealistisch verzerrtes Körperbild auf und machen sich ständig Sorgen darüber, nicht muskulös genug zu sein. „Wenn sie in den Spiegel schauen, glauben sie, klein und schwächlich zu sein, selbst wenn sie tatsächlich muskulös sind [...]“. (Pope et al. 2001: 9). Dieser Unzufriedenheit versuchen die Männer dann durch exzessives Training, d.h. in erster Linie Bodybuilding, speziellen Ernährungsvorschriften, inklusive zahlreicher Nahrungsergänzungsmittel, und als drastischste Maßnahme mit dem Missbrauch anaboler Steroide oder anderer Pharmazeutika „zu Leibe“ zu rücken (Pope et al. 2001, S. 117ff.). Durch die Obsession mit Training und Ernährung kommt es häufig zu einer zunehmenden sozialen Isolation der Betroffenen (ebd.: 125ff.).

Dabei weisen die Symptome der Muskeldysmorphie eine erstaunliche Analogie zu denen von Anorexia Nervosa (Magersucht) auf und stellen praktisch eine „umgekehrte Anorexia Nervosa“

(Pope et al. 2001, S. 120) dar: „Menschen mit Magersucht halten sich für zu dick, während sie tatsächlich zu dünn sind; Menschen mit Muskeldysmorphie schämen sich, zu mickrig auszusehen, während sie tatsächlich muskulös sind“ (Pope et al. 2001: 24). Verständlicherweise sind Männer mit Muskeldysmorphie vor allem in Fitness-Studios anzutreffen. Olivardia et al. (2000) verglichen junge Männer in Fitness-Studios mit und ohne Muskeldysmorphie und diese wiederum mit Männern mit und ohne Magersucht. Das Ergebnis zeigte, dass sich die Phänomenologien von Muskeldysmorphie und Essstörungen sehr ähnlich sind. Die beiden Gruppen der Männer mit Muskeldysmorphie und Anorexie wiesen eindeutige Gemeinsamkeiten auf: das Bedürfnis, jeden Tag zu trainieren; eine Scham gegenüber ihrer physischen Erscheinung; das Gefühl, zu dick zu sein und die Abneigung gegen den eigenen Körper. Im Endeffekt berichteten die Männer mit Muskeldysmorphie, dass sie in gleicher Weise leiden wie diejenigen mit Magersucht. Das Verhältnis zum Körper der Fitness-Studio-Besucher ohne Muskeldysmorphie glich im Gegensatz dazu sehr dem den Männern ohne Essstörung (ebd.: 1295).

Bodybuilder scheinen generell die größte Risikogruppe für die Entwicklung einer Muskeldysmorphie zu sein. In einer Vergleichsstudie von Mangweth et al. (2001) zeigten „normale“ Bodybuilder eine verblüffend ähnliche Obsession mit Training und Ernährung wie die Vergleichsgruppe mit Essstörungen, nur mit dem umgekehrten Fokus auf Muskelaufbau anstatt auf Fettabbau. Auch das Ausmaß der Unzufriedenheit mit dem Körper war in beiden Gruppen vergleichbar. Damit unterschieden sich die beiden Gruppen signifikant von der Kontrollgruppe (ebd.: 41).

Das Verhalten von Männern mit Muskeldysmorphie entwickelt teilweise selbstzerstörerische Züge. Sie Männer trainieren häufig auch dann weiter, wenn sie unter einer Verletzung leiden und Schmerzen haben; nur aus Angst, sonst Muskelmasse zu verlieren. Zu einem überwiegenden Teil nehmen sie gesundheitsgefährdende Muskelaufbaupräparate, wie anabole Steroide ein, um noch mehr Muskeln aufzubauen (Pope et al. 2001: 24).

Pope et al. (2001) haben in Anlehnung an die diagnostischen Kriterien für Essstörungen (siehe Anhang I), wie sie im DSM-IV (1998) aufgestellt worden sind, analoge Kriterien für die Muskeldysmorphie entwickelt (siehe Abb. 14). Männer, die diesen Kriterien entsprechen, stellen sicherlich die schwersten Fälle dieser Körperbildstörung dar. Nach den Erfahrungen, die Pope et al. (2001) im Laufe ihrer Studien gemacht haben, scheint es aber eine weitaus größere Gruppe von Jungen und Männern zu geben, die sich zwar in geringerem Maße Sorgen um ihrer Muskeln

machen, für die solche Sorgen aber dennoch problematisch sind. Das trifft auch auf Männer zu, die nicht ins Fitness-Studio gehen (ebd.: 131ff.).

Die Verbreitung von Muskeldysmorphie kann nur schwer geschätzt werden, weil die Sorgen um den Körper für viele Männer, wie schon beschrieben, ein Tabuthema darstellen. Pope et al. (2001) vermuten, dass in den USA die Zahl derer, welche die diagnostischen Kriterien für Muskeldysmorphie erfüllen, bei etwa 100.000 liegt (ebd. 135). Die oben erwähnten Untersuchungen weisen jedoch darauf hin, dass viele junge Männer unzufrieden mit ihrer Muskulatur sind bzw. verstärkt eine Diskrepanz zwischen eigenem und idealem Körper wahrnehmen. Diese Ergebnisse deuten an, dass es weitaus mehr Männer gibt, die wenigstens einige Symptome der Muskeldysmorphie aufweisen (vgl. Pope et al. 2001: 136; Pope et. al. 2000: 1300f.).

Abb. 14: Diagnostische Kriterien für Muskeldysmorphie

- A. Übermäßige Beschäftigung mit der Vorstellung, der eigene Körper sei nicht ausreichend mager und muskulös. Zu den charakteristischen, damit verbundenen Verhaltensweisen gehören extrem langes Gewichtstraining und exzessive Diät.
- B. Die übermäßige Beschäftigung manifestiert sich durch mindestens zwei der folgenden vier Kriterien:
  - (1) Das Individuum gibt häufig wichtige soziale, berufliche oder Freizeitaktivitäten aus dem zwanghaften Bedürfnis heraus auf, seinen Trainings- und Diätplan aufrecht zu erhalten.
  - (2) Das Individuum meidet Situationen, in denen sein Körper den Blicken anderer preisgegeben ist, erträgt solche Situationen nur unter Anzeichen deutlichen Leidens oder Angst.
  - (3) Die übermäßige Beschäftigung mit der Unzulänglichkeit von Körperumfang oder Muskulatur verursacht in klinisch bedeutsamer Weise Leiden oder Beeinträchtigungen in sozialen, beruflichen und anderen wichtigen Funktionsbereichen.
  - (4) Das Individuum fährt fort zu trainieren, Diät zu halten oder erogene (leistungssteigernde) Substanzen einzunehmen, obwohl es die schädlichen physischen und psychischen Folgen kennt.
- C. Die übermäßige Beschäftigung und die Verhaltensweisen richten sich in erster Linie darauf, zu schwächig oder unzulänglich muskulös zu sein im Unterschied zu der Angst, zu dick zu sein, bei der Anorexia Nervosa oder der vorrangigen Beschäftigung mit anderen Aspekten der äußeren Erscheinung bei anderen Formen der Körperdysmorphie Störung.

Quelle: Pope et al. 2001, S. 318

## 4.2.2 Männer und Essstörungen

Essstörungen stellen eine zweite Form des Adonis-Komplexes dar (Pope et al. 2001, S. 176)<sup>39</sup>. Männer mit Essstörungen wurden lange Zeit in der öffentlichen und wissenschaftlichen Diskussion kaum wahrgenommen, was einerseits daran lag, dass Essstörungen als ausschließlich weibliches Problem angesehen wurden, und Männer andererseits lange Zeit nicht über ihre Sorgen mit dem Körper sprechen und zugeben woll(t)en, dass sie unter einer „Frauenkrankheit“ leiden. Hinzu kommt, dass es sich bei männlichen Essstörungen in größerem Ausmaß um ein relativ neues Phänomen handelt, das erst im Kontext der Bedeutungsaufwertung des männlichen Körpers entstanden ist (ebd.: 8f./176f.). Das zeigt sich auch darin, dass im Vergleich zur Erforschung von Essstörungen bei Frauen relativ wenig wissenschaftliche Literatur existiert. Da das Thema Essstörungen äußerst komplex ist und für den weiteren Verlauf der Arbeit sowie den empirischen Teil von eher untergeordneter Bedeutung ist, soll es hier nur kurz angerissen werden.<sup>40</sup>

Im Gegensatz zur Muskeldysmorphie rühren Essstörungen bei Männern eher von dem Verlangen her, Fett abzubauen, um dem allgemeinen gesellschaftlichen Credo der Schlankheit zu entsprechen. (Kearney-Cooke & Steichen-Asch 1990: 63). Besonders in der Magersucht scheint sich die kulturell tief verankerte Abneigung gegenüber Körperfett auf obsessive und potentiell tödliche Weise zu manifestieren. Was Entstehung, Verlauf und Symptome von Essstörungen anbelangt, scheinen sich Männer und Frauen kaum zu unterscheiden (Krenn 2003: 132f.; Woodside et al. 1990: 112f.). Die Entstehung einer Essstörung ist ein komplexes, multidimensionales Phänomen, das nicht auf einen einzelnen Ursachenfaktor zurückzuführen ist, sondern nur durch eine Interaktion zwischen verschiedenen prädisponierenden Faktoren sowie auslösenden Bedingungen und Mechanismen zu verstehen ist (Westenhöfer 1992: 64, Way 1995: 108). Lange Zeit wurden in der psychologischen und medizinischen Forschung psychologische Konflikte im Individuum oder familiendynamische Prozesse während des Heranwachsens, wie mangelnde elterliche Fürsorge, sexuelle Konflikte, Missbrauch oder pathologische Einstellungen zum Essen, verantwortlich gemacht (Pope et al. 2001: 196f.; Way 1995: 106ff.). Mittlerweile werden jedoch von vielen Autorinnen und Autoren das Schlankheitsideal und das daraus resultierende Diätverhalten als die ausschlaggebenden

<sup>39</sup> Für die diagnostischen Kriterien der unterschiedlichen Essstörungen siehe Anhang.

<sup>40</sup> Für eine genauere Betrachtung des Themas empfehle ich z.B. die von Krenn (2003) vorgelegte Dissertation „Eßstörungen bei Männern“, als pdf erhältlich unter: <http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2004/0101/pdf/dhk.pdf> [Zugriff: 18.02.2010]

prädisponierenden Faktoren angesehen. Ausgeprägtes Diätverhalten und gezügeltes Essen sind in den meisten Fällen der wesentliche Ausgangspunkt für die Entwicklung von Essstörungen (Andersen 1990a: 141; Andersen 1990b: 224ff.; Cogan 1999: 230ff.; Diedrichsen 1990: S. 83; Germov & Williams 1996b, : 639; Paul & Pudiel 1985: 78f.; Prahel & Setzwein 1999: 119f.; Schneider-Henn 1988, S. 117; Westenhöfer & Pudiel 1989: 157ff.; Way 1995, S. 92ff.; Westenhöfer 1992: 65ff.; Wolf 1992/1990: 277 u.a.). Diäten werden im Zusammenspiel mit anderen prädisponierenden Faktoren auch als „Einstiegsdroge“ für Essstörungen bezeichnet (z.B. Timme 2001: 14).

In überwältigender Mehrheit sind Frauen, insbesondere junge Frauen von Essstörungen betroffen, so dass viele Jahre von einer neuen „Frauenkrankheit“ gesprochen wurde (Diedrichsen 1990: 84; Deuser et al. 1995: 170; Gerlinghoff 1988: 13; Orbach 1987/1986: 44). Laut Timme (2001: 16) ist der Anteil der essgestörten Männer in den 1990er Jahren um 100% gestiegen. Derzeit gibt es allerdings nur wenige gesicherte epidemiologische Daten zur Prävalenz von Essstörungen bei Männern in der Allgemeinbevölkerung (Krenn 2003: 19). Nach Durchsicht mehrerer Studien kommt Krenn (ebd.: 23) zu der Schätzung, dass ca. 8-15% der essgestörten Menschen Männer sind. Das deckt sich mit anderen Aussagen, deren Schätzungen sich zwischen 5 und 15% bewegen (DSM-IV: 617/625; Labre 2002: 235f.; Prahel & Setzwein 1999: 114; Timme 2001: 16, Wolf 1990: 256)

## Teil II: Der Forschungsprozess

### 5. Erkenntnisinteresse und qualitativer Zugang

Die das Erkenntnisinteresse im wesentlichen bestimmenden Fragestellungen, die sich nach einer ersten theoretischen Sondierung des Forschungsgegenstand ergeben haben, gestalteten sich wie folgt:

Was motiviert Männer dazu, regelmäßig ein Fitness-Studio zu besuchen und ihren Körper zu trainieren? Was bewegt diese Männer dazu, sich verstärkt um ihr körperliches Aussehen zu kümmern und zu versuchen, den eigenen Körper zu verändern bzw. zu formen? Welche Rolle spielt das Streben nach dem muskulösen männlichen Körperideal? Welche Bedeutung hat der Körper für sie und welchen Stellenwert nimmt die Beschäftigung mit dem Körper im alltäglichen Leben ein?

Im Laufe der weiteren und tieferen theoretischen Auseinandersetzung mit dem Phänomen männlicher Körperlichkeit schlossen sich weitere Fragestellungen an, die das Erkenntnisinteresse der empirischen Untersuchung erweiterten und konkretisierten: Welche Rolle spielen Veränderungen im Geschlechterverhältnis und die Präkarisierung der Kategorie „Männlichkeit“ für die Motivation bzw. für die Motive der Männer bei der physischen und psychischen Beschäftigung mit dem Körper? Welche Rolle spielt der Körper bei der Aneignung geschlechtlicher Identität? Welche Rolle spielen die mediale Präsentation und die kommerzielle Kolonisierung des Körpers? Welche Rolle spielt die körperliche Zurichtung auf Werte wie Leistung, Selbstkontrolle und Flexibilität? Und in wie weit werden internalisierte Mechanismen der sozialen Kontrolle in Bezug auf den Körper und körperliche Idealvorstellungen reproduziert und forciert?

Um sich diesen Fragestellungen methodisch zu nähern, habe ich mich, wie in der Einleitung kurz skizziert, für eine qualitative Vorgehensweise entschieden. Dies hatte sowohl methodologische als auch forschungspraktische Gründe. Die sozialwissenschaftliche Forschung zu diesem Thema steckt, wie bereits dargestellt wurde, noch vergleichsweise in den Kinderschuhen, insbesondere was die empirische Erkundung des Feldes angeht. Die vorliegende Arbeit bekommt somit zumindest in Teilen gewissermaßen einen explorativen Charakter. Um ein relativ neues Forschungsfeld

explorativ zu erschließen, eignen sich gerade qualitative Methoden, da sie eine theoretisch und methodisch offene, flexible und reflexive Sondierung des Feldes erlauben. Unvorhergesehene Aspekte können und sollen während des Forschungsprozesses erfasst und in diesen integriert werden (vgl. Kelle 2007; Lamnek 2005: 38f.; Mayring 2002).

Eine prinzipielle und umfassende empirische Offenheit und Ausklammerung theoretischen Vorwissens im Sinne einer Tabula-rasa-Vorstellung, wie sie von einigen Verfechtern qualitativer Forschung vertreten wird, halte ich allerdings weder für möglich noch für sinnvoll (vgl. Lamnek 2005: 115; Witzel 2000: [2]). Die Deutung und Beschreibung sozialer Phänomene ist nicht nur geprägt von den Interpretationen der Beforschten, sondern auch von denen der Forschenden. Das theoretische Vorverständnis und Alltagswissen beeinflussen diese Interpretationen zweifellos. Ein wichtiger Aspekt der Güte qualitativer Forschung ist daher, dieses Vorwissen vor Beginn der Analyse möglichst vollständig zu explizieren (vgl. Mayring 2002: 29f.). Da ich mich bereits im Vorfeld des Forschungsvorhabens und am Rande meiner Magisterarbeit mit den theoretischen Hintergründen auseinandergesetzt habe, hatte das aus diesem Prozess emergierte Vorverständnis sowohl Einfluss auf die Entwicklung des Erkenntnisinteresses als auch auf die Erhebungsmethode und die Auswertung, d.h. die Codierung und Kategorisierung des gewonnenen Materials.

In Anlehnung an Hopf & Schmidt (1993: 13) lässt sich das methodologische Selbstverständnis der vorliegenden Studie als „theorie-orientierte qualitative Sozialforschung“ beschreiben. Das bedeutet, dass in dieser Untersuchung versucht wird, „das Interesse an Hypothesenbildung und Theorie-Entwicklung mit dem Interesse an der Überprüfung von Hypothesen“ (ebd.), die aus der Beschäftigung mit den entsprechenden theoretischen Arbeiten gewonnen wurden, zu verbinden. Zu erwähnen ist allerdings, dass Hypothesenüberprüfung in der Hopfschen Lesart keineswegs den Anspruch auf Allgemeingültigkeit erhebt, weil es dazu tatsächlich repräsentativer Stichproben bedürfe. Einzelfallbezogen ließe sich jedoch durchaus feststellen, ob eine entsprechende Hypothese bestätigt oder widerlegt werden könne. (vgl. Kuckartz 2005: 87). Im Sinne von Witzel (2000) könnte man sagen, dass der Erkenntnisgewinn während des Forschungsprozesses als „induktiv-deduktives Wechselverhältnis“ (ebd.) organisiert war, wobei das theoretische Vorverständnis am Gegenstand weiterentwickelt und überprüft wurde. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit besteht diese Überprüfung allerdings in erster Linie aus einer Diskussion der gewonnenen Ergebnisse vor dem Hintergrund der im Vorverständnis explizierten theoretischen Annahmen und den daraus

emergierten Fragestellungen.<sup>41</sup>

*„Eine gelungene qualitative Untersuchung zeichnet sich [...] in ihrem gesamten Verlauf durch eine beständige Integration von empirischen und theoretischen Arbeitsschritten aus [...]. Nur durch ein theoriegeleitetes qualitatives Vorgehen kann gewährleistet werden, daß die Merkmale und Kategorien, die der empirischen Analyse zugrunde gelegt werden, auch für die Forschungsfrage relevant sind.“ (Kelle & Kluge 1999: 37)*

Die meisten der sozialwissenschaftlichen bzw. körpersociologischen theoretischen und empirischen Arbeiten, die sich mit der Bedeutung des Körpers und physischer Standards auseinandersetzen, nehmen eine sozial-konstruktivistische bzw. interaktionistische Perspektive ein. Der Ansatz des symbolischen Interaktionismus kann als eine theoretische Kernperspektive konstruktivistischen Denkens angesehen werden und geht davon aus, dass das menschliche Denken und die Herstellung von Identität durch soziale Interaktionen bestimmt ist (Mead 1970). Symbolischer Interaktionismus beschäftigt sich mit der Produktion von Bedeutungen und Symbolen, die man als soziale Produkte eines Interaktionsprozesses verstehen kann (Blumer 1969: 5). Diese Interaktionen sind wiederum stark von den Grundbedeutungen der verwendeten Symbole abhängig und geprägt (Lamnek 2005: 37f.). Symbolische Interaktion ist demnach „ein wechselseitiges, aufeinander bezogenes Verhalten von Personen und Gruppen unter Verwendung gemeinsamer Symbole, wobei eine Ausrichtung an den Erwartungen der Handlungspartner aneinander erfolgt“ (ebd.: 38). Dabei sind menschliche Handlungen nicht nur durch die gegebene soziale Struktur bestimmt, sondern auch durch soziale Konstruktionen der Handelnden selbst (Maurer & Sobal 1999: VIII). Die gegenwärtigen Körperideale sind sozial konstruierte Idealvorstellungen und Normierungen, die in sozialen Interaktionen interpretiert, mit Bedeutung versehen und transformiert werden können. Um die sozialen Konstruktionen von Körpernormen verstehen zu können, bedarf es nach Maurer & Sobal (1999) einer Einsicht in den Prozess, wie Menschen diese Konstruktionen in ihrem alltäglichen Leben entwickeln und gebrauchen. Es sei nicht nur wichtig, die sozialstrukturellen Bedingungen und das kulturelle Umfeld dieser Konstruktionen zu erörtern, sondern auch den interaktiven sozialen Prozess auf der Mikroebene zu betrachten (ebd.: IX).

Auch aus geschlechtstheoretischer Sicht orientiert sich die Analyse der Geschlechtszuschreibungen

---

<sup>41</sup> Siehe hierzu Teil III dieser Arbeit.

des männlichen Körperideals und dessen Bedeutung für die Herstellung männlicher Identität im Rahmen der vorliegenden Arbeit, wie viele Arbeiten der rezenten sozialwissenschaftlichen Geschlechterforschung auch, an einem sozial-konstruktivistischen Modell bzw. an der *gender-Perspektive*.<sup>42</sup> Die geschlechtsbezogene Zuschreibung der Körperideale lässt sich demnach als eine Form von *doing gender* begreifen, d.h. als ein Form der Herstellung und Wahrnehmung geschlechtlicher Identität als Prozess und Ergebnis sozialer Interaktionen. So lässt sich auch vermuten, dass geschlechtliche Identität über den Körper angeeignet und interpretiert wird.

Der konstruktivistische und interaktionistische Zugang zum Thema „Körper“ und „Geschlecht“ korreliert methodologisch mit dem theoretischen Hintergrund qualitativer Sozialforschung, die im Sinne des interpretativen Paradigmas „die soziale Wirklichkeit bzw. den Gegenstandsbereich der Sozialwissenschaften als durch Interpretationshandlungen konstituierte Realität“ (Lamnek 2005: 34) begreift. Die Wahl für einen qualitativen Zugang scheint also auch aus theoretisch-methodologischer Sicht angemessen, obwohl hier keineswegs bestritten werden soll, dass auch ein quantitatives Vorgehen oder eine Integration beider Perspektiven geeignet und sinnvoll wäre, gerade wenn es um eine spätere spezifische Differenzierung des Feldes geht. Der konstruktivistische Ansatz kann allerdings auch mit methodischen Schwierigkeiten verbunden sein kann. Denn auch in der Interaktion zwischen Forscher und Beforschten findet *doing gender* statt:

*„Jede Forschung, zumindest jede Forschung, die mit reaktiven Erhebungsverfahren arbeitet, d.h. mit Verfahren, bei denen der Datengewinn auf einer Interaktion zwischen Forschenden und Erforschten basiert, konstituiert in gewisser Weise den Gegenstand mit, den sie untersucht.“*  
(Behnke & Meuser 1999: 42f.)

Die Entscheidung für qualitative Verfahren hatte auch forschungspraktische Gründe, und zwar in dem Sinne als dass eine repräsentative Erhebung quantitativer Art allein von den zur Verfügung stehenden Ressourcen her gar nicht durchführbar gewesen wäre. Qualitative Forschung, besonders der Auswertungsprozess, ist zwar auch sehr zeitaufwendig, aber mit der Entwicklung und Etablierung computerunterstützter qualitativer Datenanalyse (QDA-Software<sup>43</sup>) ist dieser Prozess heute auch für einen einzelnen Forscher zu bewältigen.

---

<sup>42</sup> Vgl. Kapitel 2.1.

<sup>43</sup> QDA steht für „qualitative Datenanalyse“.

Als Erhebungsinstrument dieser Studie wurden Leitfadeninterviews gewählt, die einerseits die Einbindung theorie-orientierter Fragestellungen erlauben, andererseits aber auch genug Raum und Offenheit gegenüber den Interpretationen und Deutungen der Befragten zulassen. Was die Durchführung der Interviews anbelangt, habe ich mich zum größten Teil an den von Witzel (2000) vorgestellten Instrumenten des „problemzentrierten Interviews“ (PZI) orientiert. Die Auswertung der Interviews erfolgte mit Hilfe der Software MAXqda zur Unterstützung qualitativer Datenanalyse. Wie erwähnt ist die qualitative Datenauswertung eine relativ zeitaufwendige Angelegenheit, deren Effizienz sich mit Hilfe der Auswertungssoftware allerdings erheblich steigern lässt. Dabei bietet das Programm allerdings in erster Linie Unterstützung des intellektuellen Auswertungsprozesses und führt keine automatische Analyse durch. Durch die Möglichkeiten und Schnelligkeit des Computers wird jedoch die Exploration und Interpretation der transkribierten Texte, das Codieren und Erstellen von Kategoriensystemen sowie die spätere Analyse durch den Einsatz von MAXqda stark vereinfacht (vgl. Kuckartz 2005: 14ff.). Kuckartz ist ebenso der Meinung, dass durch QDA-Software nicht nur größere Effizienz im Auswertungsprozess, sondern auch ein erheblicher Zugewinn an Reliabilität und Validität erreicht wird: „Kategoriensysteme, Memos und codierte Textsegmente sind leicht zugänglich und machen es möglich, die Resultate qualitativer Forschung *nachzuprüfen*.“ (ebd.: 20; Hervorh. im Orig.). Zudem korrespondiert die Auswertung mit Hilfe der ODA-Software mit dem methodologischen Selbstverständnis der vorliegenden Studie, da sie einen guten Kompromiss aus Theoriegeleitetheit und Offenheit zulässt und befördert.

## 6. Leitfaden und Samplingstrategie

### 6.1 Konstruktion des Leitfadens

Die Entwicklung und Konstruktion des Interviewleitfadens folgte im Anschluss an die am theoretischen Vorverständnis orientierte Ausarbeitung des konkreten Erkenntnisinteresses bzw. konkreter Forschungsfragen. Der Leitfaden hatte in erster Linie die Funktion der „Umsetzung der Fragestellungen und Hypothesen in konkrete Frageformulierungen und Erzählvorgaben“ (Hopf & Schmidt 1993: 25) und diente somit als Orientierungsrahmen während der Gespräche und zur Sicherung der Vergleichbarkeit der Interviews (vgl. Witzel 2000). Durch einen entsprechenden erzählungsgenerierenden Gesprächseinstieg sollte der Kommunikationsprozess allerdings von vornherein relativ offen gehalten werden. Die im Leitfaden festgehaltenen Frageformulierungen und Ad-hoc-Fragen sollten dabei alle interessierenden thematischen Aspekte abdecken und das gezielte Nachfragen bei Auslassung eines dieser Aspekte ermöglichen. Neue Aspekte, die von den Befragten eingebracht wurden, sollten ebenfalls durch entsprechendes Nachfragen aufgenommen und vertieft werden. Leitfäden sind immer auch ein Balanceakt zwischen dem theorie-geleiteten Interesse an einer möglichst vollständigen Abdeckung der Forschungsfrage(n) und der Offenheit gegenüber der Erzählsituation, dem Erhebungsinstrument und den individuellen Besonderheiten jedes einzelnen Befragten. Vor diesem Hintergrund war der Leitfaden in Anlehnung an Hopf & Schmidt (1993) eine orientierende Vorgabe von Fragen, mit denen versucht wurde, sicherzustellen, dass „in möglichst allen Interviews bestimmte zentrale inhaltliche Aspekte angesprochen und Gelegenheiten zur Ausdifferenzierung und Vertiefung angeboten wurden“ (ebd.: 26). Als ergänzende Instrumente der Erhebung dienten ein biographischer Kurzfragebogen für Angaben zu Alter, Beruf und Beziehungsstatus, ein Imagekarten-Test<sup>44</sup> sowie Postskripte, sie im Anschluss an jedes Interview angefertigt wurden. In diesen Postskripten wurden Gedanken und Anmerkungen zur Gesprächssituation sowie spontane Interpretationsideen des Gesprächsinhalts und thematische Auffälligkeiten als Anregungen für die Auswertung festgehalten (vgl. Witzel 2000).

Der eigentliche Leitfaden und die konkreten Frageformulierungen wurden in Zusammenarbeit und

---

<sup>44</sup> Mehr zum Imagekarten-Test im weiteren Verlauf dieses Kapitels.

Diskussion mit Prof. Dr. Susanne Keuneke und Prof. Dr. Peter Hartmann entwickelt.<sup>45</sup> Thematisch orientierte sich die Konstruktion des Leitfadens am theoretischen Vorwissen und den daraus entstandenen Forschungsfragen und Hypothesen. Unter jeder konkreten Frageformulierung waren der/die mit dieser Frage zu erörternde(n) Themenbereich(e) in Stichpunkten notiert, die während der Interviews als eine Art Checkliste dafür dienen sollten, dass alle erforderlichen Aspekte abgehandelt wurden (vgl. Hopf & Schmidt 1993). Zusätzlich wurden Vorschläge für Ad-hoc-Fragen angegeben, die notwendig würden, wenn von dem Befragten wichtige Aspekte nicht angesprochen wurden. Ad-hoc-Fragen sollten auch benutzt werden, um den ins Stocken geratenen Erzählfluss gegebenenfalls wieder anzuregen und das Gespräch lebendig zu halten.

Den Einstieg bildete der erwähnte biographische Kurzfragebogen, der mit der Frage schloss, wie lange die Befragten schon ins Fitness-Studio gingen. Dadurch sollte der Einstieg ins Thema erleichtert werden. In Anlehnung an Witzel (2000) folgte danach eine erzählungsgenerierende und vorformulierte Einleitungsfrage, welche direkt die initiale Forschungsfrage nach der Motivation des Befragten aufgriff und so offen formuliert war, dass sie dem Interviewten den nötigen Gestaltungsraum bot, diese Frage mit eigenen Worten und Assoziationen zu füllen. Diese Frage lautete:

„Wenn Sie zurück denken, wie kamen Sie dazu, ins Fitness-Studio zu gehen? Erzählen Sie doch mal!“

Die Aufforderung, „mal zu erzählen“, signalisiert eine Abkehr vom traditionellen Frage-Anwort-Schema, wie es von den meisten Befragten in einem Interview erwartet wird, und sollte die Interviewten zu einer möglichst ungezwungenen Erzählung animieren. Im Idealfall entwickelt sich laut Witzel (ebd.) durch diese Kommunikationsstrategie bereits ein fruchtbares Gespräch, in dem der Leitfaden als Orientierungsrahmen dient und den Kommunikationsprozess als eine Art Hintergrundfolie zur Kontrolle der Abhandlung aller relevanten Themen begleitet.

*„Der Interviewer greift die thematischen Aspekte der auf die Einleitungsfrage folgenden Erzählsequenz auf, um mit entsprechenden Nachfragen den roten Faden weiterzuspinnen und zu detaillieren, den die Befragten in dieser Sequenz angeboten haben. Gleichzeitig dokumentieren*

---

<sup>45</sup> Der komplette Leitfaden ist in Anhang II zu finden.

*diese Nachfragen den gewünschten Grad der Detaillierung der angesprochenen Thematik.“ (Witzel 2000: [15])*

Die Reihenfolge der Leitfadenfragen bzw. der Nachfragen und Ad-hoc-Fragen ergab sich je nach dem thematischen Gesprächsverlauf von selbst und sollte, um das Prinzip der Offenheit zu gewährleisten, nicht erzwungen werden. Aus diesem Grund ist es generell auch wichtig, die Fragen möglichst offen und nicht suggestiv zu halten und neue Aspekte, die von den Befragten eingebracht werden, nicht durch eine sklavische Abhandlung des Leitfadens zu unterdrücken (vgl. Hopf & Schmidt 1993: 30).

Der Frageformulierungen des Leitfadens dienten also der Exploration aller für das Forschungsinteresse relevanten Aspekte. Sie zielten dabei auf die Erfassung der subjektiven Erfahrungen, Deutungen, Interpretationen und Einstellungen der Befragten in Bezug auf die interessierenden sozialen Prozesse und Handlungen.

Der erste Teil der Fragen sollte den motivationalen Hintergrund des Fitnessstrainings, das allgemeine Ausmaß der Beschäftigung mit dem Körper, Ernährung, Diät etc. und den Stellenwert, den sowohl speziell das Fitnessstraining als auch die generelle Beschäftigung mit dem Körper im alltäglichen Leben der Befragten einnimmt, erfassen. Auch sollte in diesem Kontext versucht werden, auf das heikle Thema des Gebrauchs von Anabolika einzugehen

Ein nächster Themenschwerpunkt war die Internalisierung und Reproduktion von Mechanismen der sozialen Kontrolle und die Bedeutung, die der Körper in sozialen Beziehungen spielt, d.h. Einstellungen zu Übergewicht und übergewichtigen Personen, die Bewertung körperlicher Attraktivität und das Aufdecken von Konkurrenz- und Leistungsdenken, körperlichen Unsicherheiten und Unzufriedenheiten.

Ein weiterer Schwerpunkt beschäftigte sich mit der Hypothese, dass über den Körper Männlichkeit konstruiert wird. Dabei sollte eruiert werden, welche Rolle die Zurichtung des Körpers und Beschäftigung mit diesem bei der Aneignung geschlechtlicher Identität spielt und inwieweit versucht wird, über den Körper eine hierarchische Abgrenzung gegenüber anderen Männern und bzw. Frauen herzustellen. Außerdem sollte erforscht werden, ob die befragten Männer den Männlichkeitsdiskurs, wie er in den neuen Lifestyle-Magazinen präsentiert und geführt wird, wahrnehmen und diesen Diskurs gegebenenfalls reproduzieren, ihm ablehnend gegenüberstehen oder beispielsweise ambivalent bewerten. Dies schloss auch eine Erfassung des Medienkonsums

ein. In der ersten Version des Leitfadens sollte der Medienkonsum mit einer quantitativen Befragung erfasst werden. Dieses Vorgehen erwies sich in den Probeinterviews allerdings als sehr hemmend für den Fluss der Interviews und auch wenig fruchtbar für einen interpretativen Zugang. Deshalb wurde der Medienkonsum in einer offenen Frage abgefragt, die bei Bedarf durch entsprechende Nachfragen ergänzt wurde.

Ein wichtiger und fester Bestandteil jedes Interviews war ein sogenannter „Imagekarten-Test“, der zusammen mit Prof. Dr. Susanne Keuneke entwickelt wurde. Hierbei wurden den Interviewten ein Set mit 25 Bildern von unterschiedlichen bekannten Männern vorgelegt, die nach unserer Meinung verschiedene „Männlichkeitstypen“ widerspiegelten.<sup>46</sup> Die dazu gestellten Fragen und die durch die Befragten gebildeten interpretativen Assoziationen sollten Einblick in das Männlichkeitsbild der interviewten Männer geben, ohne dass die Männer *direkt* danach gefragt wurden. Denn über die eigene Männlichkeit und Männlichkeitsentwürfe zu sprechen, scheint Männern nicht leicht zu fallen. Ebenfalls scheint unter Männern eine stillschweigende Konvention darüber zu existieren, was „Männlichkeit“ ist, ohne dass untereinander eine Kommunikation darüber als notwendig angesehen wird. Außerdem fällt es Männern sehr schwer, über dieses Thema zu sprechen (vgl. Hofstadler & Buchinger 2001: 240ff.).

Am Ende des Leitfadens folgte eine vorformulierte abschließende Frage, die noch einmal der Explikation der Bedeutung, welche die befragten Männer ihrem Körper zumessen, dienen sollte.

## 6.2 Auswahl der Befragten

Wenn es in der qualitativen Sozialforschung um die Auswahl des geeigneten Samples geht, kommt meist eine Form der theoretischen Stichprobenauswahl zum Tragen. Das bedeutet, dass es sich bei der Auswahl der Befragten nicht um eine repräsentative Zufallsstichprobe handelt, sondern eher um eine gezielte Auswahl, die sich am theoretischen Forschungsinteresse orientiert und für die Fragestellung relevant und angemessen erscheint. Die Befragten werden also nach solchen Kriterien ausgewählt, die für die Exploration des Forschungsgegenstandes bzw. des Forschungsfeldes unter

---

<sup>46</sup> Die im Test verwendeten Imagekarten sind in Anhang III zu finden.

Einbezug des theoretischen Vorverständnisses als geeignet angesehen werden. Dabei geht es nicht um eine große, statistisch repräsentative Fallzahl, sondern um die Auswahl der für die jeweilige Fragestellung typischer Fälle. Die Stichprobengröße ist vor der Erhebung oftmals nicht festgelegt und kann „während der Untersuchung den theoretischen Bedürfnissen folgend beliebig erweitert werden“ (Lamnek 2005: 193), bis eine theoretische Sättigung erreicht ist (vgl. Glaser & Strauss 1979).

*„Zentrales Kriterium für die Auswahl der untersuchten Fälle in einer qualitativen Studie ist nicht deren 'Repräsentativität', sondern die theoretische Relevanz des jeweiligen Falls, welche nur nach Maßgabe von theoretischen Überlegungen bestimmt werden kann.“ (Kelle & Kluge 1999: 37).*

Aufgrund der Fülle an Datenmaterial, die offene qualitative Methoden produzieren, bleibt die Stichprobengröße im Vergleich zu quantitativen Erhebungen meist relativ klein. Der Forschungstypus der Fallstudie beschäftigt sich beispielsweise mit nur einem oder sehr wenigen Fällen, auf der anderen Seite existieren allerdings auch Studien mit einer Fallzahl zwischen 50 und 100 (Lamnek 2005: 3). Die meisten Stichproben bewegen sich in der Mitte beider Extreme.

Einer solchen theoretischen Stichprobenauswahl sind allerdings auch Grenzen gesetzt, die bei der Bewertung und Interpretation der Ergebnisse qualitativer Forschung beachtet werden müssen und von Lamnek (2005) wie folgt zusammengefasst werden:

*„Da eine gezielte Auswahl immer auch willkürlich ist, kann der Forscher nie wissen, ob er nicht eine selektive, eine verzerrte Auswahl vorgenommen hat. Deshalb sind Generalisierungen problematisch. Mit Hilfe von Theoretical Sampling ist es aber möglich, generalisierende Existenzaussagen zu machen, Hypothesen zu entwickeln, Typen zu konstruieren, Gemeinsamkeiten festzustellen, Strukturen zu entdecken etc. Über deren Verteilung und Häufigkeiten sind keine Aussagen möglich, dies wäre weiteren quantitativ-repräsentativen Untersuchungen vorbehalten.“ (ebd.: 266)*

Das leitende Forschungsfrage, die den Anlass zu diesem Dissertationsprojekt gab, war, was Männer dazu motiviert, sich verstärkt um ihre körperliche Erscheinung zu kümmern und infolge dessen zu versuchen, ihren Körper durch Fitnesstraining zu formen. Im Rahmen einer sozial-

konstruktivistischen Perspektive werden „hinsichtlich der Untersuchung von Männerwelten und Männlichkeitsmustern [...] Orte, an denen die Konstruktion von Männlichkeit geschieht, zum Gegenstand der Forschung gemacht [...]“ (Meuser 1999: 85). In diesem Fall die Orte, an denen Männer ihren Körper trainieren: im Fitness-Studio. Für die Samplingstrategie bedeutete das:

Die Befragten sollten a) Männer sein und b) (regelmäßig) ein Fitness-Studio besuchen. Um eine gewisse Heterogenität und damit einhergehende Vergleichsmöglichkeiten vor allem in Bezug auf die Exploration von Strukturen Hegemonialer Männlichkeit innerhalb des Samples zu schaffen, sollte die Rekrutierung der Teilnehmer in subkulturell unterschiedlich geprägten bzw. an bestimmter Klientel orientierten Fitness-Studios erfolgen.

Der Rekrutierungsprozess gestaltete sich allerdings weitaus schwieriger und langatmiger als erwartet, denn die Teilnahmebereitschaft stellte sich als relativ gering heraus. Die erste Strategie war der Aushang von einer entsprechenden Ausschreibung in unterschiedlich ausgerichteten Fitness-Studios im Raum Düsseldorf und Köln. Beim Ausschreibungstext orientierte ich mich an den Erfahrungen, die Hofstadler & Buchinger (2001) während ihrer Studie zum Thema „Männer über Körper, Geschlecht und Sexualität“ gemacht haben. In Auseinandersetzung mit ihrer ersten, was den Rekrutierungserfolg angeht, sehr erfolglosen Formulierung und den Ergebnissen ihrer Studie kamen die Autorinnen zu dem Schluss, dass es problematisch sei, in dem Text an die „Lust der Männer“ (ebd. 21) zu appellieren, über vermeintliche körperliche Defizite wie das Körpergewicht zu sprechen. Als entsprechende Änderungen vorgenommen wurden, wurde auch der Zugang zu den potentiellen Befragten erleichtert. Auch der Umstand, dass es sich bei den Initiatoren der Studie um Forscherinnen, also Frauen, handelte, wurde reflektiert und könnte Einfluss auf die Teilnahmebereitschaft genommen haben. Im Verlauf der Erhebung stellte sich zudem heraus, dass die Antworten der Männer im Gegensatz zu einer ähnliche Studie mit weiblichen Gesprächspartnern teilweise recht knapp und verhalten ausfielen. Es wurde deutlich, dass die Gesprächssituation und der Gesprächsablauf sehr wohl durch das Geschlechterverhältnis und die entsprechenden sozialen Erwartungen, d.h. einer Form von *doing gender*, geprägt waren. Anscheinend waren die Männer in der Situation, einer weiblichen Person gegenüber zu sitzen, gehemmt, über gewisse Themen ausführlich und offen zu sprechen, besonders wenn diese Themen an ihrer „Männlichkeit“ zu kratzen schienen (ebd.: 32ff.).

Der Ausschreibungstext für diese Studie, der in Anknüpfung an die gerade geschilderten Erfahrungen und im Hinblick auf das Forschungsinteresse verfasst und ausgehängt wurde ist in Abb. 14 wiedergegeben.

Abb. 14: Ausschreibungstext für den Aushang in Fitness-Studios

Für ein Forschungsprojekt werden Männer gesucht,  
die sich über **Training, Ernährung und Motivation**  
austauschen möchten.

Dieses Gespräche bilden die Grundlage für eine wissenschaftliche Studie im Rahmen  
meiner Doktorarbeit bei Prof. Dr. Peter Hartmann an der Heinrich-Heine-Universität  
Düsseldorf. Ihre Anonymität ist selbstverständlich gewährleistet.

Bei Interesse und für genauere Informationen wenden Sie sich bitte  
telefonisch oder per e-mail an Jan Benson, M.A.

Telefon: xxxx/xxxxxxx

email: Jan.Benson@uni-duesseldorf.de

Über Ihre Unterstützung bei meinem Forschungsvorhaben würde ich mich sehr freuen.

Aufgrund des relativ allgemein gehaltenen Ausschreibungstextes und der Tatsache, dass es sich bei mir als Forscher um einen Mann handelte, hoffte ich auf ein ausreichendes Teilnahmeinteresse. Allerdings meldeten sich nur recht wenige Männer. Insgesamt konnten durch diese Strategie letztendlich nur sechs Gesprächspartner gewonnen werden. Als ich realisierte, dass auf diesem Wege nicht genügend Teilnehmer aufzubringen wären, entschloss ich mich zu versuchen, die Männer direkt im Fitness-Studio anzusprechen und zu bewegen, mich bei meinem Forschungsvorhaben zu unterstützen. Hierbei bot sich allerdings eine weitere Schwierigkeit. Nicht alle Studio-Betreiber wollten mich mit ihren Kunden sprechen lassen und gewährten mir keinen

Zutritt. So teilten mir beispielsweise sowohl ein Betreiber eines eindeutig Bodybuilding-orientierten Studios als auch ein stellvertretende Filialleiter eines „Business“-Clubs, der nach eigener Auskunft auf eine „exklusive“ Klientel ausgerichtet sei, mit, dass sie eine solche Störung der Besucher ihres Studios nicht für angemessen ansahen. Der Zugang zu den potentiellen Interviewpartnern war also nicht einfach. Über die direkte Ansprache konnten acht bereitwillige Teilnehmer gewonnen werden. Die restlichen sechs der insgesamt zwanzig Befragten in dieser Studie wurden über das Umfeld meines Bekanntenkreises gefunden. Ich verfasste eine Rundmail, in der ich fragte, ob diese Bekannten in ihrem sozialen Umfeld jemanden kennen würden, der regelmäßig Fitnessstraining betriebe und sie gegebenenfalls den Kontakt herstellen könnten.

Die Strategie im Sinne einer gewissen sozialen Heterogenität des Samples, Teilnehmer in Fitness-Studios unterschiedlicher Couleur zu rekrutieren, erwies sich als relativ fruchtbar. Insgesamt wurden zwanzig Männer im Alter von 19 bis 42 Jahren befragt. Auch in Bezug auf die berufliche Tätigkeit lässt sich ein breitgefächertes Spektrum im Sample ausmachen: So sind beispielsweise Maurer, Journalist, Studierender, Manager, Verkäufer oder Beamter im höheren Dienst vertreten, um nur einige zu nennen. Ungefähr die Hälfte, d.h. elf Männer, lebte zum Zeitpunkt des jeweiligen Interviews in einer festen Beziehung. Siebzehn der Befragten hatten einen deutschen, zwei einen polnischen und ein Mann einen türkischen ethnischen Hintergrund. Einschränkend und kritisch soll hier erwähnt werden, dass das Sample im Sinne des *Theoretical Samplings* noch hätte erweitert werden können bzw. müssen, was aus zeit- und ressourcentechnischen Gründen allerdings nicht realisiert werden konnte.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> Eine kritische Betrachtung der Samplingstrategie findet sich in der Schlussbemerkung dieser Arbeit.

## 7. Erhebung und Auswertung

### 7.1 Durchführung der Interviews

Nach den Probeinterviews begann die eigentliche Phase der Datenerhebung, welche insgesamt über ein Jahr dauerte und damit mehr als ein halbes Jahr länger als ursprünglich geplant. Dieser Umstand ist vor allem der oben erwähnten unverhofft mühsamen und zeitaufwendigen Rekrutierung bereitwilliger Interviewpartner geschuldet. Die Interviews wurden ausschließlich von mir geführt und mit einem digitalen mp3-Recorder aufgezeichnet. Wenn möglich sollten die Interviews bei den Befragten zu Hause oder in einer ihnen vertrauten Umgebung durchgeführt werden. Dies wurde bis auf zwei Ausnahmen – hier wurden die Interviews in einem Raum der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf durchgeführt – auch realisiert. Dieser Wahl der Erhebungsumgebung lag die Vermutung zugrunde, dass die vertraute Umgebung eine angenehmere und ungehemmtere Erzählsituation erlaubt als ein „neutraler“ Raum in der Universität, der vielleicht auch eine gewisse Unbehaglichkeit erzeugt. Wenn das Ziel der Untersuchung die Dokumentation, Rekonstruktion und Erklärung des Konstitutionsprozesses sozialer Realität im Alltag ist, und wenn man die Antworten der Befragten als „prozesshaft generierte Ausschnitte der Konstruktion und Reproduktion von sozialer Realität (Lamnek 2005: 349)“ begreift, sollte auch die Erhebungssituation möglichst natürlich, vertraulich und entspannt sein, um das Interview möglichst nah am alltäglichen Bedeutungshorizont der Befragten zu führen (vgl. ebd.: 353). Dazu gehörte in den hier geführten Interviews auch, dass nach der Zusicherung der Anonymität und der Erläuterung des Gesprächsgegenstandes zu Beginn des Interviews deutlich gemacht wurde, „dass die Explikationen der Interviewten nicht als Ausdruck von intellektuellen Leistungen bewertet, sondern als individuelle Vorstellungen und Meinungen akzeptiert werden“ (Witzel 2000: [12]). Den Befragten wurde vor jedem Interview vermittelt, dass es sich nicht um einen Test oder die Abfrage von Wissen handele, sondern um seine individuellen Meinungen und Deutungen, die er ohne Einschränkungen oder Korrektur durch den Interviewer frei und offen erzählen könne.

Die Interviews dauerten jeweils 30 bis 90 Minuten und unterschieden sich im Gesprächsverhalten der Befragten teilweise erheblich voneinander. Einige Interviews ähnelten stark einem typischen

Frage-Antwort-Spiel und zeichneten sich durch eine fast schon sklavische Abhandlung des Interviewleitfadens aus. In diesen Situationen wurde deutlich, dass das Verhältnis von Beforschten zum Forscher sehr institutionell geprägt war und man den Befragten einen deutlichen Respekt gegenüber dem Interviewer als Forschungsinstanz anmerkte, die ich auf eine starke Unsicherheit und Bedachtheit, „das Richtige“ zu sagen, zurückführe. Besonders bei heiklen Themen fielen die Antworten innerhalb dieser Situationen sehr wortkarg aus, so dass ein häufiges Nachfragen und -haken notwendig war. In anderen Interviews sprudelten die Interviewpartner bereits nach der Einstiegsfrage buchstäblich los und wurden nur durch gezieltes Nachfragen oder Überleitungen zu einem anderen Themenbereich unterbrochen. Hier wurde seitens der Befragten eher das Gefühl sichtbar, dass sie sich selbst als Experten begriffen und gewissermaßen „stolz“ waren, nach ihrer Meinung und ihrem Wissen gefragt zu werden.

Ein weiterer Aspekt, der im Laufe des Erhebungsprozesses immer deutlicher wurde und vermutlich Einfluss auf die Erzählsituation hatte, war das Verhältnis von *männlichem* Forscher zu *männlichen* Befragten. Eine ähnliche Erfahrung machten Hofstadler & Buchinger (2001) mit umgekehrtem Vorzeichen, als sie als *weibliche* Forscher *männliche* Interviewpartner zu ihrem Umgang mit dem Körper und geschlechtlicher Identität befragten.

*„Letztendlich gibt es keine neutrale oder objektive Gesprächssituation. [...] Jedes Setting – ob von Frau zu Mann, von Mann zu Mann, von Frau zu Frau – verleiht der Begegnung einen besonderen Touch, eröffnet Entwicklungen und behindert gleichzeitig andere.“ (Hofstadler & Buchinger 2001: 26)*

Diese Beobachtung trifft auch auf die vorliegende Untersuchung zu. Die meisten befragten Männer begriffen mich als „Geschlechtsgenossen“, mit dem sie so reden konnten wie sie es „unter Männern“ als üblich wahrnehmen. Vermutlich wären gerade die Äußerungen in Bezug auf weibliche Attraktivität und Körpergewicht gegenüber einer Frau anderes ausgefallen. Viele der Männer sahen mich gewissermaßen als „Kumpel“ an und wollten sich während des Gesprächs meiner Zustimmung bestimmte Sichtweisen betreffend versichern, z.B. in der Form von Floskeln wie „Das kennst du ja sicher auch“ oder „Das siehst du auch so, ne?“. Hier und auch an anderen ähnlichen Stellen der Gespräche fiel es mir zeitweise schwer, in der Rolle des Forschers zu bleiben und nicht in eine intellektuelle Diskussion mit den Interviewten zu geraten.

Die Untersuchung von Hofstadler & Buchinger (2001) hat auch gezeigt, dass Männer untereinander normalerweise nicht über die Konstruktion von Männlichkeit sprechen, da diese gewissermaßen als fraglos gegeben angenommen wird. Dies wurde auch in den von mir geführten Interviews deutlich. Viele der Befragten äußerten zwar ihre Meinung darüber, *wer* in ihren Augen ein richtiger Mann sei, aber nicht, *was* diese Männlichkeit ausmache. Nur sehr wenige Männer waren zugänglicher, was das direkte Ansprechen ihrer männlichen Identität anging und sprachen offener darüber.

Auffällig in der Studie von Hofstadler & Buchinger (2001) war beispielsweise auch, dass ein Teil der befragten Männer im Anschluss an das Interview die ansonsten oftmals sexuell konnotierte Frage stellten, ob sie denn „gut“ gewesen seien bzw. „Wie war ich?“ In einer ähnlichen Studie der Autorinnen mit Frauen wurde diese Frage nicht ein einziges Mal gestellt. Die Autorinnen führen dies auf den sozialen Druck des Potenz- und Leistungsaspekts, der eine erhebliche Rolle bei der Konstruktion männlicher Identität zu spielen scheint, zurück. In der hier vorliegenden Studie wurde solch eine Vergewisserung der erbrachten Leistung allerdings nur von zwei Teilnehmern am Ende des Interviews zum Ausdruck gebracht.

Auch wenn die befragten Männer, wie die Ergebnisse dieser Studie vermuten lassen, im Alltag eher selten und nur mit wenigen Menschen über ihren eigenen Körper reden, fiel in den Interviews immer wieder auf, dass sie keine Schwierigkeiten hatten, über das Thema „Körperlichkeit“ generell und das angeeignete Körperwissen zu sprechen. Das wird besonders in den teils recht dezidierten Meinungen und Interpretationen zum Thema Übergewicht und den Bewertungen der körperlichen Erscheinung anderer Menschen deutlich.

Der Imagekarten-Test, der meist gegen Ende der Gespräche durchgeführt wurde, sorgte in allen Interviews für eine Auflockerung und oftmals sogar Erheiterung seitens der Befragten. Auch in diesen Situationen fiel es mir manchmal schwer, die nötige emotionale Distanz zu wahren und mich nicht in eine allgemeine Diskussion mit den Befragten verwickeln zu lassen. In diesem Teil der Interviews waren auch die sonst eher wortkargen und unsicheren Interviewpartner gelöster und weitaus stärker bereit, offene und spontane Assoziationen zu äußern. Insofern stellte sich dieses Instrument als sehr fruchtbar im Sinne der Erfassung von Deutungsmustern und implizierten Vorstellungen von Männlichkeit und Männlichkeitsentwürfen heraus.

## 7.2 Auswertung der Interviews

Im Anschluss an die Gespräche wurden die Interviews mit Hilfe der Transkriptionssoftware „f4“, die eine problemlose Übertragung der Texte in das Auswertungsprogramm MAX.QDA erlaubt, vollständig transkribiert. Bei der Transkription wurden die Interviews wörtlich in normales Schriftdeutsch übertragen, wobei eine etwaige Dialektfärbung mitprotokolliert wurde. Der jeweilige Sprecher wird gekennzeichnet<sup>48</sup> und Pausen, Zögern, Auffälligkeiten der Sprache, Begleiterscheinungen des Sprechens sowie non-verbale Handlungen wurden ebenfalls protokolliert (vgl. Kuckartz 2005: 46). Ein typischer Abschnitt eines transkribierten Interviews sieht dann wie folgt aus:

*I: Wie hat denn deine Umwelt bzw. dein soziales Umfeld darauf reagiert, also dass du trainieren gehst?*

*Tim: ((lacht)) Also meine Schwester die ist immer ganz /eh/ ganz aufgeregt, so: "Ohh, du hast so große Muskeln gekriegt" /ehm/ und sonst .. also meine Umwelt /eh/ grade gestern noch auf so 'ner Open-Air Party ((lacht)) bin ich von einem Schwulen angesprochen worden, der mich aber nicht anbaggern, naja schon, indirekt wollte er mich ja schon anbaggern aber er hat ja gesagt, er wollte mich ja nicht anbaggern. er meinte halt, ich hätte total die geile Figur. Also die Resonanz von der Umwelt ist absolut positiv.*

Die Transkriptionsregeln sind weitgehend an das Transkriptionssystem nach Hoffmann-Riem (1984) angelehnt (siehe Tab. 2). Die Auswertung des gewonnen empirischen Materials wurde mit Unterstützung der Auswertungssoftware MAX.QDA durchgeführt. Da einerseits die Phase der Datenerhebung sehr lange dauerte, die Transkription aber andererseits zeitnah zur Durchführung der Interviews stattfinden sollte, überschneiden sich diese beiden Phasen. Auswertungsideen, die bereits während der Transkription entstanden, sowie die im Anschluss an die Interviews angefertigten Postskripte wurden in sogenannten „Code-Memos“ bzw. „Text-Memos“ in MAX.QDA festgehalten.

---

<sup>48</sup> Die Namen der Befragten wurden zu Beginn der Transkription anonymisiert.

Tab. 2: Transkriptionsregeln angelehnt an Hoffmann-Riem (1984: 331)

<b>Zeichen</b>	<b>Bedeutung</b>
..	kurze Pause
...	mittlere Pause
....	lange Pause
.....	Auslassung
/eh/	Planungspausen
/ehm/	
((Ereignis))	nicht-sprachliche Handlungen, z.B. ((Schweigen)) ((zeigt auf ein Bild))
((lachend))	Begleiterscheinungen des Sprechens
((erregt))	
((verärgert))	
<u>sicher</u>	auffällige Betonung, auch Lautstärke
s i c h e r	gedehntes Sprechen
( )	unverständlich
(so schrecklich?)	nicht mehr genau verständlich, vermuteter Wortlaut

Die Arbeit mit der QDA-Software ist nicht nur zeiteffizient, sie bietet auch eine sehr brauchbare und handhabbare Kombination von induktiver und deduktiver Vorgehensweise des Codiervorgangs und eignet sich hervorragend für das im theorie-orientierten Forschungsdesign vorgesehene thematische Codieren. Dabei nimmt MAX.QDA dem Forscher die intellektuelle Auswertungsarbeit keineswegs ab, sondern ermöglicht lediglich einen systematischen Umgang mit Texten und stellt verschiedene Werkzeuge zur Verfügung, die das Codieren um ein vielfaches erleichtern und zusätzlich nachvollziehbar machen (vgl. Kuckartz 2005: 13ff.). Um nur einige Möglichkeiten aufzuführen:

- Einfaches Verwalten von allen transkribierten Texten eines Forschungsprojektes und eine schnellen Zugriff darauf.

- Definition von Kategorien und Konstruktion eines Kategoriensystems in einer übersichtlichen Baumstruktur (Codebaum), das sich problemlos verändern und erweitern lässt.
- Leichte Zuordnung markierter Textstellen zu den entsprechenden Codes des Codebaums per „drag and drop“.
- Anmerkungen und Ideen zu einzelnen Textstellen, Codes und Analysekriterien etc. können in Form von sogenannten „Memos“ an der entsprechenden Stelle wie Post-it Zettel angeheftet werden.
- Querverweise zwischen Textstellen können durch Hyperlinks verknüpft werden.

Durch die Möglichkeit des Text-Retrievals „kann eine Synopse aller zu einer bestimmten Kategorie oder Subkategorie zugeordneten Textstellen des gesamten Text-Sets erstellt werden“. (Kuckartz 2005: 27).

Die verwendete Auswertungsmethode dieser Untersuchung ist angelehnt an die von Hopf et al. (1993; 1995) entwickelte und von Kuckartz (2005) anschaulich zusammengefasste Form des „thematischen Codieren“. Dieses Vorgehen eignet sich laut Kuckartz (ebd.: 92) sehr gut zur Bearbeitung von Material, „das theoriebezogen mit einem Leitfaden erhoben wurde“. Außerdem lässt sich dieses Vorgehen ebenfalls gut mit MAX.QDA umsetzen. Im Wesentlichen besteht die hier eingesetzte Form des thematischen Codierens aus dem Entwickeln von Auswertungskategorien, dem eigentlichen Codieren des Materials und der vertiefenden Analyse von ausgewählten Fällen (vgl. ebd.: 87).

Im ersten Schritt, der bereits mit der Planung der Erhebung begann, wurden analog zur Konstruktion des Leitfadens die ersten Auswertungskategorien entwickelt, die sich an den im Leitfaden abgefragten Themenbereichen orientierten und in MAX.QDA als Codes und Subcodes definiert wurden. Einige Kategorien waren also bereits vor der Erhebung festgelegt. Das somit auf dem theoretischen Vorverständnis basierende Kategoriensystem wurde allerdings lediglich als ein erster Entwurf verstanden, der im Laufe des Auswertungsprozesses ständig in der Arbeit mit der empirischen Realität bzw. dem Material präzisiert und erweitert wurde. Diese Vorgehensweise ist damit zwar theoriegeleitet aber dennoch offen, denn die Ausdifferenzierung des Kategoriensystems erfolgte erst in der intensiven Auseinandersetzung mit den Interviewtexten.

*„Kategorien repräsentieren Themen, sie ähneln Überschriften, die mehr oder weniger präzise sein können und ggf. im Zuge des Auswertungsprozesses ausdifferenziert werden müssen.“ (Kuckartz 2005: 88).*

Die Herausbildung des Kategoriensystems und der Codiervorgang der vorliegenden Untersuchung lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

- In Auseinandersetzung mit dem theoretischen Vorverständnis, den daraus emergierten Forschungsfragen und den durchgeführten Probeinterviews wurde der Leitfaden konstruiert, der seinerseits die Grundlage für den Entwurf eines vorläufigen Kategoriensystems bildete. Wie dieser Entwurf in MAX.QDA aussieht, zeigt Abb. 14.
- Die inhaltlichen Bedeutungen der Kategorien wurden in MAX.QDA in sogenannten „Code-Memos“ festgehalten. Die Zusammenstellung dieser Code-Memos diente als Codierleitfaden für den ersten Codierdurchgang am empirischen Material.
- In der ersten Durcharbeitung der Texte wurden nun diejenigen Textstellen, die explizit oder implizit Informationen zu den jeweiligen Kategorien enthalten, entsprechend codiert, d.h. die Zuordnung des Materials zu den entsprechenden Codes bzw. Subcodes in MAX.QDA (vgl. Kuckartz 2005: 93f.). In dieser Auseinandersetzung mit dem empirischen Material wurden die Kategorien weiterentwickelt und ausdifferenziert und deren entsprechende Bedeutung wiederum in Code-Memos festgehalten wurde. Die Ausprägungen von einzelnen Kategorien bzw. Codes wurden in MAX.QDA als Subcodes definiert, wodurch eine übersichtliche Baumstruktur entstand (siehe Abb. 14).
- Der somit neu entstandene und erweiterte Codierleitfaden stellte das Instrumentarium für den zweiten Materialdurchgang dar, innerhalb dessen wiederum eine weitere – wenn auch weitaus weniger umfangreiche – Ausdifferenzierung des Kategoriensystems stattfand.

Abb. 14: Ausdifferenzierung des Codebaums



Der nächste Schritt der Analyse bestand in einer Materialzusammenschau, d.h. der Verschaffung eines Überblicks über die Häufigkeiten und Ausprägungen der Kategorien durch die Erstellung von Fallübersichten, die zur Veranschaulichung der Merkmalskonstellationen der einzelnen Befragten dienen. Dieser Überblick war der Ausgangspunkt für eine vertiefende Analyse ausgewählter Einzelfälle, die zwar theoriebezogen, aber nah am Text durchgeführt wurde und zur Veranschaulichung bzw. Verdeutlichung der Ergebnisse in Bezug auf die Überprüfung des theoretischen Vorverständnisses und der Forschungsfragen dienen sollen.

# Teil III: Die Ergebnisse

## 8. Zusammenfassung der Ergebnisse

### 8.1 Anfangsmotive und Trainingsmotivation

Die Einstiegsfrage des Interviewleitfadens hatte nicht nur eine erzählungsgenerierende Funktion. Durch diesen Einstieg und gegebenenfalls entsprechende Nachfragen sollten die Anfangsmotive, die Anlass zur Aufnahme des Fitnessstrainings gaben, die generelle Motivation, den Körper zu trainieren und die Reaktionen des sozialen Umfelds erfasst werden. Eine auf dem theoretischen Vorverständnis basierende Intention dieses Vorgehens war ebenfalls, dass sich ein eventueller körperreflexiver Männlichkeitsentwurf implizit schon in den Antworten der Befragten zur Trainingsmotivation widerspiegeln könnte bzw. würde. Auch subjektive Vorstellungen bezüglich des eigenen Körperideals, der Rolle von Werten wie Leistung und Disziplin werden in den Antworten deutlich.

Die Anfangsmotive der Befragten sind recht unterschiedlich, jedoch zeichnet sich ein Großteil der Antworten durch die Gemeinsamkeit aus, dass ästhetische Beweggründe nicht in erster Linie als ausschlaggebend für die anfänglichen Besuche eines Fitness-Studios genannt wurden. So werden beispielsweise gesundheitliche Probleme (insbesondere Rückenschmerzen), die sportartunterstützende Funktion des Fitnessstrainings, die Suche nach einem Ausgleich zum Arbeitsalltag oder individueller sportlicher Betätigung und mehrfach auch die „Überredungskünste“ eines Freundes oder Bekannten, das Ganze „doch mal auszuprobieren“ als Gründe angegeben.

*Tim: [...] durch den relativen Wachstumsschub, den ich mit 19/20 gemacht hab. Seitdem hatte ich halt immer Rückenschmerzen und für mich war eigentlich so die größte Intention, dass ich /eh/ meine Rückenschmerzen in Griff kriege und das ich irgendwie so eine Gesamtkörperfitness mache*

[...]

*Paul: /ehm/ Ich hab halt immer nach nem Sport gesucht, hab vorher Basketball gespielt und durch einen Freund bin ich dann /ehm/ auf's Fitness-Studio gestoßen, weil er da nicht alleine hingehen wollte, hat gesagt: "Komm das machen wir zusammen" .. [...]*

*Thomas: Ja das hat sich halt aus dem Handballspielen entwickelt, dass man da ne Athletik brauchte, gerade für mich als kleinen, schwächtigen Spieler war es halt recht wichtig und Spannung halten konnte /ehm/ .. Ja so hat sich dann entwickelt. Also wo dann da der Übergang stattgefunden hat, kann ich jetzt so rückblickend auch nicht, auch nicht sagen. Es war immer so das Nützliche mit dem Notwendigen verbinden sozusagen.*

Nur drei der Interviewten gaben explizit an, dass der ästhetische Aspekt, den Körper in Hinblick auf die individuelle Idealvorstellung zu verändern, ein initiales Motiv für sie war.

*Stefan: 'N Kumpel von mir und ich wollten halt /eh/ immer schon ins Fitti so, weißte? Voll viele Filme gesehn so mit Arnie und Vin Diesel und so, die sind ja auch schon /eh/ krass, also körperlich so, wollten halt auch was auffe Rippen kriegen und so. Irgendwie halt auch stärker aussehn [...]*

*Lennard: Ja /eh/ das hatte /eh/ war ganz klar, also ich wollte einfach 'was tun an meinem Körper, also ich war immer Fan von so 'nem smoothen athletischen Aussehen und wollte das auch, ne? Und da hat dann bei uns da eine Fitness-Company /eh/ also hat da eine Filiale eröffnet und da /eh/ vorher war der Weg zum nächsten Studio einfach zu weit, aber da hab' ich mich dann direkt angemeldet ..*

*Jens: Also /eh/ ich war irgendwie schon immer eher pummelig und wollte eben etwas dagegen tun, wollte schlanker werden /eh/ das hat sich halt so in der Zeit also in der Zeit des Studiums entwickelt bei mir und /eh/ als ich ein Praktikum gemacht hab' bei 'ner Werbeagentur hier in D'dorf, ne? Da war einer, der hat mir dann ein Studio empfohlen, wo er gute Erfahrungen mit gemacht hat, also dass die einem auch gut helfen und gute Pläne geben und so.*

Wenn es darum geht, was die Befragten dazu gebracht hat, „dabei zu bleiben“, also die Motivation, das Training fortzuführen, betont ca. die Hälfte der Männer, dass ihnen das Training Spaß macht. Allerdings wird auch deutlich, dass der ästhetische Aspekt und das Wahrnehmen körperlicher Veränderungen mit fortschreitender Trainingserfahrung eine große Rolle spielt. Gerade die Erfolge hinsichtlich der Veränderung der körperlichen Erscheinung und die Verbesserung sowohl der sportlichen als auch der allgemeinen Leistungsfähigkeit sind scheinbar bei einem Großteil der befragten Männern eine wichtige Motivationsquelle für das Training.

*Tim: .. /ehm/ einerseits, dass ich abends nach der Arbeit oder nach der Uni halt mich austoben kann, dass es Spaß macht und natürlich auch einfach dass man nach 'ner Zeit auch die ersten Ergebnisse sieht, dass man diese Ergebnisse auch halten will, oder vielleicht noch optimieren will, sozusagen zum persönlichen Optimum, dass man irgendwie erreichen will, also das Idealbild, was man sich so vorstellt.*

*Thomas: /ehm/ ja also ich hab vorher schon eigentlich halt immer ziemlich diszipliniert trainiert .. und es macht mir halt auch Spaß, sag ich mal so: es macht mir Spaß, ins Fitness-Studio zu gehen, Eisen zu stemmen /ehm/ wenn man erstmal ein gewisses Niveau erreicht hat, sieht man dann die Erfolge auch ziemlich gut. Das motiviert auf jeden Fall .. [...]*

Bei einem der Befragten kommt in diesem Zusammenhang die Verbindung von Ästhetik und der Verbesserung allgemeiner Leistungsfähigkeit durch das Training besonders deutlich zur Geltung:

*Paul: /ehm/ Weil ich dann gemerkt habe, dass es mir was bringt, dass ich mich körperlich verändere und /eh/ ganz klar, dass sind mehrere Faktoren. Das ist einmal das, was ja selbstverständlich ist, das ist einmal das Aussehen, das natürlich ganz, ganz groß und wichtig ist, aber auch allgemein die Stressbelastbarkeit. Die nimmt ja um Einiges zu, dass man einfach mehr leisten kann nicht so /eh/ so schwach in vielen Bereichen ist.*

Die subjektiven Vorstellungen des idealen Körpers, die im Zusammenhang mit der Motivation geäußert werden, decken sich bei den meisten interviewten Männern weitgehend mit denen des muskulösen männlichen Körperideals. Das überwiegend angestrebte Ziel ist ein moderat

muskulöser, durchtrainierter und „definierter“ Körper, der allerdings in den Grenzen einer von den Männern als sozial akzeptiert wahrgenommenen Muskularität verbleiben soll.

*Harald: Mit definieren mein ich, dass ich meine Muskulatur halt definiere, wirklich nicht jetzt halt aufgepumpt aussehe, sondern die Muskulatur einfach nur ein bisschen mehr trainiere.*

*Tim: Also bei mir ist das halt so, dass ich halt nicht aussehen will wie ein Michelinmännchen, sondern dass ich im Grunde bei meiner Größe von 1,90 m /ehm/ gut .. n gut durchtrainierten Körper habe .. /ehm/ wie jetzt .. beispielsweise vom Vergleich her, wen gibt's denn da? .. Ja im Grunde so Surfer*

Ein übermäßiger Muskelaufbau, wie ihn beispielsweise Wettkampf-Bodybuilder zeigen, wird bis auf zwei Ausnahmen nicht angestrebt. Diese mehrfach als „aufgepumpt“ bezeichneten Körper scheint die Mehrheit der Befragten als grotesk und unnatürlich zu betrachten und außerhalb des normierten männlichen Körperbildes zu verorten. Nur die beiden Männer, die sich mehr oder weniger selber der Bodybuilding-Subkultur zuordnen, bewerten diese hypermuskulösen Körper als erstrebenswert, nehmen jedoch Abstand von den Körpern der heutigen Bodybuilding-Champions und beziehen sich eher auf „die gute alte Zeit“ von Arnold Schwarzenegger und anderen Bodybuildern der 1960er bis 1980er Jahre.

*Stefan: Also ich mein /eh/ so ein klassischer Körper wie Arnie oder Menzer so, da steh ich drauf, voll so! Aber /emh/ gibt auch paar von heute, aber jetzt nicht so wie Coleman so, das'n Anabolikamonster. /eh/ Das geht nur auf Stoff! So eher so natürliche Bodybuilder .. Nee, aber wenn ich manche Heringe / eh/ bei uns im Fitti seh so, also kann schon noch ruhig ordentlich was rauf bei mir .. Schon eher so'n Panzer so ((lacht)) [...]*

Viele Männer sprechen beim Thema Motivation auch davon, dass sie Körpergewicht – insbesondere in Form von Muskelmasse – zunehmen wollen bzw. zugenommen haben. Manche erzählen, dass sie vor dem Fitnessstraining eher schlank, dünn oder schwächling gewesen und damit unzufrieden waren.

*Thomas: [...] also früher hab ich schon /eh/ ja ich war halt früher, als ich angefangen habe sehr schwächig und bin da wettkampforientiert gelaufen und /eh/ war halt sehr leicht, also halt ich war halt so groß wie jetzt /eh/ aber so 30 Kilo weniger gewogen, also nach einem Lauf so teilweise 55 Kilo und /eh/ da war ich sechzehn, das war normal eigentlich, aber da war die Figur einfach viel zu dünn.*

Durch das Training und die damit verbundene Veränderung des Körpers und des Körpergewichts verbinden einige Männer positive Erfahrungen in Bezug auf ihre Körperzufriedenheit.

*Marc: [...] ich war ja früher wirklich sehr, sehr schlank, also ich da, keine Ahnung, also seitdem ich das mache zwanzig Kilo zugenommen seit der Zeit /ehm/ bei der gleichen Größe und da .. /eh/ da kam also so 'ne positive Veränderung.*

Die meisten Befragten berichten, dass ihr soziales Umfeld im Großen und Ganzen positiv sowohl auf den Umstand, dass sie Fitnesstraining betreiben, als auch auf die sichtbaren körperlichen Veränderungen reagiert haben bzw. reagieren. Es lässt sich vermuten, dass die Bestätigung durch Freunde und Bekannte – sowohl von Frauen als auch von Männern – sich ebenfalls verstärkend auf die Trainingsmotivation der Männer auswirkt.

*Tim: ((lacht)) Also meine Schwester die ist immer ganz /eh/ ganz aufgeregt, so: "Ohh, du hast so große Muskeln gekriegt" /ehm/ und sonst .. also meine Umwelt /eh/ grade gestern noch auf so 'ner Open-Air Party ((lacht)) bin ich von einem Schwulen angesprochen worden, der mich aber nicht anbaggern, naja schon, indirekt wollt er mich ja schon anbaggern aber er hat ja gesagt, er wollt mich ja nicht anbaggern. er meinte halt, ich hätte total die geile Figur. Also die Resonanz von der Umwelt ist absolut positiv.*

*Andreas: Ja schon bestätigend, kann ich schon sagen, bewundernd würd' ich sagen. Man wird schon drauf angesprochen, auf jeden Fall. [...]*

Einige Reaktionen des Umfeldes waren aber auch kritischer und mahnender Natur und geben einen

Hinweis darauf, dass ein moderat muskulöser Körper zwar sozial erwünscht ist und auch mit positiven Reaktionen „belohnt“ wird, übermäßige Muskelmasse allerdings aus dem Rahmen sozialer Akzeptanz zu fallen scheint.

*Thomas: Ja, es ist halt schwer zu sagen, weil ich ja in einem Umfeld lebe, hier mich bewege zwischen Sportstudenten. Da ist Sport schon an der Tagesordnung. Nichts desto trotz würd' ich doch eher sagen teilweise auch bewundernd. Ja, würd' ich sagen .. Obwohl jetzt auch einige sagen, dass es jetzt aber genug Masse wär! Jetzt würd's reichen so ..*

*Andreas: Aber halt dann auch /eh/ so ist, dass wirklich aber auch viele Leute sagen: "Jetzt mach auch nicht mehr" oder: "Du willst ja jetzt nicht hoffentlich so ein Michelinmännchen werden" aber da das eh nicht mein Ziel ist ..*

## **8.2 Trainingsroutine und Sozialkontakte im Studio**

Die Ermittlung der Trainingsroutine, d.h. der Dauer, Häufigkeit und Art des Fitnessstrainings, und der Art der Sozialkontakte innerhalb des Fitness-Studios spiegelt einerseits die Schwerpunkte des Trainings und damit auch teilweise die körperlichen Idealvorstellungen wieder und soll andererseits auch ein Indikator für den Stellenwert sein, den die Beschäftigung mit dem Körper im alltäglichen Leben einnimmt.

Die Angaben zur Trainingshäufigkeit variieren zwischen zweimal und sechsmal pro Woche, wobei elf Männer angeben „im Durchschnitt“ dreimal pro Woche zu trainieren. Das Hauptaugenmerk richten alle Befragten auf das Gewichtstraining und den Muskelaufbau. Einige trainieren dabei, „wie sie grad Lust haben“ und lassen auch mal ein geplantes Training ausfallen, wenn sie keine Zeit haben oder etwas anderes lieber tun wollen. Andere halten sich sehr sklavisch und diszipliniert an vorgegebene Trainingspläne. Einige Männer geben an, zusätzlich zum Gewichtstraining auch kardiovaskuläres bzw. Ausdauer- Training oder ergänzende Kurse in ihre Aktivitäten einzufügen.

*Tim: /ehm/ Also, wenn ich die Zeit hätte, würd' ich auf jeden Fall .. so jeden zweiten Tag gehn'. Aber das krieg' momentan wegen der Uni und des schönen Wetters leider nicht hin. Also es ist nicht jetzt so, dass ich mich jetzt auch zwingen, wenn jetzt /eh/ oder dass ich halt irgendwie meinen Tagesablauf danach ausrichte und sage: "So, jetzt musst du heute aber trainieren gehn'", sondern wenn gutes Wetter is', dann geh ich halt abends grillen und raus und lass das Training dann ausfallen, also, es soll ja immer noch Spaß machen und kein Zwang werden.*

*Sven: Bei mir sieht's normalerweise so aus, /ehm/ dass ich nicht so ganz nach Plan vorgehe so wie es eigentlich sein sollte. Normalerweise muss man sich ja immer aufwärmen und so was, das mach ich leider eigentlich nicht, sondern ich geh eigentlich immer direkt zu den Kraftübungen über. Ich habe immer ganz klar strukturiert, dass ich immer /eh/ eine Hauptmuskelgruppe am Tag habe, die ich trainiere, also: Brust, Rücken, Schulter oder Beine oder solche Sachen .. die ich dann durchgehe.*

*Harald: [...] oder ich gehn dann halt auch ab und zu in Kurse wie /ehm/ dieses /ehm/ nicht "Powerworkout" /ehm/ sondern .. "Ironfitness".*

*Stefan: Ich geh vier- bis fünfmal die Woche so mindestens so 2 Stunden, wie /eh/ halt der Trainingsplan ist. Da achtet mein Trainer auch drauf so. Ist halt wichtig so, dass man da /eh/ also so in Phasen trainieren tut, Kraft, Kraftausdauer und Masse. /eh/ Momentan mach ich grad 'ne Massephase so, da hau ich gut rein, was das Pumpen angeht, weißte? Bei Kraftausdauer ist dann mehr Kardio zum definieren angesagt so [...].*

Die Sozialkontakte innerhalb des Fitness-Studios halten sich bei fast allen Männern in Grenzen. Das Training macht zwar Spaß, ist aber im Grunde „Mittel zum Zweck“, bei dem soziale Nebeneffekte eher unerwünscht sind. Die Sozialkontakte beschränken sich bei den meisten Befragten auf trainingsrelevante Kommunikation mit dem Studiopersonal oder Gespräche mit dem etwaigen Trainingspartner. Der überwiegende Teil hält sich im Fitness-Studio nicht länger auf, als es Umkleiden und Training erfordern.

*Torben: Ja, das sieht so aus: ankommen /ehm/ aufwärmen, also ich versuch dann schon, mein*

*Training möglichst schnell durchzuziehen. Also ich versuch da nicht, mit zu viel anderen Leuten zu reden so ..*

*Ralf: Wie gesagt, ich geh' da meistens /eh/ mit meinem Trainingspartner hin. Ansonsten zieh' ich das so durch ohne viel zu quatschen oder so. rein – raus ..*

Einer der Befragten betont explizit und sehr drastisch, dass ihn das intellektuelle Niveau der meisten anderen Besucher seines Fitness-Studios davon abhält, näheren Kontakt zu ihnen aufzubauen.

*Martin: Ganz ehrlich gesagt eher eigentlich nicht. Weil: die Leute, die da sind, das sind halt meistens auch diese aufgepumpten Typen und /eh/ wenn ich mir die Gespräche anhöre, die die untereinander führen, das ist so ein primitives und niederes Niveau teilweise, dass ich teilweise einfach keine Lust hab [...]*

### **8.3 Ernährung und Anabolika**

Ein weiterer Themenbereich ist der Stellenwert, den die Ernährung und die Beschäftigung mit dem Essen im Alltag der Männer spielt, d.h. die Frage zu erörtern, ob sie auf eine bestimmte Ernährung achten, um den Muskel- oder Fettabbau zu unterstützen. Auch die Frage nach der Einnahme von Nahrungsergänzungen, anderen leistungssteigernden Mitteln oder sogar Anabolika spielt dabei eine Rolle. Außerdem sollte während der Interviews, ggfs. auch durch Nachfragen, die generelle Kenntnis von solchen Mitteln ermittelt werden, um das körperbezogene Wissen der Männer weiter auszuloten. Die Aussagen der Befragten geben Aufschluss über das allgemeine Ausmaß der Beschäftigung mit dem eigenen Körper und dessen Ästhetik.

Im Großen und Ganzen gibt der überwiegende Teil der Befragten an, nicht sonderlich darauf zu achten, was sie essen, obwohl sich im weiteren Verlauf herausstellt, dass die meisten Interviewten sich dennoch Gedanken zur und über ihre Ernährung zu machen scheinen. Das zeigt sich unter

anderem dadurch, dass fast alle Männer davon sprechen, auf eine eiweißreiche Ernährung zu achten.

*Thomas: Halt in sofern /eh/, als dass ich versuche, so wenig Fast Food wie möglich, also Döner weglassen so. Halt schon ausreichend Eiweißzufuhr, wenn ich z.B. Krafttraining mache oder halt mehr Kohlenhydrate, wenn ich mit dem Rennrad unterwegs bin.*

Auffällig ist, dass in diesem Zusammenhang einige Männer sehr bewusst betonen, nicht darauf zu achten, was sie essen.

*Paul: Überhaupt nicht .. gar nicht, also ich esse sehr, ich das, worauf ich Lust habe .. komplett, also ...da h a b e ich nur aber unregelmäßig nur dieses Eiweißzeug genommen, diese Proteinpräparate, die ich mal genommen habe, aber da hab ich gemerkt, das bringt nicht viel, da kann ich genauso gut auch mein Schnitzel essen und da krieg' ich das so.*

*Tim: Also, ich trink morgens so 'nen Eiweiß-Shake .. /ehm/ versuche sonst auch .. was heißt "sich ausgewogen zu ernähren" .. also im Grunde auf die richtige Ernährung achte ich nicht, nee. Hab halt meine ganz normale Ernährung, nur dann halt morgens ein Eiweiß-Shake /eh/ nicht Eiweiß sondern Eiweiß-Kohlehydrate, sonst ess' ich, worauf ich Lust hab. Knall mir nachts auch ne Pizza rein /ehm/ ich ess' alles, was ich will. Komplett!*

„Eiweiß-Shakes“, d.h. Getränke, die mit Proteinpulver angereichert sind, gehören bei fast allen Männern zur täglichen Ernährung und werden auch als Teil dieser wahrgenommen. Einige nehmen diese Drinks täglich, andere nur sporadisch ein (siehe. Tab. 3).

Ein explizites Diätverhalten oder Kalorienzählen lässt sich nur bei drei der Befragten ausmachen, jedenfalls was das konkrete Ansprechen dessen angeht. Davon lassen sich zwei Männer der Bodybuilding-Subkultur zuordnen. Innerhalb der dort durchgeführten Trainingszyklen wechseln sich Perioden des Muskelaufbaus, in denen eine erhöhte Kalorienbilanz erreicht werden soll, um Muskeln aufzubauen und anschließende Perioden, in denen das überschüssige Körperfett mit möglichst wenig Verlust der gewonnen Muskelmasse wieder abgebaut werden soll, ab. Hier werden

oftmals auch konkrete und strikte Ernährungspläne eingehalten, was in diesem Fall auch auf einen Befragten zutraf. Der andere Interviewte hielt sich zwar auch an ein ähnlich zyklisches Vorgehen, allerdings weniger stringent.

*Serdan: Also wenn man das richtig /eh/ vernünftig machen will so, da kommst du um /eh/ eine Ernährungsplan nicht 'rum so. Wenn du Masse zulegen willst so, musste mehr essen, als wie du /eh/ verbrauchst ne? Logisch! Von nix, kommt nix. Brauch man so ca. 500 Kalorien mehr so .. Meist mach ich /eh/ also fang ich an /eh/ mit so einer Massephase also im Herbst. Dann kann man sich /eh/ auch mal da kann man sich auch mal gehen lassen so manchmal so ((lacht)). Und dann kommt der /eh/ Winterspeck wieder runter. Dann halt viel Diät /eh/ und Cardio so, achte auf möglichst /eh/ wenig Kohlenhydrate so /eh/ also vor allem Abends.*

*Stefan: Gerade Masseaufbauphase ist das wichtig halt /eh/ so genug zu essen, viel Kohlenhydrate und Proteine so, um das Wachstum anzuregen so .. Kalorienüberschuss auf jeden Fall so. Aber is' halt nicht so, also weißte, dass ich da so ausrechne und so oder fettfrei oder so /eh/ muss nur gucken, dass ich nicht zu fett werde so .. Aber wenn dann, also so zum Sommer weißte so, da tu ich schon gucken, dass ich schon so halt was Diät mache, also Mäces weglassen und mehr Cardio und so /eh/ für die Definition, ist schon geiler so, wenn da so bisschen das Sixpack und Venen sehn' kannst, weißte?*

Ein Mann berichtet davon, ständig auf die Ernährung und die Kalorienbilanz achten zu müssen, um nicht an Körperfett zuzunehmen. Es scheint fast so, als lebe er in einer zeitlich überdauernden Diätphase.

*Jens: [...] also ich muss genau gucken, was ich esse, sonst /eh/ hab ich das schnell /eh/ wieder auf den Rippen .. das gehört nun mal /eh/ dazu, ich mein, ich hab' halt meistens einen Plan, was ich /eh/ die Woche über so essen darf. Wenn man /eh/ wie ich ich achte sehr auf mein Aussehen .. und wenn ich eh mir morgens überlege, was ich anzieh' /eh/ dann eben auch, was /eh/ ich esse ..*

Außer den Eiweiß-Shakes scheinen die meisten Männer nur wenige Nahrungsergänzungen einzunehmen, meist Vitaminpräparate.

*Martin: Ich nehme so ein Vitamin-/Mineralienpräperat aus dem Aldi, diese Tabletten da, alles drin und /eh/ ja und hin und wieder so Eiweißpulver so.*

*Stefan: Morgens und abends so 'nen Proteinshake und /eh/ dann noch eine Multivitamin /eh/ und nach dem Training so dann so Kohlenhydrate-Proteindrink so. Das is' grad alles so. Hab auch mal Creatin genommen so, war ich aber total aufgeschwemmt von, so voll Wasser gezogen. Hatte da /eh/ .. auch Magenprobleme und dann hab ich das Zeug gelassen.*

Dennoch scheint sich der Großteil der Befragten schon einmal mehr oder weniger mit dem Thema Nahrungsergänzung und leistungssteigernde Präparate beschäftigt zu haben; zum Teil aus trainingspezifischen Interesse, studiumsbedingt oder eher unspezifisch, weil man im Fitness-Studio damit in Berührung gekommen ist.

*Marc: Ich hab mich natürlich auch mal damit beschäftigt, weil ich wollte ja immer auch an Gewicht zunehmen dadurch, dass ich so schlaksig war, so: wie kommst du da jetzt am schnellsten dran, ohne jetzt auf irgendwelche Sonst-Was-Zeug zurückzugreifen, die dann meinen Körper schädigen so und dann war halt die Option also .. Eiweiß und halt /eh/ Kohlenhydrate und diese Aminosäuren, die halt in Direktform .. aber davon hab ich halt nur Eiweiß genommen, weil die anderen Sachen hab ich gedacht, die krieg' ich auch so in meiner Nahrung und Aminosäuren war für mich was unsicher, weil ich nicht ganz genau wusste, wie die wirken.*

*Martin: J a a, das fängt ja an mit den Brausetabletten, die es gibt /eh/ über .. z.B. Spirulina, diese Algen .. oder /ehm/ ich weiß nicht. Da im Studio gibt's ja Aminosäuren. Das is ja auch so 'ne Nahrungsergänzung. Dann ja diese Riegel, diese Powerriegel. Also sowas, das kenn' ich, aber nichts besonderes halt.*

*Niko: Ja also so studiumsbedingt würd' ich sagen kenn' ich schon eine ganze Palette von Nahrungsergänzungen, sowas wie epho-doping, also sämtlich Typen der Leistungsoptimierung und -manipulation. /Ehm/ Also ich würde schon, wenn mich jemand fragt, würde ich schon sagen, man sollte auf jeden Fall die Finger von allem lassen, was irgendwie auf den Hormonhaushalt /eh/ regelt ..z.b. Creatin..*

Das Thema Anabolika offen anzusprechen, ist natürlich insoweit heikel, als es sich hierbei um illegale Substanzen handelt, die meist auf dem Schwarzmarkt erworben werden und deren Einnahme in der Regel einen Straftatbestand darstellt. Deswegen wurde nicht gefragt, ob der Betreffende schon einmal Anabolika genommen habe, sondern, ob er sich vorstellen könne, diese zu nehmen. Die Hoffnung vor Beginn der Interviews war, dass die Befragten im Gesprächsverlauf das Thema eigenständig und ohne Nachfragen einbringen würden, weil man im Fitness-Studio mehr oder weniger unweigerlich damit konfrontiert wird<sup>49</sup>. Dies geschah nur in einem Fall, indem der Befragte ihm sein Wissen über leistungsfördernde Substanzen darlegte.

*Thomas: Im Studioumfeld hab ich da auch schon Negativberichte gehabt, also dass /eh/ mir einzelne Leute schon gesagt haben, sie hätten davon Haarausfall bekommen bis hin, dass einige Leute gesagt haben, die haben es ausprobiert und es hätte nichts gebracht und /eh/ ja der Rest /eh/ kenn' ich auch halt so studiumsbedingt, dass in der Creatinherstellung halt häufig Fehler gemacht werden, dass es halt zu Steroidverunreinigungen führt und der Magen belastet wird. Wo wir bei Steroiden wären. Also, wenn man das Wissen was ich hab darüber, dann fragt man sich, wie Leute sowas überhaupt freiwillig nehmen können so ..*

Alle anderen reagieren ausnahmslos mit einer Verneinung der Frage und das sehr bestimmt. Meistens werden als Gründe die erwarteten oder angenommen Nebenwirkungen genannt und der Anabolikamißbrauch deutlich in Verbindung mit den Körpern von Bodybuildern gebracht, die im Gegensatz zum akzeptierten Körperideal als nicht erstrebenswert und unnatürlich angesehen werden.

*Tim: Nä! Noch nie! Nicht mal ansatzweise. Einfach deswegen, weil ich es unästhetisch finde, wie die Typen aussehen. Zweitens mag ich nicht, mir Spritzen setzen. Das wär' das nächste, was mir Ekel reinbringen würde. Das nächste ist Impotenz, kleiner Schwanz, Depressionen. Also ich hab schon /eh/ nicht mich informiert, aber mal mit Leuten gesprochen. Ich kenn'' hier aus der Uni einen, der hat sich ich weiß nicht ob das Anabolika oder Steroide, is das das Gleiche? [...] Auf jeden Fall hat der sich Steroide spritzen lassen und /ehm/ als der sah halt aus, wie so ein aufgepumptes Männchen und das find' ich halt, so möcht' ich nicht aussehen, sondern ich möchte*

---

<sup>49</sup> Vgl. Boos et al. 1998.

*halt so 'ne natürliche, natürliche Körperform schon noch behalten.*

*Harald: Überhaupt nicht, sonst würd' ich auch nicht, dann säh' ich auch jetzt so aus ((macht "Gorillagebärde")) nach den acht Jahren, das geht gar nicht!*

Einer der Männer betont zwar ebenfalls, dass er Anabolika nicht nehmen würde, erzählt aber, dass er Menschen kennt, die es getan haben. Gleichzeitig stellt er aber heraus, dass er den genetischen Vorteil habe, auch ohne diese Mittel genug Muskeln aufzubauen.

*Stefan: Alter! Da hab ich kein Bock drauf! Kenn' aus'm Fitti ja so paar, die das ausprobiert haben so. Is' halt schon krass so, was das für Nebenwirkungen hat, weißte so? /eh/ so der Eine hatte voll die Akne so, da haste direkt gesehn' „Alter, was hast du denn genommen?“ ((lacht)), ey und voll aufgeschwemmt auch und so. Hab halt das Glück so, das /eh/ das halt ich halt so wachse ohne das zu schlucken so.*

## **8.4 Einstellungen zu Übergewicht**

Mit Hilfe dieses Themenkomplexes soll eruiert werden, in wie weit die befragten Männer Mechanismen der sozialen Kontrolle des Körpers reproduzieren und internalisiert haben, d.h auch in wie weit Übergewicht als abweichendes Verhalten wahrgenommen und durch eventuelles stigmatisierendes oder diskriminierendes Verhalten sozial sanktioniert wird. Die Reaktionen auf sowie die Einstellungen und Meinungen zu übergewichtigen Personen geben auch Aufschluss über den Stellenwert, den Körpernormen bei der Bewertung von anderen Menschen einnehmen.

Die Einstellungen zu übergewichtigen Menschen sind unterschiedlich. Alle Männer betonen mehr oder weniger explizit, dass sie keine Vorurteile gegenüber übergewichtigen Menschen hätten. Diese Aussage wird allerdings im weiteren Verlauf der Interviews teilweise meist unbewusst relativiert und viele der Befragten lassen erkennen, dass sie „dicke“ Menschen „nicht schön“ finden. Oftmals

wird an die individuelle Verantwortung und Selbstdisziplin der übergewichtigen Menschen appelliert, in dem die Befragten beispielsweise darüber sprechen, zwar keine Vorurteile zu haben, selber aber „etwas tun“ würden, wenn sie zu dick wären und das könne man auch von anderen erwarten.

*Tim: Also, es ist definitiv nicht so, dass ich die Leute da jetzt irgendwie verurteile oder dass ich halt /eh/ versuche, solchen Leuten aus dem Weg zu gehen, ich mein, das geht ja sowieso nicht. Ich denke, da muss jeder seinen eigenen Weg finden. Ich würde niemanden dafür verurteilen, wenn er dick is .. ich finde es ästhetisch nicht schön und würde in so einer Situation versuchen was dran zu machen. Wenn es krankheitsbedingt ist, ist es natürlich schwierig, da kann man leicht sagen "Sie doch mal zu, dass du was veränderst", aber /ehm/ wenn es nicht krankheitsbedingt ist, dann denk ich mal, da sollten die Leute auch einfach vielleicht nicht 'rumheulen, sondern was machen, weil wenn man was erreichen will, dann muss man auch was machen. Ich musste jetzt auch zweieinhalb Jahre trainieren bis halt dieses gewisse /ehm/ diesen Standard erreicht habe, den ich jetzt habe und /ehm/ muss ja auch weiter trainieren gehen. Ohne Fleiß kein Preis. Weißt du, wenn jemand abnehmen will, dann muss er sich hinsetzen und sich überlegen, wie er das auch hinkriegt.*

Es gibt auch Reaktionen, in denen sich die Befragten von Vorurteilen freisprechen wollen, aber dennoch deutlich machen, dass das Körpergewicht in einem gewissen, wenn auch unspezifischen, normativen Rahmen bleiben sollte, wobei es hier auch Unterschiede in der Bewertung von Männern und Frauen zu geben scheint.

*Paul: Hab ich überhaupt keine Probleme. Einer meiner besten Freunde wiegt knapp 180 Kilo bei meiner Körpergröße, also da hab ich überhaupt keine Probleme mit .. Es muss so sein, dass es alles im Rahme ist. Ich mag halt weder diese komplett schlanken Mädels noch übergewichtig, es muss halt im Rahmen sein. Was dazwischen ist, ist mir vollkommen egal .. /ehm/ vom Körperbau eigentlich nicht her. Es muss halt wie gesagt in der Mitte sein.*

Es gibt auch Befragte, die sich ein wenig lustig über Menschen mit Übergewicht machen, dies allerdings im Verlauf beispielsweise mit dem Verweis auf die genetische Veranlagung der Betroffenen relativierten.

*Stefan: Weißte, sieht man ja heute viele fette Kinder und so, letztens auf /eh/ RTL II so 'ne Reportage gesehn' über so Abspeck-Kuren von fetten Kindern ((lacht)). Ohh Mann, Alter! ((lacht)) /eh/ .. Aber viele können ja nicht unbedingt da was für so, is halt auch Veranlagung. Ich zeig /eh/ da jetzt aber nicht mit dem Finger drauf und so, hab ja selber auch Kumpels, die ma ein bisschen abspecken könnten so, aber is' mir eigentlich auch egal. Müssen die mit klar kommen so.*

Was die Ursachen von Übergewicht angeht, so werden von fast allen Befragten die Ernährung, mangelnde Bewegung und teilweise die genetische Veranlagung für die Entstehung von Übergewicht verantwortlich gemacht. Ungefähr die Hälfte der Männer ist der Meinung, dass der Grundstein für Übergewicht im Erwachsenenalter schon in der Kindheit gelegt wird. Einige Männer appellieren hier auch wieder an die Disziplin der Betroffenen und vor allem an die Verantwortung der Eltern.

*Tim: Mangelnde Bewegung .. dass sie von Kindheit an /eh/ viel zu viel vorm Computer und Fernseher sitzen und nicht wie früher halt wie wir das noch kannten in den Garten oder in den Wald raus sind. Die Ernährung natürlich. Dadurch, dass viele Eltern beide berufstätig sind und ihre Kinder halt auch quasi natürlich, sag ich jetzt mal, was das Essen angeht: Fertiggerichte, oder halt grade Computer und so weiter so da auf das Abstellgleis schicken und dass einfach /eh/ ja .. ich denk mal, das liegt viel an den Eltern auf jeden Fall, weil wenn Kinder von Anfang an, also, wenn Kinder schon dick sind ist es natürlich unheimlich viel schwieriger als Erwachsener dann auch erst abzunehmen. Da müssten dann halt schon die Eltern, denk ich mal, von Kindheit an anfangen und da hinterher sein, dass die sich gesund ernähren und auch genügend Bewegung haben.*

*Martin: Also würd' ich sagen, die meisten werden halt übergewichtig, weil /ehm/ keine Zeit, um was dagegen zu tun /ehm/ .. ein gestresster Alltag, d.h. sie machen, also es werden viele Leute übergewichtig, die nicht immer zu Hause essen, sondern die immer unterwegs essen und /eh/ Fast Food .. ja, so die Hauptgründe ...*

*Paul: J a a, das ist 'ne ganz schwierige Sache. Also viele sagen ja, gerade die richtig Übergewichtigen, die sagen ja, dass liege an ihrem genetischen Defekt oder was sie da auch immer*

*haben .. /ehm/ ich glaube, es sind viele Faktoren. Das ist einmal dadurch, dass die schon übergewichtig viel Jahre seit der Kindheit schon sind, haben zu wenig Sport gemacht und kommen auch gar nicht mehr rein mit dem Übergewicht, weil dann ist der Sport einfach anstrengend und so .. und das ist natürlich ein Teufelskreis und dann greifen sie halt, sobald sie irgendwas essen, was wieder fetthaltig ist, nehmen sie natürlich auch schneller zu als .. meine Wenigkeit so .. und das ist halt so ein Kreislauf, der dann immer weiter geht. Und halt das Essen an sich, dass die halt teilweise mehr essen oder halt auch, obwohl sie ganz genau wissen, dass sie das nicht essen sollten und es trotzdem machen.*

*Jens: Is' halt schon so 'ne Sache, dass das /eh/ auch Veranlagung ist, aber /eh/ das meiste wahrscheinlich so, ey viele gehen halt zum Mäces essen und hauen sich jeden Tag halt so viel Scheiße rein und /eh/ und sitzen den Rest vorm PC und so .. /eh/ Könnt halt jeder auch was tun für, ich mein ,die können das ja nicht wirklich geil finden so!*

## **8.5 Der erste Eindruck**

Diesem Thema liegt die Frage zugrunde, worauf die Befragten zuerst achten, wenn sie andere Menschen kennenlernen. Die Antworten sollen Ausdruck darüber geben, welchen Stellenwert körperliche Attraktivität in diesem Zusammenhang hat und ob es dabei Unterschiede zwischen Frauen und Männern gibt. Des weiteren ist dies auch ein Indikator, in wie weit sich die Männer im Sinne hegemonialer Männlichkeit gegenseitig begutachten, abschätzen und miteinander konkurrieren und welche Rolle der Körper dabei spielt.

Hier sind die Einstellungen der Männer recht unterschiedlich. Ungefähr die Hälfte der Befragten behauptet zu Beginn, dass körperliche Attraktivität für sie nur eine untergeordnete Rolle spiele.

*Tim: Auf die Augen .. Wenn einen Menschen kennenlerne, als aller erstes auf die Augen, weil die Augen sind der Spiegel der Seele. Also ich achte jetzt nicht in erster Linie auf die Figur, dass ich*

*jetzt danach selektiere, so "der hat 'ne tolle Figur, deswegen möcht' ich jetzt mit dem zusammen sein", ganz im Gegenteil.*

*Thomas: Ich muss ganz ehrlich sagen, ich bilde mir keine Meinung, wenn ich jemanden das erste oder zweite Mal sehe, sondern erst später und jemand ist halt für mich dann sympathisch, wenn ich mich dem unterhalten kann, unterhalten kann auf vielerlei Arten. Wenn er Humor hat ist für mich ganz, ganz wichtig und /eh/ wenn ich dem nicht jedes Wort aus der Nase ziehen muss. Das Aussehen ist bis dahin erstmal uninteressant.*

Aber auch hier scheint es wieder einen Effekt sozialer Erwünschtheit bei den Antworten zu geben, und zwar in dem Sinne, dass der körperlichen Attraktivität des potentiellen Gegenübers zwar anfangs eine geringe Rolle zugemessen wird, dies aber spätestens dann relativiert wird, wenn es um den Unterschied bei Frauen und Männern geht. Für ungefähr zwei Drittel der Befragten scheint körperliche Attraktivität bei der Bewertung von Frauen eine größere Rolle zu spielen als bei Männern.

*Martin: Also ich würde sagen, ich achte auf Offenheit. Sicherlich auch ein bisschen auf die körperliche Figur, so ob jemand sportlich ist, spielt aber nicht die Hauptrolle, also /eh/ .. es ist nicht so, also so "Äh der ist dick. Mit dem will ich nichts zu tun haben" [...] Ja, dass man /ehm/ ja /eh/ bei Frauen ist es ja eh was anderes, als wenn man einen Mann kennenlernt und da ist schon so, dass man halt /eh/ sie unattraktiv aussieht, also d.h. übergewichtig ist, da denk man schon eher so "mhm" ..*

*Stefan: Kommt drauf an so, also so wenn ich ne Lady kennen lern so, da guck ich schon so, wie sieht die aus, geiler Arsch, geiler Body und so ((lacht)), aber ey, weißte, is natürlich nicht alles so. /eh/ Wenn ich halt merke is' nicht eine Wellenlänge so, dann geht das halt nicht. Aber ich find' schon 'ne geile Figur /eh/ geil ((lacht)). Bei Typen acht' ich mehr so auf Style so, da erkennste schon oft, ob der cool ist oder nicht so. Aber wenn einer schon so wie ein Hempel aussieht, weißte, da hab ich gar kein Bock drauf, mit dem zu labern so*

Fast die Hälfte der Männer äußert in diesem Zusammenhang, dass sie sich mit anderen Männern

körperlich vergleichen, wenn sie diese kennenlernen. Allerdings wird teilweise versucht, diese Aussagen mit Humor oder ironischer Kommentierung zu versehen, um sie abzuschwächen.

*Jens: /ehm/ ... ja gut o.k. man vergleicht natürlich dadurch, wenn man jetzt selber auch trainieren geht und sich 'ne bestimmte Idealvorstellung, die man jetzt selber hat /ehm/ dass man vielleicht einfach auch guckt so /eh/ bei Leuten oder bei Männern grade, die jetzt auch diese, sach' ich jetzt mal, schöne Oberarme haben oder Rücken oder sowas, da guck ich natürlich schon nach.*

*Serdan: Bei Typen guck ich halt auch mal auf den Körper klar, weil wenn man selber trainieren tut, da achtet man halt /eh/ darauf so, außerdem ist das /ehm/ immer ein voll gutes Gefühl, wenn du merkst so, dass du /eh/ also dass du so das größte Tier bist im Raum ((lacht)).*

*Tim: Also ja, also man /eh/ vergleicht sich irgendwie schon mit anderen Männern, ne? .. Das ist ja auch irgendwie /eh/ man bietet sich ja quasi auch irgendwie an auf dem Markt ((lacht)) und muss die Mitbewerber checken ((lacht)) ..*

## **8.6 Sprechen über den Körper**

Vor dem Hintergrund der These, dass die Bedeutung von Männlichkeit von Männern als fraglose Gegebenheit stillschweigend angenommen werde<sup>50</sup>, liegt hier die Frage zugrunde, ob die Befragten mit anderen Menschen über ihren Körper bzw. ihre körperlichen Befindlichkeiten sprechen. Dies soll auch Aufschluss darüber geben, inwieweit sich in dem Sprechen über den Körper eine habituelle Verunsicherung bzw. Fragilität des Konstruktes „Männlichkeit“ offenbart. Hier wird deutlich, dass bei durchweg allen Befragten, Gespräche über den Körper meist rein trainingsspezifisch bleiben und fast keiner der Männer von sich aus im Alltag mit anderen Menschen über körperliche Befindlichkeiten spricht oder sprechen möchte.

---

<sup>50</sup> Vgl. Kapitel 6.1 und 7.1

*Thomas: Joa, also wenn dann mit Studienkollegen spricht man so über Effekte von /eh/ bestimmten Trainingsarten .. im näheren Umfeld /eh/ so mit Freunden spricht man da auch schon drüber und so .. und als Trainer spricht man halt viel über das Workout und Problemzonen ..*

*Stefan: Klar so mit meinen Jungs im Fitti und so und halt dem Trainer. /eh/ muss halt auch so und was die anderen ausprobiert haben oder Trainingspläne, Übungen und so .. außerdem fragen mal so Schmalhansel im Fitti oft so: "ey was muss ich tun für so Arme" und sowas ((lacht)).*

*Paul: Ja aber nur dann, wenn sie das Thema anreißen. Also ich von mir selber spreche jetzt nicht darüber, dass ich so einen Sport mache oder wie /eh/ toll ich meine Arme finde oder bin stolz auf meine Beine oder sonst was, sondern nur, wenn die darauf kommen, mich irgendwie dadrauf ansprechen.*

Auffallend ist auch, dass einige Männer das Bedürfnis, über körperliche Unzulänglichkeiten zu sprechen, als „Frauensache“ abtun.

*Tim: Ja, das ich mein, das sind dann halt immer die Frauen. Frauen sind ja immer unzufrieden. Die sagen ja immer: "ich bin zu dick" und "ich bin zu dies" und "ich bin zu das", wobei ja ich auch ein ganz anderes Schönheitsideal an eine Frau stelle als an mich selber. Also ich mag z.B. 'ne Frau mit 'nem Sixpack mag ich überhaupt nicht. Wenn die halt so ein bisschen antrainiert is', is' o.k. aber jetzt nicht, dass die halt völlig durchtrainiert is. Das mag ich ganz und gar nicht.*

*Martin: Ja Frauen, also grundsätzlich sagen Frauen ja immer, dass sie sich unwohl fühlen, weil sie sich zu dick finden oder die Haut halt /eh/ schlaff ist oder solche Sachen. Das /eh/ machen Männer nicht ..*

## 8.7 Männerzeitschriften

In Bezug auf die Einstellungen und Meinungen zu den neuen Lifestyle-Magazinen für Männer, insbesondere *Men's Health*, berichten bis auf wenige Ausnahmen alle Männer, dass sie diese Zeitschriften „früher“ mehr oder weniger interessant fanden, heute aber kaum noch lesen, weil sich der Inhalt immer nur wiederhole und auf die Dauer langweilig würde.

*Thomas: Am Anfang hat mich das sehr interessiert, also ich hab sehr viel Men's Health gelesen. Da standen viele interessante /eh/ Sachen drin von den Themenbereichen her, hab mir da die Trainingspläne angeguckt in der „Men's Health“ .. aber mittlerweile interessiert es mich nicht mehr so, weil es halt eigentlich immer dasselbe ist so .. ja.*

*Paul: Damals war das relativ neu mit diesen Zeitschriften wie FHM, Men's Health und solche Sachen, die waren noch nicht lange draußen, gab's irgendwie so ein Jahr oder so .. Ich habe es früher mal, in meiner Bundeswehrzeit, mal relativ oft gelesen, weil ich sonst keine Ablenkung dazu hatte aber mittlerweile .. da es immer wieder das gleiche ist, nichts irgendwie, da kommt auch nicht .. ich brauch gerne so Wissenssachen, wo ich einfach was Neues erfahren kann, was Interessantes und sowas .. und da dann eigentlich nicht was großartig Wissenswertes drin steht, was man erfahren muss /eh/ die neuen Kleidungsstile kann ich mir meistens sowieso gar nicht leisten, ist das für mich nichts.*

*Martin: Ja also ich hab's am Anfang schon sehr interessant gefunden und ab und zu kauf ich mir die „Men's Health“ auch noch aber eher selten .. aber ja aber man halt mittlerweile hat man die ganze Fitnesstipps und /eh/ über die größten Sexabenteuer gelesen ((lacht)) und /eh/ man hat das Gefühl, man hat das alles schon mal gehabt, es ist nichts Neues mehr.*

Einer der Männer erzählte, dass er diese Zeitschriften zwar kenne, ihn diese aber vom Inhalt überhaupt nicht ansprechen und er sie als nutzlos betrachtet.

*Niko: Aus dem Fitness-Studio kenn' ich die schon, aber /ehm/ ich habe mir auch schon mal so ein Ding gekauft, aber das war wirklich .. /ehm/ also, da waren keine Informationen drin, wo ich jetzt gesagt hätte s: "Das Ding muss ich mir kaufen", so: " Da hab ich was von", so gar nicht .. Ja weil /ehm/ mir da irgendwelche Werbung von irgendwelchen Geräten oder die neuen Bachmuskeltipps an zu gucken .. nee, das war nichts für mich. Also es war, hat mich nicht angesprochen, nicht interessiert.*

Ein Befragter gibt an, dass er ein Abonnement von *Men's Health* besitzt und diese Zeitschrift sehr gerne liest. Er begreift das Magazin, in Analogie zu Frauenzeitschriften, als ein Medium, in dem Männer sich über Männlichkeit austauschen, grenzt sich allerdings von down-market Titeln wie *FHM* ab.

*Jens: Ja klar, also /eh/ ich hab' sogar ein Abo von Men's Health ((lacht)). Ja im Ernst, find die Zeitschrift sehr gut /eh/ weil die jetzt /eh/ so ist halt auch was Neues, das gab's ja lange nicht sowas extra /eh/ für Männer. Für Frauen ja, aber für Männer .. Find' da stehen schon sehr .. mir gefallen die Artikel echt gut, ist halt auch nicht /ehm/ halt so ein Macho-Scheiss wie in *FHM*, *Maxim* oder so, sondern da /eh/ findet man sich schon wieder so als Mann mein ich, das /eh/ hat irgendwie lange Zeit gefehlt /eh/ sowas so ein Austausch halt .. *GQ* fährt ja mehr so auf der Style-Schiene, aber die les' ich halt auch /eh/ sehr gerne .. also die beiden ergänzen sich ganz gut so, also mit *Men's Health* jetzt, mein ich, ne?*

Ein anderer Mann spricht darüber, dass er Zeitschriften wie *FHM* oder *Maxim* gerne mal zur Unterhaltung und wegen des erotischen Bildmaterials durchblättert. Die Tipps in *Men's Health* seien zwar nicht schlecht, aber er betont gleichzeitig, dass diese eher für „normale“ Trainierende geeignet seien und er lieber auf „richtige“ Bodybuilding-Magazine zurückgreife.

*Stefan: So *FHM* und *Maxim* oder wie heißt die andere da /eh/ .. /eh/ *Loaded* ja! Is schon geil manchmal so, wenn da z.b. weißte also so geile Uschis drin sind ((lacht)) .. hab da auch ein Poster aus der /eh/ *Maxim* im Zimmer, so aber jetzt halt nicht wirklich lesen und so .. /eh/ *Men's Health* is' ja teilweise so von den Tipps so ganz gut, aber so eher für normale Typen und so. Die Trainingspläne da sind aber eher so larifari so, nix für mich wirklich. Ich hol mir lieber Sport-*

*Revue oder Flex, da haste halt Pläne so, die richtig reinhaun".*

## 8.8 Imagekarten-Test

In diesem Test wurde den Männern wie bereits beschrieben ein Set von 25 Bildern<sup>51</sup> mit unterschiedlichen „Typen“ von Männern vorgelegt und jeweils drei Fragen dazu gestellt. Durch diesen Test soll eruiert werden, welches Männlichkeitsbild die Befragten von sich selbst haben und welche Rolle Körperlichkeit bei ihrer Konstruktion von Männlichkeit bzw. ihrem Selbstbild spielt (vgl. Kap. 9.1). Auffällig ist, dass keiner der Männer unabhängig davon, ob es bei der Zuschreibung von Eigenschaften um die Persönlichkeit oder den Charakter geht, solche Personen wählt, die allgemein als übergewichtig bezeichnet würden (wie z.B. Ottfried Fischer oder Michael Moore). Auch homosexuelle Männer wie George Michael oder Hape Kerkeling werden nicht genannt.

Die erste Frage im Test lautete, als welche der abgebildeten Männer die Befragten sich selbst sehen bzw. welcher Person sie sich selber zuordnen würden und wie sie diesen Typ charakterisieren. Die Antworten fallen hier recht unterschiedlich aus, wobei allerdings fast alle Männer zwischen ihren charakterlichen und körperlichen Eigenschaften differenzieren, ohne dass sie vom Interviewer zu dieser Unterscheidung animiert wurden. Die meisten Befragten geben dabei eine Mischung aus mehreren Personen an.

*Thomas: Ich würde mich halt auf jeden Fall als sportlichen Intellektuellen sehen ... ((guckt nochmals die Karten durch)) /ehm/ d.h. irgendwie also Til Schweiger, die Richtung würde das gehen, vielleicht noch ein bisschen intellektueller als Til Schweiger ((lacht)) .. und /eh/ körperlich halt so 'ne Mischung aus Brad Pitt und Schwarzenegger ((lacht)).*

*Tim: Also vom Typ her würde ich Hugh Grant sagen, weil der auf mich /ehm/ immer einen ziemlich verträumten Eindruck macht und das passt halt zu mir als Person komplett. Also, ich bin halt auch*

---

<sup>51</sup> Siehe Anhang.

ziemlich verträumt. Also das passt von der Person auf jeden Fall. Dann halt /eh/ so ein Mittelding zwischen .. Brad Pitt und David Beckham, körperlich, aber auch was dieses /ehm/ ((überlegt)) wie heißt es jetzt noch .. feminine Männer ..

Paul: Auf jeden Fall ist das ein Mix ... ((überlegt)) .. Also ein Mix aus Stefan Raab, weil ich doch auch so ein bisschen in die Humorschiene reingehe .. und auch ab und zu mal, das hängt dann halt immer vom Freundeskreis her ab, auch oft der Entertainer bin .. dann .. ja ..dann halt Arnold Schwarzenegger in dem Sinne nicht nur von dem Muskelaufbau her, sondern weil der seinen Sport auch sehr ernst genommen hat, was ich auch sehr mache ..

Jens: und .. /mhm/ ja hier Eliah Wood, und zwar aus dem Sinne, dass ich immer für viel jünger und viel sensibler eingeschätzt werde, als ich eigentlich bin .. Also ich mein, vom Körper her das passt jetzt schon auf den Beckham, wobei der .. der Beckham hat ja auch eher so 'ne athletische Figur. Athletisch jetzt nicht also so aufgepumpt, sondern eher schlank also und /eh/ gut durchtrainiert.

Einer der Männer unterscheidet in diesem Zusammenhang nur seinen Körper und „Style“ und geht nicht auf Eigenschaften der Persönlichkeit ein.

Stefan: /ehm/ also so Mischung aus Bruce Willis und Arnie so würd' ich ma' sagen, so vom Körper her, sind schon so coole, männliche Typen. /eh/ ja so vom Style so auf jeden Fall 'ne Mischung aus 50 Cent und Beckham, weißte? Halt so auch auf Klamotten achten und so und ich hör auch viel Hip Hop und geh pumpen ((lacht)).

Als zweites wurden die Männer gefragt, was sie meinen, als welche dieser Personen sie von anderen Menschen gesehen würden. Auffallend ist, dass einige der Männer erst einmal ihre von ihnen wahrgenommene oder gedeutete Außenwirkung oder ihr „Image“ beschreiben, ohne konkret auf eine der abgebildeten Personen einzugehen.

Tim: /ehm/ also ich wirke nach außen hin auf jeden Fall arrogant wurde mir schon oft gesagt .. weil ich, na gut, weil ich sehr groß bin und selbstsicher bin und auch sehr offen auf Menschen zu gehe

*eigentlich und /eh/ auch 'ne gewisse Wirkung auf Frauen abziele, dadurch schon oft natürlich auch neidische Blicke von Männern bekomme, da auch bestätigt bekomme, ich aber nicht alleine auf dem Frauenmarkt begehrt bin, sondern auch auf dem Männermarkt ((lacht)) und /ehm/ ..*

Auch erscheint es manchmal so, als suchten die Befragten nach einem Image, wie *sie* gerne von anderen Menschen gesehen werden würden.

*Harald: ach so /eh/ warte mal, wer ist denn hier? ... /hmm/ Beckham, nee, der ist im Grunde zu, ja ich weiß nicht, passt nicht so ganz .. /ehm/ bisschen Sunnyboy-mäßig, so Brad Pitt vielleicht .. naja, so vom Image vielleicht so ein Zwischending zwischen Jonny Depp und Brad Pitt.*

Von den meisten Männern wird wiederum ein Mischung aus mehreren Personen genannt, wobei diesmal weniger eine Differenzierung zwischen persönlichen und körperlichen Eigenschaften getroffen wird, sondern sich der Fokus meist entweder auf die Persönlichkeit oder den Körper richtet.

*Thomas: Also /eh/ ((lacht)) vielleicht Arnold Schwarzenegger aber nur weil in letzter Zeit einige Leute gesagt haben "jetzt reicht's aber so /ehm/ vom Massenaufbau ..*

*Stefan: /eh/ .. Glaub schon, dass viele so bisschen direkt an Schwarzenegger denken so halt von der Statur her, weißte? Vielleicht so Mischung aus Arnie und 50 Cent so ..*

*Harald: Ich glaube, die sehen mich schon so ähnlich wie Eliah Wood oder Daniel Brühl so ein bisschen, vielleicht einfach so ein bisschen größer und so und ein bisschen stabiler als der aber doch schon so, dass man mich in einigen Bereichen in so eine Schublade steckt wie der kleine, süße, sympathische Junge, der ich auch in einigen Bereichen bin aber nicht in allen Bereichen ..*

Die letzte der drei Fragen soll die Wunschprojektion der Befragten erfassen, d.h. welcher der abgebildeten Männer sie selber gerne sein würden. Auffallenderweise beziehen sich die Interviewten fast ausnahmslos zuerst auf ihre körperlichen Wunschvorstellungen. Bei den

ausgewählten Abbildungen dominieren diejenigen Männer, deren Körper man wohl innerhalb des allgemein akzeptierten Rahmens des muskulösen männlichen Körperideals verorten würde, wie z.B. Brad Pitt oder Til Schweiger. Nur die beiden eher bodybuilding-orientierten Männer geben an, dass sie sich einen „klassischen“ hypermuskulösen Körper à la Arnold Schwarzenegger wünschen würden. Äußerst erstaunlich ist allerdings die Tatsache, dass die meisten Männer im weiteren Verlauf auf ihre allgemeinen Vorstellungen von Männlichkeit zu sprechen kommen und ca. zwei Drittel der Befragten Bruce Willis bzw. die Eigenschaften, die er „verkörpert“, anscheinend als eine Art männliches Vorbild ansehen.

*Thomas: .. /mhm/ da würde ich schon zufrieden sein so mit Til Schweiger ... Bruce Willis is' natürlich auch saucool! Der ist so der perfekte Mix /eh/ so vom gesamten Image her! Ein Mann halt ((lacht))*

*Paul: Ja also vom Körper her möchte ich so sein wie Brad Pitt. Der sieht natürlich sehr gut aus, muss man ganz klar sagen. Aber wen ich richtig cool finde, ist Bruce Willis. Der ist einfach, das is so eine männlich markante Sache und da steh ich total drauf .. auf so ein bisschen Männlichkeit.*

*Stefan: Ja klar, wenn man pumpen geht, will man so werden wie Arnie. /eh/ is halt der klassische perfekte Körper so .. Aber Bruce Willis is' halt auch 'ne coole Sau, Alter! ((lacht)) /eh/ jetzt nicht so ganz voll Macho, aber schon hart und so, ein Mann eben, weißte so? Aber der kann halt /eh/ auch über sich selbst lachen so.*

*Jens: Also ich würd' sagen .. /eh/ .. so 'ne Mischung aus Brad Pitt und David Beckham so vom Körper und Style /hmm/ .. ..also "ne absolut coole Sau is' natürlich Bruce Willis, absolut! Definitiv!*

Besonders bei einem Befragten wird in diesem Zusammenhang eine Ambivalenz zwischen einer Art körperreflexiver Männlichkeit und einer eher traditionellen Vorstellung von Männlichkeit, die sich nicht über den Körper definiert bzw. definieren sollte, deutlich.

*Tim: Körperlich is' /eh/ Brad Pitt in „Fight Club“ schon 'ne Art Vorbild aber ansonsten Bruce Willis! 'Ne harte Sau, immer einen coolen Spruch auf'er Lippe /ehm/ ja so dieser Supermann im*

*Grunde, der sich, bisschen abgewichst auf jeden Fall und /eh/ kümmert sich nicht so um sein Äußeres, der halt einfach so ist, wie er ist und halt /ehm/ im Grunde auf alles scheidet!*

## **8.9 Drei Wünsche**

Die abschließende Frage am Ende jedes Interviews lautete:

Nehmen wir an, Sie hätten drei Wünsche frei. Was würden Sie in Ihrem Leben verändern? Oder alternativ: Was würden Sie an sich verändern?

Erstaunlicherweise beziehen sich die Antworten fast aller Befragten nur in geringem Ausmaß auf den Körper. Der Körper wird hauptsächlich in Verbindung mit dem Wunsch nach Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden genannt. Den Großteil machen Wünsche nach einer zufriedenstellenden Partnerschaft, finanzieller Sicherheit, Wohlbefinden der Familie, Leistungsfähigkeit oder globalen sozialen Verbesserungen aus.

*Tim: Wenn ich drei Wünsche frei hätte? Das ich die Frau meines Lebens kennen lernen würde als erstes. .. Dass ich gesund bleibe. ... Und dass ich keine Geldsorgen mehr habe ((lacht)).*

*Paul: O.K., also der erste Wunsch wäre erstmal /ehm/ dass es meiner Familie und mir finanziell und gesundheitlich komplett gut geht. .. Das ist ja auch heute bekannt, dass je mehr Geld man hat, desto mehr kann man in die Gesundheit reinstecken. .. /ehm/ .. Der zweite Wunsch ist /ehm/ .. da muss ich mal überlegen ... dass /ehm/ dass das mit meiner Freundin alles so hält, wie es jetzt hält und das auch weiter, dass ich da mit ihr meine Zukunft verbringe, das da nicht irgendwas zwischen uns kommt, dass das alles so weitergeht .. /ehm/ und der dritte Wunsch ist, dass ich /ehm/ körperlich immer so fit bleibe, wie ich jetzt momentan bin und auch mir immer mehr; sei im körperlichen Bereich aber auch im beruflichen und Wissensbereich. Dass ich da irgendwie die Möglichkeit habe, mich beruflich weiterzubilden und das halt auch umsetzen kann. Man kann*

*überall was lernen aber, ob man das behält ist eine andere Frage. Dass ich besser überall werde.*

Der Körper wird nur von zwei der Befragten an erster Stelle genannt.

*Niko: Ja, das ist eigentlich wenig /ehm/ wenn ich drei Wünsche frei hätte würde ich sagen: einen absolut gesunden /ehm/ Körper, keine Zahnprobleme, keine Verschleißerscheinungen, gar nichts /ehm/ ganz viel Geld und /eh/ Weltfrieden ((lacht)).*

*Stefan: ... /eh/ Auf jeden Fall einen perfekten Körper halt, auf jeden Fall so .. /ehm/ .. so viel Kohle, dass /eh/ dass ich ausgesorgt habe so .. und halt .. und keine Armut mehr überall ((lacht)).*

## 9. Einzelfallanalyse – Fünf „Quasi-Prototypen“

Den Abschluss des Auswertungsprozesses bildete die Auswahl kontrastierender Einzelfälle anhand der erstellten Fallübersichten, deren Analyse die empirischen Ergebnisse noch einmal vertiefend illustrieren soll und im folgenden vorgestellt werden soll. Diese fünf „Quasi-Prototypen“ stellen dabei „sehr konzentrierte, auf die Beantwortung theoretischer Fragen fokussierte Analysen [dar], in denen die ausgewählte Person nicht als Persönlichkeitsstudie betrachtet wird, sondern als „Fall von...“ (Kuckartz 2005: 92). Ich nenne diese Fallbeispiele „Quasi-Prototypen“, weil sie zwar strukturell die Merkmale von Prototypen aufweisen, jedoch nicht auf einer empirisch begründeten Typenbildung basieren bzw. Ausdruck einer solchen sind (vgl. Kelle & Kluge 1999; Kluge 1999).

### 9.1 Tim, der „Sunnyboy“

Tim war zum Zeitpunkt des Interviews 28 Jahre alt, studierte Betriebswirtschaft und lebte in keiner festen Beziehung. Er war 1,90 Meter groß, dunkelhaarig, braungebrannt und machte körperlich einen recht „durchtrainierten“ oder „athletischen“ Eindruck, den er durch das Tragen eines engen ärmellosen T-Shirts noch betonte. Er wirkte schon bei der ersten Kontaktaufnahme sehr offen, interessiert und mitteilend, was sich im Verlauf des Interviews weiter bestätigte. Man konnte ihm förmlich anmerken, dass er gerne und selbstbewusst über sich und seine Einstellungen spricht.

Mit dem Fitnesstraining angefangen hat Tim, um seine Rückenschmerzen „in den Griff“ zu bekommen, eine „Gesamtkörperfitness“ zu erlangen und seinen Körper „zu definieren“. Mit „definieren“, so erklärt Tim, sei das „Formen der Muskulatur“ gemeint.

*Tim: [...] also, dass ich nicht jetzt so aussehe wie'n Tier, so aufgepumpt /eh/ sondern eher die Muskulatur so bearbeite, dass sie geformt wird und /eh/ heraustritt ohne dass /eh/ ohne dass das zu*

*viel wird, halt einfach gut aussehen ((lacht))*

Im weiteren Gesprächsverlauf geht er näher auf sein körperliches Idealbild ein, dass er durch das Training erreichen möchte und zieht dabei Vergleiche zum „typischen“ Surferkörper und dem antiken griechischen Körperideal.

*Tim: Also bei mir ist das halt so, dass ich halt nicht aussehen will wie ein Michelinmännchen, sondern dass ich im Grunde bei meiner Größe von 1,90 Meter /ehm/ gut .. 'n gut durchtrainierten Körper habe .. /ehm/ wie jetzt .. beispielsweise vom Vergleich her, wen gibt's denn da? .. Ja im Grunde so Surfer .. /eh/ Das ist ja im Grunde so von der Figur so athletisch, athletisch so wie die Griechen, wie die alten Griechen.*

Er grenzt sich wiederholt von extrem muskulösen Körpervorstellungen ab, indem er an mehreren Stellen erwähnt, dass er nicht „aufgepumpt“ oder wie ein „Michelinmännchen“ aussehen möchte. Dies wird beispielsweise auch deutlich, wenn er über die Reaktionen seines sozialen Umfeldes spricht.

*Tim: [...] Aber halt dann auch /eh/ so ist, dass wirklich aber auch viele Leute sagen: "Jetzt mach auch nicht mehr" oder: "Du willst ja jetzt nicht hoffentlich so ein Michelinmännchen werden" aber da das eh nicht mein Ziel ist so ..*

Bei der Trainingsroutine geht er eher zwanglos vor, sowohl was die Trainingsfrequenz als auch die Trainingsschwerpunkte angeht. Das Fitnessstraining soll ihm Spaß machen und ermöglichen, sich nach einem harten Tag „auszutoben“ und abzuschalten. Deswegen versucht er auch, die Sozialkontakte innerhalb des Fitness-Studios auf das Nötige zu beschränken.

*Tim: [...] Es ist für mich halt wirklich so, dass wenn ich den ganzen Tag auf'er Arbeit war oder in der Uni war oder sonst irgendwas gelernt hab oder so, dass ich einfach mal abschalten kann abends beim Sport und da will ich, muss ich auch nicht kommunizieren, weil da will ich einfach: ich geh dahin, will meine eineinhalb oder zwei Stunden Sport machen, damit ich den Kopf mal wieder ein bisschen frei krieg'. [...]*

Er ist zwar durchaus bestrebt, die Ergebnisse, die er durch das Fitnesstraining erreicht hat, auch beizubehalten, befolgt allerdings keine sklavische Trainingsroutine. Das Trainings scheint keinen übergeordneten Stellenwert in seinem alltäglichen Leben einzunehmen. Er würde zwar, wie er zugibt, öfter zum Training gehen, wenn er die Zeit dazu hätte, lässt aber auch mal eine Trainingseinheit ausfallen, wenn er keine Lust hat oder ihm etwas dazwischen kommt, das ihm wichtiger ist. Er betont, dass er seinen Tagesablauf nicht der Trainingsroutine unterwirft.

*Tim: /ehm/ Also, wenn ich die Zeit hätte, würd' ich auf jeden Fall .. so jeden zweiten Tag gehn'. Aber das krieg' momentan wegen der Uni und des schönen Wetters leider nicht hin. Also es ist nicht jetzt so, dass ich mich jetzt auch zwingen, wenn jetzt /eh/ oder dass ich halt irgendwie meinen Tagesablauf danach ausrichte [...] es soll ja immer noch Spaß machen und kein Zwang werden.*

Oder an anderer Stelle:

*Tim: [...] ich pass' das Training meinem Tagesablauf an. Dann kann es auch halt wirklich mal sein, dass halt zwei Wochen nicht trainiere oder 'ne Woche, war jetzt auch schon wieder über 'ne Woche nicht trainieren, weil ich es einfach zeitlich nicht auf die Reihe gekriegt habe und weil einfach die Uni jetzt wichtiger ist, weil ich lernen muss und abends bei so 'nem schönen Wetter dann ins Fitness-Studio zu gehen is' mir halt auch einfach zu schade. Dann will ich halt dann lieber noch ein bisschen draußen sein.*

Auf eine bestimmte oder dem Training angepasste Ernährung legt Tim nur insofern Wert, als er täglich einen Proteindrink zu sich nimmt. Des Weiteren scheint die Beschäftigung mit dem Essen keine große Bedeutung in seinem Alltag zu haben und er gibt an, nicht besonders darauf zu achten. Nahrungsergänzungen spielen überhaupt keine Rolle, weshalb er sich auch nicht gut mit diesem Thema auszukennen scheint und nur am Rande etwas darüber im Studioalltag mitbekommen hat. Den Gebrauch von Anabolika lehnt er, wie allerdings auch alle Befragten, strikt ab.

*Tim: [...] Also im Grunde auf die richtige Ernährung achte ich nicht, nee. Hab halt meine ganz normale Ernährung, nur dann halt morgens ein Eiweiß-Shake /eh/ nicht Eiweiß sondern Eiweiß-Kohlehydrate, sonst ess' ich, worauf ich Lust hab. Knall mir nachts auch 'ne Pizza rein /ehm/ ich*

*ess' alles, was ich will. Komplett.*

Tim denkt, dass er nach außen das Image eines „Sunnyboys“ vermittelt und bezeichnet sich selber als „Frauentyp“. Insgesamt scheint seine Wirkung auf Frauen im erotischen Wettbewerb eine große Rolle in Tims alltäglichen sozialen Interaktionen zu spielen. Er gibt sich während des ganzen Interviews betont heterosexuell, was beispielsweise dadurch offensichtlich wird, dass er Männlichkeit unter anderem über den sexuellen Erfolg bei Frauen in Konkurrenz mit anderen Männern definiert. Im Verlauf des Interviews vermittelt Tim den Eindruck, dass er seinen Körper bewusst einsetzt, um damit eine erotische Wirkung auf Frauen zu erzielen.

*Tim: Ist schon so, dass ich damit auf 'ne gewisse Wirkung auf Frauen abziele, dadurch schon oft natürlich auch neidische Blicke von Männern bekomme, da auch bestätigt bekomme, also auch meinen Körper.*

Wie die „neidischen Blicke“ vermuten lassen, werden diese erotischen Erfolge also auch in Konkurrenz mit anderen Männern gemessen und bewertet. Dies findet ebenso darin Ausdruck, dass Tim auch selbst andere Männer und ihre Körper im Alltag gewissermaßen taxierend betrachtet.

*Tim: Also ja, also man /eh/ vergleicht sich irgendwie schon mit anderen Männern, ne? .. Das ist ja auch irgendwie /eh/ man bietet sich ja quasi auch irgendwie an auf dem Markt ((lacht)) und muss die Mitbewerber checken ((lacht)) ..*

Auch wenn er seine heterosexuelle Männlichkeit betont, ist sich Tim bewusst, dass er anscheinend auch bei homosexuellen Männern eine erotische Wirkung erzielt. Dieser Umstand scheint ihn auch keinesfalls zu stören, sondern für ihn eine weitere positive Bestätigung zu bedeuten und er lässt sich in diesem Zusammenhang nicht zu (offenen) homophoben Äußerungen verleiten.

*Tim: [...] ich aber nicht alleine auf dem Frauenmarkt begehrt bin, sondern auch auf dem Männermarkt ((lacht)) .. eh/ grade gestern noch auf so 'ner Open-Air Party ((lacht)) bin ich von einem Schwulen angesprochen worden, der mich aber nicht anbaggern, naja schon, indirekt wollt*

*er mich ja schon anbaggern aber er hat ja gesagt, er wollt mich ja nicht anbaggern. er meinte halt, ich hätte total die geile Figur. Also die Resonanz von der Umwelt ist absolut positiv.*

Im gesamten Interview vermittelt Tim einen sehr selbstsicheren Eindruck. Wie er erzählt, hat die Veränderung seines körperlichen Aussehens durchaus zu dieser Selbstsicherheit beigetragen. Sein Körper hat für ihn nicht nur eine erotische Funktion, sondern vermittelt ihm auch eine Art Sicherheitsgefühl und ein gesteigertes Selbstbewusstsein.

*Tim: Seitdem ich jetzt trainiere und diese Figur jetzt habe, wie ich sie habe, is' es, merk ich schon, dass /eh/ wenn ich jetzt auf Leute in /eh/ also sagen wir mal in 'ner Risikosituation, wo es halt irgendwie Ärger geben könnte oder irgendwie Provokation in der Luft steht oder so, dass ich mich /eh/ durch mein Auftreten auf jeden Fall sehr also Eindruck schinde /eh/ .. also Leute mich einfach mit anderen Augen betrachten als es vielleicht früher noch war. Also, dass ich halt eben bei 1,90 m und 72 kg oder 70 kg super schlaksig war und jetzt is' einfach halt, da steht richtig was hinter und man wird einfach anders wahrgenommen, schon auf jeden Fall .. dieses Gefühl gibt mir 'ne gewisse Sicherheit auf jeden Fall ..*

Es wird offensichtlich, dass der Körper anscheinend eine große Rolle bei der Konstruktion seiner männlichen Identität spielt. Er gibt zwar an, dass er den Inhalt von *Men's Health* und ähnlichen Magazinen uninteressant findet bzw. sich nie mit diesen Zeitschriften beschäftigt hat. Seine Vorstellung der Verkörperung von Kraft und Selbstsicherheit in Verbindung mit dem erwünschten Erfolg im sexuellen Wettbewerb, jedoch nicht ganz ohne Selbstironie, passen sicherlich dennoch gut in das Männerbild, wie es im körperreflexiven Männlichkeitsdiskurs der neuen Männerzeitschriften entworfen wird. Dies wird durch folgende Aussage treffend illustriert:

*Tim: Das ist ja im Grunde so von der Figur so athletisch, athletisch so wie die Griechen, wie die alten Griechen. Das ist ja schon so ein, ein gewisses Schönheitsideal und dadurch /eh/ definiert man natürlich schon seine Männlichkeit und auch ich, oder ich bin mir sicher, darüber definiere ich sicher meine Männlichkeit, einfach. Was mir eben auch sehr aufgefallen ist, also bei vielen Frauen ist es halt auch so, die kommen dann oft an und legen sich dann halt auf den Arm oder halten sich so am Arm fest und legen dann ihren Kopf dagegen und meinen halt so, dass /eh/ "Bei dir fühlt man*

*sich aber sicher" so. Also man strahlt natürlich schon etwas aus, Kraft, Muskulatur, wo dann nicht jeder direkt hinkommen würde und sagen würde: "Ey, guck ma! Den Hans den haun' wa jetzt um", sondern: "Da steht jemand". Der wird wahrgenommen auch durch seine Figur natürlich auch und dementsprechend /eh/ ja.*

Zusammenfassend lässt sich Tim wie folgt charakterisieren:

- Fitnesstraining mit dem Fokus „gut auszusehen“, keine zwanghafte Trainingsroutine
- Körperideal eines durchtrainierten, definierten Körpers, d.h. wenig Körperfett, kein „übermäßiger“ Muskelaufbau, explizite Abgrenzung zu Bodybuildern („Michelinmännchen“)
- Ernährung und Nahrungsergänzungen spielen eine eher untergeordnete Rolle
- Herstellung männlicher Identität über den Körper durch die Verkörperung von Kraft und Selbstbewusstsein, die erzielte Wirkung auf Frauen und den damit verbundenen Erfolg im erotischen Wettbewerb.
- Ausgeprägtes Konkurrenzverhalten mit anderen Männern in Bezug auf potentielle Sexualpartnerinnen

## 9.2 Paul, der „Leistungsfixierte“

Paul war zum Zeitpunkt des Interviews 26 Jahre alt, Auszubildener und lebte in einer festen Beziehung. Er war schätzungsweise zwischen 1,80 und 1,90 Meter groß mit breiten Schultern und einem akkuraten Kurzhaarschnitt. Neben den breiten Schultern zeugten auch die muskulösen Arme für Außenstehende augenscheinlich davon, dass er seinen Körper trainierte. Auch Paul war bei der ersten Kontaktaufnahme sehr offen und sofort bereit, ein Interview zu führen.

Ursprünglich hat Paul auf Initiative eines Freundes, der nicht alleine ein Fitness-Studio besuchen wollte, mit dem Training – er bezeichnet das Fitnesstraining oftmals als „meinen Sport“ – begonnen. Er hat aber schnell gemerkt, dass ihm die durch das Training induzierten Erfolge eine Bereicherung sowohl im Hinblick auf sein körperliches Aussehen als auch – und vor allem – auf seine allgemeine Leistungsfähigkeit bescherten.

*Paul: /ehm/ Weil ich dann gemerkt habe, dass es mir was bringt, dass ich mich körperlich verändere und /eh/ ganz klar, dass sind mehrere Faktoren. Das ist einmal das, was ja selbstverständlich ist, das ist einmal das Aussehen, das natürlich ganz, ganz groß und wichtig ist, aber auch allgemein die Stressbelastbarkeit. Die nimmt ja um Einiges zu, dass man einfach mehr leisten kann nicht so /eh/ so schwach in vielen Bereichen ist.*

Das Thema „Leistung“ zieht sich wie ein roter Faden durch das gesamte Interview mit Paul. Für ihn spiegelt ein trainierter, fitter Körper einen leistungsstarken und erfolgsorientierten Menschen wider. Immer wieder scheint durch, dass er nicht nur in Bezug auf das körperliche Training, sondern auch in alltäglichen sozialen Interaktionen sehr ziel- und leistungsorientiert agiert. Leistung und Selbstdisziplin scheinen dominante Werte, beruflicher und finanzieller Erfolg wichtige Lebensziele für ihn zu sein. Die Verknüpfung von sportlicher und allgemeiner Leistungsfähigkeit wird beispielsweise auch deutlich, wenn Paul Situationen beschreibt, in denen er sich in seinem Körper besonders wohl fühlt. Dies sind anscheinend solche Situationen, in denen es ihm seine körperliche Verfassung ermöglicht, besser als andere zu sein.

*Paul: Ich fühle mich dann ehrlich gesagt wohl, wenn ich grad' irgendeine sportlich Leistung*

*erbringe oder sowas /eh/ und ich merke: dadurch, dass ich soviel Sport mache kann ich mehr leisten als andere oder wo ich merke, andere sind auf der Arbeit schon nach kurzer Zeit erschöpft und mir geht's eigentlich immer noch sehr gut, dann fühl' ich mich sehr wohl, weil ich einfach merke: der Sport, den ich mache, der bringt mir was.*

Die Betonung der Erfolgs- und Leistungsorientierung spiegelt sich ebenso in seiner disziplinierten und klar strukturierten Trainingsroutine wider. Dies wird auch im Imagekarten-Test nochmals anschaulich illustriert, als er sich mit Arnold Schwarzenegger vergleicht.

*Paul: [...] ..dann halt Arnold Schwarzenegger in dem Sinne nicht nur von dem Muskelaufbau her, sondern weil der seinen Sport auch sehr ernst genommen hat, was ich auch sehr mache.*

Wie sich im Zuge der Frage nach der Wunschperson während des Imagekarten-Tests herausstellt, versteht Paul sein körperliches Training bzw. seinen Körper auch als Ausdruck von Männlichkeit. Hierbei ist allerdings auffällig, dass er Männlichkeit nur auf körperlichen Ebene zu verorten und die intellektuelle Ebene bewusst davon zu trennen scheint.

*Paul: Ja also einmal ist es so, halt so mehrere Facetten meines Lebens , einfach einmal, auf der einen Seite bin ich halt der Sportler, das ist das Körperliche, der Mann, der ich sein möchte, deswegen so körperlich /eh/ eine Mischung aus Brad Pitt und Bruce Willis, so als Mann. Der ist einfach, das is' so eine männlich markante Sache und da steh ich total drauf .. auf so ein bisschen Männlichkeit. .. also wo es einfach in den Männerbereich reingeht. Und auf der anderen Seite der ist aber hier gar nicht dabei ich mag auch sehr gerne Ranga Yogeshwar .. bin ich halt auch sehr wissensdurstig, möchte immer gerne neue Sachen /eh/ so Grundlagen fürs Leben /eh/ ist ja auch so: Wissen ist Macht und desto mehr man weiß, desto besser kann man mit dem Leben und so klar kommen. Deswegen bin ich auch sehr erpicht auf Dokumentationen und alles, was mit Wissen zu tun hat so ..*

Die umfassende Leistungs- und Erfolgsorientierung sowohl im körperlichen, beruflichen, finanziellen und intellektuellen Bereich bringt Paul abschließend noch einmal auf den Punkt, als er seine Zukunftswünsche äußert.

*Paul: O.K., also der erste Wunsch wäre erstmal /ehm/ dass es meiner Familie und mir finanziell*

*und gesundheitlich komplett gut geht. .. Das ist ja auch heute bekannt, dass je mehr Geld man hat, desto mehr kann man in die Gesundheit reinstecken. .. /ehm/ .. Der zweite Wunsch ist /ehm/ .. da muss ich mal überlegen ... dass /ehm/ dass das mit meiner Freundin alles so hält, wie es jetzt hält und das auch weiter, dass ich da mit ihr meine Zukunft verbringe, das da nicht irgendwas zwischen uns kommt, dass das alles so weitergeht .. /ehm/ und der dritte Wunsch ist, dass ich /ehm/ körperlich immer so fit bleibe, wie ich jetzt momentan bin und auch mir immer mehr; sei im körperlichen Bereich aber auch im beruflichen oder Wissensbereich. Dass ich da irgendwie die Möglichkeit habe, mich weiterzubilden und das halt auch umsetzen kann. Man kann überall was lernen aber; ob man das behält ist eine andere Frage. Dass ich besser überall werde.*

Zusammenfassend lässt sich Paul wie folgt charakterisieren:

- Fitnesstraining mit dem Fokus der Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit in sämtlichen Lebensbereichen, d.h. durch körperliches Training belastbarer und fitter im alltäglichen „Konkurrenzkampf“ werden.
- Disziplinierte Trainingsroutine.
- Leistung und Selbstdisziplin sind dominante Werte, berufliche und finanzielle Erfolge sind wichtige Ziele.
- Ausgeprägtes Konkurrenzbewusstsein sowohl auf beruflicher als auch sozialer Ebene, Bestreben, besser als andere zu sein.
- Männlichkeitsbild geprägt von der Verbindung einer körperlichen und intellektuellen Ebene, d.h. einerseits die Verkörperung eines ästhetischen männlichen Idealbildes und andererseits die Erlangung von Macht durch Wissensaneignung.
- Die Ernährung spielt außer bei der Beachtung einer ausreichenden Proteinzufuhr eine untergeordnete Rolle

### 9.3 Thomas, der „Sportler“

Thomas war zum Zeitpunkt des Interviews 26 Jahre alt, studierte Sportwissenschaften und lebte in einer festen Beziehung. Neben dem Studium arbeitete er als Trainer in dem Fitness-Studio, in dem er auch trainierte. Er wirkte in Relation zu seiner Körpergröße von schätzungsweise 1,75m recht muskulös oder „massig“. Mit zehn Jahren wies er von allen Befragten die längste Trainingserfahrung auf. Auch Thomas war während des Interviews vergleichsweise kommunikativ, vor allem wenn er von sportwissenschaftlichen Erkenntnissen oder trainingsrelevanten Themen erzählte. Wie bei fast allen Männern fielen die Antworten dann allerdings eher karg aus, wenn es um körperliche Befindlichkeiten und männliche Identität ging.

Angefangen hat Thomas mit dem Kraft- bzw. Fitnesstraining als sportartspezifische Ergänzung zum Handballtraining, damals noch zu Hause mit Hantelbank und Klimmzugstange. Da er ein, wie er angibt, „kleiner, schwächiger“ Spieler war, diente das Training anfangs zum für diese Sportart nötigen Kraft- und Körpermasseaufbau.

*Thomas: [...] war halt sehr leicht, also halt ich war halt so groß wie jetzt /eh/ aber so 30 Kilo weniger gewogen, also nach einem Lauf so teilweise 55 Kilo und /eh/ da war ich sechzehn, das war normal eigentlich, aber da war die Figur einfach viel zu dünn [...]*

Durch die als positiv empfundenen körperlichen Veränderungen verband sich später die sportliche Notwendigkeit schließlich mit einer ästhetischen Motivation.

*Thomas: Ja so hat sich dann entwickelt. Also wo dann da der Übergang stattgefunden hat, kann ich jetzt so rückblickend auch nicht, auch nicht sagen. Es war immer so das Nützliche mit dem Notwendigen verbinden sozusagen.*

Sportliche Aktivitäten und die intellektuelle Beschäftigung damit nehmen einen großen Stellenwert in seinem Leben ein. Und ähnlich wie bei Paul das Thema „Leistung“ zieht sich das Thema „Sport“ wie ein roter Faden durch das Interview mit Thomas.

Studiumsbedingt übt er unterschiedliche Sportarten aus, und das Fitnessstraining gestaltet sich meist sportartspezifisch bzw. sportartunterstützend.

*Thomas: Die Kraft dient halt auch als Athletikgrundlage für verschieden Sportarten [...] Hab ja studienbedingt sehr viele Sportarten machen müssen, d.h. Leichtathletik, Schwimmen, Turnen .. ja gerade beim Turnen hat natürlich Kraft für mich schon viel gebracht, sag ich mal [...] Im Moment trainier' ich ausschließlich den Oberkörper, weil eben Laufen, Radfahren, da brauch ich kein Training mehr. Also Ausdauersport, Beine.*

Auch seine Ernährung ist an der jeweiligen sportlichen Aktivität ausgerichtet, wobei er Wert auf eine „gesunde, sportspezifische“ Nahrungszufuhr legt.

*Thomas: [...] Halt in sofern /eh/, als dass ich versuche, so wenig Fast Food wie möglich, also Döner weglassen so. Halt schon ausreichend Eiweißzufuhr, wenn ich z.B. Krafttraining mache oder halt mehr Kohlenhydrate, wenn ich mit dem Rennrad unterwegs bin.*

Seine Trainingsroutine vollzieht er sehr diszipliniert und vermeidet dabei auch möglichst alle sozialen Kontakte, die ihn ablenken könnten.

*Thomas: Ja, das sieht so aus: ankommen /ehm/ aufwärmen, also ich versuch dann schon, mein Training möglichst schnell durchzuziehen. Also ich versuch, da nicht zu viel mit anderen Leuten zu quatschen oder so .. ja also ich trainiere also schon auch pedantisch, sag ich mal, also wenn ich mir das vorgenommen hab, dann geh ich halt auch, wie ich es geplant hab ..*

Anders scheint es auszusehen, wenn er in seiner Funktion als Trainer agiert. Dann gibt er gerne Tipps und scheint sein Wissen auf diesem Gebiet gerne mit anderen zu teilen. Auch im Interview wird dies ersichtlich, wenn er über sportwissenschaftliche bzw. sportmedizinische Erkenntnisse zum Thema leistungssteigernde Substanzen oder Trainingsparameter spricht. Im Gesprächsverlauf wird allerdings ebenso deutlich, dass es ihm anscheinend eher schwer fällt über körperliche Befindlichkeiten außerhalb der sportwissenschaftlichen Sphäre zu sprechen und er während des Interviews immer wieder versucht, das Thema zurück auf den sportlich relevanten Bereich zu

lenken.

*I: Sprichst du mit anderen Menschen über deinen Körper?*

*Thomas: Joa, schon ...*

*I: Mit wem und über was?*

*Thomas: Ja eher so, also mit Studienkollegen spricht man so über Effekte von /eh/ bestimmten Trainingsarten .. im näheren Umfeld /eh/ mit der Freundin oder Eltern oder so spricht man da nicht drüber ...*

*I: Warum nicht?*

*Thomas: Ja, das kommt immer drauf an /eh/ .. ja in welchem Zusammenhang jetzt, nee .. Also prinzipiell also als Trainer spricht man halt viel über das Workout und Problemzonen .. Also ich würde sagen, Frauen von alt bis jung eher gesundheitsbezogenes Training oder Problemzonentraining .. da sehr häufig die Vorstellung, an bestimmten Stellen halt /eh/ abzunehmen, so straffen, halt so Frauentraining und /eh/ bei älteren Männern ist dann halt auch das Gesundheitsmotiv /eh/ vorherrschend. Bei jüngeren Männern fast durch die Bank, um Masse zuzulegen. Und halt auch so klar bei schwer übergewichtigen Person halt abnehmen, aber doch bei jungen Männern ganz klar Massenaufbau ...*

Der große Stellenwert, den das Thema „Sport“ auch innerhalb seiner alltäglichen sozialen Interaktionen einnimmt, wird nicht nur durch sein Studium und seine Trainertätigkeit verdeutlicht, sondern auch dadurch, dass sein Freundeskreis größtenteils ebenfalls aus Sportstudenten und anderen „sportlichen“ Menschen besteht.

*Thomas: Ja also die meisten sind schon, grad in Köln halt, das sind alles Sportstudenten, da wird viel Sport getrieben. Die sind halt alle durchaus sportlich und trainiert. /ehm/ auch zu Hause hab*

*ich eigentlich mit wenigen Leuten zu tun, die nicht sportlich sind. Sehr wenig. Es ist bei mir so, Freundeskreis hat sich halt hab auch noch Bekannte aus der Schule, selbst die eigentlich auch alle einigermaßen sportlich.*

Auch die Tatsache, dass er sich körperlich unwohl fühlt, wenn er längere Zeit nicht trainieren kann, lässt erkennen, welche große Bedeutung dieser Bereich für Thomas hat. Auffällig ist in diesem Zusammenhang, dass die Zunahme von Körperfett durch das ausbleibende Körpertraining das Unwohlsein anscheinend verstärkt.

*Thomas: ja also /ehm/ .. es hat auch sicher Phasen gegeben, in denen ich mich unwohl gefühlt habe, z.B. weil es halt bei mir sehr schnell geht, dass ich /eh/ halt eine Zeit nichts mache und dann relativ schnell zunehme. Hatte einen Gewöhnungsbruch, wo ich nicht trainieren konnte. Da hab ich mich schon unwohl gefühlt vor mir selbst, also nicht, weil ich irgendwie eine negative Rückkopplung bekommen habe, sondern /eh/ vor mir selbst so.*

Dies ist auch die einzige Stelle, an der Thomas explizit über sein körperliches Empfinden spricht. Dass dieses Empfinden nicht an externe Statushinweise, d.h. z.B. Äußerungen des sozialen Umfeldes, sondern an einen inneren emotionalen Prozess gebunden ist, weist darauf hin, dass seine Körperzufriedenheit an ein bestimmtes internalisiertes Körperbild gekoppelt zu sein scheint. Fällt dieses Bild aus dem Rahmen, führt dies dazu, dass er sich körperlich unwohl fühlt.

Das lässt den Schluss zu, dass der Körper eine nicht unerhebliche Rolle bei der Herstellung und Konstruktion seiner (körperlichen) Identität spielt. Ob diese Körperlichkeit auch in Verbindung mit seiner Vorstellung von Männlichkeit oder männlicher Identität steht, wird nicht klar ersichtlich, da er das Thema „Männlichkeit“ im Gespräch nicht explizit anspricht bzw. ansprechen möchte und auch die Ergebnisse des Imagekarten-Tests wenig fruchtbar in dieser Hinsicht sind, außer dass er sich selbst als „sportlichen Intellektuellen“ sieht. Ein Indikator für eine Art körperreflexives Männlichkeitsbild könnte allerdings seine Äußerung sein, dass er den Inhalten von *Men's Health*, die er früher viel gelesen hat, einen gewissen Einfluss auf sich zugesteht und erzählt, sich durch die darin veröffentlichten Artikel oftmals bestätigt zu fühlen.

Zusammenfassend lässt sich Thomas wie folgt charakterisieren:

- Fitnesstraining mit dem Fokus auf sportartspezifischer Unterstützung und Aufrechterhaltung der erzielten körperlichen Resultate
- Hoher Stellenwert sportlicher Aktivitäten und der Beschäftigung damit in sämtlichen Lebensbereichen
- Diszipliniertes Training orientiert an sportwissenschaftlichen Erkenntnissen
- Beachtung einer „gesunden, sportgerechten“ Ernährung
- Freundeskreis größtenteils ähnlich sportlich aktiv
- Konkurrenz hauptsächlich auf sportlicher Ebene (Wettkämpfe)

## 9.4 Stefan, der „Pumper“

Stefan war zum Zeitpunkt des Interviews 22 Jahre alt, Mauergeselle und lebte in keiner festen Beziehung. Er trug zum Interviewtermin ein hautenges Shirt mit „Baggy“-Jeans und wies einen augenscheinlich äußerst muskulösen – in Bodybuildingkreisen auch gerne als „massiv“ bezeichneten – Körperbau auf. Sein Erscheinungsbild vermittelte durchaus den klischeehaften Eindruck eines „typischen“ Bodybuilders. Er schien auch recht gerne und offen über sein Training zu sprechen, jedoch war es äußerst schwer, ihn zu einem eigenständigen ungebrochenen Redefluss zu animieren und das Interview musste sehr nah am Leitfaden orientiert geführt werden, um alle interessierenden Themenbereiche zu explorieren. Stefan war einer der Befragten, bei denen es während des Interviews stellenweise schwer war, in der Position des forschenden Subjekts zu bleiben und sich nicht zu einer Diskussion hinreißen zu lassen. Er schien sich auch oftmals vergewissern zu wollen, ob seine Meinung vom Interviewer geteilt oder bestätigt würde.

Angefangen hat Stefan mit dem Fitnesstraining, das er zum Zeitpunkt des Gespräches seit vier Jahren betrieb, weil er und ein „Kumpel“ von den Körpern ihrer medialen Vorbilder fasziniert waren und diesen diesbezüglich gerne nacheifern wollten.

*Stefan: Kumpel von mir und ich wollten halt /eh/ immer schon ins Fitti so, weißte so, voll viele Filme gesehn' so mit Arnie und Vin Diesel und so, die sind ja auch schon /eh/ krass, schon geil. Wollten halt auch was auf die Rippen kriegen und so. Irgendwie halt auch so massiv aussehn' so. Da haben wir uns dann angemeldet so.*

Er hat dann schnell gemerkt, dass seine genetische Prädisposition ihm einen schnellen Muskelaufbau ermöglichte. Diese schnellen Erfolge wirkten sich maßgeblich auf seine Trainingsmotivation aus und er verbrachte sehr viel Zeit beim Training.

*Stefan: Ja /eh/ hab halt voll schnell zugelegt so, weißte, haben halt auch die anderen im Studio gesagt, dass ich halt so gute Gene hab und so, weißte genetisches Potential eben .. Das motiviert*

*schon so, und halt so bewundernde Blicke seh' ich halt immer wieder oder so kommt auch Wertschätzung so. Meine Kumpels so fanden das voll krass, so: „Alter! Voll krass. Du nimmst doch was!“ oder so ((lacht)).*

So wurde auch ein Trainer aus seinem Fitness-Studio auf ihn aufmerksam. Er bot Stefan an, ihn beim Erreichen seines – wie er es nennt – „genetischen Potentials“ zu unterstützen. Von da an beschäftigte er sich verstärkt mit bodybuildingspezifischen Trainingsmethoden, welche auch seine Trainingsroutine bestimmen. Heute trainiert er vier- bis fünfmal pro Woche sehr intensiv und diszipliniert nach einem extra für ihn ausgearbeiteten Trainingsplan mit einem Trainingspartner.

*Stefan: Ich geh vier- bis fünfmal die Woche so mindestens so 2 Stunden, wie /eh/ halt der Trainingsplan ist. Da achtet mein Trainer auch drauf so. Ist halt wichtig so, dass man da /eh/ also so in Phasen trainieren tut, Kraft, Kraftausdauer und Masse. /eh/ Momentan mach ich grad' 'ne Massephase so, da hau ich gut rein, was das Pumpen angeht, weißte? Bei Kraftausdauer ist dann mehr Cardio zum definieren angesagt so [...].*

Die Beschäftigung mit der Gestaltung seines Körpers nimmt demnach viel Zeit in Anspruch und das Fitness-Studio scheint der soziale Mittelpunkt geworden zu sein. Durch sein Training hat er auch einige gleichgesinnte Trainierende kennengelernt, mit denen er auch häufig seine Freizeit außerhalb des Studios verbringt. Wenn in diesem Umfeld über den Körper gesprochen wird, dann meist nur über Erfahrungen mit verschiedenen Trainings- oder Ernährungsmethoden.

Auch seine Ernährung ist an den Trainingsplan angepasst und gestaltet sich spezifisch anhand der geplanten Trainingszyklen.

*Stefan: Gerade Masseaufbauphase ist das wichtig halt /eh/ so genug zu essen, viel Kohlenhydrate und Proteine so, um das Wachstum anzuregen so .. Kalorienüberschuss auf jeden Fall so. Aber is' halt nicht so, also weißte, dass ich da so ausrechne und so oder fettfrei oder so /eh/ muss nur gucken, dass ich nicht zu fett werde so .. Aber wenn dann, also so zum Sommer weißte so, da tu ich schon gucken, dass ich schon so halt was Diät mache, also Mäces weglassen und mehr Cardio und so /eh/ für die Definition, ist schon geiler so, wenn da so bisschen das Sixpack und Venen sehn' kannst, weißte?*

Im Gegensatz zu fast allen anderen Befragten nimmt Stefan regelmäßig mehrere Nahrungsergänzungen zu sich, die den Muskelaufbau unterstützen sollen.

*Stefan: Morgens und abends so 'nen Proteinshake und /eh/ dann noch eine Multivitamin /eh/ und nach dem Training so dann so Kohlenhydrate-Proteindrink so. Das is' grad' alles so. Hab auch mal Creatin genommen so, war ich aber total aufgeschwemmt von, so voll Wasser gezogen. Hatte da /eh/ .. auch Magenprobleme und dann hab ich das Zeug gelassen. In der Defi-Phase ist das anders. Da gibt's halt alles mögliche so. Aminos, Vitamine, Fatburner /eh/ Ephidrin, halt Protein sowieso, genau aufgeteilt dann.*

Anabolika lehnt er strikt ab. Allerdings erwähnt er in diesem Zusammenhang auch, dass er es im Gegensatz zu anderen dank seiner Veranlagung nicht nötig habe, sich solche Substanzen zu verabreichen, weil er auch ohne diese einen enormen Muskelaufbau erreiche.

*Stefan: Alter! Da hab ich kein Bock drauf! Kenn' aus'm Fitti ja so paar, die das ausprobiert haben so. Is halt schon krass so, was das für Nebenwirkungen hat, weißte so? /eh/ so der Eine hatte voll die Akne so, da haste direkt gesehn' „Alter, was hast du denn genommen?“ ((lacht)), ey und voll aufgeschwemmt auch und so. Hab halt das Glück so, das /eh/ das halt ich halt so wachse ohne das zu schlucken so, dass haben andere nicht so, ist halt Veranlagung auch manchmal, weißte so?*

Die Vorstellungen von seinem Körperideal sind von „klassischen“ Bodybuildern wie Arnold Schwarzenegger oder Mike Menzer geprägt. Die Körper der heutigen Profibodybuilder sind ihm meistens allerdings zu extrem, auch weil er der Meinung ist, dass solche Körper nur durch den Einsatz anaboler Steroide möglich sei.

*Stefan: Also ich mein /eh/ so ein klassischer Körper wie Arnie oder Menzer so, da steh ich drauf, voll so! Aber /emh/ gibt auch paar Profis von heute, aber jetzt nicht so wie Coleman so, das'n Anabolikamonster /eh/ Das geht nur auf Stoff! So eher so natürliche Bodybuilder.*

Seine Äußerungen im Zusammenhang mit sozialen Interaktionen und wie er sich verhält, wenn er

Menschen zuerst kennenlernt, lassen vermuten, dass sein Männlichkeitsbild durch die Vorstellung körperlicher Dominanz über andere Männer gekennzeichnet ist. Männer, die seinen körperlichen Idealvorstellungen nicht entsprechen, bezeichnet er an verschiedenen Stellen mal abschätzig mal eher belustigt als „Schmalhansel“, „Hempel“ oder „Hampelmänner“.

*Stefan: Wo ich mich halt richtig wohl fühle so is' halt so, wenn ich merke, /eh/ die anderen bewundern meinen Körper so im Fitti oder auch so im Freundeskreis, so: „Alter, haste wieder zugelegt, krass!“ und sowas oder wenn man dann neben so 'nem Hemdchen steht, da fühl' ich /eh/ schon stark und überlegen so.*

Er scheint sehr stolz auf seinen muskulösen Körper zu sein, was sich auch darin äußert, dass er während des Interviews immer wieder verstohlen seinen Oberkörper betrachtet und seine Muskeln anspannt. Sein Frauenbild scheint von einem gewissen Machismo geprägt zu sein. Dies zeigt sich auch in der Art und Weise, wie er über Frauen spricht, z.B. wenn es um den ersten Eindruck oder die Bewertung medialer Inhalte geht.

*Stefan: Kommt drauf an so, also so wenn ich 'ne Lady kennen lern' so, da guck ich schon so, wie sieht die aus, geiler Arsch, geiler Body und so ((lacht)), aber ey, weißte, is' natürlich nicht alles so. /eh/ Wenn ich halt merke is' nicht eine Wellenlänge so, dann geht das halt nicht. Aber ich find' schon 'ne geile Figur /eh/ geil ((lacht)).*

*Stefan: So FHM und Maxim oder wie heißt die andere da /eh/ .. /eh/ Loaded ja! Is' schon geil manchmal so, wenn da z.b. weißte also so geile Uschis drin sind ((lacht)) .. hab da auch ein Poster aus der /eh/ Maxim im Zimmer, so aber jetzt halt nicht wirklich lesen und so ..*

Abgesehen davon sind die neuen Lifestyle-Magazine für Männer für Stefan eher uninteressant. Die Trainingstipps in *Men's Health* seien zwar nicht schlecht und für „normale“ Trainierende durchaus geeignet, er greife aber lieber auf „richtige“ Bodybuilding-Magazine zurück.

*Stefan: [...] Die Trainingspläne da sind aber eher so larifari so, nix für mich wirklich. Ich hol mir*

*lieber „Sport-Revue“ oder „Flex“, da haste halt Pläne so, die richtig reinhaun' und kannst du sehen /eh/ wie die Profis trainieren so, weißte?*

Zusammenfassend lässt sich Stefan wie folgt charakterisieren:

- Häufiges und diszipliniertes Training mit dem Fokus auf fortwährenden Muskelaufbau. Das Fitnessstudio ist sozialer Mittelpunkt
- Training sowie generell die Beschäftigung mit dem Körper nimmt viel Zeit in Anspruch.
- Konkurrenzverhalten hauptsächlich auf körperlicher Ebene
- Hoher Stellenwert der „richtigen“ Ernährung inkl. der entsprechenden Supplementierung (Ernährungsplan, Diät)

## 9.5 Jens, der „Metrosexuelle“

Jens war zum Zeitpunkt des Interviews 32 Jahre alt, „Creative-Manager“ in einer Event-Agentur und lebte in keiner festen Beziehung. Zum Interviewtermin trug er ein Polohemd, darüber ein körperbetont geschnittenes Sakko und schwarze Jeans. Körperlich machte er einen eher schlanken und äußerst gepflegten Eindruck. Er war der einzige Mann, der während des Interviews auch relativ offen über körperliche Befindlichkeiten gesprochen hat.

Anfangen mit dem Fitnesstraining hat Jens während seines Studiums, vorerst hauptsächlich um Körperfett zu verlieren, also schlanker zu werden.

*Jens: Also /eh/ ich war irgendwie schon immer eher pummelig und wollte eben etwas dagegen tun, wollte schlanker werden /eh/ [...] Das hat sich halt so in der Zeit also in der Zeit des Studiums entwickelt bei mir und /eh/ als ich ein Praktikum gemacht hab' bei 'ner Werbeagentur hier in D'dorf, ne? Da hab' ich mich teilweise echt richtig unwohl gefühlt, so im Körper. Da war einer, der hat mir dann ein Studio empfohlen, wo er gute Erfahrungen mit gemacht hat, also dass die einem auch gut helfen und gute Pläne geben und so.*

Sein Körperideal ist im Gegensatz zu den meisten anderen Befragten eher an Schlankheit ausgerichtet.

*Jens: [...] Athletisch jetzt nicht also so aufgepumpt, sondern eher schlank also und /eh/ gut durchtrainiert [...] so dass man die Muskeln schon sieht /eh/ dass sie schon 'ne gewisse Form haben, so ein bisschen plastisch, aber /eh/ halt nicht zu viel.*

Es hat den Anschein, dass er sein körperliches Ziel im Grunde erreicht hat und es ihm jetzt hauptsächlich darum geht, das erzielte Resultat auch beizubehalten. Dies wirkt sich sowohl auf die Gestaltung seiner Trainingsroutine als auch seiner Ernährung aus. Beides geschieht nach eigenen Angaben diszipliniert und planvoll. Das hauptsächliche Trainingsziel ist die Vermeidung der

Zunahme von Körperfett. Aus diesem Grund führt er in der Regel zweimal pro Woche ein Krafttraining zur „Formung“ der Muskulatur und dreimal pro Woche Ausdauertraining zur Vermeidung einer Gewichtszunahme durch. Dies wird durch seine Ernährung unterstützt.

*Jens: Ja also, ich mache mir da /eh/ schon Gedanken drüber, viele eigentlich. Also ein fitter Körper /eh/ ist, also ist schon sehr wichtig für mich, da muss man /eh/ was für tun .. Ich musste schon immer also /eh/ war schon immer jemand, der /eh/ schnell zunahm und wenn ich mal nicht .. also ich muss genau gucken, was ich esse, sonst /eh/ hab ich das schnell /eh/ wieder auf den Rippen .. das gehört nun mal /eh/ dazu, ich mein, ich hab' halt meistens einen Plan, was ich /eh/ die Woche über so essen darf. Wenn man /eh/ wie ich ich achte sehr auf mein Aussehen .. und wenn ich eh mir morgens überlege, was ich anzieh' /eh/ dann eben auch, was /eh/ ich esse ..*

Dieses Ernährungsverhalten scheint Ähnlichkeit mit der Erscheinungsform des gezügelten Essens<sup>52</sup> zu haben, d.h. dass sein täglicher Umgang mit dem Essen eine Art chronisches Diätverhalten bzw. eine zeitlich überdauernde Verhaltenstendenz widerspiegelt, die darauf abzielt, das Körpergewicht dauerhaft zu regulieren.

Die Beschäftigung mit dem eigenen Aussehen scheint einen hohen Stellenwert in seinem Leben einzunehmen, was sich in einer generellen Sorge um sein Erscheinungsbild ausdrückt. So geht er nicht nur regelmäßig zum Fitnesstraining, sondern gibt auch als einziger der Befragten an, viel Zeit mit der täglichen körperlichen Pflege zu verbringen und dementsprechende Körperpflegeprodukte zu verwenden. Außerdem betont er an verschiedenen Stellen, wie wichtig ihm seine Gesamterscheinung ist und er deshalb auch viel Wert auf den richtigen Kleidungsstil legt. Dies scheint den sozialen Konventionen in seinem beruflichen Umfeld zu entsprechen und er berichtet davon, innerhalb dieses Umfeldes einem gewissen Konformitätsdruck ausgesetzt zu sein.

*Jens: /eh/ Das gehört halt alles irgendwie zusammen, ne? Du machst halt immer einen Gesamteindruck /eh/ und das ist in meiner Branche auch eben üblich so, dass wenn man da eben mit Kunden und so zusammenkommt /eh/ oder zusammenkommen will .. Man verkauft ja auch irgendwie /eh/ einen gewissen Stil auch, sag ich mal .. Das wird das /eh/ dann teilweise schon erwartet, dass die Ästhetik eben stimmt. Manchmal fühlt man sich /eh/ schon teilweise unter Druck*

---

<sup>52</sup> Vgl. Kapitel 4.

*gesetzt, ne? Also da jetzt irgendwie zu entsprechen, sag ich mal.*

In sozialen Interaktionen mit anderen Männern scheint er diese ähnlich wie Tim taxierend zu betrachten und zu begutachten. Dieses Verhalten drückt sich allerdings eher in einer Konkurrenzvorstellung den richtigen „Style“ betreffend aus als in der Konkurrenz um potentielle Sexualpartner.

*Jens: /ehm/ ... ja gut o.k. man vergleicht natürlich irgendwie schon dadurch, wenn man jetzt selber auch trainieren geht und sich 'ne bestimmte Idealvorstellung, die man jetzt selber hat /ehm/ dass man vielleicht einfach auch guckt so /eh/ bei Leuten oder bei Männern grade, die jetzt auch diese, sach' ich jetzt mal, schöne Oberarme haben oder Rücken oder sowas, da guck ich natürlich schon nach, aber ganz wichtig ist /eh/ .. also genauso wichtig, würd' ich sagen, ist der „Style“ /eh/ du kannst halt 'nen super Body haben, aber sonst aussehen wie „Karl Arsch“ ((lacht)) .. das ist eben dieser Gesamteindruck, um den es irgendwie geht. Da vergleicht man sich natürlich auch, ne?*

Seine Identität und sein Männlichkeitsbild scheinen sehr von diesen Vorstellungen geprägt zu sein, was sich auch in seiner Vorliebe für und der äußerst positiven Bewertung von Männerzeitschriften aus dem up-market Segment, namentlich *Men's Health* und *GQ*, zeigt. Auffallend ist, dass er als einziger der Befragte explizit begrüßt, dass es nun endlich ein Äquivalent zu den Frauenschriften gäbe. Implizit scheint er die Vorstellung einer Art körperreflexiven, „aufgeklärten“ Männlichkeit in diesen Zeitschriften zu teilen und grenzt sich in diesem Zusammenhang auch deutlich von den Apologeten des „New Lad“ wie *Maxim* oder *FHM* ab.

*Jens: [...] Ja im Ernst, find' die Zeitschrift sehr gut /eh/ weil die jetzt /eh/ so ist halt auch was Neues, das gab's ja lange nicht sowas extra /eh/ für Männer. Für Frauen ja, aber für Männer .. Find' da stehen schon sehr .. mir gefallen die Artikel echt gut, ist halt auch nicht /ehm/ halt so ein Macho-Scheiss wie in *FHM*, *Maxim* oder so, sondern da /eh/ findet man sich schon wieder so als Mann mein ich, das /eh/ hat irgendwie lange Zeit gefehlt /eh/ sowas so ein Austausch halt .. *GQ* fährt ja mehr so auf der Style-Schiene. Aber die les' ich halt auch /eh/ sehr gerne .. also die beiden ergänzen sich ganz gut so, also mit *Men's Health* jetzt, mein ich, ne?*

Zusammenfassend lässt sich Jens wie folgt charakterisieren:

- Training mit Fokus auf Schlankheit und Jugendlichkeit
- Körperliche Pflege und die richtige Kleidung nehmen ebenfalls einen hohen Stellenwert ein
- Große Sorge um das körperliche sowie das allgemeine Erscheinungsbild
- Konkurrenz hauptsächlich um „Style“
- Auf eine „richtige“, schlankkeitsorientierte Ernährung wird dauerhaft geachtet.

## 10. Diskussion der Ergebnisse

Im folgenden Kapitel sollen die Ergebnisse nun vor dem Hintergrund des theoretischen Vorverständnisses und des daraus abgeleiteten Erkenntnisinteresses diskutiert und interpretiert werden. Welche sozialen Deutungsmuster und identitären Sinnzuschreibungen lassen sich aus den Aussagen der befragten Männer ableiten und wie lassen sich diese im Rahmen der Forschungsfragen einordnen? Zur besseren Nachvollziehbarkeit werden den jeweiligen Interpretationen der Ergebnisse die entsprechenden Forschungsfragen vorangestellt, die es in Bezugnahme auf das empirische Material und den theoretischen Implikationen zu erörtern gilt.

Vor dem Hintergrund der Diskursivierung von Männlichkeit soll erörtert werden, in wie weit bzw. ob Männer, die ihren Körper trainieren, den vor allem in *Men's Health* geführten körperreflexiven Männlichkeitsdiskurs reproduzieren und welche Rolle der Körper für die befragten Männer bei der Aneignung und Konstruktion männlicher Identität spielt. Dient der Körper den Männern im Zuge zunehmender Präkarisierung der Kategorie „Männlichkeit“ als Vermittlungsinstanz habitueller Sicherheit? Werden in dem Verhältnis der Männer zu ihrem Körper Reaktionen auf die Veränderungen der Geschlechterordnung deutlich?

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie machen deutlich, dass der muskulöse und auf Leistung getrimmte Körper von den befragten Männern als Ausdruck von Männlichkeit begriffen wird und eine große Rolle bei der Aneignung männlicher Identität spielt. Wie Hofstadler & Buchinger (2001) in ihrer Studie über körperliche Befindlichkeiten bei Männern bereits gezeigt haben, scheint der Körper ein zentrales Element für die Konstruktion und Aufrechterhaltung von Männlichkeit zu sein. Außerdem ist der männliche Körper „in einem sehr umfassenden Sinn Schauplatz der Rangordnungskämpfe und Machtverteilungen zwischen Männern geworden“ (ebd.: 248). Männlichkeit definiert sich im Sinne Connells nicht nur durch die (immer brüchiger werdende) hegemoniale Stellung im Geschlechterverhältnis, sondern auch durch das Erbringen von außergewöhnlichen Leistungen in Konkurrenz mit anderen Männern. Dies geschieht auch und vor allem über körperliche Leistung. Der Körper ist im Laufe des 20. Jahrhunderts gewissermaßen zu einem Leistungssymbol geworden und der Herstellungsprozess von Männlichkeit findet darin Ausdruck, „dass sich Männer auch auf körperlicher Ebene ständig mit anderen Männern messen“ (ebd.: 239). Dieses Konkurrenzverhalten wird auch in den Aussagen der in der vorliegenden Studie

befragten Männer deutlich, allerdings in verschiedenen Ausprägungen bzw. mit unterschiedlicher Fokussierung. Wie die fünf Fallbeispiele anschaulich verdeutlichen, dient der Körper den befragten Männern in unterschiedlichen Bereichen als Vehikel der Leistungs- und Konkurrenzfähigkeit bzw. zur Versicherung derselben: im erotischen Wettbewerb, in der Konkurrenz um Image und soziale sowie berufliche Stellung, in sportlichen Wettkämpfen oder auf einer rein körperästhetischen Ebene. Diese Rangordnungskämpfe finden größtenteils in männlichen Kollektiven unter Ausschluss von Frauen statt. Frauen dienen meist nur als Erfolgsbestätigung für erbrachte Leistungen, beispielsweise in der Konkurrenz um potentielle Sexualpartnerinnen – ein Muster, das Meuser (2001: 231) als typisch für die traditionelle Konstitution von Männlichkeit bzw. des männlichen Habitus bezeichnet.

Die Konvergenz von Männlichkeit und Körperlichkeit äußern die befragten Männer allerdings selten offen und direkt, sondern oftmals implizit und scheinbar unbewusst. Hier wird ein weiteres konstitutives Element von Männlichkeit sichtbar, das Hofstadler & Buchinger (2001) als „das Schweigen der Männer“ (ebd.: 243) bezeichnen. Unter Männern, die sich ihrer männlichen Identität jedenfalls oberflächlich sicher zu sein scheinen, wird normalerweise nicht über die Konstruktion von Männlichkeit gesprochen. Das Äußern von körperlichen Befindlich- und Unzulänglichkeiten wird als „typisch“ weiblich abgetan. Männlichkeit wird gewissermaßen als eine unhinterfragbare Größe aufgefasst, über die es keiner Verständigung bedarf. Dies wird auch in den von mir geführten Interviews deutlich. Viele der Befragten äußerten zwar ihre Meinung darüber, *wer* in ihren Augen ein richtiger Mann sei, aber nicht, *was* diese Männlichkeit ausmache. Es ließe sich in diesem Zusammenhang vermuten, dass die Männer einerseits nicht gewöhnt waren und es vermieden, explizit über dieses Thema zu sprechen und andererseits stillschweigend angenommen haben, dass ich als Mann ebenso wie sie wisse, was einen „richtigen“ Mann ausmache und eine nähere Ausführung und Deutung aus diesem Grund als obsolet erschien. Nur sehr wenige Männer sind zugänglicher gewesen, was das direkte Ansprechen ihrer männlichen Identität anging und haben offener darüber gesprochen. Die meisten Männer vermitteln den Eindruck, in Bezug auf ihre geschlechtliche Identität wenig verunsichert zu sein. Es zeigt sich allerdings auch, dass das Training und die damit verbundenen körperlichen Veränderungen sowie die positiven Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit sicherlich einen Beitrag zur Herstellung und Aufrechterhaltung dieser identitären Sicherheit geleistet haben bzw. leisten. Dies wird vor allem dann deutlich, wenn Männer unbewusst dennoch körperliche Befindlichkeiten und Unsicherheiten offen legen, indem sie z.B. zugeben, sich

„mickrig“ zu fühlen, wenn sie neben „größeren und stärkeren Männern“ stehen oder sich schlecht zu fühlen, wenn sie eine Zeit lang nicht trainieren können, d.h. wenn sie körperlich unterlegen sind oder keine körperliche Leistungen erbringen können. Eine solche Offenlegung von Gefühlen ist zwar die Ausnahme, lässt aber den Schluss zu, dass zumindest bei einem Teil der befragten Männer die habituelle Sicherheit von ihrer körperlichen Verfassung abhängt. In dem Unvermögen, über die eigenen Gefühle bezüglich der geschlechtlichen Identität zu sprechen, wird laut Hofstadler & Buchinger (2001: 243f) die innere Fragilität der nach außen stabil und homogen wirkenden männlichen Kollektive sichtbar. Das Schweigen ist Ausdruck der Angst vor dem Verlust der Männlichkeit, denn „die Schwäche und die Unsicherheit des einzelnen Mannes müssen ebenso Geheimnis bleiben wie die Spielregeln, nach denen die Kollektive funktionieren. [...] Beispielsweise darf Fragilität von Männlichkeit unter ‚richtigen‘ Männern keine Erwähnung finden, da sonst das Konstrukt ins Wanken geriete“ (ebd.)

Meuser (1998) hat in Bezug auf die Diskursivierung von Männlichkeit innerhalb der „Männerverständigungsliteratur“ bereits empirisch gezeigt, dass hauptsächlich diejenigen Männer habituell verunsichert sind, die sich im Sinne des Defizitdiskurses reflexiv mit ihrer Männlichkeit auseinandersetzen und diese als Last empfinden. Diese Männer „haben nahezu jede habituelle Sicherheit verloren, wenn es um den eigenen Geschlechtsstatus geht“ (ebd.: 127). Dies scheint bei den in der vorliegenden Studie befragten Männer nur in einem geringen Maße zuzutreffen. Die habituelle Sicherheit, die sie weitgehend vermitteln, schöpfen sie zu einem gewissen Maße sicherlich aus ihrer Körperlichkeit. In diesem Sinne deuten die Ergebnisse darauf hin, dass auch der gerade in *Men's Health* geführte körperreflexive Männlichkeitsdiskurs zumindest bei einem Teil der befragten Männer eine lebensweltliche Entsprechung und Verankerung erfährt. Und das, obwohl die Mehrheit der Männer angibt, die entsprechenden medialen Inhalte kaum zu konsumieren, d.h. die Rezeptionsbreite dieses Diskurses bei den befragten Männern also eher gering einzuschätzen ist. Dies könnte man als Zeichen dafür werten, dass dieser Diskurs nicht nur medial inszeniert ist, sondern sich durchaus auch aus der sozialen Realität speist.

Dies wird nicht zuletzt deutlich in der überwältigenden Zusprache, welche die Figur, die Bruce Willis verkörpert und die Charaktereigenschaften, die ihm zugeschrieben werden, erfährt. Bruce Willis wird mehrfach als Verkörperung eines „richtigen“ Mannes beschrieben, der allerdings nicht der ewig gestrige Macho oder Maskulinist ist, sondern einen Typus von Mann verkörpert, der sich seiner Männlichkeit zwar durchaus bewusst und sicher ist, aber dennoch in selbstironischer Weise

mit dieser umgeht. Hier wird bei manchen Männern allerdings auch eine Ambivalenz sichtbar zwischen den Vorstellungen einer traditionellen, vom Körper losgelösten Männlichkeit und einer Art modernisierten körperreflexiven Männlichkeit, die in gewisser Weise auch Veränderungen der Geschlechterordnung reflektiert: Auf der einen Seite die Sehnsucht nach fragloser habitueller Sicherheit und die Wunschvorstellung, dass es eigentlich genügen sollte, „einfach Mann zu sein“. Auf der anderen Seite die soziale Wirklichkeit und der Druck, sich heute auch als Mann gewissen körperlichen Anforderungen beugen zu müssen, um sich seiner Männlichkeit mit Hilfe des „‘richtigen‘ und richtig präsentierten Körpers“ (Meuser 2001: 225) zu versichern. Damit wird deutlich, dass die vormals fraglos gegebene Männlichkeit nicht mehr bruchlos inszeniert werden kann (vgl. Meuser 2001). Dieses Bild fügt sich sehr gut in den in *Men's Health* geführten Diskurs einer „neuen, aufgeklärten“ Männlichkeit, die in dem Sinne „neu“ und „aufgeklärt“ ist, als sie zwar eine gewisse Selbstreflexion zulässt, die Hegemonie des Mannes innerhalb der Geschlechtsordnung im Grunde aber nicht gefährdet, indem sie kritisch angewandt wird (ebd.: 233f.).

*„Der in Men's Health porträtierte Mann ist nicht der tumbe, ewig gestrige 'Maskulinist, der die alte Männerherrlichkeit restaurieren will, aber auch nicht der Mann, der sich die Deutungsmuster des Feminismus zu eigen macht. Auf diese Weise wird eine distanzierte Souveränität inszeniert, die insofern typisch männlich ist, als sie sich nicht beirren lässt von den 'Aufgeregtheiten der Frauen. Man(n) steht darüber.“ (Meuser 2001: 234)*

Im Rahmen hegemonialer Männlichkeit versteht Connell (1999) Hegemonie insofern als eine historisch bewegliche Relation, als in der hegemonialen Männlichkeit eine „‘derzeit akzeptierte‘ Strategie“ (ebd.: 98) zur Verteidigung des patriarchalen Machtgefüges sichtbar wird. Sobald sich nun die gesellschaftlichen Bedingungen für die Aufrechterhaltung der männlichen Dominanz ändern – in diesem Falle durch die Transformation der Geschlechterordnung und die Diskursivierung von Männlichkeit –, „wird dadurch auch die Basis für die Vorherrschaft einer bestimmten Männlichkeit ausgehöhlt. Neue Gruppen können dann alte Lösungen in Frage stellen und eine neue Hegemonie konstruieren.“ (ebd.) Auch wenn beispielsweise die Hegemonie korporativer Inszenierung von Männlichkeit, wie sie von den wirtschaftlichen, militärischen und politischen Führungsebenen verkörpert wird, immer noch relativ unberührt erscheint (vgl. ebd.), lässt sich doch insgesamt feststellen, „dass die traditionelle Hegemonie des Mannes nicht mehr

bruchlos in Szene gesetzt werden kann“ (Meuser 2001: 227). Die Inszenierung und Verkörperung einer „aufgeklärten“ hegemonialen Männlichkeit und distanzierten Souveränität, wie sie in *Men's Health* aber auch in *GQ* zum Ausdruck kommt und scheinbar auch eine lebensweltliche Verankerung erfährt, könnte man demnach als eine neue Strategie zur Bewahrung der geschlechtlichen Machtverhältnisse begreifen.

Da die Diskursivierung von Männlichkeit nicht ohne den Rekurs auf die allgemeine Bedeutungsaufwertung des Körpers denkbar wäre, lässt sich nun die Frage stellen, inwieweit der Körper für die befragten Männern eine Sinninstanz innerhalb einer auf körperliche Fitness und Schlankheit ausgerichteten (Konsum-)kultur darstellt; Stichwort: „somatic society“. Welche Motivation veranlasst die befragten Männer, ihren Körper zu trainieren und welchen Stellenwert nimmt die Beschäftigung mit dem Körper im alltäglichen Leben ein? Welche Bedeutung wird der Ernährung beigemessen und welche Rolle spielt die kommerzielle Kolonisierung des Körpers? Welche Rolle spielt die Unterwerfung des Körpers unter marktwirtschaftliche Imperative und die Zurichtung auf Werte wie Leistung, Selbstdisziplin, Konkurrenz und Flexibilität?

In den Ergebnissen wird deutlich, dass der überwiegende Teil der Männer den Körper auf das muskulöse männliche Körperideal zu trimmen versucht bzw. dies bereits erreicht hat und das Ergebnis nun beibehalten möchte. Erkennbar wird auch, dass das Körperkonzept der Männer vor allem durch die Zunahme von Körpergewicht durch Muskelzuwachs gekennzeichnet ist. Die meisten Männer geben zwar nicht zu, dass das Erreichen eines körperlichen Idealbildes die initiale Trainingsmotivation dargestellt hat, relativieren diese Einstellung allerdings im weiteren Verlauf. Sie haben ihren Körper vor Aufnahme des Trainings beispielsweise als zu schwächlich, zu dünn oder zu „schwabbelig“ empfunden.

Tatsächlich scheinen viele der Befragten Männer durch die körperlichen Veränderungen Distinktionsgewinne sowohl in der hetero- als auch homosozialen Dimension erzielen zu können. Dieser Umstand ist bei den meisten Männern eine starke Motivationsquelle, das körperliche Training fortzuführen. Zusammen mit den positiven Reaktionen des sozialen Umfelds, von denen die Befragten berichten, trägt dieser Prozess zu einer generellen Körperzufriedenheit der Männer bei. Wie in Kapitel 4 skizziert wurde, ist zu beobachten, dass immer mehr Männer unzufrieden mit ihrem Körper sind, weil sie dem männlichen Idealbild nicht entsprechen. Die Strategie, diesem Zustand der Unzufriedenheit durch körperliches Training „zu Leibe“ zu rücken, scheint zumindest bei den hier befragten Männern mit einer Steigerung der Körperzufriedenheit einher zu gehen.

Insgesamt weisen die Ergebnisse dieser Studie also nicht nur darauf hin, dass dem Körper bei der Konstruktion und Aufrechterhaltung von Männlichkeit eine große Bedeutung zukommt, sondern auch in Bezug auf die allgemeine körperliche Identität.

Der umfassende identitäre Charakter, den die Beschäftigung mit dem Körper einnehmen kann, wird besonders deutlich bei den beiden Männern, die sich der Bodybuilding-Subkultur zuordnen. Dabei handelt es sich allerdings um Ausnahmen, weil sich die normativen Vorstellungen innerhalb dieser Subkultur deutlich von den gesellschaftlichen Körnernormen unterscheiden. Monaghan (2001) zeigt, dass die hypermuskulösen körperlichen Idealbilder der Bodybuilder von Außenstehenden oftmals als unnatürlich, „alien like“ (ebd.: 136) oder grotesk wahrgenommen werden und sich die Mitglieder dieser Subkultur dessen auch bewusst sind. Bei Bodybuildern nimmt die Beschäftigung mit der Zurichtung des Körpers die Züge eines umfassenden Lebensstils ein, dem alle anderen sozialen Aktivitäten untergeordnet werden (vgl. Mangweth et al. 2001; Monaghan 2001; Pope et al. 2001). Wie in Kapitel 4 bereits angedeutet, stellen Bodybuilder generell die größte Risikogruppe für die Entwicklung einer Muskeldysmorphie dar. Mangweth et al. (2001) zeigen, dass „normale“ Bodybuilder eine verblüffend ähnliche Obsession mit Training und Ernährung aufweisen wie eine Vergleichsgruppe von Männern mit Essstörungen, nur mit dem umgekehrten Fokus gerichtet auf Muskelaufbau und nicht auf Fettabbau. Die beiden Bodybuilder in der vorliegenden Studie vermitteln allerdings keine derart obsessive Beschäftigung mit dem Körper, obwohl das Thema Training und Körper einen wesentlichen Teil ihres alltäglichen Lebens ausfüllt. Demnach mögen sie zwar Adonis-Komplex gefährdet sein, scheinen aber keine manifeste Ausprägung diesbezüglich aufzuweisen.

Ein Blick auf die Ernährungsgewohnheiten macht deutlich, dass das Essen für die meisten befragten Männer eine Art Mittel zum Zweck darstellt, d.h. dass sich die Männer bis auf wenige Ausnahmen kaum um ihre Ernährung kümmern und/oder ein eher pragmatisches Verhältnis zum Essen haben. Explizite und ausführliche Gedanken über die tägliche Ernährung machen sich nur die Wenigsten, so dass außer bei den beiden Bodybuildern nur bei einem der Befragten von einem ausgesprochenen Diätverhalten die Rede sein kann. Dies macht nochmals deutlich, dass es den Männern beim Training weniger um die Reduktion des Körpergewichts als vorrangig um den Aufbau von Muskelmasse und die Steigerung der Leistungsfähigkeit geht.

Bei einigen Männern, hier seien besonders Paul und Jens hervorgehoben, spiegelt die Beschäftigung mit dem Körper eine Zurichtung auf wirtschaftliche Imperative und Werte wie Leistung und

Selbstdisziplin deutlich wider. Diese Werte werden als äußerst wichtig und vorteilhaft in der Konkurrenz um beruflichen Erfolg und bei der Erlangung kulturellen Kapitals angesehen. Mit Bezug auf die Fabel<sup>53</sup> von den Gazellen und dem Löwen könnte man den leistungsorientierten Paul als Gazelle, die gerne ein Löwe werden möchte, begreifen.

Im Sinne Erich Fromms (1975; 1976) Charaktertypologie könnte man Jens als individuelle Ausprägung des „Marketing Charakters“ bezeichnen. Er versteht sein gesamtes Erscheinungsbild als Markenverpackung, mit der er sich gewissermaßen wie eine Ware auf dem Personalmarkt anbietet und sich durch ein perfektes „Styling“ erhöhte Chancen ausrechnet (vgl. Waldrich 2004: 104ff.). Diese Art des Marketing-Charakters passt meines Erachtens gut in das Konstrukt der sogenannten „Metrosexualität“. Dieser Begriff bezeichnet ein relativ neues, wissenschaftlich quasi unerforschtes Phänomen, das nur schwer zu fassen ist und größtenteils medial konstruiert, inszeniert und vermittelt wird. Eine Lexikondefinition des Begriffs liest sich wie folgt:

„*METROSEXUAL* \me-(.)tro – seksh -(e-)wel/ n:

*1: twenty-first century male trendsetter 2: straight urban man with heightened aesthetic sense.*

*3: man who spends time and money on appearance and shopping 4: man willing to embrace his feminine side“ (Flocker 2003:4)*

Als metrosexuelle Stilikone gilt die Figur des englischen Fußballers David Beckham. Folgt man Flockers (2003) „The Metrosexual Guide to Style. A Handbook for the Modern Man“, welches das umfassendste und eines der wenigen Werke überhaupt zu diesem Thema darstellt, dann geriert sich Metrosexualität als neue männliche Identitätsstrategie, die sich vor allem durch die Verkörperung eines „korrekten und gepflegten“ Erscheinungsbildes kennzeichnet. Hierzu gehört nicht nur der perfekte Körper, sondern auch die jeder Gelegenheit „angemessene“ Kleidung, das Beherrschen bestimmter Etiquette, eine ausgesprochen akribisch durchgeführte Körperpflege und die „richtige“ Ernährung. In einer derartigen Inszenierung findet die kommerzielle Kolonisierung des männlichen Körpers meines Erachtens derzeit ihre deutlichste Ausprägung.

Die verstärkte Produktion und Vermittlung von Körperwissen, die als typisch für die allgemeine Bedeutungsaufwertung des Körpers angesehen wird<sup>54</sup>, drückt sich in der vorliegenden Studie

---

<sup>53</sup> Vgl. Kapitel 3

<sup>54</sup> Vgl. Kapitel 3

dergestalt aus, dass die befragten Männer durchaus über einen gewissen Fundus an Wissen und Techniken, die den Körper und dessen Zurichtung betreffen, verfügen. Dieses Körperwissen haben die Männer entweder durch eigene Erfahrungen in der verstärkten Beschäftigung mit ihrem Körper gelernt oder über die Vermittlung im Studium, sozialen Umfeld oder durch Medienkonsum erlangt.

In diesem Zusammenhang schließt sich die Frage an, in wie weit Mechanismen der sozialen Kontrolle des Körpers von den befragten Männern internalisiert, reproduziert und gegebenenfalls forciert werden. Wie werden Menschen, die nicht den körperlichen Normvorstellungen entsprechen, bewertet und welche Rolle spielt körperliche Attraktivität in sozialen Interaktionen?

Die Einstellungen der Befragten zu übergewichtigen Menschen und den Ursachen von Übergewicht lassen auf eine breite Internalisierung vor allem des moralischen Modells der sozialen Kontrolle des Körpers schließen. Diese Internalisierung wird darin deutlich, dass viele befragte Männer zwar angeben, keine Vorurteile gegenüber übergewichtigen Menschen zu haben, diese allerdings dennoch reproduzieren. Übergewicht wird überwiegend einem individuellen Fehlverhalten zugeschrieben und auf mangelnde Selbstdisziplin zurückgeführt. An die Betroffenen ergeht der implizite Appell, im Sinne der Eigenverantwortung etwas gegen ihr Übergewicht zu tun. Eine Stigmatisierung findet beispielsweise in der Form statt, dass einige Befragte meinen, viele übergewichtige Menschen benutzen ihre genetische Disposition nur als Vorwand, um sich nicht anstrengen zu müssen. Die meisten Männer bieten darüber hinaus allerdings ein recht diffuses Konglomerat an Deutungs- und Erklärungsmustern für die Entstehung von Übergewicht an, das aber im Kern dem populären medial vermittelten Gesundheitsdiskurs zu entsprechen scheint<sup>55</sup>.

Die Ergebnisse zeigen auch, dass gegenüber Frauen eine stärkere soziale Kontrolle ausgeübt wird, was die körperliche Erscheinung angeht. Zwar wird von den meisten Männern betont, dass der körperlichen Attraktivität des potentiellen Gegenübers in sozialen Interaktionen zwar anfangs eine geringe Rolle zugemessen wird, dies aber spätestens dann relativiert wird, wenn es um den Unterschied bei Frauen und Männern geht. Für ungefähr zwei Drittel der Befragten scheint körperliche Attraktivität und ein „angemessenes“ Körpergewicht bei der Bewertung von Frauen insgesamt eine größere Rolle zu spielen als bei Männern. Auch wenn sich bei Teilen der Befragten durchaus eine Art „aufgeklärte hegemoniale Männlichkeit“ zeigt, spiegelt dieses Verhalten gewissermaßen ein Festhalten am traditionellen Geschlechterdiskurs und eine Bewahrung traditioneller Geschlechterdifferenzen wider, die eben auch und immer noch über die soziale

---

<sup>55</sup> Vgl. Kapitel 3.2.3

Kontrolle des Körpers festgeschrieben wird.

## Schlussbemerkung

Das vorliegende Dissertationsprojekt war die erste Studie dieser Art und diesen Ausmaßes, die ich als Forscher durchgeführt habe, und der gesamte Forschungsprozess war geprägt von sowohl Höhen als auch Tiefen, von Freude und Erkenntnis als auch von Ernüchterung und Fehlschlägen. Aber auch dies ist ein wichtiger Prozess im Rahmen wissenschaftlicher Erfahrung und Erkenntnis. Zum Abschluss möchte ich nun noch einmal kritisch resümierend auf den Forschungsprozess und die Ergebnisse eingehen.

Wenn es um die kritische Betrachtung qualitativer Analysen geht, ist es wichtig zu beachten, dass die Ergebnisse immer auch den subjektiven Einblick des Forschers, seine Erfahrungen und Interpretationen des empirischen Materials widerspiegeln und auch als solche zu verstehen sind. Wie sind nun die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit in ihrer empirischen Relevanz zu bewerten? Kelle (2007) weist darauf hin, dass die Geltungreichweite qualitativer Untersuchungen nicht unbedingt von einer beschränkten Menge von Daten oder einer zu kleinen Anzahl von Fällen abhängt, sondern auch davon, „dass die *für das untersuchte Handlungsfeld relevanten Fälle* [...] identifiziert sind“ (ebd. 148, Hervorh. im Orig.). Die Ergebnisse meiner Untersuchung stützen sich auf eine anhand des Forschungsinteresses theoretisch selektierten Stichprobe. Die Geltungreichweite der Ergebnisse lässt sich dennoch nur schwer einschätzen. Da die Rekrutierung der Befragten im vorliegenden Fall bereits weitaus mehr Zeit in Anspruch genommen hat als ursprünglich geplant, musste die Stichprobenziehung aus zeit- und ressourcentechnischen Gründen zu einem Zeitpunkt einfach abgebrochen werden. Im Sinne des *Theoretical Samplings* hätte die Stichprobe wohl auch noch erweitert werden können (und müssen), bis eine theoretische Sättigung erreicht worden wäre, „d.h. wenn keine theoretisch relevanten Ähnlichkeiten und Unterschiede mehr im Datenmaterial entdeckt werden können“ (Kelle & Kluge 1999: 45f.), die eine weitere Selektion relevanter Fälle bedeutet hätten.

Die Untersuchung war von vorn herein nicht als typologische Analyse angelegt. Die Entdeckung

der fünf „Quasi-Prototypen“ geschah gewissermaßen zufällig und unintendiert im Rahmen der Einzelfallanalyse und stellt keine empirisch begründete Typologie dar. Das wirft die Frage nach der empirischen Evidenz dieser Typen auf. Es wäre sicherlich interessant und sinnvoll, in einem nächsten Schritt auf der Grundlage dieser Fallbeispiele das empirische Material einer erneuten Analyse zu unterziehen bzw. sich mit diesen Ergebnissen als Hintergrund erneut ins Feld zu begeben, um die empirische Relevanz dieser Typen zu testen, durchaus auch mit Hilfe von bzw. in Verbindung mit quantitativen Methoden.

Ein weiterer Punkt, der die Ergebnisse der Studie beeinflusst hat, ist das Verhältnis zwischen Forscher und Erforschten. Aus Sicht einer sozial-konstruktivistischen Perspektive auf das Geschlechterverhältnis ist auch die Interaktion zwischen Forscher und Beforschten vom alltäglichen *doing gender* geprägt und führt zu unterschiedlichen Ergebnissen, je nachdem ob es sich um eine Mann-Mann-, Frau-Frau- oder Mann-Frau-Situation handelt. Dies eröffnet zwar jeweils auch Möglichkeiten und Entwicklungen, beeinträchtigt gleichzeitig aber auch solche (vgl. Hofstadler & Buchinger 2001). Wie bereits beschrieben, scheint dieses Verhältnis auch in den hier geführten Interviews Einfluss auf die Art der Antworten genommen zu haben. Einerseits verhielten sich die Männer in einigen Punkten zu mir als männlichem Forscher sehr wahrscheinlich offener aber andererseits – und zwar besonders, was das Ansprechen und Offenlegen von Befindlichkeiten anging – auch verschlossener und zurückhaltender. Die Befragten nahmen mich zwar als Forscher wahr, aber eben auch und selbstverständlich als Mann. Unter Männern bzw. in männlichen Kollektiven wird nicht über die soziale Konstruktion von Männlichkeit gesprochen, sondern sie wird stillschweigend angenommen und vorausgesetzt (vgl. Meuser 1998; Hofstadler & Buchinger 2001)<sup>56</sup>. Ein Problem, das gegenüber einer Forscherin aber sicherlich ähnlich oder sogar stärker ausfallen würde, weil eben das Offenlegen solcher Befindlichkeiten und Unsicherheiten in Bezug auf die geschlechtliche Identität, die soziale Konstruktion von Männlichkeit ins Wanken bringen und die hegemoniale Position der Männer in Frage stellen würde. In Bezug auf diese Offenlegung scheint Meuser (1998) mit der Methode der Gruppendiskussion schon fruchtbare Ergebnisse erzielt zu haben. Es wäre demnach durchaus eine Überlegung wert, die Fragestellungen der vorliegenden Arbeit bzw. durch die vorliegenden Ergebnisse erweiterte und präzisiertere Fragestellungen mit Hilfe dieser Methode weiterführend empirisch zu eruieren.

Abschließend lässt sich festhalten, dass der muskulöse männliche Körper niemals zuvor einer

---

<sup>56</sup> Vgl. auch die Kapitel 7.1 und 10 dieser Arbeit.

größeren öffentlichen Exposition und Kommerzialisierung ausgesetzt war als heute und auch für die Männer selbst eine immer größere lebensweltliche Bedeutung erfährt. Denn auch wenn die Geltungsbereich der vorliegenden Ergebnisse begrenzt ist, wird dennoch deutlich, dass der männliche Körper und seine Zurichtung auf das muskulöse Körperideal zumindest bei den Männern, die sich dem sozialen Druck beugen, ein bedeutendes identitätstiftendes Element darstellt. Es lässt sich durchaus konstatieren, dass der Körper und seine Ästhetik heute auch für Männer ein wichtiges Mittel zur Herstellung geschlechtlicher Identität, Bewahrung habitueller Sicherheit und der Aneignung kulturellen Kapitals geworden ist.

# Anhang I: Diagnostische Kriterien für Magersucht (Anorexia Nervosa) und Bulimie (Bulimia Nervosa)

## Diagnostische Kriterien für die Anorexia Nervosa

- Weigerung das Minimum des für Alter und Körpergröße normalen Körpergewichts zu halten (z.B. der Gewichtsverlust führt dauerhaft zu einem Körpergewicht von weniger als 85% des zu erwartenden Gewichts; oder das Ausbleiben einer während der Wachstumsperiode zu erwartenden Gewichtszunahme führt zu einem Körpergewicht von weniger als 85% des zu erwartenden Gewichts).
- Ausgeprägte Ängste vor einer Gewichtszunahme oder davor, dick zu werden, trotz bestehenden Untergewichts.
- Störung in der Wahrnehmung der eigenen Figur und des Körpergewichts, übertriebener Einfluß des Körpergewichts oder der Figur auf die Selbstbewertung, oder Leugnen des Schweregrades des gegenwärtigen geringen Körpergewichts.
- Bei postmenarchalen Frauen das Vorliegen einer Amenorrhoe, d.h. das Ausbleiben von mindestens drei aufeinanderfolgenden Menstruationszyklen (Amenorrhoe wird auch dann angenommen, wenn bei einer Frau die Periode nur nach Verabreichung von Hormonen, z.B. Östrogen, eintritt).

Bestimme den Typus:

Restriktiver Typus: Während der aktuellen Episode der Anorexia Nervosa hat die Person keine regelmäßigen „Freßanfälle“ gehabt oder hat kein „Purging“-Verhalten (das heißt selbstinduziertes Erbrechen oder Mißbrauch von Laxantien, Diuretika oder Klistieren) gezeigt.

„Binge-Eating/Purging“-Typus: Während der aktuellen Episode der Anorexia Nervosa hat die Person regelmäßig Freßanfälle gehabt und hat Purgingverhalten (das heißt selbstinduziertes Erbrechen oder Mißbrauch von Laxantien, Diuretika oder Klistieren) gezeigt.

Quelle: DSM-IV 1998, S. 619f.

- Wiederholte Episoden von „Freßanfällen“. Eine Episode ist gekennzeichnet beide der folgenden Merkmale:
  - Verzehr einer Nahrungsmenge in einem bestimmten Zeitraum (z.B. innerhalb eines Zeitraums von 2 Stunden), wobei diese Nahrungsmenge erheblich größer ist, als die Menge, die die meisten Menschen in einem vergleichbaren Zeitraum und unter vergleichbaren Bedingungen essen würden.
  - Das Gefühl, während der Episode die Kontrolle über das Eßverhalten zu verlieren (z.B. das Gefühl, weder mit dem Essen aufhören zu können, noch Kontrolle über Art und Menge der Nahrung zu haben).
- Wiederholte Anwendung von unangemessenen, einer Gewichtszunahme gegensteuernden Maßnahmen, wie z.B. selbstinduziertes Erbrechen, Missbrauch von Laxantien, Diuretika, Klistieren oder anderen Arzneimitteln, Fasten oder übermäßige körperliche Betätigung.
- Die „Freßattacken“ und das unangemessene Kompensationsverhalten kommen drei lang im Durchschnitt mindestens zweimal pro Woche vor.
- Figur und Körpergewicht haben einen übermäßigen Einfluß auf die Selbstbewertung.
- Die Störung tritt nicht ausschließlich im Verlauf von Episoden einer Anorexia Nervosa auf.

Bestimme den Typus:

„Purging“-Typus: Die Person induziert während der aktuellen Episode der Bulimia Nervosa regelmäßig Erbrechen oder mißbraucht Laxantien, Diuretika oder Klistiere.

„Nicht-Purging“-Typus: Die Person hat während der aktuellen Episode der Bulimia Nervosa andere unangemessene, einer Gewichtszunahme gegensteuernde Maßnahmen gezeigt wie beispielsweise Fasten oder übermäßige körperliche Betätigung, hat aber nicht regelmäßig Erbrechen induziert oder Laxantien, Diuretika oder Klistiere mißbraucht.

## **Anhang II: Interviewleitfaden**

Biographischer Kurzfragebogen

Alter

Beruf

Leben Sie in einer festen Beziehung?

**Einstieg: Wie lange gehen Sie schon ins Fitness-Studio?**

- **Wenn Sie zurück denken, wie kamen Sie dazu, ins Fitness-Studio zu gehen? Erzählen Sie doch mal!**

Anfangsmotiv(e), Motivation zum Fitnesstraining

- Falls Antwort: „nur, um fit zu bleiben“ o.ä.: Warum haben Sie sich gerade für das Fitnesstraining entschieden bzw. keine andere Sportart gewählt?
  - Was hat Sie dazu gebracht, dabei zu bleiben?
  - Wie hat Ihre Umwelt bzw. das soziale Umfeld darauf reagiert? (Frauen/Männer)
- **Beschreiben Sie doch einmal, wie ein typischer Besuch im Fitness-Studio aussieht?**

Dauer; spezifische Aktivitäten: Gerätetraining, Gewichte, Cardio, Sauna etc.;

Sozialkontakte

- Wie oft gehen Sie ins Fitness-Studio?
- Sind Sie auch außerhalb des Fitness-Studios körperlich aktiv?

- **Achten Sie auf eine bestimmte Ernährung?**

Bestimmte Nahrungszusammensetzung; Diät; Protein; Nahrungsergänzungen bzw. Muskelaufbauende Präparate; Anabolika

- Nehmen Sie Nahrungsergänzungsprodukte? Wenn ja, welche?
- Haben Sie schon einmal eine Diät gemacht?
- Welche Nahrungsergänzungsprodukte sind Ihnen bekannt?
- Haben Sie schon einmal daran gedacht, Anabolika zu nehmen?

- **Wenn Sie andere Menschen kennen lernen, worauf achten Sie zuerst?**

Bei Männern; bei Frauen, Attraktivität, Erfahrungen mit Frauen bzw. Männern (sexuelle Orientierung), Unsicherheit, Konkurrenz, Hegemoniale Männlichkeit.

- Welche Rolle spielt körperlich Attraktivität bei der Partnerwahl?
- Gibt es Situationen, in denen Sie sich in ihrem Körper unwohl fühlen?
- Wie reagieren Sie auf übergewichtige Menschen?
- Was meinen Sie? Warum werden Menschen übergewichtig?

- **Wie groß ist Ihr Freundeskreis? (Antwort abwarten) Was sind das so für Leute?**

Eher dünn, eher dick; Attraktivität; betreiben sie auch Sport/Fitnesstraining; wird auf ‚innere Werte‘ geachtet? (sexuelle Orientierung)

- **Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihren Körper?**

Worüber genau, mit welchen Menschen, Erfahrungen mit Frauen bzw. Männern (bei Homosexualität), Unsicherheit,

- Gibt es Menschen, mit denen Sie nicht über Ihren Körper sprechen?

- **Image-Karten**

- **Welcher Person würden Sie sich zu ordnen?**

- Beschreiben Sie doch mal: was ist das für ein Typ?

- **Was meinen Sie, wie sehen sie andere Menschen (als welche Person)?**

- Beschreiben Sie doch mal: was ist das für ein Typ?

- **Wie möchten Sie gerne sein?**

- Beschreiben Sie doch mal: was ist das für ein Typ?

- **Welche Medien nutzen Sie?**

Welche Angebote genau; Rundfunk, TV, Print; werden Männerzeitschriften genannt?

- Was gefällt Ihnen an den bestimmten Angeboten bzw. warum nutzen Sie genau diese Angebote?
- Wer ist ihr Lieblingsschauspieler?

- Wenn Männerzeitschriften nicht angesprochen werden, nachfragen: Lesen Sie bsp. „Men's Health“? Was interessiert Sie an dieser Zeitschrift? bzw. Ist das nicht Ihr Ding? (Warum nicht?)
- Wie nehmen Sie die Präsentation männlicher Körper in den Medien wahr? Wie empfinden Sie diese?

**Wenn nicht schon angesprochen (siehe oben) bzw. vertiefend:**

- **Was halten sie von Lifestylmagazinen für Männer (Men's Health, GQ, Maxim, FHM)**

Präsentation des männlichen Körperideals; „körperreflexive Männlichkeit“,  
Reproduktion des dort geführten Männlichkeitsdiskurses bzw. Einstellungen dazu.

- **Nehmen wir an, Sie hätten drei Wünsche frei. Was würden Sie in Ihrem Leben verändern? *Alternativ*: Was würden Sie an sich verändern?**

## Anhang III: Imagekarten

Leonardo Di Caprio



Elijah Wood



Daniel Brühl



Brad Pitt



Ottfried Fischer



50 Cent



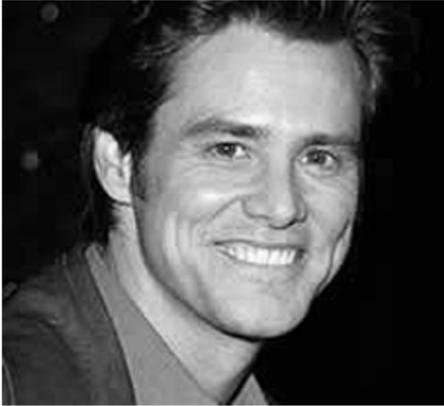
Bruce Willis



Arnold Schwarzenegger



Jim Carrey



Hugh Grant



Marlon Brando



Hugh Hefner



George Clooney



Georg Uecker



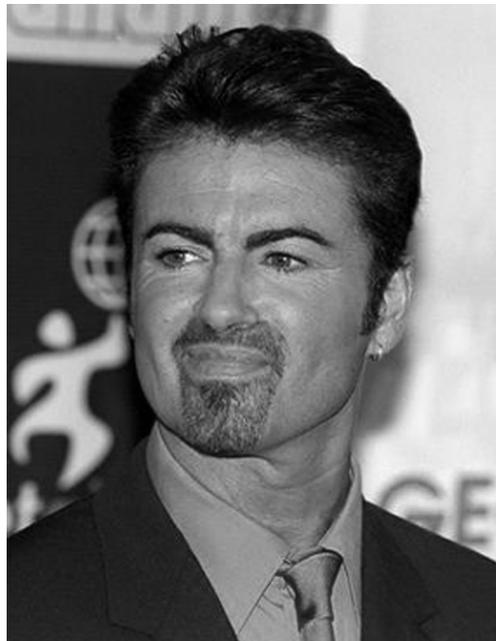
Elton John



Hape Kerkeling



George Michael



Günther Jauch



Stefan Raab



Roger Willemssen



David Beckham



Till Schweiger



Johnny Depp



Michael Moore



Sido



## Literaturverzeichnis

- Andersen, A.E. (1990a): Diagnosis and Treatment of Males with Eating Disorders, in: Andersen, A.E. (Hg.): Males with Eating Disorders, New York, S. 133-162.
- Andersen, A.E. (1990b): A Proposed Mechanism Underlying Eating Disorders and Other Disorders of Motivated Behavior, in: Andersen, A.E. (Hg.): Males with Eating Disorders, New York, S. 221-254.
- Aschenbrenner, K./Aschenbrenner, F./Kirchmann, H. & Strauß, B. (2004): Störungen des Essverhaltens bei Gymnasiasten und Studenten, Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie 54, T1-T13.
- Baur, J. & Miethling, H.-D. (1991): Die Körperkarriere im Lebenslauf. Zur Entwicklung des Körperverhältnisses im Jugendalter, Zeitschrift für Sozialisationsforschung und Erziehungssoziologie 11, 165-188.
- Bayer, O./Kutsch, T. & Ohly, H.-P. (1999): Ernährung und Gesellschaft. Forschungsstand und Problembereiche, Opladen.
- Becker, H.S. (1966; zuerst 1963): Outsiders. Studies in the Sociology of Deviance, 1. Taschenbuchaufl., Toronto.
- Becker, H.S. (1973; Orig. zuerst 1963): Außenseiter. Zur Soziologie abweichenden Verhaltens, Frankfurt a. M..
- Behnke, C. & Meuser, M. (1999): Geschlechterforschung und qualitative Methoden, Opladen.
- Benson, J. (2007): Schlankheitsideal. Über die soziale Kontrolle des Körpergewichts, Saarbrücken.
- Benwell, B. (2003): Introduction: Masculinity and Men's Lifestyle Magazines, in: Benwell, B. (Hg.): Masculinity and Men's Lifestyle Magazines, Oxford – Malden, S. 6-29.
- Bereswill, M./Meuser, M. & Scholz, S (2007): Männlichkeit als Gegenstand der Geschlechterforschung, in: Bereswill, M./Meuser, M. & Scholz, S (Hg.): Dimension der Kategorie Geschlecht: Der Fall Männlichkeit, Münster, S. 7-21.
- Blumer, H. (1969): Symbolic Interactionism. Perspective and Method, Englewood Cliffs.
- Bly, R. (1991): Eisenhans. Ein Buch über Männer, München.
- Bodenbach, S. & Kirch, W. (1996a): Vorwort, in: Bodenbach, S. & Kirch (Hg.): Ernährung und

- Public Health: Forschung und Praxis. Eine Dokumentation zum gleichnamigen Workshop vom 24. Mai 1996 am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der Technischen Universität Dresden, Regensburg, S. 1.
- Bodenbach, S. & Kirch, W. (1996b): Public Health und Ernährung, in: Bodenbach, S. & Kirch (1996): Ernährung und Public Health: Forschung und Praxis. Eine Dokumentation zum gleichnamigen Workshop vom 24. Mai 1996 am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der Technischen Universität Dresden, Regensburg, S. 3-10.
- Boos, C./Wulff, P./Kujath, P. & Bruch, H.P. (1998): Medikamentenmißbrauch beim Freizeitsportler im Fitnessbereich, Deutsches Ärzteblatt 1998; 95: A-953 – 957 [Heft 16].
- Botta, R.A. (2003): For Your Health? The Relationship Between Magazine Reading and Adolescents' Image and Eating Disturbances, *Sex Roles* 48, S. 389-399.
- Bründel, H. & Hurrelmann, K. (1999): Konkurrenz, Karriere, Kollaps. Männerforschung und der Abschied vom Mythos Mann, Stuttgart.
- Carrigan, T./Connell, R.W. & Lee, J. (1996; Orig. zuerst 1985): Ansätze zu einer neuen Soziologie der Männlichkeit, in: BauSteine Männer (Hg.): Kritische Männerforschung. Neue Ansätze in der Geschlechtertheorie, Hamburg, S. 38-75.
- Cash, T.F. & Roy, R.E. (1999): Pounds of Flesh. Weight, Gender and Body Images, in: Sobal, J. & Maurer D. (Hg.): Interpreting Weight. The Social Management of Fatness and Thinness, New York, S. 209-228.
- Cogan, J.C. (1999): Re-evaluating the Weight-Centered Approach towards Health. The Need for a Paradigm Shift, in: Sobal, J. & Maurer D. (Hg.): Interpreting Weight. The Social Management of Fatness and Thinness, New York, S. 229-253.
- Connell, R.W. (1987): *Gender and Power: Society, the Person and Sexual Politics*, Stanford.
- Connell, R.W. (1999): *Der gemachte Mann. Konstruktion und Krise von Männlichkeiten*, Opladen.
- Conrad, P. (1992): Medicalization and Social Control, *Annual Review of Sociology* 18, S. 209-232.
- Cohane, G.H. & Pope, H.G. (2001): Body Image in Boys: A Review of the Literature, *International Journal of Eating Disorders* 29, S. 373–379.
- Cusumano, D.L. & Thompson (2001): Media Influence and Body Image in 8–11-Year-Old Boys and Girls: A Preliminary Report on the Multidimensional Media Influence Scale, *International Journal of Eating Disorders* 29, S. 37-44.

- Degher, D. & Hughes, G. (1999): The Adoption and Management of a “Fat” Identity, in: Sobal, J. & Maurer D. (Hg.): *Interpreting Weight. The Social Management of Fatness and Thinness*, New York, S. 11-28.
- Deurenberg, P. & Weststrate, J. (1988): Überernährung und Adipositas: Epidemiologie und Gesundheitsrisiken von Fettsucht und Körperfettverteilung, in: Wolfram, G. & Schlierf, G. (Hg.): *Ernährung und Gesundheit. Beiträge der Ernährungsepidemiologie in Europa*, Stuttgart, S. 47-66.
- Deuser, K./Gläser, E. & Köppe, D. (1995): *90 – 60 – 90. Zwischen Schönheit und Wahn*, Berlin.
- Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-IV (1998). Übersetzt nach der vierten Auflage des Diagnostic and statistical manual of mental disorders der American Psychiatric Association. Deutsche Bearbeitung und Einführung von H. Saß, H.-U. Wittchen, M. Zauding, 2. verbesserte Auflage, Weinheim.
- Dutton, K.R. (1995): *The Perfectible Body. The Western Ideal of Male Physical Development*, New York.
- Edwards, S. & Launder, C. (2000): Investigating Muscularity Concerns in Male Body Image: Development of the Swansea Muscularity Attitudes Questionnaire, *International Journal of Eating Disorders* 28, S. 120-124.
- Edwards, T. (2003): Sex, Booze and Fags: Masculinity, Style and Men's Magazines, in: Benwell, B. (Hg): *Maskulinity and Men´s Lifestyle Magazines*, Oxford – Malden, S. 132-146.
- Faludi, S. (1999): *Stiffed : The Betrayal of the American Man*, New York.
- Ferber, C. v. (1980): Ernährungsgewohnheiten: Zur Soziologie der Ernährung, *Zeitschrift für Soziologie* 9 (3), S. 221-235.
- Flocker, M. (2003): *The Metrosexual Guide to Style. A Handbook for the Modern Man*, Cambridge.
- Foucault, M. (1976/franz. Orig. 1975): *Disziplinieren und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*, Frankfurt am Main.
- Freund, P.E.S. & McGuire, M.B. (1991): *Health, Illness and the Social Body. A Critical Sociology*, New Jersey.
- Fromm, E. (1975, Orig. zuerst 1941): *Die Furcht vor der Freiheit*, 7. unveränd. Auflage, Frankfurt a.M..
- Fromm, E. (1976): *Haben und Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*, Stuttgart.

- Gerlinghoff, M. (1988): Magersucht. Auseinandersetzung mit einer Krankheit, Weinheim.
- Garner, D.M./Garfinkel, P.E./Schwartz, D. & Thompson, M. (1980): Cultural Expectations of Thinness in Women, *Psychological Reports* 47, S. 483-491.
- Germov, J. & Williams, L. (1996a): The Epidemic of Dieting Women. The Need for a Sociological Approach to Food and Nutrition, *Appetite* 27, S. 97-108.
- Germov, J. & Williams, L. (1996b): The sexual division of dieting: women's voices, *The Sociological Review* 44, S. 632-647.
- Gill, R. (2003): Power and the production of subjects: a genealogy of the New Man and the New Lad, in: Benwell, B. (Hg.): *Maskulinity and Men's Lifestyle Magazines*, Oxford – Malden, S. 34-56.
- Gill, R./ Henwood, K. & McLean, C. (2000): The tyranny of the 'six-pack'? Understanding men's responses to representations of the male body in popular culture, in: Squire, C. (Hg.): *Culture in Psychology*, London – Philadelphia, S. 100-117.
- Glaser, B.G. & Strauss, A. (1971): *The Discovery of Grounded Theory. Strategies for Qualitative Research*, 4. Auflage, Chicago.
- Goffman, Erving (1996; Orig. zuerst 1963): *Stigma. Über Techniken der Bewältigung beschädigter Identität*, 12. Auflage, Frankfurt am Main.
- Gortmaker, S.L./Musst, A./Perrin, J.M./Sobol, A.M. & Dietz, W.H. (1993): Social and economic consequences of overweight in adolescence and young adulthood, *The New England Journal of Medicine* 329, S. 1008-11012.
- Hamm, P./Shekelle, R.B. & Stamler, J. (1989): Large Fluctuations in Body Weight during Young Adulthood and Twenty-Five-Year Risk of Coronary Death in Men, *American Journal of Epidemiology* 129, S. 312-318.
- Hartfield, G. & Hillmann, K.-H. (1982): *Wörterbuch der Soziologie*, 3. Aufl., Stuttgart.
- Hatoum, I.J. & Belle, D. (2004): Mags and Abs: Media Consumption and Bodily Concerns in Men, *Sex Roles* 51, S. 397-407.
- Haworth-Hoepfner, S. (1999): Medical Discourse on Body Image. Reconceptualizing the Differences between Women with and without Eating Disorders, in: Sobal, J. & Maurer D. (Hg.): *Interpreting Weight. The Social Management of Fatness and Thinness*, New York, S. 89-111.

- Heindel, I & Bennet, P.G. (1999): Essen, Trinken und Ernähren: Kult und Kultur, in: Homfeldt, H.G. (Hg.): „Sozialer Brennpunkt“ Körper. Körpertheoretische und – praktische Grundlagen für die soziale Arbeit, Hohengehren, S. 189-203.
- Hennet, F.v. (2003): Weight Watchers: Mit Winterspeck zum Erfolg, im Internet unter: <http://www.swr3.de/info/boersenman/archiv/20031219.htm> [letzter Zugriff: 16.01.04].
- Hoffmann-Riem, C. (1984): Das adoptierte Kind. Familienleben mit doppelter Elternschaft, München.
- Hofstadler, B. & Buchinger, B. (2001): KörperNormen – KörperFormen. Männer über Körper, Geschlecht und Sexualität, Wien.
- Hopf, C. & Schmidt, C. (1993): Zum Verhältnis von innerfamilialen sozialen Erfahrungen, Persönlichkeitsentwicklung und politischen Orientierungen. Dokumentation und Erörterung des methodischen Vorgehens in einer Studie zu diesem Thema, online verfügbar unter: <http://w2.wa.uni-hannover.de/mes/berichte/rex93.htm> [letzter Zugriff: 18.02.10].
- Hopf, C./Rieker, P./Sanden-Marcus, M. & Schmidt, C. (1995): Familie und Rechtsextremismus. Familiäre Sozialisation und rechtsextreme Orientierungen junger Männer, Weinheim und München.
- Hoyt, W.D. & Kogan, L.R. (2001): Satisfaction With Body Image and Peer Relationships for Males and Females in a College Environment, *Sex Roles* 45, S.
- Iribarren, C./Sharp, D.S./Burchfiel, C.M. & Petrovitch, H. (1995): Association of Weight Loss and Weight Fluctuation with Mortality among Japanese American Men, *The New England Journal of Medicine* 333, S. 686-692.
- Jäger, Siegfried (1993): Kritische Diskursanalyse. Eine Einführung, Duisburg.
- Janshen, Doris (2000): Blickwechsel. Ein neuer Dialog zwischen Frauen- und Männerforschung, in: Janshen, Doris (Hg.): Blickwechsel. Der neue Dialog zwischen Frauen- und Männerforschung, Frankfurt – New York, S. 11-21.
- Joanisse, L. & Synnott, A. (1999) : Fighting Back. Reactions and Resistance to the Stigma of Obesity, in: Sobal, J. & Maurer D. (Hg.): Interpreting Weight. The Social Management of Fatness and Thinness, New York, S. 49-70.
- Johnston, L.D./O'Malley, P.M./Bachman, J.G. & Schulenberg, J.E. (2009): Monitoring the Future national survey results on drug use, 1975–2008: Volume I, Secondary school students (NIH

- Publication No. 09-7402). Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse.
- Kearney-Cooke & Steichen-Asch (1990): Men, Body Image, and Eating Disorders, in: Andersen, A.E. (Hg.): Males with Eating Disorders, New York, S. 54-74.
- Kelle, U. (2007): Die Integration qualitativer und quantitativer Methoden in der empirischen Sozialforschung. Theoretische Grundlagen und methodologische Konzepte, Wiesbaden.
- Kelle, U. & Kluge, S. (1999): Vom Einzelfall zum Typus. Fallvergleich und Fallkontrastierung in der qualitativen Sozialforschung, Opladen.
- Keller, R. (2008): Wissenssoziologische Diskursanalyse. Grundlegung eines Forschungsprogramms, 2. Auflage, Wiesbaden.
- Knauss, C./Paxton, S.J. & Alsaker, F.D. (2008): Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: Objectified Body Consciousness, Internalization of the Media Body Ideal and Perceived Pressure from Media, *Sex Roles* 59:633–643.
- Kolip, P. (1995): Ernährung und Körperzufriedenheit: Der Einfluss von Alter und Geschlecht auf Körperzufriedenheit und Ernährungsverhalten im Jugendalter, *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, Band III, Heft 2, S. 97-113.
- Kratzer, N./Sauer, D./Hacket, A./Trinks, K. unter Mitarbeit von Wagner, A. (2003): Flexibilisierung und Subjektivierung von Arbeit - Zwischenbericht zur "Berichterstattung zur Sozio-ökonomischen Entwicklung der Bundesrepublik Deutschland: Arbeit und Lebensweisen", München, als pdf abrufbar unter: [http://www.isf-muenchen.de/pdf/TFFlexSubj\\_ZwiB03.pdf](http://www.isf-muenchen.de/pdf/TFFlexSubj_ZwiB03.pdf) [letzter Zugriff: 18.02.2010].
- Krenn, H. (2003): Eßstörungen bei Männern. Charakteristika des Verlaufs von Anorexia nervosa und Bulimia nervosa bei Männern und Vergleich mit einer weiblichen Stichprobe, als pdf unter: <http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2004/0101/pdf/dhk.pdf> [letzter Zugriff: 18.02.2010].
- Kuckartz, U. (2005): Einführung in die computergestützte Analyse qualitativer Daten, Wiesbaden.
- Labre, M.P. (2002): Adolescent Boys and the Muscular Male Body Ideal, *Journal of Adolescent Health* 30, S. 233-242.
- Lamnek, S. (2005): Qualitative Sozialforschung, 4., vollständig überarbeitete Auflage, Weinheim – Basel.
- Laslett, B. & Warren, C. A. B. (1975): Losing Weight: The Organizational Promotion of Behavior

- Change, in: *Social Problems* 23 (1), S. 69-80.
- Leit, R.A./Pope, H.G. & Gray, J.J. (2001): Cultural Expectations of Muscularity in Men: The Evolution of Playgirl Centerfolds, *International Journal of Eating Disorders* 29, S. 90-93.
- Leonhäuser, I.U. & Köhler, B.M. (1999): Public Health and Nutrition in Germany: The State of the Art – Conclusions for an integrated Concept, in: Köhler, B.M./Feichtinger, E./Dowler, E. & Winkler, G. (Hg.): *Public Health and Nutrition. The Challenge*, Berlin.
- Lustig, A. (1991): Weight loss programs: Failing to meet ethical standards?, *Journal of the American Dietetic Association* 91 (10), S. 1252-1254.
- Mangweth, B. (2004): Der Adonis-Komplex. Der männliche Drang zum schönen Körper, in: Hauner, A & Reichart, E (Hg.): *Bodytalk. Der riskante Kult um Körper und Schönheit*, München, S. 104-113.
- Mangweth, B./Pope Jr., H.G./Kemmler, G./Ebenbichler, C./Hausmann, A./ deCol, C./Kreutner, B./Kinzl, J. & Biebl, W. (2001): Body Image and Psychopathology in Male Bodybuilders, *Psychotherapy & Psychosomatics* 70, S. 38-43.
- Maurer, D. & Sobal, J. (1995): Preface, in: Maurer, D. & Sobal, J. (Hg.): *Eating Agendas: Food and Nutrition as Social Problems*, New York, VII-X.
- Mayring, Philip (2002): *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken*, 5. überarbeitete und neu ausgestattete Auflage, Weinheim und Basel.
- Mead, G.H. (1970; zuerst 1934): *Mind, Self and Society. From the Standpoint of a Social Behaviorist*, 17. Auflage, Chicago.
- Menell, S. (1986): Über die Zivilisierung der Esslust, *Zeitschrift für Soziologie* 15 (6), S. 406-421.
- Meuser, M. (1998): *Geschlecht und Männlichkeit. Soziologische Theorie und kulturelle Deutungsmuster*, Opladen.
- Meuser, M. (2000a): Dekonstruierte Männlichkeit und die körperliche (Wieder-)Aneignung des Geschlechts, in: Koppetsch, C. (Hg.): *Körper und Status. Zur Soziologie der Attraktivität*, Konstanz, S. 211-236.
- Meuser, M. (2000b): Perspektiven einer Soziologie der Männlichkeit, in: Janshen, Doris (Hg.): *Blickwechsel. Der neue Dialog zwischen Frauen- und Männerforschung*, Frankfurt/New York, S. 47-78.
- Meuser, M. (2001): „Ganze Kerle“, „Anti-Helden“ und andere Typen. Zum Männlichkeitsdiskurs in

- neuen Männerzeitschriften, in: Döge, P. & Meuser, M.: Männlichkeit und soziale Ordnung. Neuere Beiträge zur Geschlechterforschung, Opladen, S. 219-236.
- Meuser, M. (2007a): Herausforderungen. Männlichkeit im Wandel der Geschlechterverhältnisse, Köln.
- Meuser, M. (2007b): Männerkörper. Diskursive Aneignung und habitualisierte Praxis, in: Bereswill, M./Meuser, M. & Scholz, S (Hg.): Dimension der Kategorie Geschlecht: Der Fall Männlichkeit, Münster, S. 152-168.
- Mishkind, M.E./Rodin, J./Silberstein, L.E. & Striegel-Moore, R.H.(1987): The Embodiment of Masculinity. Cultural, Psychological and Behavioral Dimensions, in: Kimmel, M.S. (Hg.): Changin Men. New Directions in Research on Men and Masculinity, Newbury Park – Beverly Hills – London – New Delhi, S. 37-52.
- Monaghan, L.F. (2001): The Bodybuilding Ethnophysiology Thesis, in: Watson, N. & Cunningham-Burley, S (Hg.): Reframing the Body, Houndmills – Basingstoke – Hampshire.
- Moosburger, K. (2004): Schuften für den Body, in: Hauner, A & Reichart, E (Hg.): Bodytalk. Der riskante Kult um Körper und Schönheit, München, S. 114-129.
- Müller, M.J./Körtzinger, I. & Mast, M. (1996): Prävention der Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, in: Bodenbach, S. & Kirch (Hg.): Ernährung und Public Health: Forschung und Praxis. Eine Dokumentation zum gleichnamigen Workshop vom 24. Mai 1996 am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der Technischen Universität Dresden, Regensburg, S. 107-144.
- Müller-Streitböcker, W. (1993): Der Attraktivitätsterror: Die Zurichtung weiblicher und männlicher Körper, *Psychologie Heute* 7/93, S. 23-25.
- Murnen, S.K./Smolak, L./Mills, J.A. & Good, L. (2003): Thin, Sexy Women and Strong, Muscular Men: Grade-School Children's Responses to Objectified Images of Women and Men, *Sex Roles* 49, S. 427-437.
- Neumark-Sztainer, D./Wall, M.M./ Story, M. & Perry, C.L. (2003): Correlates of Unhealthy Weight-Control Behaviors Among Adolescents: Implications for Prevention Programs, *Health Psychology* 22 (1), S. 88-98.
- Nuber, U. (1992): Essen: Satt und unbefriedigt, in: *Psychologie Heute* 7/92, S. 20-23.
- Olivardia, R./Pope Jr., H.G. & Hudson, J.I. (2000): Muscle Dysmorphia in Male Weightlifters: A

- Case-Control Study, *American Journal of Psychiatry* 157, S. 1291-1296.
- Orbach, S. (1987; Orig. zuerst 1986): *Hungerstreik. Ursachen der Magersucht. Neue Wege zur Heilung*, Düsseldorf – Wien – New York.
- Paul, T. & Pudel, V. (1985): *Bulimia Nevosa: Suchtartiges Eßverhalten als Folge von Diätabusus?*, *Ernährungs-Umschau* 32 (3), S. 74-79.
- Paxton, S.J./Wertheim, E.H./Gibbons, K./Szmukler, G.I./Hillier, L. & Petrovich, J.L. (1991): *Body image satisfaction, dieting beliefs and weight loss behaviors in adolescent girls and boys*, *Journal of Youth and Adolescence* 20, 361-379.
- Petersen, A. (1998): *Unmasking the Masculine. 'Men' and 'Identity' in a Sceptical Age*, London – Thousand Oaks – New Delhi.
- Peuckert, R. (2002): *Abweichendes Verhalten und soziale Kontrolle*, in: Korte, H. & Schäfers, B. (Hg.): *Einführung in Hauptbegriffe der Soziologie*, 6., erw. und aktual. Aufl., Opladen, S. 105-125.
- Pope Jr., H.G./Olivardia, R./Gruber, A. & Borowiecki, J. (1999): *Evolving Ideals of Male Body Image as Seen Through Action Toys*, *International Journal of Eating Disorders* 26, S. 65-72.
- Pope Jr., H.G./Gruber, A.J./Mangweth, B./Bureau, B./deCol, C./Jouvent, R. & Hudson, J.I. (2000): *Body Image Perception Among Men in Three Countries*, *American Journal of Psychiatry* 157, S. 1297-1301).
- Pope Jr., H.G./Phillips, K.A. & Olivardia, R. (2001a; amerik. Orig. zuerst 2000): *Der Adonis-Komplex. Schönheitswahn und Körperkult bei Männern*, München.
- Pope Jr., H.G./Olivardia, R./Borowiecki III., J.J. & Cohane, G.H. (2001b): *The Growing Commercial Value of the Male Body: A Longitudinal Survey of Advertising in Women's Magazines*, *Psychotherapy & Psychosomatics* 70, S. 189-192.
- Prahl, H.-W. & Setzwein, M. (1999): *Soziologie der Ernährung*, Opladen.
- Pudel, V. (1996): *Grundlagen zur Veränderung des Ernährungsverhaltens – Public Health in Deutschland*, in: Bodenbach, S. & Kirch (Hg.): *Ernährung und Public Health: Forschung und Praxis. Eine Dokumentation zum gleichnamigen Workshop vom 24. Mai 1996 am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der Technischen Universität Dresden*, Regensburg, S. 77-106.

- Pudel, V. & Becker, K. (1989): Denkfehler im Schlaraffenland, in: *Psychologie Heute* 12/89, S. 29-33.
- Pudel, V. & Westenhöfer, J. (1998): *Ernährungspsychologie. Eine Einführung*, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage, Göttingen – Bern – Toronto – Seattle.
- Ritzer, G. (1993): *The McDonaldization of Society. An Investigation into the Changing Character of Contemporary Social Life*, Thousand Oaks.
- Rodin, J. (1993): Die Körperfälle, *Psychologie Heute* 7/93, S. 20-23.
- Rutherford, J. (2003): Preface, in: Benwell, B. (Hg): *Masculinity and Men's Lifestyle Magazines*, Oxford – Malden, S. 1-5.
- Sarlio-Lähteenkorva, S. (2000): Weight Loss and Quality of Life among obese People, *Social Indicators Research* 54, S. 329-354.
- Schmerl, C. (1984): *Das Frauen- und Mädchenbild in den Medien*, Opladen.
- Schneider-Henn, K. (1988): *Die hungrigen Töchter. Eßstörungen bei jungen Mädchen*, München.
- Schneider H.J./Friedrich, N./Klotsche, J./Pieper, L./Nauck, M./John, U./Dörr, M./Felix, S./Lehnert, H./Pittrow, D./Silber, S./Völzke, H./Stalla, G.K./Wallaschofski H. & Wittchen, H.U. (2010): The Predictive Value of Different Measures of Obesity for Incident Cardiovascular Events and Mortality, in: *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, doi:10.1210/jc.2009-1584.
- Schorb, B./Mohn, E. & Theunert, H. (1982): Sozialisation durch Massenmedien, in: Hurrelmann, K. & Ulich, D. (Hg.): *Handbuch der Sozialisationsforschung*, 2. Auflage, Weinheim und Basel.
- Schumacher, H. & Wilmes, F. (1994): Fette Profite, *Wirtschaftswoche* 12/94, S. 42-44.
- Sennett, R. (1998): *Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus*, Berlin.
- Sobal, J. (1995): The Medicalisation and Demedicalisation of Obesity, in: Maurer, D. & Sobal, J. (Hg.): *Eating Agendas: Food and Nutrition as Social Problems*, New York, S. 67-90.
- Sobal, J. (1999): Sociological Analysis of the Stigmatization of Obesity, in: Germov, J. & Williams, L. (Hg.): *A Sociology of Food and Nutrition. The Social Appetite*, Oxford - New York, 187-204.
- Spitzer, B.L./Hendersen, K.A. & Zivian, M.T. (1999): Gender Differences in Population Versus Media Body Sizes: A Comparison over Four Decades, *Sex Roles* 40, S. 545-565.
- Stevenson, N./Jackson, P. & Brooks, K. (2003): Readings Men's Lifestyle Magazines: Cultural Power and the Information Society, in: Benwell, B. (Hg): *Maskulinity and Men's Lifestyle*

- Magazines, Oxford – Malden, S. 112-131.
- Thompson, J.K./Heinberg, L.J./Altabe, M. & Tantleff-Dunn, S. (1999): *Exacting Beauty. Theory, Assessment and Treatment of Body Image Disturbance*, Washington.
- Timme, S. (2001): „Ich hab´s satt, ich mach mich dünne...“ Zur Verbreitung und Entstehung von Ess-Störungen, in: Niedersächsisches Ministerium für Frauen, Arbeit und Soziales (Hg.): *Nudeldicker Hansel, spannenlange Dirn. Fachtagung zur Prävention von Essstörungen am 6. März 2001 in Hannover*, S. 7-23, als pdf-Datei unter: <http://www.uni-leipzig.de/essstoerungen/nudeldicker.pdf> [letzter Zugriff: 22.09.2008].
- Trapp, W. (2001): *Wie viel Schönheit braucht der Mensch?*, in: Randow, G. v.: *Wie viel Körper braucht der Mensch? Standpunkte zur Debatte*, Hamburg, S. 65-74.
- Troiano, R.P./Frongillo jr., E.A./Sobal, j. & Levitsky, D.A. (1996): *The Relationship between Body Weight and Mortality: A Quantative Analysis of Combined Information from Existing Studies*, *International Journal of Obesity* 20, S. 63-75.
- Turner, B.S. (1992): *Regulating bodies. Essays in medical sociology*, London – New York.
- Turner, B.S. (1996, zuerst 1984): *The Body and Society. Explanations in Social Theory*, 2. Auflage, London – Thousand Oaks – New Delhi.
- Waldrich, H.P. (2004): *Perfekt Body. Körperkult, Schlankheitswahn und Fitnessrummel*, Köln.
- Walter, W. (1996): *Männer entdecken ihr Geschlecht. Zu Inhalten, Zielen, Fragen und Motiven von Kritischer Männerforschung*, in: *BauSteine Männer* (Hg.): *Kritische Männerforschung. Neue Ansätze in der Geschlechtertheorie*, Hamburg, S. 13-26.
- Wardle, J. & Beales, S. (1986): *Restraint, body Image and Food Attitudes in Children from 12 to 18 Years*, *Appetite* 7, S. 209-217.
- Wardle, J. & Johnson, F. (2002): *Weight and dieting: examining levels of weight concern in British adults*, in: *International Journal of Obesity* 26, S. 1144-1149.
- Way, K. (1995): *Never Too Rich ... Or Too Thin: The Role of Stigma in the Social Construction of Anorexia Nervosa*, in: Maurer, D. & Sobal, J. (Hg.): *Eating Agendas: Food ans Nutrition as Social Problems*, New York, S. 91-113.
- Westenhöfer, J. (1992): *Gezügelt Essen und Störbarkeit des Essverhaltens*, Göttingen.
- Westenhöfer, J. & Pudel, V. (1990): *Einstellungen der deutschen Bevölkerung zum Essen*, *Ernährungs-Umschau* 37 (8), 311-316.

- Westenhöfer, J./Pudel, V./Maus, N. & Schlaf, G. (1987): Das kollektive Diätverhalten deutscher Frauen als Risikofaktor für Essstörungen, *Aktuelle Ernährungsmedizin* 12, S. 154-159.
- Williams, L. & Germov, J. (1999): *The Thin Ideal: Women, Food and Dieting*, in: Germov, J. & Williams, L. (Hg.): *A Sociology of Food and Nutrition. The Social Appetite*, Oxford - New York, S. 205-227.
- Witzel, Andreas (2000, Januar). Das problemzentrierte Interview [26 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research* [On-line Journal], 1(1). Abrufbar über: <http://qualitative-research.net/fqs> [letzter Zugriff: 17.05.2010].
- Wöllmann, T (2007): Zur Medikalisierung von Männlichkeiten. Das Beispiel Andrologie, in: Bereswill, M./Meuser, M. & Scholz, S (Hg.): *Dimension der Kategorie Geschlecht: Der Fall Männlichkeit*, Münster, S. 169-185.
- Wolf, N. (1992; Orig. zuerst 1990): *Der Mythos Schönheit*, Reinbek bei Hamburg.
- Woodside, D.B./Garner, D.M./Rockert, W. & Garfinkel, P.E. (1990): *Eating Disorders in Males: Insights from a Clinical and Psychometric Comparison with Female Patients*, in: Andersen, A.E. (Hg.): *Males with Eating Disorders*, New York, S. 100-115.
- Wooley, S.C. & Garner, D.M. (1991): Obesity treatment: The high cost of a false hope, *Journal of the American Dietetic Association* 91 (10), S. 1248-1251.
- Zurstiege, G. (2001): Im Reich der großen Metapher – Männlichkeit und Werbung, in: Döge, P. & Meuser, M. (Hg.): *Männlichkeit und soziale Ordnung. Neuere Beiträge zur Geschlechterforschung*, Opladen, S. 201-217.