

McKenzie, Shelly: *Getting Physical. The Rise of Fitness Culture in America*. Lawrence: University of Kansas Press 2013. ISBN: 978-0-70061-906-1; 304 S.

Rezensiert von: Melanie Woitas, Universität Erfurt

In jüngster Zeit widmet sich die Forschung verstärkt den Themen Sport und Fitness und untersucht sie im Kontext der US-amerikanischen Sozial- und Kulturgeschichte des 20. Jahrhunderts. Shelly McKenzie befasst sich in ihrer Monografie über die Entstehung der Fitnesskultur mit Fragen, die der aktuellen Forschung neue Perspektiven ermöglichen. So geht sie über eine bloße Ereignisgeschichte der modernen Fitnesskultur hinaus und beleuchtet, warum Sport als eine optimale Freizeitgestaltung galt. Zusätzlich betrachtet sie Motivationen und Faktoren, die die Amerikaner/innen dazu brachten, Sport zu treiben. Schon anhand des Buchaufbaus wird deutlich, dass Sport im 20. Jahrhundert in den USA vor allem als Männersache galt. Über die Hälfte der Kapitel beschäftigt sich mit der Fitness der Männer. Das bedeutet nicht, dass Frauensport weniger wichtig war. Der Fokus war jedoch bis zu den 1970er-Jahren ein anderer. Im Gegensatz zu den Männern, die ab den 1950er-Jahren zunehmend angehalten wurden, aktiv Sport zu betreiben, oblag es den Frauen vor allem, ihre Männer zu unterstützen, indem sie diese beispielsweise an das Sporttreiben erinnerten, gesunde Mahlzeiten zubereiteten und ihre Ehemänner zu Hause keinem zusätzlichen Stress aussetzten.

Das erste Kapitel siedelt sich in den 1950er-Jahren an und erörtert zeitgenössische Bedeutungen des Fitness-Begriffs, der vieles einschloss: „the total person – spiritual, mental, emotional, social, cultural as well as the physical“ (S. 16). Zunächst konzentrierten sich die Debatten auf die Fitness von Kindern und Jugendlichen, letzteren sollte Sport ein Gegengewicht zu den damals so sehr gefürchteten Verlockungen delinquenten Verhaltens bieten. Zugleich legten Amerikaner/innen Wert darauf, dass Sport ergebnisorientiert, kreativ und freiwillig betrieben wurde. Die Wichtigkeit von Fitness, als ein Bestandteil des Alltags der amerikanischen Bevölkerung, wur-

de durch das „President’s Council on Youth Fitness“ überhaupt erst in das Bewusstsein vieler gebracht. Durch eine groß angelegte mediale Offensive in der zweiten Hälfte der 1950er-Jahre wurde den Amerikaner/innen verdeutlicht, dass es eine bürgerliche Pflicht sei, den Körper fit zu bekommen und zu halten. Diese Kampagnen ebneten auch den Weg für eine kommerzielle Fitness-Industrie.

Im zweiten Kapitel stellt McKenzie Schlankheit als Teil des amerikanischen Traums dar, der vor allem von Frauen geträumt wurde bzw. werden sollte. Dank medialer Debatten über Idealgewicht und Aussehen von Frauen entstand ein schnell wachsender Markt für Ratgeber, Informationsbroschüren und spezielles Equipment. Besonders interessant ist, dass Gewichtsverlust und Sport zwei unterschiedliche Konzepte waren, die in den 1960er-Jahren noch nicht zusammengedacht wurden. Während Sport in erster Linie eine männliche Domäne war, wurden Diäten als Lösung für weibliche Figurprobleme etabliert, z.B. durch Gruppen wie „Weight Watchers“. McKenzie führt aus, wie Sport zunehmend als eine sinnvolle Freizeitgestaltung präsentiert wurde und sich dadurch allmählich der amerikanische Lebensstil veränderte. Wichtig sind in diesem Kontext auch die veränderten Konsum- und Essgewohnheiten insbesondere der weißen Mittelklasse in den Nachkriegsjahren. „Food-related social activities“ gewannen zunehmend an Bedeutung. Barbecues und Cocktailstunden wurden immer beliebter, zu denen größere Portionen und extravagantere Lebensmittel verzehrt wurden.

In Kapitel drei beschreibt McKenzie die wachsende Bedeutung, die Fitness im Alltag der 1960er-Jahre einnahm. Männer jenseits der 30 galten mehr und mehr als Herzinfarktgefährdet. Studien belegten zunehmend, dass ein gesundes Herz keine Glückssache war, sondern die Folge eines gesunden Lebensstils. Sport sollte folglich weniger aus Spaß, sondern aus Pflichtgefühl gegenüber der eigenen Gesundheit, Familie und der Gesellschaft praktiziert werden. Dies verschränkte sich mit zunehmenden Stress, dem sich der „amerikanische Mann“ ausgesetzt sah: Einerseits war den Männern die Rolle als alleini-

ger Brotverdiener scheinbar zu viel und ihre Körper rebellierte dagegen, zugleich jedoch sahen sie ihre hegemoniale Position bedroht, da Frauen darauf drängten, die Geschlechterverhältnisse neu auszuutarieren. Da ein Herzinfarkt die Existenz einer kompletten Familie gefährden konnte, versuchten Ratgeber einen Ausgleich vorzuschlagen. Zusätzlich sollten Frauen auf Diäten ihrer Männer achten, die gezielt als Prävention für Herzkrankheiten verordnet wurden. Obwohl ein aktiverer Lebensstil als gemeinsamer Tenor von Ärzten, Gesundheitsorganisationen und Werbeindustrie empfohlen wurde, gab es auch Gegenstimmen, die im Sport einen zusätzlichen Stressfaktor zu erkennen meinten.

Ein ganz spezieller Sport wird in Kapitel vier thematisiert: Jogging. Einst als befremdliches Hobby weniger Mittelklasseleute verschrien, entwickelte sich Jogging im Kontext der Fitnessbewegung der 1970er-Jahre zu einem Trendsport mit wachsender Anhängerschaft. Gelungen präsentiert McKenzie die Entwicklungsgeschichte des Joggings und die Gruppencharakterisierung der Jogger, zu denen unter anderem die Gesundheits- und Politikbewussten zählten. Zudem sahen einige im Jogging ein politisches Statement für ein stärkeres Umweltbewusstsein. Ärztlichen Anweisungen zufolge hob sich Jogging von anderen bisher praktizierten Sportarten ab, da es um ein stetiges und moderates Training ging. In Kombination mit der Veränderung der täglichen Gewohnheiten entstand ein Sportverständnis, welches sich nicht mehr mit intensiv und wenig beschreiben ließ, sondern mit moderat und viel.

Vorangetrieben durch Befürworter wie Bill Bowerman, W.E. Harris und Kenneth H. Cooper entstand eine regelrechte Joggingbewegung, denn sie schafften es, dass sich auch weniger sportliche Menschen angesprochen fühlten. Sie propagierten eine „running identity“, die darauf abzielte, dass die Teilnahme wichtiger als der Sieg und oberste Priorität die Erarbeitung eines gesunden Körpers und eines aktiven Lebensstils war. Während Unterstützer die positiven Effekte auf Körper und Geist unterstrichen, betonten Gegner jedoch, dass Jogging eine ähnliche Wirkung wie die Einnahme von Drogen auslöse und es zu einer Abhängigkeit kommen könne. Auch

die Spätfolgen durch starke körperliche Belastung seien zu wenig erforscht. Die Industrie reagierte auf die Etablierung des Joggings in der breiten Bevölkerung und entwickelte Equipment, dass als unverzichtbar angepriesen wurde. Durch die Herstellung spezieller Kleidung erhoffte man sich, dass sich auch die bis dahin nur wenig vertretenen Frauen dem Jogginghype anschlossen. McKenzie verdeutlicht, dass sich Jogging gerade zu diesem Zeitpunkt als ein Wundermittel für Körper und Geist etablieren konnte, weil die Menschen das Vertrauen in die Medizin verloren und selbst Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen wollten.

Im letzten Kapitel werden erneute Veränderung der Fitness-Bewegung durch Aerobic und das Sportstudio beschrieben. Durch sportbegeisterte Vorbilder wie Jane Fonda verlagerte sich das Hauptanliegen des Sportes von der Stärkung der Gesundheit hin zur Optimierung der äußerlichen Erscheinung. Es entstanden „health clubs“ und „reducing salons“, die neben Fitnessgeräten und -kursen auch Ernährungsberatungen, Massagen und kosmetische Behandlungen anboten. Auch Firmen erkannten, wie ein gestärkter Körper einen positiven Einfluss auf die Produktivität am Arbeitsplatz ausübte, sodass es mittleren und höheren Angestellten erlaubt war, während der Arbeitszeit in unternehmenseigenen Sporträumen zu trainieren. Ein fitter Körper, der auch fit aussah, galt als Garantie für Kompetenz im Job. Im Zuge einer zunehmenden weiblichen Präsenz in der Arbeitswelt wurde sichtbare Stärke wieder mit Männlichkeit verbunden. Menschen, die sich dem Konzept eines fitten Körpers verweigerten oder aus anderen Gründen nicht daran teilhaben konnten, erfuhren Diskriminierungen und wurden mit negativen Eigenschaften wie Inkompetenz und geringem Durchhaltevermögen belegt. Fitness, ein Konzept, welches die Gesundheit aller positiv beeinflussen sollte, entwickelte sich am Ende des 20. Jahrhunderts zu einem Selektionskriterium, das mit gesundheitlicher Vor- und Nachsorge nur noch rudimentär zu tun hatte.

Shelly McKenzie nimmt in ihrem Buch vor allem die Ängste der amerikanischen Bevölkerung ins Visier. Jedes Kapitel fokussiert eine andere Angst: „fear of softness“, „fear of

obesity“, „fear of heart attacks“, „fear of helplessness“ und „fear of exclusion“. Wie sie abschließend analysiert, entwickelte sich der Fitness-Boom zu Beginn des 21. Jahrhunderts weg vom Breitensport hin zu individualisierten Fitnesspraktiken. McKenzie hebt hervor, dass parallel zur Fitnessbewegung Übergewicht zu einem nationalen Problem geworden ist. Obwohl sie sich in ihren Ausführungen auf die USA beschränkt, wird deutlich, dass große Probleme wie Übergewicht, von dem viele Industriestaaten betroffen sind, auch große (globale) Lösungsansätze bedürfen und dass das Fitnessbestreben einzelner wenig an diesen Problemen ändern könne.

HistLit 2014-3-002 / Melanie Woitas über McKenzie, Shelly: *Getting Physical. The Rise of Fitness Culture in America*. Lawrence 2013, in: H-Soz-Kult 01.07.2014.