



universität
wien

MAGISTERARBEIT

Titel der Magisterarbeit

SCHÖNHEITSIDEAL IM FITNESSSTUDIO

Der Einfluss des sozialen Umfeldes im Setting Fitnessstudio auf
das Ess- und Bewegungsverhalten von Wiener
Gruppenfitnesstrainerinnen und Teilnehmerinnen

Verfasserin

Manuela Bayer, Bakk.

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag^a rer. nat.)

Wien, im Oktober 2015

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 066 826

Studienrichtung lt. Studienblatt: Sportwissenschaft

Betreuer: Univ. Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Kurzzusammenfassung

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem körperlichen Schönheitsideal in Wiener Fitnessstudios. Ziel der Arbeit ist herauszufinden, welche Auswirkungen das derzeit in der Gesellschaft vorherrschende Schönheitsideal, das soziale Umfeld im Setting Fitnessstudio und das Fitnessstudio selbst auf das Ess- und Bewegungsverhalten von Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und Teilnehmerinnen hat.

Der hermeneutische Teil der Arbeit befasst sich eingehend mit den für die Fragestellungen relevanten theoretischen Hintergründen. Der zweite Teil der Arbeit widmet sich der qualitativen Untersuchung der Forschungsfrage. Dazu wurden leitfadengestützte, problemzentrierte Interviews mit neun Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und Teilnehmerinnen verschiedener Fitnessstudios unterschiedlicher Preisklassen durchgeführt. Die Antworten wurden anhand eines Kategoriensystems analysiert, auf ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede hin untersucht und zur Beantwortung der Fragestellungen herangezogen.

Die Untersuchung ergab, dass das derzeit vorherrschende Schönheitsideal von den Befragten ähnlich beschrieben wurde, wie es auch in der Literatur zu lesen ist. Es verändert sich laut Meinung der Befragten von einem sehr schlanken, dünnen körperlichen Ideal zu einem zwar schlanken, aber etwas muskulöseren Körper. Acht der befragten Personen fühlen sich durch das soziale Umfeld im Fitnessstudio nicht unter Druck gesetzt, das körperliche Schönheitsideal erreichen zu müssen. Etwas mehr als die Hälfte der Befragten gibt an, dass ihr körperliches Ideal mit etwas mehr Disziplin erreichbar wäre. Die meisten Trainerinnen und Teilnehmerinnen sehen die Gruppenfitnesstrainerin als Vorbild. Acht der neun Befragten haben bei anderen Personen im Fitnessstudio bereits Anzeichen für eine Essstörungsproblematik beobachtet und alle sind der Meinung, dass das Fitnessstudio, je nach Atmosphäre, Preisklasse und Klientel einen Einfluss auf das Ess- und Bewegungsverhalten haben kann.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1 Einleitung.....	3
1.1 Hauptfragestellung.....	5
1.2 Spezifische Teilfragen.....	5
2 Gliederung der Arbeit.....	6
3 Begriffsexplikationen.....	8
3.1 Fitness.....	8
3.2 Fitnessstudio.....	10
3.3 Fitnesssport – Fitnessstraining.....	11
3.4 Gruppenfitnessstunden.....	12
3.5 Gruppenfitnesstrainerinnen und –trainer.....	13
3.6 Schönheitsideal	14
4 Schönheitsideal	15
4.1 Schönheitsideale im Wandel der Zeit.....	15
4.1.1 Bis ins 20. Jahrhundert	15
4.1.2 Das 20. Jahrhundert	18
4.2 Derzeit vorherrschendes Schönheitsideal.....	20
4.3 Schönheitsideal im Fitnesssport.....	22
5 Körper.....	26
5.1 Schönheitsideal und Gesundheit.....	26
5.1.1 Gewicht und Fettphobie.....	27
5.1.2 Sport als Mittel zum Zweck	30
5.2 Der Körper als Träger gesellschaftlicher Normen und Werte	32
5.3 Modellierung des Körpers	34
5.3.1 Körper im Fitnessstudio.....	34
5.3.2 Digitale Machbarkeit des Körpers	36
5.3.3 Schönheitsoperationen	37
5.4 Körpertypen.....	39
5.4.1 Ektomorph.....	39
5.4.2 Mesomorph	40
5.4.3 Endomorph.....	40
5.5 Körper(un)zufriedenheit bei Frauen	41

6	Essstörungen	45
6.1	Was sind Essstörungen?	45
6.1.1	Anorexia nervosa (Magersucht)	45
6.1.2	Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)	47
6.1.3	Nicht näher klassifizierte Essstörungen (EDNOS)	48
6.1.4	Weitere Essstörungen	49
6.2	Prävalenz von Essstörungen	49
6.2.1	Geschlecht	49
6.2.2	Alter	50
6.2.3	Soziale Schichten und geographische Verteilung	50
6.3	Ätiologie von Essstörungen	50
6.3.1	Gesellschaftliche Komponente	51
6.3.2	Psychologische und familiäre Komponente	52
6.3.3	Biologische Komponente (Persönlichkeitsbedingte und genetische Faktoren)	53
7	Essstörungen im (Leistungs-)Sport	55
7.1	Anorexia athletica	55
7.1.1	Diagnose der Anorexia athletica	55
7.1.2	Vergleich der Anorexia nervosa und der Anorexia athletica	56
7.2	Essstörungen im Fitnesssport	58
7.2.1	Spezielle Risikofaktoren im Gruppenfitnessbereich	60
8	Qualitative Untersuchung	62
8.1	Die Methode	62
8.2	Die Stichprobe	62
8.3	Untersuchungsinstrumente	62
8.4	Untersuchungsdurchführung	63
9	Die Auswertung	64
9.1	Gruppenfitnessstunden	65
9.1.1	Gruppenfitnesstrainerinnen	65
9.1.2	Teilnehmerinnen	66
9.2	Trainingsverhalten	66
9.2.1	Gruppenfitnesstrainerinnen	66
9.2.2	Teilnehmerinnen	67
9.2.3	Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen	68
9.3	Körperliches Schönheitsideal	68
9.3.1	Gruppenfitnesstrainerinnen	68

9.3.2	Teilnehmerinnen	70
9.3.3	Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen	72
9.4	Erreichbarkeit des eigenen Ideals	73
9.4.1	Gruppenfitnesstrainerinnen.....	73
9.4.2	Teilnehmerinnen	74
9.4.3	Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen	75
9.5	Essverhalten und Diäten.....	75
9.5.1	Gruppenfitnesstrainerinnen.....	75
9.5.2	Teilnehmerinnen	76
9.5.3	Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen	77
9.6	Vorbild	78
9.6.1	Gruppenfitnesstrainerinnen.....	78
9.6.2	Teilnehmerinnen	79
9.6.3	Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen	80
9.7	Figur.....	80
9.7.1	Gruppenfitnesstrainerinnen.....	80
9.7.2	Teilnehmerinnen	81
9.7.3	Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen	82
9.8	Umfeld Fitnessstudio.....	83
9.8.1	Gruppenfitnesstrainerinnen.....	83
9.8.2	Teilnehmerinnen	85
9.8.3	Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen	86
9.9	Essstörungen	87
9.9.1	Gruppenfitnesstrainerinnen.....	87
9.9.2	Teilnehmerinnen	89
9.9.3	Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen	90
10	Zusammenfassung der Ergebnisse	91
10.1	Beantwortung der wissenschaftlichen Fragestellung	91
10.1.1	Hauptfragestellung.....	91
10.1.2	Spezifische Teilfragestellungen	92
10.2	Fazit	97
11	Literatur.....	100
12	Tabellenverzeichnis	105
Anhang	106
	Interviewleitfaden Gruppenfitnesstrainerinnen	106

Interviewleitfaden Teilnehmerinnen.....	108
Transkription Gruppenfitnessstrainerinnen	110
Transkription Teilnehmerinnen.....	132
Erklärung	163
Lebenslauf	165

Vorwort

Das Interesse für dieses Thema entstand dadurch, dass ich in meiner Zeit als aktive Rhythmische Gymnastin und Bühnentänzerin, sowie als Tanzlehrerin und Zumba-Trainerin immer wieder mit einem bestimmten körperlichen Ideal konfrontiert wurde. Ich musste leider auch immer wieder die negativen Auswirkungen auf das Ess- und Bewegungsverhalten beobachten, weshalb mir dieses Thema sehr am Herzen liegt.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mich immer wieder dazu ermutigt und angespornt haben, das Projekt Magisterarbeit doch noch weiter zu verfolgen und zu einem Abschluss zu bringen. Mein besonderer Dank gilt hier meinen Eltern, meiner Schwester, sowie meinen Freundinnen und Freunden, die immer ein offenes Ohr für mich hatten und geduldig meine Launen, sowie meine eingeschränkte zeitliche Verfügbarkeit ertragen haben. Außerdem möchte ich mich bei meinen Interviewpartnerinnen herzlich bedanken, ohne die diese Arbeit nicht möglich gewesen wäre.

Des Weiteren möchte ich mich speziell bei Univ. Prof. Dr. Otmar Weiß und bei Mag^a. Andrea Pichlmair für die hilfreiche Betreuung bei der Erstellung der Arbeit bedanken.

1 Einleitung

Essstörungen, wie Anorexia nervosa, Bulimia nervosa und Anorexia athletica, spielen heutzutage im täglichen Leben und im Sport eine große Rolle. In den westlichen Industrienationen wurde in verschiedenen internationalen Studien festgestellt, dass in den letzten Jahrzehnten die Zahl dieser Erkrankungen angestiegen ist. In Sportarten, bei denen es einen direkten Zusammenhang zwischen Leistung und Gewicht gibt (ästhetische Sportarten wie Rhythmische Gymnastik und Tanz, Ausdauersportarten, Gewichtsklassensportarten und Sportarten gegen die Schwerkraft, wie Schispringen und Klettern), kann es bei den Sportlerinnen und Sportlern zu einem eingeschränkten Essverhalten, das häufig auch zu einer Essstörung führt, kommen (Lebenstedt, Bußmann & Platen, 2004). In einigen englischsprachigen Studien wurde festgestellt, dass auch Aerobic-Trainerinnen und Aerobic-Trainer, sowie Besucherinnen und Besucher von Fitnessstudios einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, ein gestörtes Essverhalten oder Essstörungen zu entwickeln (Höglund & Normén, 2002; Thompson & Sargent, 2000, zit. n. Greenleaf, McGreer & Parham, 2006). Das Training der Teilnehmerinnen im Fitnessstudio fällt meist in den Freizeit-, Gesundheits- und Breitensportbereich, wodurch das Trainings- und Ernährungsverhalten keiner ständigen Kontrolle durch ein Team von Trainerinnen und Trainern, sowie Ernährungsberaterinnen und –beratern, wie es im Leistungssport gegeben ist, unterworfen ist. In den meisten Fitnessstudios sind zwar Ernährungsberaterinnen und –berater, sowie (Personal-)Trainerinnen und Trainer vor Ort, die Konsultation derjenigen durch die trainierenden Personen ist jedoch freiwillig und teilweise mit hohen, zusätzlichen Kosten verbunden. Dadurch fehlt es manchmal an den nötigen Kenntnissen über gesunde, nährstoffreiche Ernährung und leistungsförderliches Training, wodurch es in diesem Bereich immer wieder zu einem extremen Trainings- und Essverhalten kommen kann.

Die Ursachen für die Entwicklung von Essstörungen sind sehr komplex. Soziokulturelle, gesellschaftliche, familiäre, persönlichkeitsbedingte, biologische und genetische Faktoren wurden hierbei als prädisponierende Faktoren festgestellt. Auch auslösende Faktoren, wie beispielsweise die Pubertät oder andere einschneidende Lebensereignisse spielen eine große Rolle (Swyter, 2007; Bartl, 2010; Legenbauer & Vocks, 2005).

Dem Körper kommt in unserer Gesellschaft eine enorme Bedeutung zu und das derzeit vorherrschende Schönheitsideal für Frauen wird in der Literatur als schlank bis sehr dünn, fit und jugendlich beschrieben. Ein solcher Körper wird auch mit Erfolg, Leistungsbereitschaft, Zielstrebigkeit, Selbstbestimmtheit, Belastbarkeit und Gesundheit in Verbindung gebracht. Wenn der Körper diesem Ideal jedoch nicht entspricht wird er mit

mangelnder Kontrollfähigkeit, falschem Konsumverhalten, falscher Lebensweise, Gemütlichkeit oder auch Faulheit gleichgesetzt. Demnach wird ein schöner, straffer und durchtrainierter Körper als Leistung gesehen. Als Ware, die durch Handlungen erworben werden kann und somit unserer Selbstverantwortung unterliegt. Dieses von der Gesellschaft diktierte und von den Medien verbreitete Idealbild ist jedoch für die meisten Frauen unerreichbar. Durch die Werbung in Zeitschriften, Fernsehen oder auf Plakatwänden wird vermittelt, dass dieser ideale Körper mit den „richtigen“ Trainingsmethoden und -geräten, dem „richtigen“ Essverhalten und Lebensstil, aber auch mit Hilfe verschiedener Kosmetikprodukte erreicht werden kann (Penz, 2010; Posch, 2009; Waldrich, 2004).

Davon profitiert unter anderem die Fitnessbranche. Die Erscheinungsform des Körpers steht im Fokus des Interesses und im Fitnessstudio wird dieser Körper produziert. Da Gruppenfitnesstrainerinnen das Fitnessstudio repräsentieren müssen und sie auf ihre Jobs angewiesen sind, könnte sich der Druck, dem Idealbild zu entsprechen, erhöhen. Gruppenfitnesstrainerinnen stellen auf Grund ihres Berufs ihren Körper vor anderen zur Schau und sind der ständigen Beobachtung durch ihre Teilnehmerinnen ausgesetzt. Häufig wird auch die Kompetenz der Gruppenfitnesstrainerinnen mit einem schlanken, fitten Körper in Beziehung gesetzt. Zusätzlich sollen sie ein Vorbild für einen gesunden und aktiven Lebensstil sein. Der Versuch diesem Ideal zu entsprechen kann ihr Trainings- und Essverhalten beeinflussen. Exzessives Sporttreiben und Diäten werden in der Literatur häufig als Risiko für die Entwicklung einer Essstörung genannt. Auch das Umfeld des Fitnessstudios könnte durch die großen Spiegelwände, Vergleiche mit anderen Sportlerinnen und eng ansitzende Trainingskleidung einen Einfluss auf die Körperwahrnehmung und die ständige Kontrolle des eigenen Aussehens der Trainerinnen, aber auch der Teilnehmerinnen haben und dadurch Auswirkungen auf das Ess- und Bewegungsverhalten nach sich ziehen (Wetzel, 2014; Prichard & Tiggemann, 2005; Greenleaf et al., 2006; Dalhaus, 2010; Daubenmier, 2005).

Wie zuvor schon erwähnt wurden international einige Untersuchungen zu Essstörungen, Körperbild, Körper(un)zufriedenheit und Bewegungsverhalten von Gruppenfitnesstrainerinnen und Besucherinnen von Fitnessstudios durchgeführt. Hier soll nun der Einfluss der Gesellschaft, des sozialen Umfeldes und des Settings Fitnessstudio auf die Trainerinnen und Teilnehmerinnen untersucht werden, wodurch sich folgende Fragestellungen ergeben.

1.1 Hauptfragestellung

- Wie beurteilen Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und Teilnehmerinnen den Einfluss des derzeit in der Gesellschaft vorherrschenden körperlichen Idealbildes auf ihr Ess- und Bewegungsverhalten?

1.2 Spezifische Teilfragen

- Wie beurteilen Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und deren Teilnehmerinnen den sozialen Druck im Umfeld des Fitnessstudios dem gängigen körperlichen Schönheitsideal entsprechen zu müssen?
- Wie beurteilen Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und deren Teilnehmerinnen die Möglichkeit ihren idealen Körper zu erreichen?
- Inwieweit sind Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und deren Teilnehmerinnen der Meinung, dass die Trainerinnen eine Körpervorbildfunktion gegenüber den Teilnehmerinnen haben?
- Wie beurteilen Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und deren Teilnehmerinnen den Zusammenhang zwischen körperlichem Aussehen und der den Trainerinnen zugestandenen Kompetenz?
- Inwieweit sehen Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und deren Teilnehmerinnen das Umfeld des Fitnessstudios als Risiko eine Essstörung, wie beispielsweise Anorexia nervosa oder athletica, zu entwickeln?

Die durchgeführten leitfadengestützten Interviews sollen weitere Informationen zur Beantwortung der Forschungsfrage und der spezifischen Teilfragen bringen.

2 Gliederung der Arbeit

Die Arbeit gliedert sich in zwei große Teile. Im hermeneutischen ersten Teil der Arbeit wird auf die theoretischen Hintergründe, die für die Untersuchung relevant sind, eingegangen. Im empirischen zweiten Teil der Arbeit wird die qualitative Untersuchung beschrieben.

Im ersten Teil sollen zu Beginn in Kapitel 3 einige relevante Begriffe näher beleuchtet und erklärt werden.

In Kapitel 4 wird näher auf das Schönheitsideal eingegangen. Ein historischer Rückblick soll zeigen, wie sich das Idealbild im Laufe der Zeit immer wieder verändert hat und inwieweit gesellschaftliche und kulturelle Faktoren darauf Einfluss hatten. Des Weiteren beschäftigt sich dieses Kapitel mit dem derzeit vorherrschenden Schönheitsideal und dem idealen Körper im Fitnesssport. Es soll gezeigt werden, dass es im Sport, und auch im Fitnesssport, nicht nur einen idealen Körper gibt. Das körperliche Ideal hängt von der jeweiligen Sportart ab, weshalb hier auf den Körper in den verschiedenen Teilbereichen des Fitnesssports eingegangen wird.

Kapitel 5 beschäftigt sich mit dem Körper und damit, wie sich die gesellschaftlichen Normen und Werte in diesen hineinschreiben und ihn modellieren. Es soll aufgezeigt werden, wie das derzeitige Schönheitsideal mit dem Gesundheitsaspekt, dem Gewicht und der Fettphobie verbunden ist. Nur ein sportlicher, fitter und schlanker Körper wird heute als gesund angesehen, und jeder Körper, der aus der Norm herausfällt, gilt als ungesund oder hässlich. Des Weiteren wird auf die Geschichte verwiesen und gezeigt, dass Gesundheit bezüglich des Schönheitsideals nicht immer im Fokus des Interesses stand. Hier wird auch darauf eingegangen, dass Sport nicht immer nur aus reiner Freude an der Bewegung betrieben wird, sondern häufig als Mittel zum Zweck dient, um einen idealen Körper zu erreichen und zu formen. Dieser ideale Körper kann soziale Anerkennung bringen und dient heutzutage als Statussymbol. In diesem Kapitel wird außerdem auf die Möglichkeiten und Methoden zur Modellierung des Körpers eingegangen und es werden die verschiedenen Körpertypen mit der Erreichbarkeit des Schönheitsideals in Beziehung gesetzt. Des Weiteren werden mögliche Ursachen für eine Körperunzufriedenheit bei Frauen beschrieben.

In Kapitel 6 werden Essstörungen als mögliche Folgen des Fitness- und Schönheitskults näher beleuchtet und es wird auf die verschiedenen Ursachen, die zu einer Erkrankung führen können, eingegangen. Essstörungen sind zu einem gesellschaftlichen Problem geworden und die Zahlen der Betroffenen steigen.

Da häufig auch im Sport Essstörungen auftreten, beschäftigt sich Kapitel 7 mit der sogenannten Sportlermagersucht, der Anorexia athletica. Des Weiteren werden die Unterschiede zur Anorexia nervosa beschrieben. Es soll gezeigt werden, inwieweit Essstörungen auch im Fitnesssport auftreten und welche speziellen Risikofaktoren für den Gruppenfitnessbereich gelten.

Im empirischen Teil werden in Kapitel 8 die Methode, die Stichprobe und die Untersuchungsinstrumente der qualitativen Untersuchung vorgestellt. Des Weiteren wird die Durchführung näher beschrieben.

Kapitel 9 beschäftigt sich mit der Auswertung und der Darstellung der Ergebnisse. In Kapitel 10 werden die Ergebnisse zusammengefasst und zur Beantwortung der Fragestellungen herangezogen.

3 Begriffsexplikationen

In diesem Kapitel soll auf einige Begriffe, die für die Arbeit relevant sind, näher eingegangen werden.

3.1 Fitness

Der Begriff Fitness ist aus unserem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken und ist zu einem Schlagwort für einen gesunden Lebensstil geworden. Alle möchten fit sein und auch die Medien greifen diesen Trend mit den neuesten Fitness-Tipps, Fitness-Ratgebern oder Fitness-Riegeln auf. Aber was bedeutet dieser Begriff eigentlich?

Im Duden wird Fitness als gute körperliche Verfassung und Leistungsfähigkeit durch planmäßiges sportliches Training beschrieben. Der Begriff Fitness stammt aus der englischen Terminologie und wurde eingedeutscht. „Fit“ bedeutet wörtlich übersetzt passend, geeignet und wird vor allem im amerikanischen auch für außersportliche Bereiche verwendet.

In der Fachliteratur sind verschiedene Definitionen von Fitness zu finden, da sich die Bedeutung des Begriffes in den letzten Jahrzehnten verändert hat. Früher wurde mit dem Begriff Fitness hauptsächlich die körperliche Funktionstüchtigkeit bei Belastung verbunden. Heute wird der Begriff Fitness jedoch umfassender gesehen. „Er beinhaltet die körperliche Komponente, subjektive Aspekte sowie psychische und soziale Dimensionen. Zugleich bedeutet er aber auch Gesundheit, Modernität, Erfolg und gesellschaftliche Akzeptanz.“ (Zarotis, 1999, S. 30)

In den USA zählen laut Hohmann, Lames und Letzelter (2003) die Bereiche der körperlichen, emotionalen, intellektuellen und sozialen Fitness zum „total fitness“-Begriff, wohingegen im Deutschen oft nur der physische Aspekt darunter verstanden wird. Fitness wird auch mit gesund und „in Form“ gleichgesetzt. Hohmann et al. (2003, S. 234) schreiben, dass „[...] die Wortbedeutung des englischen (amerikanischen) ‚fitness‘ wesentlich umfassender ist.“ Fitness bedeutet nach dieser Auffassung das „[...] Angepasst-Sein an die Anforderungen des Lebens, die Tauglichkeit für das Leben ist hier gemeint, allerdings immer mit der Konnotation des Herstellbaren, Anzueignenden und weniger als erbliche Disposition.“

Röthig (2003, S. 200) definiert Fitness als „[...] die allgemeine Lebenstauglichkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen und umfasst somit alle Persönlichkeitsdimensionen und Handlungsfelder eines Menschen“. Diese Definition steht im Widerspruch zu der Aussage von Hohmann et al. (2003), dass im Deutschen oft nur der physische Bereich der Fitness gemeint ist und geht eher mit der

amerikanischen Auffassung einher. Diese Dimension hat allerdings im Sport besondere Bedeutung. Er beschreibt auch unterschiedliche Konzeptionen, die sich in Bezug auf körperliche Fitness herausgebildet haben und von verschiedenen Wertbezügen, wie beispielsweise Gesundheit, Leistung, Wohlbefinden, Vitalität, Jugendlichkeit, Schönheit und Bezugsfeldern abhängig sind. Auf Grundlage dieser Werte und Wertbezüge werden die Trainingsmethoden und Trainingsinhalte für das Fitnessstraining ausgewählt. Im Sportwissenschaftlichen Lexikon (Röthig, 2003, S. 200) werden einige Beispiele für mögliche Fitnesskonzepte angeführt. Für diese Arbeit sind die Fitnesskonzepte Fitness als „[...] Beitrag zur Selbstverwirklichung über motorische Vollzüge (z.B. Freude – Lust – Vergnügen, emotionale Stabilität, eigenes Schönheitsideal im Sinne der Ästhetik) [...]“ und Fitness zur „[...] Erhaltung und Steigerung der beruflichen Eignung [...]“ als Beispiele anzuführen.

Interessant für diese Arbeit ist auch die Definition von Bittdorf (1985), in der eine wechselseitige Beziehung von fit und schön für das weibliche Geschlecht beschrieben wird. „Denn ‚schön‘ ist von ‚fit‘ nicht mehr zu trennen, ‚fit‘ wird zur unerlässlichen Vorbedingung für ‚schön‘. Mehr noch, Fitness ist drauf und dran, sich selbst zum neuen weiblichen Schönheitsideal zu krönen [...].“ (Bittdorf, 1985, S. 204, zit. n. Zarotis, 1999, S. 31) Fit und schön derart voneinander abhängig zu machen könnte möglicherweise den Druck auf das weibliche Geschlecht, dem neuen körperlichen Schönheitsideal zu entsprechen, erhöhen.

Auch Pramann (1989, S. 29) definiert Fitness als Verbindung zwischen gutem Aussehen und Körperbewusstsein. „Fitness, ein Zauberwort [...] Fit bedeutet das Gegenteil von fett. [...] Fitness heißt geistige Spannkraft, Körperbewusstsein – nach was aussehen [...]“. Diese Definition ist hinsichtlich der steigenden Zahlen von Magersucht, Bulimie, aber auch Adipositas eine bedenkliche Sichtweise. Da auch dickere Menschen sportlich und daher auch körperlich fit sein können, ist die Aussage, dass fit das Gegenteil von fett bedeutet, etwas übertrieben.

Im Gegensatz dazu verstehen Hollmann und Hettinger (1990, zit. n. Zarotis, 1999, S. 33) „Fitness als eine trainierbare Eigenschaft, die der Gesundheit dient“. Sie verbinden körperliche Leistungsfähigkeit mit allgemeinem Wohlbefinden im physischen, psychischen, emotionalen und sozialen Sinn.

Posch (2009, S. 125) sieht Fitness als Kriterium des derzeitigen Schönheitsideals. Sie schreibt, dass „[...] Fitness im Zusammenhang mit dem Schönheitsideal zuallererst Sport bedeutet“. Fitness wird in diesem Zusammenhang als Ideal des muskulösen Körpers, aber auch als Anpassungsfähigkeit an Veränderungen und eine „im Körper gelebte

Fitness im Geiste“ verstanden. Fitness „[...] symbolisiert auch die Fähigkeit, in der neoliberalen Gesellschaft gegenüber der Konkurrenz den längeren Atem zu haben [...]“ und wird „[...] durch ihren Ausdruck von Kontrolle und Selbstverantwortung auch zu einer gern gesehenen staatsbürgerlichen Eigenschaft.“

Wie an den oben angeführten Definitionen ersichtlich ist, nimmt Fitness im Leben des modernen Menschen eine wichtige Rolle ein. Der „fite“ und „schöne“ Mensch wird in allen Lebensbereichen, wie Beruf, Freizeit oder Familie, immer gefragter.

3.2 Fitnessstudio

Zarotis (1999, S. 41) definiert Fitnessstudios als „[...] marktorientierte, kommerzielle Anbieter von Dienstleistungen, die nach betriebswirtschaftlichen Gesichtspunkten funktionieren. Neue Trends und Tendenzen in der Fitness-Branche entstehen durch ständige Spezialisierung. Dieser Prozess ermöglicht eine weitgehende Flexibilität, die den Fitness-Clubs, entsprechend den Bedürfnissen der Mitglieder, immer neue Marktnischen eröffnet.“

Im Sportwissenschaftlichen Lexikon werden Fitness- und Bodybuilding-Studios „[...] dadurch gekennzeichnet, dass in ihnen die verschiedenen Formen der Fitnessgymnastik und der Arbeit an Kraftmaschinen und anderen Geräten zur Steigerung von Fitness und zur Verbesserung der Körperform im Mittelpunkt stehen.“ (Röthig, 2003, S. 504) Diese Definition möglicherweise nicht mehr ganz zeitgemäß, da einerseits Fitnessstudios nicht mit Bodybuilding-Studios zu vergleichen sind und andererseits Fitnessstudios ohne Wellnessbereich oder sonstige Besonderheiten, wie Ernährungsberatung, kaum mehr bestehen können.

Weiß & Russo (2005, S. 48) beschreiben das Fitnessstudio als „[...] jene sportliche Institution, die eine neue Dimension des Körpererlebnisses entwickelt hat und eine Ästhetisierung der körperlichen Leistung anbietet, die dem Zeitgeist entspricht.“

Mit der Aerobic-Welle der 80er Jahre kam es zu einem Umbruch in der Fitnessbranche. Es kamen immer mehr Frauen in die Studios, die sich dadurch von reinen Bodybuilding-Studios in moderne Fitnessstudios veränderten. Aufgrund der Nachfrage wurden auch immer mehr Fitnessstudios gegründet. (Zarotis, 1999)

2011 gab es in Österreich rund 430 Fitnessstudios und der Gesamtumsatz der österreichischen Studios betrug im Jahr 2010 214 Millionen Euro. In einem Artikel des Wirtschafts-Blattes werden von Bayer (2011) vier verschiedene Studiokategorien unterschieden:

- a) Wellnessstudios, die zusätzlich zum Fitnessangebot, mit Cardio-Bereich, Gerätetraining und Gruppentraining, einen Wellnessbereich mit Sauna, Massage und/oder Swimmingpool beinhalten und 48 Prozent der österreichischen Studios ausmachen,
- b) Multifunktionalstudios, die klassischen Fitnessstudios mit Fitnessbereich, Gymnastikbereich, aber auch Ballsportangeboten und oft Wellnessbereichen, mit 33 Prozent des Marktes,
- c) reine Kraftstudios mit nur mehr 9 Prozent, und
- d) reine Frauenstudios, die mittlerweile schon 8 Prozent der Studios ausmachen.

Ein für diese Arbeit relevanter Aspekt ist auch noch das Ambiente eines unter a) und b) des vorigen Absatzes angeführten Fitnessstudios. Die Kunden und dadurch auch die Fitnessstudios legen heutzutage großen Wert auf die Atmosphäre. Ein heller und freundlicher Eingangsbereich, der oft auch mit einem Verkaufsbereich für Sportnahrung, Sportbekleidung und manchmal auch mit Werbeplakaten für Fitnessprodukte ausgestattet ist, gehört zum Fitnessstudio genauso wie verspiegelte Trainingsräume, die oft mit Grünpflanzen für den Flair des Studios sorgen (Hummer, 2001).

3.3 Fitnesssport – Fitnesstraining

Der Fitnesssport kann als spezielle Form des Freizeit- und Breitensports bezeichnet werden. Er „[...] hat zum Ziel, durch Belastungsintensitäten im Rahmen eines Minimalprogramms oder bis zu einem Maximum, dessen Überschreitung körperliche Schäden verursachen könnte, zur Verbesserung der körperlichen Fitness beizutragen.“ (Enders, 2007, S. 28)

„Das Ziel der Körpermodellierung und Körperoptimierung ist eines der wesentlichen Kennzeichen für Fitnesssport.“ (Balfanz, 2007, S. 62)

Röthig (2003, S. 200) definiert Fitnesstraining als „[...] Training mit dem Trainingsziel der Verbesserung oder Erhaltung der motorischen Fitness.“

In den oben angeführten Definitionen wird Fitnesssport beziehungsweise Fitnesstraining sehr eng gesehen. Fitnesssport kann jedoch auch zur psychischen und sozialen „Fitness“ beitragen.

Hohmann et al. (2003) schreiben, dass der Fitnesssport nicht klar vom Gesundheitssport zu trennen ist, da das primäre Ziel des Fitnesstrainings meist nicht die Maximierung der körperlichen Leistungsfähigkeit ist. Fitnesssport „[...] unterscheidet sich demnach vom Leistungssport durch eine geringere Ausrichtung auf Leistungsvergleiche und Wettkampf, aber nicht notwendigerweise in Umfang und Inhalten.“ Bei Fitnesssportlerinnen und -sportlern wird auch davon ausgegangen, dass sie, im Gegensatz zu den Leistungssportlerinnen und -sportlern, ihr Training anderen Verpflichtungen, wie Familie oder Beruf unterordnen und ihr Training häufig selbst organisieren. Hohmann et al. (2003, S. 235) geben gesundheitliche, körperlische und funktionale Zielperspektiven für den Fitnesssport an.

Fitnesssport wird dementsprechend hauptsächlich aus gesundheitlichen, körperformenden, sozialen oder Leistungsfähigkeitserhaltenden Gründen betrieben und nicht um sportliche Höchstleistungen zu erreichen. Er kann an verschiedenen Orten, wie beispielsweise im Freien, in Sporthallen, oder, wie für diese Arbeit relevant, in Fitnessstudios betrieben werden. Fitnesstraining in Fitnessstudios kann individuell oder im Gruppenverband erfolgen. In dieser Arbeit geht es um Fitnesstraining in Form von Gruppenfitnessstunden auf die im nächsten Punkt eingegangen wird.

3.4 Gruppenfitnessstunden

Bei Gruppenkursen führen Menschen, unter Anleitung einer Trainerin oder eines Trainers synchron Übungen zum Takt der begleitenden Musik durch. Diese Übungen haben je nach Stundenart das Ziel, die Muskulatur zu kräftigen, die Ausdauer zu verbessern, die Beweglichkeit zu steigern, Stress abzubauen oder zu entspannen. Gruppenfitnessstunden werden hauptsächlich von Frauen besucht (Kopp, 2009).

In den 80er Jahren wurde Aerobic sehr populär und brachte der Fitness-Bewegung einen großen Aufschwung. Für den Besuch von Aerobic-Stunden sind „[...] nicht nur Spaß und Wohlbefinden, sondern auch ganz gezielte Bedürfnisse wie Schönheit und Vitalität, Ehrgeiz und Gestaltungswille im Hinblick auf die Körperformung [...]“ (Abraham et al., 1990, zit. n. Zarotis, 1999, S. 38) ausschlaggebend. Mittlerweile ist Aerobic nur ein Teil des angebotenen Kursprogrammes in Fitnessstudios und wurde in seiner Popularität beispielsweise durch Zumba oder Piloxing abgelöst. Für Abraham et al. (1990) sind diese Aerobic-Stunden an die weiblichen Bedürfnisse angepasst und erheben den Körper zum Prestigeobjekt.

Neben dem Klassiker Aerobic werden beispielsweise Step-Aerobic, Zumba, Dance-Aerobic, Bodywork, Bodystyling, Body-Pump, Bauch Beine Po, Spinning, Pilates,

Gesunder Rücken, sowie andere Kräftigungs- und Ausdauerstunden, aber auch Yoga und weitere Wellnessstunden angeboten.

3.5 Gruppenfitnesstrainerinnen und –trainer

„Als Gruppenfitnesstrainerinnen und –trainer werden Personen bezeichnet, die eine Gruppe bei einer fitnesssportlichen Aktivität anleiten.“ (Kopp, 2009, S. 15) Für diese Berufsgruppe ist es notwendig, verschiedene Arten von Gruppenfitnessstunden unterrichten zu können. Die Trainerinnen und Trainer sind für die Stundengestaltung, das heißt passende Übungs- und Musikauswahl, eigene Choreographien, sowie motivieren der Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst verantwortlich. Slomka, Michels-Plum, Harvey & Haberlandt (2002, S. 13 – 15) haben den Aerobic-Trainerinnen und –Trainern folgende Aufgaben zugesprochen, die auf die Gesamtbezeichnung der Gruppenfitnesstrainerinnen und –trainer übertragen werden kann:

- Die Gruppenfitnesstrainerin und der –trainer nehmen die Rolle der Lehrerin oder des Lehrers ein, indem sie fachliche Informationen vor, während und nach der Stunde an ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer weitergeben.
- Die Gruppenfitnesstrainerin und der –trainer agieren bei Weiterbildungsveranstaltungen und Zusatzausbildungen als Schülerin oder Schüler, um immer am aktuellen Wissensstand zu bleiben.
- Die Gruppenfitnesstrainerin und der –trainer agieren als Dienstleisterin oder Dienstleister, indem sie pünktlich erscheinen und allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor, während und nach der Stunde ihre volle Aufmerksamkeit schenken, neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer integrieren und ein Gruppengefühl aufzubauen versuchen. Sie sind aber auch Dienstleisterinnen und Dienstleister ihrem Fitnessstudio gegenüber und repräsentieren dieses gegenüber den Kundinnen und Kunden.
- Die Gruppenfitnesstrainerin und der –trainer haben dadurch Vorbildfunktion, dass sie das, was sie lehren, leben und verkörpern. Das heißt, dass sie auch für ihre eigene körperliche Fitness Sorge tragen, durch ihr äußeres Erscheinungsbild Professionalität ausstrahlen und Freude an Sport und Bewegung vermitteln.
- Des Weiteren nehmen sie auch die Rolle einer Animateurin oder eines Animateurs ein. In dieser Rolle gestalten sie die Freizeit ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer und sollen Spaß und gute Laune vermitteln. In dieser Rolle ist es auch wichtig Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer anzunehmen und darauf zu reagieren, aber auch ihnen Feedback zu geben und sie anzuspornen und positiv zu motivieren.

3.6 Schönheitsideal

Das Schönheitsideal ist eine zeitgemäße Vorstellung von der Schönheit, bezogen auf Körper und Gesicht, und wird von der jeweiligen Gesellschaft geprägt. „Obwohl sich in letzter Zeit Veränderungen ergeben haben, gelten die Vorstellungen vom ‚schönen‘ Körper seit mindestens 200 Jahren beinahe ausschließlich den Frauen.“ (Posch, 1999, S. 34) Doch was wird unter dem Begriff Schönheitsideal genau verstanden?

Der Begriff Ideal wird im Fremdwörterbuch Duden als „[...] Verkörperung von etwas Vollkommenen [...]“ und als „[...] Idee, nach deren Verwirklichung man strebt [...]“ dargestellt.

Posch (2009, S. 20) schreibt, dass „[...] Schönheit etwas Überdurchschnittliches, Herausragendes, Seltenes, etwas nicht für jeden Menschen Erreichbares [...]“ ist. Allerdings „[...] hängt Schönheit immer vom sozialen Kontext ab. Was zählt, ist nicht die Erscheinung, das Aussehen einer Person selbst, sondern wie es von der jeweiligen Gesellschaft bewertet wird.“ (Posch, 2009, S. 24)

Die Begriffe, Ideal und Schönheit, stehen demnach beide für etwas Überdurchschnittliches und ergeben gemeinsam als Schönheitsideal, ein Wunschbild des Vollkommenen, das nur schwer oder gar nicht erreicht werden kann.

Ursprünglich waren die Schönheitsideale, wie sie auf Gemälden dargestellt und verehrt wurden, etwas Unerreichbares und nur wenige Menschen hatten Zugang zu ihnen. In unserer heutigen Zeit sind die Schönheitsideale durch die Massenmedien allen zugänglich, werden als erstrebenswerte Vorbilder und Leitbilder, die angeblich durch Disziplin oder auch Schönheitschirurgie für alle erreichbar sind, dargestellt (Posch, 1999).

Genau genommen „[...] entspricht niemand jemals vollkommen den Normen eines Schönheitsideals. Kein Mensch der Welt ist zu jeder Zeit und in jeder Situation schön.“ (Posch, 2009, S. 24)

Diese Arbeit beschäftigt sich nur mit dem körperlichen Schönheitsideal. Das Schönheitsideal, bezogen auf die Attraktivität des Gesichts, wird in den kommenden Kapiteln nicht berücksichtigt.

4 Schönheitsideal

Die Menschen strebten schon zu allen Zeiten und überall auf der Welt nach Schönheit. Die Vorstellung von dem was als schön empfunden wird, verändert sich allerdings im Laufe der Zeit und wird immer wieder neu gestaltet. Didout-Manent, Tran & Hervé (2000, S. 11) beschreiben das treffend mit dem Satz „Das Schöne ist ebenso vergänglich wie die Zeit“. In unserer heutigen Zeit sind in unserem Kulturkreis Rundungen nicht mehr modern und das Schlankheitsideal wird angestrebt, wohingegen bis vor nicht allzu langer Zeit ein gut genährter Körper Zeichen von Macht und eines gehobenen Lebensstils war. Das Schönheitsideal orientiert sich am schwer Erreichbaren. In unserer Überflussgesellschaft, wo Lebensmittel für die meisten Menschen jederzeit vorhanden sind, steht ein schlanker bis dünner Körper für Leistungsfähigkeit, Disziplin, Gesundheit und wird von den meisten angestrebt. In Zeiten und Kulturen jedoch, in denen Hungersnot oder Krieg herrscht und die meisten Menschen arm sind, ist so ein Schönheitsideal jedoch undenkbar. (Posch, 1999 & 2009, Waldrich, 2004 & Didout-Manent et al., 2000) Im folgenden Kapitel soll ein Überblick über das Schönheitsideal im Wandel der Zeit gegeben werden. In diesem Überblick wird deutlich, dass Schönheitsideale weder statisch noch objektiv sind, sondern enormen Schwankungen unterliegen und von der jeweiligen Kultur und Gesellschaft abhängig sind.

4.1 Schönheitsideale im Wandel der Zeit

4.1.1 Bis ins 20. Jahrhundert

Die ersten bildlichen und plastischen Aufzeichnungen wurden aus der jüngeren Altsteinzeit (30.000 bis 10.000 v. Chr.) gefunden. Aus diesen Höhlenmalereien, Fundstücken aus Ton, Elfenbein und Knochen, sowie meist nackten Figuren aus Stein, wie beispielsweise die um ca. 25.000 vor Christus entstandene Venus von Willendorf, geben Aufschluss über die damals vorherrschenden ästhetischen Ideale. (Posch, 1999, Bunse, 2003 & Didout-Manent et al., 2000) Aus der damaligen Zeit wurden nur weibliche Figuren entdeckt und „haben stets üppige Brüste, breite Hüften, einen prächtigen Bauch und stämmige Oberschenkel, die mit dünnen Armen kontrastieren“ (Didout-Manent et al., 2000, S. 16). Weiblichkeit wurde damals mit Fruchtbarkeit und Mütterlichkeit verbunden und aus den Fundstücken kann geschlossen werden, dass üppige Frauenkörper als attraktiv galten. (Posch, 1999)

In der Frühgeschichte Mesopotamiens herrschte die Vorstellung, dass sich Gottheiten und Menschen in Körperbau, Gefühlen, Verhalten und Sprache ähnelten. Die üppigen, prächtigen und gebärfreudigen Göttinnen der Fruchtbarkeit wachten über diese

Gesellschaft, die Weiblichkeit wurde mit Mütterlichkeit verglichen und Männer wie Frauen versuchten an Gewicht zuzunehmen, um ihrer Gottheit zu gleichen. (Didout-Manent et al., 2000) In Babylon und Ninive herrschte der Glaube, dass „Leibesfülle die Gunst der Götter einbringt. Mageren Frauen droht Unglück, denn nie werden sie ein Kind gebären.“ (Didout-Manent et al., 2000, S. 39)

Im frühgeschichtlichen Ägypten hingegen wurde eine schlanke Taille bei den Gottheiten, Prinzessinnen, aber auch bei den Frauen aus dem Volk als schön empfunden und es gibt Aufzeichnungen über die Herstellung einer Salbe, die den Körper bis ins hohe Alter schlank erhalten sollte. Auch in Israel wurde vom übermäßigen Essen abgeraten und Fettleibigkeit galt als schädlich. (Didout-Manent et al., 2000)

Im antiken Griechenland wurden die Griechinnen mit kleinen Becken und spitzen Brüsten, als strahlende, elegante und manchmal auch muskulöse und athletische Frauen verehrt, die den Göttinnen Artemis und Athene glichen. Es gab aber auch hier noch die Göttin der Erdmutter, Gaja, die immer noch mit runderen Formen dargestellt wurde. Das Ideal wurde geprägt von geistiger und körperlicher Harmonie, ausgewogener Proportionen und der Betonung der Fruchtbarkeitssymbole. (Didout-Manent et al., 2000 & Bunse, 2003)

Die größte Sorge im antiken Rom hingegen war für Männer und auch für Frauen abzumagern, da dies mit Krankheiten, Armut und Hysterie verbunden wurde. Korpulenz war ein soziales Unterscheidungsmerkmal, vertrauenerweckend und sympathisch. Frauenkörper wurden nur mit ausladenden Hüften und prächtigen Brüsten als anziehend empfunden. (Didout-Manent et al., 2000)

Die ersten Christen versuchten eine Verbindung zur alten, bekannten Welt herzustellen, aber ebenso einen Bruch zu ihr zu bewirken. Es kam zu „[...] einem ständigen Gegensatz von Sympathie und Ablehnung, von Reichtum und Verzicht, von Liebe und Einsamkeit“ (Didout-Manent et al., 2000, S. 100). Die Nächstenliebe, einander zu helfen und miteinander zu teilen wurde zu einer enormen Kraft und hatte Auswirkungen auf die Lebensweise, das Denken und auf die Vorstellung von körperlicher Schönheit. Bei Tisch wurde nun Mäßigung, Zurückhaltung und Anstand erwartet. „Der Kult um den Körper und um die moralisch verwerfliche Nacktheit wird verabscheut, denn schließlich ist der Leib die Quelle aller Versuchungen.“ (Didout-Manent et al., 2000, S. 103) Da die Versuchung als weiblich angesehen wurde, mussten die christlichen Frauen den Kopf und das Gesicht in der Öffentlichkeit verhüllen um die Männer nicht in Versuchung zu führen. Durch diese Verschleierung unterschieden sich die zurückhaltenden, keuschen und frommen christlichen von den heidnischen Frauen, die sich der Fleischeslust hingaben. „Der Körper – Quell der Sünde und der Verderbtheit - verdient es nicht, dass man ihm übermäßige

Aufmerksamkeit schenkt.“ (Didout-Manent et al., 2000, S. 108) Das Erscheinungsbild dicker Menschen wurde mit ihrer falschen Einstellung, ihre Nahrung nicht mit Bedürftigen zu teilen, verbunden. Dieses Idealbild war allerdings religiös motiviert und nicht in der ganzen Gesellschaft sozialisiert.

Die Frauen wurden in der Gotik des 13. bis 15. Jahrhunderts schmal, mit kleinen Brüsten und Spitzbauch dargestellt. Dieses Schönheitsideal hielt sich bis in die Frührenaissance, in der ab dem 14. Jahrhundert ein Umbruch stattfand. Es wurden wieder nackte Schönheitsideale dargestellt, die den sinnlichen menschlichen Körper erneut betonten und Frauen als sinnliche, verlockende Geschöpfe mit korpulenten Formen, aber dünnen Armen und Beinen, zeigten. Essen, Trinken und ein üppiger Körper waren damals Symbole eines gehobenen Lebensstils. Dieses beleibte Schönheitsideal fand im Barock, 17. bis frühes 18. Jahrhundert, seinen Höhepunkt und versinnbildlichte Macht, Dekadenz, Prunk und Sinnesfreuden. In dieser Epoche sollten die Frauen neben ausladenden Hüften auch schon üppige Arme haben und enggeschnürte Mieder hoben die Brüste hervor. Das Mieder wurde im Rokoko vom Korsett abgelöst und der Körper der Frau sollte in dieser Zeit anmutig, graziös und schlank sein. Reifrock, Korsett und Puderfrisur drängten die Frauen der Oberschicht in die Passivität und ihre einzige Aufgabe war es, sich anmutig und grazil in der Gesellschaft zu präsentieren (Posch, 1999; Bunse, 2003).

Danach folgte im Klassizismus das Ideal der natürlichen und wohlproportionierten Frauenkörper. Auch die Kleidung änderte sich. Sie war durchscheinend und ohne Mieder oder Korsett. Wachsbrüste ersetzen zu kleine Oberweiten, da diese nicht mehr durch Rüschen und Spitzen kaschiert wurden. In der darauffolgenden Frühromantik wurden die Formen wieder fülliger und weibliche Rundungen mit gleichzeitig schmaler Taille kamen in Mode, wodurch das Korsett erneut getragen wurde. In der Spätromantik entwickelte sich das Schönheitsideal der zerbrechlichen, hilflosen und zarten Frau mit blassem Teint. An diesem Ideal erkennt man deutlich den Zusammenhang von Schönheit und gesellschaftlichen Werten, da es für die unteren Schichten kaum erreichbar war und für die Vormachtstellung der Oberschicht stand. Diese Zeit war auch besonders durch Frauenfeindlichkeit gekennzeichnet. Korpulente Männer hatten eine Liebe zum Essen und zur Magerkeit der Frauen entwickelt. Die Kleidung, wie beispielsweise das Korsett, diente der Modellierung des Körpers und schränkte die Bewegungsfreiheit der Frauen ein. Ende des 19., Anfang des 20. Jahrhunderts wurde Schlankheit zum erklärten Schönheitsideal. Das Korsett wurde, auch aufgrund der zunehmenden Berufstätigkeit der Frauen, durch Diät halten ersetzt. Die weiblichen Körperideale bewegten sich nun ausschließlich zwischen „schlank“ und „dick“ (Posch, 1999; Bunse, 2003; Didout-Manent et al., 2000).

4.1.2 Das 20. Jahrhundert

Im ersten Weltkrieg mussten die Frauen auch ohne Männer für sich selbst und ihre Kinder sorgen, wodurch das Korsett nicht mehr denkbar gewesen wäre. Die neu gewonnene Freiheit führte zu einer Frauenbewegung, die für deren Rechte und politische Mitbestimmung kämpfte (Bunse, 2003).

Die Frauen setzten ihr Wahlrecht in Österreich 1918 durch, begannen Sport zu treiben, in die Sauna zu gehen, ihre Haare zu schneiden und ihre Kleidung zu verändern (Posch, 1999).

In den 20er Jahren war der neue Frauentyp straff, flach und kurvenlos. „Eine knabenhafte Figur ohne Busen und ohne mollige Hüften war modern.“ (Posch, 1999, S. 39) Die Frauen strebten nach einer gertenschlanken Figur, um sich von ihren Vorfahrinnen abzugrenzen, da sie ihrer Meinung nach zu mehr geboren waren, als zur Hausfrau und Mutter. Der gebräunte Teint zeugte von Wohlstand, der BH ersetzte das Korsett und die bevorzugte Frisur war der Bubikopf. Die Frauen der 20er Jahre waren zwar schlank, aber verglichen mit unseren heutigen Hollywood-Schönheiten waren sie eindeutig weiblicher und hatten Hüften und einen ausgeprägten Po (Posch, 1999).

In den 30er Jahren wurde die Emanzipation der Frauen jedoch schon zurückgedrängt und sie kümmerten sich wieder vermehrt um Haushalt und Kinder. Brust, Taille und Hüfte wurden erneut betont und die Frauen trugen Korsagen, um dieses Ideal zu erfüllen (Posch, 1999).

In der Zeit des Nationalsozialismus kam es zu großen Veränderungen. Die „Nacktkulturbewegung“ wurde von Hitler verboten und „Körper und Schönheit hatten im Dienst von Volk und Rasse zu stehen.“ (Posch, 1999, S. 40) Dies brachte einen großen Rückschritt für die Gleichberechtigung der Frauen, die sich wieder dem Mann unterzuordnen hatten und deren Weiblichkeit mit Mütterlichkeit gleichgesetzt wurde. Für das Schönheitsideal dieser Zeit bedeutete dies, dass erneut üppige Körperformen, breite Hüften und pralle Brüste erwünscht waren (Posch, 1999; Bunse, 2003).

In den Nachkriegsjahren und der wirtschaftlichen Aufschwungphase der 50er Jahre waren Rundungen und üppigere Formen ein Zeichen von Wohlstand und Gesundheit. „Dicke galten als gesellig, lustig und vertrauenswürdig.“ (Posch, 1999, S. 41) Kino und Fernsehen wurde modern und Hollywoodstars wie Marilyn Monroe, Liz Taylor oder Sophia Loren wurden zum Vorbild der neuen Weiblichkeit. Mütterlichkeit wurde durch Sex-Appeal ersetzt, die Kleidung war figurbetont und die Filmstars waren zwar schlank, aber bei weitem nicht dürr. „Marilyn Monroe etwa, damals der Innbegriff der verführerischen Frau, hatte Kleidergröße 40/42.“ (Posch, 1999, S. 41) Die Frauen sollten

sich aber dennoch auf ihre Rolle als Hausfrau und Mutter beschränken. Ihre Hauptaufgabe war es, auch unter Einsatz ihrer weiblichen, körperlichen Reize einen Mann zu finden und diesen an sich zu binden. Attraktivität spielte hierbei eine große Rolle. Schönheit nahm einen großen Stellenwert in der Gesellschaft ein und Schönheitswettbewerbe kamen immer mehr in Mode. Auch in Zeitschriften wurde Schönheit und Mode immer öfter thematisiert (Posch, 1999; Bunse, 2003).

Weibliche Schönheit erlangte in den 60er Jahren eine immer größere Bedeutung und wurde zum öffentlichen Thema. Thematisiert wurden Kosmetik, Schlankheitskuren, Mode, Frisuren und Idealmaße. Es gibt damals allerdings nicht nur Diätanleitungen um abzunehmen, sondern auch Kuren für Überschlank, also zur Gewichtszunahme, um dem schlanken aber kurvigen Ideal zu entsprechen. Im Laufe der 60er Jahre entwickelte sich das Schönheitsideal aber immer weiter in Richtung sehr schlank, kindlich, androgyn. Es stand für die Emanzipation der Frau, die um Gleichberechtigung mit dem Mann kämpfte. 1965 kommt die Pille auf den Markt und es kommt zur freien Ausübung der Sexualität. Minirock und Strumpfhose werden modern und das englische Topmodel Twiggy, mit 41 Kilogramm bei einer Größe von 167 Zentimetern, zeigte, wie die Beine im Minirock auszusehen hatten. Sie „war die erste Kindfrau ohne jede Rundung“ (Posch, 1999, S. 46). Die Frauen versuchten sich mehr Raum in der Welt zu erkämpfen, was erneut mit einem sehr schlanken Schönheitsideal verbunden war. „Ende der 60er Jahre wurde der Markt bereits überschwemmt mit Verschönerungsprodukten, die den Frauen suggerierten, an ihrem Äußeren ständig arbeiten zu müssen.“ (Posch, 1999, S. 46)

Schönheit wurde nach der 68er-Revolution, in der lange Haare und nackte Körper ein Symbol von Liebe und Frieden waren, immer mehr zur Definitionssache. Die Punks und Hippies vertraten ihre eigenen Schönheitsnormen und durch vermehrtes Tragen von Hosen und Jeans verschwamm die Grenze zwischen den Geschlechtern. Gegen Ende der 70er Jahre wurde Jogging modern und der Frauentyp war schlank, langbeinig, sportlich und konsumfreudig (Posch, 1999).

In den 80er Jahren kam es zum Aerobic-Boom und zur Fitness-Welle. Im Vordergrund stand das Erreichen eines schlanken Körpers, Kondition, Gesundheit und größerer Belastbarkeit. Das weibliche Ideal war nach dem Vorbild der Aerobic-Frontfrau Jane Fonda durchtrainiert, schlank, muskulös, breitschultrig und braungebrannt. Auch Diäthalten wurde immer mehr zum „Muss“ der Frauen, um das Schönheitsideal erreichen zu können (Posch, 1999).

Gegen Ende der 80er Jahre begann der Trend, dass sich die Körper der Models immer mehr von den Körpern der Durchschnittsfrau entfernten. Das Ideal war ein

stromlinienförmiger, durchtrainierter Körper, der auch noch fit auszusehen hatte und für die meisten Frauen unerreichbar war. Dadurch kam in den frühen 90er Jahren ein neuer Frauentyp in Mode. Die Tendenz ging wieder hin zu einer Art Kindfrau, dem „Girlie-Typ“. Dieser Typ war in einer Zeit, in der Frauen gerade berufliche Karriere machten, gekennzeichnet durch junges, mageres, ungekämmtes, hellhäutiges, verlorenes und hilfloses Aussehen (Posch, 1999).

Das Schönheitsideal entwickelte sich immer weiter in Richtung extrem schlank und jugendlich und war außer zu Twiggy's Zeiten noch nie in der Geschichte so abgemagert. „Es handelt sich um einen an Unterernährung erinnernden Kunstkörper. Die Oberschenkel sollen straff, die Taille schmal, der Bauch flach und die Arme zart sein.“ (Posch, 1999, S. 48) Der Po sollte knackig, der Busen fest und der ganze Körper bestenfalls fettfrei sein. Fett stand und steht bis heute für hässlich, ungesund, undiszipliniert und dumm. Das weibliche Ideal kann immer mehr mit einem Knabenkörper verglichen werden, einem „Unisexkörper“, der schön ist, wenn „[...] er schnurgerade, kantig, muskulös und möglichst fettfrei ist.“ (Posch, 1999, S. 69) Dem Körper kam immer größere Bedeutung zu und er wurde auch immer mehr zum Ausdrucksmittel der westlichen Menschen. Schlankheit wird bis in die heutige Zeit mit Schönheit gleichgesetzt und es ist „[...] dann erlaubt, engere Kleidung zu tragen.“ (Posch, 1999, S. 48)

4.2 Derzeit vorherrschendes Schönheitsideal

Das derzeit vorherrschende Schönheitsideal wird in der Literatur mit den Worten schlank, fit und möglichst fettfrei beschrieben. Der Trend hin zum „Unisexkörper“, der Ende des 20. Jahrhunderts begann, scheint sich noch fortzusetzen und die weiblichen Rundungen sind mit Ausnahme des Busens, der fest und straff sein sollte, verpönt.

Heute ist „[...] der Zustand des Körpers zum wichtigsten Kriterium für Schönheit [...]“ (Penz, 2010, S. 35) geworden. Penz (2010) leitet daraus die steigenden Zahlen von Schönheitsoperationen und die enormen Fitnessanstrengungen ab. Der Körper ist zum Statussymbol geworden und es herrscht ein Körperkult, der auch immer mehr das männliche Geschlecht betrifft (Waldrich, 2004). Da sich diese Arbeit mit den Ansichten und dem Verhalten von Fitnesstrainerinnen und deren Teilnehmerinnen auseinandersetzt, wird in diese Kapitel aber hauptsächlich auf das weibliche körperliche Schönheitsideal eingegangen.

Wie im Kapitel 4.1 ausgeführt, gilt Schlankheit in unserer westlichen Gesellschaft seit über hundert Jahren als ästhetisches und medizinisches Körperideal. Die Traummaße „90-60-90“, die Frauen oft als Richtwert ansehen, sind jedoch für die Wenigsten und nur unter großer Anstrengung und Disziplin erreichbar. Das Idealmaß für den Taillenumfang einer

erwachsenen Frau entspricht der durchschnittlichen Taille eines vierjährigen Kindes. Der Taillenumfang der durchschnittlichen deutschen Frau beträgt 83 Zentimeter und der Hüftumfang 103,6 Zentimeter. Es gibt dementsprechend große Unterschiede zwischen dem Idealbild und der Realität (Posch, 2009). Viele Frauen orientieren sich jedoch an den Idealmaßen und versuchen diese mittels Diäten und Sport, oder auch Schönheitsoperationen zu erreichen. Es entsteht eine ständige Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, die zu physischen und psychischen Erkrankungen führen kann. Auf einige dieser Risiken wird in späteren Kapiteln noch eingegangen.

Der sehnige, schlanke und muskulöse Körper steht aber nicht nur für Schönheit und Gesundheit, sondern auch für Leistungsfähigkeit, Disziplin, Erfolg, Selbstbestimmtheit und Belastbarkeit. Ein Körper, der diesem Ideal nicht entspricht, wird hingegen mit mangelnder Kontrollfähigkeit, falschem Konsumverhalten, falscher Lebensweise, Gemütlichkeit oder auch Faulheit gleichgesetzt, was den gängigen Werten der Gesellschaft widerspricht. Schlank, bedeutet jedoch nicht in jedem Jahrzehnt dasselbe. In der heutigen Zeit könnte Marilyn Monroe mit Kleidergröße 42 höchstens noch als Übergrößen-Model auf dem Laufsteg arbeiten (Posch, 2009; Penz, 2010; Benson, 2007). Hingegen werden die heutigen Models „[...] oft schon als dick betrachtet, wenn sie nicht mehr in Kleider der Größe 34 passen.“ (Marbach, 2010, S. 17)

Waldrich (2004, S. 63) vergleicht das gegenwärtige Schönheitsideal mit einem Leistungsideal, da es „[...] Ausdruck einer leistungsbesessenen Gesellschaft ist, in der es darauf ankommt seine Leistungsfähigkeit auf irgendeine Weise zu dokumentieren. Da er überall vorzeigbar ist, eignet sich der Körper dazu in besonderer Weise.“ Das derzeitige Schönheitsideal nimmt „[...] ausgesprochen männliche Züge [...]“ an, was er damit begründet, dass der Männerkörper immer schon durch Leistung geformt wurde. Dies hat sich auch auf die Frauen übertragen, die, wenn sie erfolgreich sein wollen, ihren Körper gleich den Männern durch Leistung modellieren sollen. In unserer heutigen Kultur sind überall dünne und vor allem perfekte Frauen zu sehen, die von Plakatwänden oder aus Zeitschriften lächeln. „Es wird für Diäten geworben und vorgegaukelt, die normale Frau von heute könne spielend leicht die Freizeit genießen, sportlich fit, im Beruf erfolgreich und liebende Ehefrau und Mutter gleichzeitig sein.“ (Legenbauer & Vocks, 2005, S. 7) Auch Sport entspricht diesem „[...] Leistungsideal und dem Ideal, Leistung über produzierte Körperlichkeit auszudrücken[...]“ (Posch, 2009, S. 127).

Jugendlichkeit ist ein weiterer Anspruch, den das gängige Schönheitsideal an uns stellt. Die Menschen unserer Gesellschaft werden immer älter und sie altern gesünder, schmerzfreier, finanziell und sozial unabhängiger als früher. Alter wird jedoch derzeit negativ bewertet und soll nicht offensichtlich sein. Gefärbte Haare und Anti-Falten Cremes

sind längst zur Normalität geworden und auch vor dem Körper wird nicht halt gemacht. Er wird als Spiegel der Seele angesehen und sollte jugendlich, straff und leistungsfähig aussehen. „Wenn der Körper alle Spuren des gelebten Lebens zeigt, [...], wie alt, unflexibel, wenig entwicklungsbereit, wenig sorgsam und wenig leistungsfähig muss dann erst das Innere sein.“ (Posch, 2009, S. 116)

Posch (2009, S. 135) beschreibt die authentische Schönheit als „[...] nach außen sichtbare Übereinstimmung von Innerem und Äußerem [...]“. Es bedeutet, dass der moderne Mensch auch körperlich etwas aus sich macht, sich entwickelt, immer mehr er selbst wird, sich jedoch entweder nur vorübergehend oder noch nicht gefunden hat. Posch (2009, S. 136) stellt die Frage „[...] was in einer Welt voller Normen authentisch ist [...]“. Kann man noch von Authentizität sprechen, wenn diese durch und durch beeinflusst ist?“ Das gängige körperliche Schönheitsideal ist demnach schon so verinnerlicht, dass die Menschen der Meinung sind, dass es den einzig wahren Körper darstellt, den sie erreichen wollen.

Wie schon in Kapitel 3.1 erwähnt ist das vierte Kriterium des derzeitigen Schönheitsideals neben Schlankheit, Jugendlichkeit und Authentizität die Fitness. Muskeln statt Fett sind für Frauen wie Männer modern. Sport stellt eine bedeutende Möglichkeit dar, den schlanken und muskulösen Körper zu erreichen. Sassatelli (2010, S. 1) beschreibt dieses Idealbild mit den Worten geschmeidig, energetisch, straff, dünn, fest, trainiert und geformt. Der fitte Körper wurde zum Statussymbol und die Fitnessstudios sind Orte, wo dieser Körper geformt und produziert werden kann. Des Weiteren steht dieser fitte Körper auch für Dynamik, Flexibilität, Funktionalität und Leistungsfähigkeit. Werte, die in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert haben.

4.3 Schönheitsideal im Fitnesssport

Wie im vorhergehenden Kapitel beschrieben, kommt der Fitness bezogen auf das derzeitige Schönheitsideal eine große Bedeutung zu. Die Menschen strömen in Fitnessstudios um den Körper zu modellieren, zu formen und dem idealen Körper nachzueifern. Es ist zu überlegen, ob das Idealbild im Setting des Fitnessstudios mit dem von den Models verkörperten Schönheitsideal zu vergleichen ist und ob es Unterschiede in den verschiedenen Bereichen des Fitnesssports gibt.

Der Körper spielt im Sport eine wichtige Rolle und steht im Zentrum der Aufmerksamkeit. Er wird trainiert und bis an seine Grenzen oder darüber hinaus gebracht. Werden der Körper und seine Signale jedoch ignoriert, kann dies zu physischen und psychischen Problemen führen. „Im Rahmen von Aerobic, Bodybuilding, Spinning, Jogging und

weiteren Sportarten und Trends wird der Körper im Alltag verstärkt thematisiert und ein Idealbild eines jugendlichen, sportlichen Körpers entwickelt.“ (Ponleitner, 2012, S. 20f)

Sport ist jedoch nicht gleich Sport. Es gibt im Sport demnach nicht nur einen idealen Körper und das körperliche Ideal hängt von der jeweiligen Sportart ab. Im Fitnesssport ist das hauptsächliche Ziel die Körpermodellierung und Körperoptimierung. (Balfanz, 2007, S. 62) Sie schreibt, dass „[...] aufgrund dieser Kennzeichen, die Sportart Fitness Menschen, die mit ihrem Körper unzufrieden sind und demnach ein instabil entwickeltes Konstrukt zum eigenen Körper aufgebaut haben, dazu animiert, ein solches Training auszuüben.“

Auch im Teilbereich des Fitnesssports verfolgt nicht jede Disziplin, das gleiche körperliche Idealbild. Die Fitnesssportlerinnen und –sportler möchten mit ihrem regelmäßigen Besuch im Fitnessstudio Erfolge, im Sinne einer Verbesserung der Körperoptik erzielen. Das angestrebte Körperideal ist je nach Sparte (Bodybuilding, Fitness- oder Gesundheitssport) unterschiedlich. Kraftsportlerinnen und –sportler verfolgen das Ziel eines überdurchschnittlichen Muskelkörpers, wohingegen Fitness- und Gesundheitssportlerinnen und Sportler einen durchtrainierten, aber moderaten Muskelkörper anstreben. Die Fitnessstudios werben mit der Aussicht auf diesen sportlichen und ansehnlichen Körper, unter der Voraussetzung, dass die Kundinnen und Kunden hart an sich arbeiten. Die Mitgliederinnen und Mitglieder der Fitnessstudios können aufgrund ihrer Zielsetzung in drei annähernd gleich große Gruppen eingeteilt werden:

- Aufbau der Muskulatur
- Verbesserung der Körperoptik, der Figur, aufgrund einer vorhandenen Unzufriedenheit
- Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag

Die Gruppe, die unzufrieden mit ihrer Körperoptik ist, besteht aus deutlich mehr Frauen als Männern. (Gomer, 1995, S. 135f, zit. n. Kläber, 2010) Diese Einteilung nach Gomer ist jedoch relativ unspezifisch. Eine genauere Einteilung trifft Würzberg (1987, S. 128ff, zit. n. Kläber, 2010). Er unterscheidet den „Powerlifter“, den „Instrumentalisten“, den „Fitness-Typ“ und den „Bodybuilder“. Kläber (2010) sieht die Gesundheitssportlerin und den –sportler als Mischung aus Fitness-Typ und Instrumentalisten. Die Hauptzielgruppe der Fitnessstudios sind die Fitness- und Gesundheitssportlerinnen und -sportler, die sowohl Training mit Hanteln und Kraftgeräten, Cardio-Training beispielsweise am Ergometer und auch Gruppentraining, wie zum Beispiel Aerobic, Bodywork, Thai Chi oder Yoga durchführen.

Das Körperideal einer Bodybuilderin und eines Bodybuilders lässt sich kurz zusammengefasst als extrem muskulöser, aber harmonisch entwickelter Körper beschreiben. Bodybuilding wurde zunächst nur als Wettkampfsport betrieben. Nach und nach kam es aber dazu, dass Menschen ihre Körper mittlerweile auch ohne Wettkampfab sicht sehr muskelbetonend trainieren, um ihn fit für den Alltag zu machen (Kläber, 2010).

Auch Fitnesssportlerinnen und –sportler definieren sich hauptsächlich über ihre Figur. Ihr Hauptmotiv für den Beginn des Trainings ist, wie oft eine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und ihr angestrebtes Körperideal ähnelt dem der Bodybuilderinnen und Bodybuilder (Kläber, 2010). Der Unterschied liegt hauptsächlich im Gesamtanteil der Muskelmasse, die im Fitnesssport möglichst perfekt austrainiert und geformt wird. Das heißt es geht nicht darum den Muskelquerschnitt, im Sinne eines Hypertrophie-Trainings zu erhöhen, sondern der Körper soll harmonisch, symmetrisch und definiert werden (Bednarek, 1985, zit. n. Kläber, 2010, S. 72).

Die Körperideale im Gesundheitssport unterscheiden sich nur geringfügig von denen im Fitnesssport. Beide Gruppen haben ein sportliches Erscheinungsbild zum Ziel, das schlank, durchtrainiert, aber nicht zu muskulös ist (Kläber, 2010; Greenleaf, Mc Greer & Parham, 2006). In einer Befragung von Kläber (2010) wurden von den Fitnesssportlern auch prominente Schauspieler, wie Brad Pitt oder Sylvester Stallone, oder sportarttypische Figuren, wie die von Turnern, Boxern oder Leichtathleten, als körperliche Vorbilder genannt. Die Fitnesssportlerinnen hingegen nannten keine Vorbilder und stellten ihr körperliches Ideal als „[...] frei von externen Einflüssen [...]“ und mit dem Wunsch nach einem sportlichen, aber wohlproportionierten, feminin wirkenden Körper (Kläber, 2010, S. 73) dar. Hier könnte, wie im vorigen Kapitel die Frage nach der Authentizität gestellt werden. Ist es wirklich die eigene Vorstellung des idealen Körpers oder wurde dieses Bild durch die vorherrschenden Normen geprägt? Vergleicht man den Wunsch nach einem feminin wirkenden Körper mit dem von Models verkörperten Schönheitsideal, könnte bei diesen Frauen eine eigene Vorstellung des körperlichen Ideals vorhanden sein. Kläber (2010) beschreibt deren Körper jedoch mit kaum noch erkennbaren Rundungen, was diese durch den Wunsch nach einer straffen Haut und einem geformten Po und dem dafür notwendigen, niedrigen Körperfettanteil erklären. Sie dürften daher doch vom vorherrschenden Körperideal der Modewelt beeinflusst sein.

Maguire und Mansfield (1998 zit. n. Greenleaf et al, 2006, S. 189) beschrieben Aerobic als eine traditionell feminine Sportart und nahmen an, dass die Dominanz von Frauen in Aerobic-Klassen darin begründet ist, dass diese damit ranke, schlanke und weibliche Körper erreichen wollen. In Gruppenfitnessstunden werden die Körper in den Mittelpunkt

des Interesses gerückt und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer tragen häufig enge, körperbetonende Kleidung in verspiegelten Räumen, wodurch das Körperbewusstsein, der Vergleich und der Wettbewerb untereinander gesteigert werden kann.

Greenleaf et al. (2006) fanden in ihrer Studie heraus, dass Aerobic Trainerinnen glauben, Vorbilder für ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer bezüglich ihres Körpers, aber auch ihrer Lebensweise zu sein. Einige wollen ein gesundes Image vermitteln, aber andere meinen aufgrund ihres schlanken oder mageren Aussehens ein gutes Vorbild zu sein (D'Abundo, 2009). Aerobic Trainerinnen und Trainer betonen den Zusammenhang von Aussehen und Gesundheit. In einer Studie von Hare et al. (2000, zit. n. D'Abando, 2006) wurde festgestellt, dass Aerobic-Trainerinnen und Trainer das Körpergewicht als wichtigen Faktor in Bezug auf die Gesundheit sehen. Im nächsten Kapitel wird auf den Zusammenhang von Gesundheit und Schönheitsideal näher eingegangen.

5 Körper

5.1 Schönheitsideal und Gesundheit

Wie in Kapitel 4.2 beschrieben, ist der Zustand des Körpers in unserer heutigen Gesellschaft von enormer Bedeutung, um dem Schönheitsideal entsprechen oder näher kommen zu können. Ein schlanker, sehniger und trainierter Körper steht für Gesundheit, Schönheit, Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und wird als nützlich angesehen, um sich sozial und persönlich zu positionieren. „Wenn man/frau nur schöner und vor allem schlanker ist, dann muss das Leben einfach besser sein – mehr Erfolg, mehr Glück, mehr Erfüllung, mehr Anerkennung vom anderen Geschlecht.“ (Legenbauer et al., 2005, S. 38) Der ideale Körper wird als Leistung gesehen, als Ware, die durch Handlungen erreichbar ist und als gesund werden Personen angesehen, die funktionieren und den an sie gesetzten eigenen und fremden Anforderungen entsprechen. Es liegt an den Menschen selbst, „[...] sich zu disziplinieren, sich ‚fit zu machen‘ oder sich ‚fit zu halten‘, nicht zuletzt, um am Arbeitsmarkt erfolgreich sein zu können und stets gesund und einsatzbereit zu sein.“ (Wetzel, 2014, S. 1) Gesundheit ist für viele Menschen das höchste Gut. Um diese zu erreichen ist ein gesundheitsbewusstes Verhalten mittels ausgewogener Ernährung und adäquater körperlicher Bewegung notwendig. Frauen setzen sich meist intensiver mit Gesundheitsthemen auseinander als Männer. Des Weiteren wird Schönheit mit Erfolg, Zufriedenheit, Glück und Wohlbefinden verbunden und jeder Mensch ist für seine Gesundheit und sein Aussehen selbst verantwortlich. Auf der Suche nach diesem erfolgreichen und glücklichen Leben, versuchen die Menschen, teilweise auch mit allen Mitteln, das Schönheitsideal zu erreichen (Posch, 2009; Penz, 2010; Bunse, 2003; Merbach & Brähler, 2010).

Definiert wird Gesundheit von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 1948 folgendermaßen: „Gesundheit ist der Zustand vollständigen, körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheiten und Gebrechen.“ (Völker, 2012, S. 25) Diese Definition wurde allerdings in der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung der WHO aus dem Jahr 1986 wie folgt überarbeitet: „Gesundheit wird als Gleichgewichtszustand betrachtet, der auf einem Gesundheits-Krankheitskontinuum lokalisiert ist und von Gesundheitsrisiken und Gesundheitsressourcen bestimmt wird.“ (Völker, 2012, S. 25) Dementsprechend wird Gesundheit unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung und nicht mehr der Krankheitsverhütung verstanden. Sie wird als Prozess gesehen, der ständig veränderbar ist und der eigenen Verantwortung unterliegt. Die Grenze zwischen gesund und krank

wird in der Medizin durch Normwerte, wie beispielsweise für Blutdruck, Cholesterin oder bezüglich des Gewichts mittels Body Mass Index (BMI), gezogen (Völker, 2012).

Ein gesunder Körper ist nach der derzeitigen Meinung schlank und fit. Das war nicht immer so, wie in Kapitel 4.1 beschrieben. Auch Gesundheit stand bezüglich des Schönheitsideals nicht zu jeder Zeit im Fokus des Interesses. „Für Frauen ging Mode oft mit einer Deformierung ihres Körpers einher. Allzu oft musste sich der weibliche Körper der Kleidung anpassen und nicht umgekehrt.“ (Posch, 2009, S. 194) Das Korsett, beispielsweise, engte den Körper sehr stark ein. Die Folgen waren, dass die Rippen zusammengedrückt, die inneren Organe verlagert, der Blutkreislauf und die Verdauung gestört und die Atmung behindert wurde. Des Weiteren kam es bei Schwangerschaften oftmals aufgrund des Korsetts zu Fehlgeburten. Trotz Kenntnis der Problematik kam das Korsett zweimal in Mode und sogar sechsjährige Mädchen mussten es schon tragen (Posch, 2009).

Heute streben die Menschen unter dem Aspekt der Gesundheit nach einem schlanken und trainierten Körper. Es stellt sich jedoch die Frage, wie schlank überhaupt noch gesund ist und welche gesundheitlichen Risiken mit dem Streben nach dem körperlichen Ideal verbunden sind.

5.1.1 Gewicht und Fettphobie

Zur Feststellung von Über-, Normal- und Untergewicht wird häufig der von Adolphe Quételet im Jahr 1832 entwickelte Body Mass Index (BMI), auch bekannt als Körpermasse-Index, herangezogen. Zur Berechnung des BMI wird die Körpermasse in Kilogramm zur quadrierten Körperhöhe in Metern in Relation gesetzt. Ein Wert unter 18,5 steht bei Erwachsenen für Untergewicht, 18,5 – 24,9 bedeutet Normalgewicht und über 25 wird von leichtem und schwerem Übergewicht gesprochen. Ab einem BMI von 30 wird Adipositas (Fettsucht) der verschiedenen Abstufungen diagnostiziert (Raschka & Ruf, 2015). Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat diese Werte 1995 festgesetzt und damit im Vergleich zu früheren Werten abgesenkt. Auch in den Vereinigten Staaten von Amerika hat das *Nationale Institut für Herz, Lunge und Blut* 1998 den Bereich für Normal- und Übergewicht verändert, indem die Grenze von 27 auf 25 herabgesetzt wurde. Dadurch stieg die Zahl der Übergewichtigen von 60 auf 97 Millionen an (Waldrich, 2004; Posch, 2009). Einem Bericht der WHO zufolge waren im Jahr 2008 in Österreich 60,1 % der erwachsenen Männer und 48,5 % der erwachsenen Frauen übergewichtig, 21 % beziehungsweise 20,9 % waren adipös. In den letzten beiden Jahrzehnten kam es zu einer Verdreifachung der Prävalenz für Adipositas und die Raten von Übergewicht und Adipositas steigen voraussichtlich in den meisten Ländern noch an. Es wird bei diesen

Prozentsätzen jedoch meistens nicht zwischen leichtem, das auch nur knapp über einem BMI von 25 liegen kann und schwerem Übergewicht differenziert (WHO Europe, 2013).

Die Berechnung des Body Mass Index berücksichtigt einige wichtige Faktoren zur Diagnose von Übergewicht beziehungsweise Adipositas nicht. Diese Faktoren sind die individuellen Fett- und Muskelanteile, der Körperbau-Typ auf den in Kapitel 5.4 noch näher eingegangen wird, der Knochenbau, das Alter oder auch etwaige Wassereinlagerungen. Bekanntermaßen wiegt Muskelmasse mehr als Fett, wodurch auch schlanke Sportlerinnen und Sportler einen höheren BMI haben können als nichtsportliche fülligere Menschen. Bezüglich des Gesundheitszustandes wäre möglicherweise das Verhältnis von Taillen- zu Hüftumfang aussagekräftiger, da hierdurch Rückschlüsse auf das gesundheitsgefährdende innere Bauchfett gezogen werden können (Marbach, 2010; Raschka et al., 2015).

Übergewicht und Adipositas sind für zahlreiche Erkrankungen, wie beispielsweise Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ 2 Diabetes mitverantwortlich. Dies wird medizinisch untermauert, verbreitet und Körperfett wird in unserer Gesellschaft als negativ und gesundheitsgefährdend angesehen. Des Weiteren werden übergewichtige Menschen sozial diskriminiert und mit Eigenschaften wie Willensschwäche, Disziplinlosigkeit, Faulheit und Hässlichkeit verbunden. Übergewicht ist jedoch nicht gleich Übergewicht und sollte bezüglich seiner Gesundheitsgefährdung differenziert betrachtet werden. Mittlerweile gibt es einige Studien, die belegen, dass Menschen mit leichtem Übergewicht am längsten leben und nur Personen mit einem BMI über 30 beziehungsweise sogar 35 und unter 18,5 eine deutlich verkürzte Lebenszeit haben und häufiger zum Arzt oder ins Krankenhaus müssen. Des Weiteren findet sich ein geschlechtsspezifischer Unterschied in der Gesundheitsgefährdung durch Fett und Übergewicht. Frauen- und Männerkörper sind bekanntermaßen verschieden und haben auch ein unterschiedliches Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Je dicker die Taille im Vergleich zur Hüfte, umso größer das Gesundheitsrisiko.“ (Posch, 1999, S. 144) Wie bereits beschrieben, können mittels dieses Maßes Rückschlüsse auf die Höhe des inneren Bauchfetts gezogen werden. Männer, die eher zur apfelförmigen Figur und Fetteinlagerungen in der Bauchhöhle neigen, haben demzufolge ein erhöhtes Gesundheitsrisiko durch Übergewicht als Frauen, die genetisch bedingt mehr Fett haben, welches sich hauptsächlich an Hüften, Oberschenkeln und Gesäß ansetzt. Demgemäß sollten sich eigentlich die Männer, anstatt der Frauen, ständig mit ihrem Gewicht beschäftigen. Im Durchschnitt haben Frauen einen Fettanteil von 27 Prozent, wohingegen Männerkörper nur zu etwa 15 Prozent aus Fett bestehen. „Bereits bei der Geburt enthält das Körpergewebe eines Mädchens zehn bis fünfzehn Prozent mehr Fett als das eines

Buben – und das in allen Kulturen.“ (Posch, 1999, S. 145) Demgemäß kann das weibliche Fett nicht so schädlich sein, obwohl ein Großteil der weiblichen Bevölkerung am liebsten so wenig Fett wie möglich am Körper hätte. Frauen benötigen jedoch einen gewissen Fettanteil, um menstruieren zu können. Als gut wird für sie je nach Alter ein Fettanteil von 17 – 26 Prozent beschrieben. „Zur Aufrechterhaltung der Menstruation ist ein Mindestgewicht und ein Körperfettgehalt von mindestens 22 % erforderlich.“ (Astner, 1999, S. 122) Durch die Präsenz der schlanken und schönen Models in den Medien, die meist nur einen BMI um 18 oder sogar darunter haben, und der Angst vor Übergewicht, Fett und der damit einhergehenden Stigmatisierung, fühlt sich ein Großteil der weiblichen Bevölkerung zu dick und versucht mittels Diäten und/oder sportlicher Aktivität den idealen, schlanken Körper zu erreichen. Sogar das Rauchen wird von vielen Frauen eingesetzt, um ihr Gewicht zu kontrollieren. „Das Rauchen stellt laut WHO die größte vermeidbare Todesursache weltweit dar und ist Ursache zahlreicher Erkrankungen.“ (Posch, 2009, S. 97) Obwohl die gesundheitlichen Risiken bekannt sind und die Sterblichkeitsrate bei schlanken, rauchenden Personen höher ist als bei leicht übergewichtigen Nichtraucherinnen und –rauchern, behält ein Großteil der Frauen ihren Nikotinkonsum aus Angst vor einer Gewichtszunahme bei. Der Wunsch, Gewicht zu verlieren, kann aber auch ein Grund dafür sein, erstmals zur Zigarette zu greifen. Bei Jugendlichen ist dies eine der häufigsten Ursachen mit dem Rauchen zu beginnen (Posch, 1999, 2009; Waldrich, 2004; Marbach, 2010).

Posch (2009) erwähnt eine Erhebung der Nationalen Verzehrsstudie II, der zu Folge 2008 12 Prozent der deutschen Bevölkerung Diät hielten. Diäthalten gehört heutzutage zum Alltag der Frauen in westlichen Industrienationen. Sie sind unzufriedener mit ihrem Körper und halten öfter Diät als Männer, obwohl diese häufiger übergewichtig sind. Regelmäßige Diäten können allerdings wiederholte, starke Gewichtsschwankungen, auslösen, die das Risiko diverser Erkrankungen, wie Herzerkrankungen, Gallensteine, Muskelschwäche oder Leberfunktionsstörungen erhöhen. „Der Stoffwechsel muss sich jedes Mal umstellen, die Körpermasse muss ab- und anschließend wieder aufgebaut werden.“ (Marbach, S. 38) Des Weiteren kann dieser Jojo-Effekt psychische Probleme durch den Verzicht während der Diät und den Frust bei der darauffolgenden Gewichtszunahme mit sich bringen. Auch Nährstoffmängel werden oftmals beobachtet. Diese können bei Kindern und Jugendlichen zu Problemen beim Wachstum führen. Diäten gelten außerdem noch als Risikofaktor für Essstörungen, da das Hunger- und Sättigungsgefühl gestört wird. Es kann dadurch zu Kontrollverlust und Essanfällen kommen (Benson, 2007; Germov & Williams, 1996; Legenbauer & Vocks, 2005; Waldrich, 2004; Posch, 2009, 1999). Die Zahlen, der an Essstörungen im Bereich Magersucht und Bulimie erkrankten Personen,

vorrangig Frauen und junge Mädchen, sind im Steigen. Die Essstörungshotline Wien berichtet von einer deutlichen Zunahme bei den stationären Spitalsaufenthalten aufgrund von Essstörungen in Österreich. Eine Studie von Friedl, Waldherr und Rathner (2005, zit. n. somewhat, 2015) berichtet von einem signifikanten Anstieg extrem über- und extrem untergewichtigen adoleszenten Mädchen seit den frühen 1990er Jahren bis ins Jahr 2004. Aber auch bei den Burschen stieg der Anteil derjenigen, die schon einmal hungerten deutlich an. Essstörungen werden in Kapitel 6 noch näher behandelt.

5.1.2 Sport als Mittel zum Zweck

Der moderne Sport verspricht physische Attraktivität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Viele Menschen betreiben Sport aus dem Motiv heraus, Freude an Bewegung zu haben und um ihren Körper gesund, fit, schlank und leistungsfähig zu halten. Im richtigen Maß ausgeübte sportliche Aktivität fördert die körperliche und psychische Gesundheit (Bette & Gugutzer, 2012). Was passiert jedoch, wenn das gesunde Maß an Bewegung überschritten wird oder Sport nur mehr aus Zwang oder als Mittel zum Zweck ausgeübt wird?

Neben dem Hochleistungssport werden auch im Freizeit- und Gesundheitssport immer öfter negative Folgen sportlichen Handelns beobachtet und auch hier existiert normabweichendes, exzessives Verhalten. Dieses Verhalten kann zu einer psychophysischen Abhängigkeit führen und wird als Sportsucht bezeichnet, auf die hier kurz eingegangen wird. Sportsucht ist eine Verhaltenssucht. Im Sport trifft man häufig auf süchtiges Verhalten, wie beispielsweise „[...] den Laufzwang von Langstreckenläufern, das Suchtverhalten im Krafttraining und im Bodybuilding, [...] oder die zeit- und energieintensive Hinwendung nicht weniger Akteure im fitness-, schönheits- und schlankkeitsorientierten Freizeit- und Breitensport.“ (Bette et al., 2012, S. 109) Ein sportsüchtiges Verhalten kann jedoch zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Schäden führen. Sportsucht wurde in den 1970er Jahren im Zuge der Laufbewegung erstmals wissenschaftlich erfasst. Sie wurde zusammen mit der Gesundheit über die weiteren Jahrzehnte während und nach der Aerobic-Welle und der Marathon- und Triathlonbewegung zum gesellschaftlichen Thema. „Lauf-, Ausdauer- und Fitnesssportarten stellen seitdem die ‚Kernsportarten‘ der Sportsucht dar.“ (Bette et al., 2012, S. 113) Sportsucht ist wie jedes andere Suchtverhalten als krankhaft zu bezeichnen. Auch hierbei können die in westlichen Gesellschaften vorhandenen körpernahen Werte, wie Schlankheit, Fitness oder Sportlichkeit mitverantwortlich sein, dass Personen immer mehr Zeit und Energie in ihr körperliches Training investieren, um das angestrebte Körperbild zu erreichen. Oft verlieren sie die Kontrolle über ihr eigenes

sportliches Engagement. Sie können nicht mehr damit aufhören und trainieren oft auch mit Schmerzen immer weiter. Dies kann auch im Freizeitsport zu Übertraining, zu Schäden am Bewegungsapparat oder dem Herz-Kreislaufsystem, in Verbindung mit Essstörungen zu einem zu niedrigen Körperfettanteil, zu Menstruationsproblemen und sogar zum Tod führen. Des Weiteren wird das soziale Leben durch das ständige Sporttreiben und den damit einhergehenden Zeitmangel immer mehr in den Hintergrund gestellt und kann zu Vereinsamung beitragen (Bette et al., 2012; Pichler, 2007).

Für die Diagnose einer Sportsucht müssen laut Hausenblas und Symons Downs (2002, S. 113, zit. n. Bette et al., 2012, S. 111) mindestens drei der folgenden Verhaltensauffälligkeiten erfüllt sein: „[...] Bedürfnis nach permanenter Steigerung der Trainingsaufwendungen oder nach Beibehaltung der bereits erreichten hohen Leistungen bei reduziertem Trainingsaufwand; Entzugssymptome; Absichtsverschiebung; Kontrollverlust; Fortführung des Suchtverhaltens trotz erkennbarer oder bereits eingetretener Schäden; hohe Zeitintensität des Trainings.“ Laut Bette et al. (2012) hat Sportsucht psychische, physisch-organische aber auch soziologische Hintergründe.

Es werden zwei Typen der Sportsucht unterschieden. Einerseits wird Sportsucht als eigenes Krankheitsbild (primäre Sportsucht) und andererseits als Folge einer manifesten Essstörung (sekundäre Sportsucht) gesehen.

Für diese Arbeit ist vor allem die sekundäre Sportsucht von Interesse, da sie mit Essstörungen in Verbindung gebracht wird. Hierbei ist die sportliche Aktivität Mittel zum Zweck. Diese fällt häufig sehr exzessiv aus und dient nur der Abnahme von Körpergewicht und dem Erhalt des schlanken Körpers. Betroffene dieser Form fühlen sich sofort schlecht und dick, wenn sie auch nur ein Training verpassen oder ein wenig an Gewicht zunehmen (Bette et al., 2012; Pichler, 2007). Die gesundheitlichen Folgen von Essstörungen werden in Kapitel 6 noch näher erläutert.

Ein weiteres gesundheitsgefährdendes Verhalten in diesem Zusammenhang ist das Doping. Diese Handlungsweise ist möglicherweise durch den Körperkult verstärkt und nimmt im Fitnesport, vor allem im Krafttraining und Bodybuilding, immer mehr auch bei Breiten- und Freizeitsportlerinnen und –sportlern zu. Medikamente werden mit dem Ziel eingesetzt, den Körper in eine extrem muskulöse Gestalt zu verwandeln und werden auch häufig mit riskantem Essverhalten kombiniert (Kläber, 2010b). Auf diese Problematik wird hier jedoch nicht näher eingegangen, da sie hauptsächlich im Krafttraining und Bodybuilding zu finden und daher für diese Arbeit nicht relevant ist.

In diesem Kapitel wird deutlich, dass zur Erreichung des Schönheitsideals der Sport oftmals als Mittel zum Zweck missbraucht wird und damit seine gesundheitsfördernde Eigenschaft einbüßt.

5.2 Der Körper als Träger gesellschaftlicher Normen und Werte

In den vorigen Kapiteln wurde immer wieder auf den Zusammenhang zu den Normen und Werten der Gesellschaft hingewiesen. Aber was sind eigentlich Normen und Werte einer Gesellschaft und wie werden sie definiert?

Weiß & Norden (2013, S. 32) definieren Werte folgendermaßen: „Werte sind kulturell verbreitete Vorstellungen des Wünschbaren und geben eine Orientierung. Sie bilden die Basis für Entscheidungen und motivieren menschliches Handeln.“

„Normen sind Regeln des Handelns oder Verhaltensforderungen der jeweiligen sozialen Umwelt an die Inhaber sozialer Positionen und Rollen; sie leiten sich aus Werten ab und dienen zu deren Verwirklichung.“ (Weiß et al., 2013, S. 32)

Die Werte und Normen sind einem stetigen Wandel unterworfen, wie bereits in Kapitel 4.1 an Hand des Schönheitsideals dargelegt wurde. Das Schönheitsideal, sowie Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit sind sozial festgelegt, werden über die Medien transportiert und von den Gesellschaftsmitgliedern im Laufe des Sozialisationsprozesses verinnerlicht. Die gesellschaftlichen Werte und Normen schreiben sich auch in den Körper hinein und modellieren ihn, was die Abhängigkeit des Körpers von der Gesellschaft verdeutlicht. Auch der Umgang mit dem Körper, wie beispielsweise die Körperpflege, die Nahrung oder das Training sind kulturell geformt. Es sind „[...] vor allem die mit dem Thema Körper verbundenen kognitiven Konstruktionen, die tief in das Alltagswissen um Selbst und Körper eingelassen und verkörpert sind“ (Degele, 2004, S. 245). Bette (2005) bezeichnet dies als Körperspuren, die einerseits die Gesellschaft am Körper, aber andererseits auch der Körper in der Gesellschaft hinterlässt. Der kulturell geformte Körper kann als Zeichenträger gesehen werden. Als Zeichenträger gibt er Auskunft über soziale Zugehörigkeit, wie soziale Schicht, Beruf oder Geschlecht, die in früheren Jahrhunderten eher über die Kleidung definiert wurde. Körper und Kleidung sind Kriterien, die von den anderen Gesellschaftsmitgliedern wahrgenommen und bewertet werden. Auch heute wird Kleidung noch verwendet, um die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe zu verdeutlichen. Typische Beispiele hierfür wären die Gruppen der Punks oder der Hippies. Kleidung spielt immer noch eine große Rolle, aber mittlerweile steht der Körper im Vordergrund und hat auch für die Entwicklung und Erhaltung der Identität eine große Bedeutung. Wie der Körper in verschiedenen Alltagssituationen verwendet und inszeniert wird hat Einfluss auf die Bildung der Identität, die sich auch „[...]

an gesellschaftlichen Normen orientiert und auf wechselseitiger Anerkennung basiert“ (Degele, 2004, S. 250). Mit dem idealen Körper werden Eigenschaften, wie attraktiv, schlank, leistungsfähig, dynamisch, jung und fit verbunden. Ein „richtig“ präsentierter Körper kann auch soziale Anerkennung bringen. Die Menschen streben nach sozialer Anerkennung und möchten bei ihren Mitmenschen einen positiven Eindruck hinterlassen. Da in unserer Gesellschaft jede Person für den Zustand ihres Körpers selbst verantwortlich gemacht wird, sind die meisten Menschen bemüht, einen idealen Körper zu erreichen oder zu erhalten. Der ideale Körper transportiert heute die gesellschaftlichen Vorstellungen von Jugendlichkeit, Schönheit, Sportlichkeit und Gesundheit (Bette, 2005; Bunse, 2003; Meuser, 2004; Weiß et al., 2013; Abraham & Müller, 2010; Davids, 2007).

In unserer Gesellschaft kommt es durch Technisierung und Industrialisierung zu einem Prozess der immer weiter fortschreitenden Körperverdrängung. Der Mensch wird in der Arbeitswelt teilweise von Maschinen unterstützt, aber teilweise auch durch Maschinen ersetzt. Die täglichen Wege werden häufig mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt, wodurch kaum mehr Bewegung im täglichen Leben notwendig ist. Dieser Bedeutungsverlust des Körpers im Alltag hat zu einer Körperaufwertung, einem regelrechten Körperboom in der Freizeit geführt, wo dem Sport und der Bewegung eine große Bedeutung zukommt. Hier wird der Körper in Szene gesetzt, gepflegt, gespürt und geformt. „Sportlichkeit wird mit Fitness und Gesundheit assoziiert und ist sozial erwünscht.“ (Davids, 2007, S. 13) Ein fitter Körper steht für Dynamik, Flexibilität, Funktionalität und Leistungsfähigkeit. Werte, die in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert haben und den Körper zu einem Statussymbol erheben (Bette, 2005; Posch, 2009).

Bei Betrachtung der Wertvorstellungen bezüglich des weiblichen, körperlichen Schönheitsideals kann festgestellt werden, dass sich das Schlankheitsideal zusammen mit der Emanzipation der Frauen etabliert hat. Frauen nehmen heutzutage mehr Raum in der Gesellschaft ein. Sie machen Karriere, sind selbstbestimmt, haben Einfluss und verdienen mehr Geld als jemals zuvor. Diese Veränderungen in der gesellschaftlichen Struktur verlangen eine Anpassung der körperlichen Erscheinung. Der ideale Frauenkörper wird „vermännlicht“ und gleicht immer mehr einem „Unisexkörper“ der, wie bereits in Kapitel 4.2 erwähnt, gleich den Männern durch Leistung geformt und modelliert werden soll. Es wird vermittelt, dass sich androgyne, schlanke Frauen in einer „Männerwelt“ besser durchsetzen können. Dieser Frauentyp soll allerdings trotzdem noch weibliche Attribute, wie beispielsweise wohlgeformte Brüste, haben, da zu männliche Frauen abschreckend wirken. Fülligere Frauenkörper werden hingegen immer mit Mütterlichkeit verbunden. In unserer Überflussgesellschaft symbolisiert das schlanke Ideal

besondere Leistungsfähigkeit, Willenskraft, Disziplin und Überlegenheit (Posch, 2009; Waldrich, 2004; Davids, 2007).

Diese Idealvorstellungen stellen Frauen vor eine große Herausforderung. Sie sind nur für wenige Frauen erreichbar, und auch für diese nur mittels ständiger Arbeit am Körper, wie beispielsweise durch Diäten, Kosmetik und Sport. Viele greifen daher auch zu extremeren Mitteln wie Schönheitsoperationen, auf die in Kapitel 5.3.3 näher eingegangen wird.

5.3 Modellierung des Körpers

Die Gestaltung des Körpers liegt, wie bereits in früheren Kapiteln beschrieben, in unserer Gesellschaft in der Verantwortung der einzelnen Personen selbst. Es wird vermittelt, dass das Erreichen eines idealen Körpers für so gut wie alle machbar ist. Um den Körper nach den gängigen Vorstellungen zu gestalten, kommt dem Sporttraining, neben Mode und Kosmetik eine große Bedeutung zu (Missomelius, 2010). Wie bereits in Kapitel 3.2 erwähnt, soll der Körper durch Training geformt und gestylt werden, um eine gut definierte Muskulatur zu erhalten und schlank zu werden beziehungsweise zu bleiben. Die idealen Körper werden über die Medien für alle sichtbar gemacht. Die in den Medien dargestellten Körper sind jedoch häufig digital verschönert und verbessert, was in Kapitel 5.3.2 näher beleuchtet wird.

5.3.1 Körper im Fitnessstudio

In unserer fitnessbezogenen Wettbewerbs- und Kontrollgesellschaft hat die Arbeit am eigenen Selbst und vor allem auch am eigenen Körper einen hohen Stellenwert. Wie schon in Kapitel 5.2 erwähnt streben die Menschen nach sozialer Anerkennung. Im Fitnessstudio wird die sportliche Leistung der Trainierenden von den anderen Sportlerinnen und Sportlern, aber auch den Trainerinnen und Trainern häufig mit sozialer Wertschätzung und Erfolg belohnt. Fitnessstudios gelten als Orte der Disziplinierung und der Kasteiung, sind aber gleichzeitig auch Orte der Gesundheitsförderung und der Kommunikation. In ihnen wird trainiert um körperliche Fitness und Kondition zu erlangen, aber auch um disziplinierende Praktiken einzuüben, die in der Arbeitswelt gefragt sind. (Wetzel, 2014)

Wetzel (2014) beschreibt seine Beobachtungen aus dem Fitnessstudio, die er teilweise als befremdlich empfindet, folgendermaßen:

Mitunter knallhartes Training bis zur Erschöpfung (Erbrechen), magersüchtige Trainierende [...], die sich mit Mühe und Not durch das Studio schleppen, Trainerinnen und Trainer, die ihre Anweisungen mehr oder weniger diskret geben, sind nur einige der Figuren, die diesen Mikrokosmos bevölkern, der dabei nicht selten neben Arbeiten, Schlafen und Essen einen Ort darstellt, an dem wöchentlich (täglich) viele Stunden verbracht werden. (Wetzel, 2014, S. 3)

Er hat mit dieser Beschreibung extreme Beispiele trainierender Personen herausgestellt und stellt die Frage, wofür und warum die Menschen dies in Kauf nehmen und was sie sich von diesem Training versprechen. Sein Schluss daraus ist, dass es vor allem um Anerkennung geht, die das Fitnessstudio durch die Arbeit am Körper und am Selbst den Menschen bieten und aus ihnen „bessere Menschen“ machen kann. Wer sich nicht in ein Fitnessstudio begibt oder woanders an seinem Körper arbeitet, holt nach der derzeit in der Gesellschaft vorherrschenden Meinung nicht alles aus sich heraus. Wetzel (2014) schreibt, dass es ohne Schuldbewusstsein nicht mehr möglich ist etwas zu genießen. „Genuss muss ein Training, ein Verzicht oder genauer eine Leistung vorangehen, so dass Mann/Frau sich für die unternommene Anstrengung auch ‚etwas leisten‘ darf.“ (Wetzel, 2014, S. 5) Demgemäß sind Personen, deren körperlichen Erfolge, beispielsweise durch das Training im Fitnessstudio, äußerlich sichtbar sind in unserer Gesellschaft anerkannter und bekommen diese Anerkennung auch mit Blicken, Worten und Gesten zu spüren. Es sind allerdings nicht immer nur anerkennende, sondern auch kontrollierende und bewertende Blicke, die trainierende Personen in Fitnessstudios von den anderen Trainierenden oder den Trainerinnen und Trainern zugeworfen bekommen. Dies erzeugt Druck auf die Fitnessstudio-Besucherinnen und –Besucher, bezüglich ihres Aussehens und Trainingszustandes. Den Trainerinnen und Trainern wird im Setting des Fitnessstudios Vorbildwirkung bezüglich ihres Trainingszustandes und ihrer eigenen körperlichen Attraktivität zugesprochen, wodurch auch der Druck auf sie erhöht wird.

Im Fitnessstudio steht die Arbeit am Körper und damit am eigenen Selbst im Zentrum der Aufmerksamkeit. Da wir selbst für unser körperliches Aussehen und Funktionieren verantwortlich gemacht werden, soll der oft als defizitär wahrgenommene Körper im Fitnessstraining geformt und leistungsfähig gemacht oder erhalten werden. Wetzel (2014, S. 8) schreibt, dass „Der Körper durch diese gezielte Behandlung zu einer Art Fetisch stilisiert wird, der einer intensiven Behandlung für bedürftig erklärt wird.“ Des Weiteren wird der Körper oder das körperliche Empfinden zur Identitätsbildung und –erhaltung

immer wichtiger. „Der trainierte Körper schafft mir Gewissheit, dass ich nicht nur bin, sondern exakt so bin, wie ICH es sein möchte.“ (Wetzel, 2014, S. 9)

Demgemäß ist auch die eigene Anerkennung des Selbst und des Körpers von großer Bedeutung. Die Person selbst initiiert ihr Training, diszipliniert ihren Körper, übt Macht über ihn aus und gibt sich selbst Bestätigung und Anerkennung über ihr Tun. Dies kann zu einer positiven oder negativen Bewertung des eigenen Körpers und Selbst führen. Positive Selbstanerkennung kann jedoch auch in negative umschlagen, indem die Trainierenden nicht mehr in der Lage sind ihre physischen Grenzen zu spüren oder ihr körperliches Aussehen im Spiegel anders bewerten, als es tatsächlich ist, wodurch es zu einem negativen Körperbild kommen kann. Spiegel spielen in Fitnessstudios eine große Rolle. Sie sind großflächig an vielen Wänden des Studios montiert und dienen der Kontrolle bei der korrekten Bewegungsausführung. Wetzel (2014) sieht aber auch einen Zusammenhang zwischen Spiegeln und Anerkennung. „Die hart Trainierenden sehen im Spiegel die körperlichen Früchte ihres Erfolgs. Zugleich kann der Spiegel Ansporn sein, die eigene Figur zu verbessern [...]“ (Wetzel, 2014, S. 11)

Die Erfolge am Körper, die durch das Training im Fitnessstudio erzielt werden, werden auch außerhalb des Studios sichtbar. Dadurch kommt es häufig zu einem Statusgewinn, Bewunderung am Arbeitsplatz oder bei Familie und Freunden kommen. Dies kann positive Auswirkungen, beispielsweise auf das Selbstbewusstsein, Wohlbefinden und/oder die Identität, aber auch negative Auswirkungen, wie durch immer exzessiveres Training zum Erreichen der Idealfigur, haben (Wetzel, 2014).

Die angestrebte Idealfigur ist häufig eine durch die Medien verbreitete, oft nicht reale Figur, die wie bereits erwähnt für viele unerreichbar ist. Auf die digital veränderbaren und veränderten Körper wird im folgenden Kapitel näher eingegangen.

5.3.2 Digitale Machbarkeit des Körpers

Dem Körper kommt heutzutage in den Medien eine enorme Bedeutung zu. „Auf inhaltlicher Ebene transportieren Medien Körperbilder und sind damit eingebunden in kulturelle und gesellschaftliche Kontexte.“ (Missomelius, 2010, S. 67) Durch sie werden Körnernormen verbreitet und etabliert. Ein bestimmter Körpertyp ist vorrangig in allen Medienformaten präsent. Dies ist ein sehr dünner, größer, junger oder jugendlich gebliebener Frauentyp, dem jedoch physisch nur sehr wenige Frauen von Natur aus entsprechen. Allerdings werden auch gegensätzliche, außerhalb der Norm befindliche Körper gezeigt und als Negativbeispiele gebracht. Durch diese Ausnahmen wird sichtbar, „[...] wie ähnlich einander öffentlich sichtbare Menschen hinsichtlich ihrer grundsätzlichen Körpermerkmale vor allem in der Werbung sind, [...]“ (Posch, 2009, S. 173). Ausnahmen

sind häufig Werbungen für Lebensversicherungen oder Kosmetikerhersteller, die auch ältere und manchmal auch nicht ganz so schlanke Menschen zeigen. Die älteren Menschen, die hier gezeigt werden sind allerdings trotzdem meist vital, junggeblieben und energiegeladen. In typischen Werbungen für Diätprodukte oder Trainingsgeräte werden häufig *vorher-nachher* Bilder gezeigt, wobei die abgebildeten Personen auf den *nachher* Bildern viel professioneller und vorteilhafter in Szene gesetzt sind. Meist werden auch künstliche und technische Mittel eingesetzt, um gezeigte Körper zu verschönern. Dies gehört zur gängigen Praxis der Kosmetik, Mode- und Schönheitsindustrie. „Zweitausend- bis fünftausendmal pro Woche werden wir mit Bildern digital manipulierter Körper konfrontiert.“ (Orbach, 2009, S. 113) Durch diese ständige Publizierung des körperlichen Ideals werden die diesbezüglichen Schönheitsnormen etabliert. Es werden allerdings Körper präsentiert, die im Vorfeld perfekt gestylt werden, bei den Aufnahmen perfekt ausgeleuchtet und mit Bildbearbeitungsprogrammen nachbearbeitet sind. In Wirklichkeit sehen diese Körper oft ganz anders aus. Obwohl dies allen bekannt und kein Geheimnis ist, prägen diese Bilder die Idealvorstellungen des weiblichen Körpers und die Frauen setzen sich teils bewusst, teils unbewusst ständig damit auseinander. Diese ständige Auseinandersetzung mit dem Idealbild des Körpers verändert das Verhältnis der Frauen zum Körper, da sie ihren eigenen Körper mit den dargestellten Körpern vergleichen. Diese Vergleiche können zu einer Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem eigenen Aussehen führen, worauf in Kapitel 5.5 noch eingegangen wird. Verschiedene Industriezweige profitieren von der Körperunzufriedenheit der Menschen, da sie dadurch immer wieder neue Produkte vermarkten können, welche die Frauen schöner und zufriedener machen sollen. Vor allem in Frauenzeitschriften werden dazu immer wieder neue Diäten und auch schönheitsmedizinische Eingriffe, die im nächsten Kapitel behandelt werden, vorgestellt (Missomelius, 2010; Posch, 2009; Orbach, 2009).

5.3.3 Schönheitsoperationen

Abraham (2010, S. 113) schreibt, dass „[...] inzwischen kein Bereich des Lebens mehr denkbar ist, der nicht biotechnologisch hochgerüstet, umgebaut und perfekter gemacht werden könnte, und, das ist eigentlich das Bedenkliche, perfekter gemacht werden sollte oder sogar gemacht werden muss“. Maßnahmen zur Verschönerung des Körpers haben in den letzten Jahrzehnten enorm zugenommen. Vor allem Frauen unterziehen sich, häufig auch unter Schmerzen, Schönheitsoperationen wie beispielsweise Brustvergrößerungen oder -verkleinerungen, Fettabsaugen, Liftings oder Nasenkorrekturen. Bei diesen Operationen besteht immer auch ein gesundheitliches Risiko. Es kann zu schlechter Wundheilung oder Narbenbildung, Lähmungserscheinungen und anderen Problemen kommen. Diese Risiken werden von

den Frauen jedoch immer öfter eingegangen, wodurch sich die Frage, nach den Gründen stellt (Abraham, 2010).

Wie bereits in Kapitel 5.2 erwähnt, steht in der heutigen Gesellschaft der Körper und nicht mehr die Kleidung bezüglich des Schönheitsideals und der sozialen Positionierung im Vordergrund. „Nicht mehr Kleider machen Leute, sondern Körper machen Leute.“ (Posch, 2009, S. 194) Aufgrund der immer engeren und kürzeren Kleidung wird mehr Körper sichtbar und seine Form gewinnt an Bedeutung. Schönheitshandlungen, wie ständiges Diäthalten, Haare färben, Körperenthaarung und teilweise auch Fitnesstraining sind aus dem Alltag der Frauen nicht mehr wegzudenken. Invasive Techniken zur Körperverschönerung wurden entwickelt und kommen mittlerweile häufig zum Einsatz, wenn Kosmetik, Fitnesstraining, Sport, Friseur oder Kleidung „nicht mehr ausreichen“. Um diesen Schritt einer Operation zu gehen, muss der Leidensdruck, der auf den Frauen lastet, groß sein (Posch, 2009; Abraham, 2010). „Die medial erzeugten und verbreiteten Schönheitsvorstellungen werden zu einem machtvollen Normativ, das Frauen an sich selbst anlegen – sie vergleichen sich mit diesen Bildern und nehmen sich bzw. ihren Körper als defizitär wahr.“ (Abraham, 2010, S. 125)

Sie erwarten sich von diesen Eingriffen allerdings nicht nur einen idealen Körper, sondern auch ein verbessertes und ideales Selbst, da das gute Aussehen in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert hat und soziale Anerkennung bringt. „Schönheitshandeln ist ein sozialer Prozess, in dem Menschen versuchen, soziale (An-erkennungs-)Effekte zu erzielen.“ (Degele, 2004, S. 246) Wie durch empirische Studien belegt ist, verbessert ein attraktives Äußeres, auch bezogen auf den Körper, „[...] die Chancen, im Beruf oder bei der Partnersuche erfolgreich zu sein“ (Abraham, 2010, S. 125). Sie schreibt weiter, dass das Leiden der Frau in ihrer Geschichte, beziehungsweise der Geschichte aller Frauen liegt, die „[...] über Jahrhunderte gelernt und verinnerlicht haben, dass ihr Körper nichts wert und voller Gefahren ist: [...], dass sie den jeweiligen Schönheitsidealen nicht gerecht werden, gleichwohl stets nach Attraktivität und Schönheit zu streben haben“ (Abraham, 2010, S. 126).

Des Weiteren wollen sie sich wohlfühlen und in unserer Gesellschaft wird Wohlfühlen mit Schönheit und Anpassung an gesellschaftliche Erwartungen verbunden, die durch Schönheitshandlungen erreicht werden können. Viele Frauen haben dadurch den Wunsch, einen Eingriff durchführen zu lassen, in der Hoffnung ihren Körper nun zu kontrollieren und selbstbestimmt so zu erschaffen, wie sie ihn gerne hätten, angepasst an die ästhetischen und beruflichen Ideale (Abraham, 2010; Degele, 2004).

5.4 Körpertypen

Wie bereits in Kapitel 5.3.2 erwähnt ist hauptsächlich ein bestimmter Körpertyp in allen Medienformaten präsent, dem jedoch physisch nur sehr wenige Frauen von Natur aus entsprechen. Es gibt unterschiedliche Körpertypen, wie beispielsweise eher feinknochige, schlanke Typen oder untersetztere Typen, die leichter Fett ansetzen. Der Körperbautyp ist angeboren und kann nur innerhalb seines Spielraums aus eigener Kraft modelliert und verändert werden (Posch, 2009; Marbach, 2010). „Schon Hippokrates unterschied zwei Konstitutionstypen im 5. – 4. Jhd. v. Chr. – den schmalen Habitus phthisicus (schlank, flache Brust, blasse Haut) und den rundlichen Habitus apoplecticus (gedrungen, kurzer Hals, gerötetes Gesicht).“ (Raschka & Ruf, 2015, S. 35) Es wurde dementsprechend damals schon beobachtet, dass die Körper der Menschen verschieden gebaut sind und seit dieser Zeit gibt es unterschiedliche Einteilungen. In Deutschland hat der Psychiater Erich Kretschmer Anfang der 1920er Jahre drei Konstitutionstypen beschrieben, denen er auch bestimmte Charaktereigenschaften zusprach (Marbach, 2010; Raschka & Ruf, 2015). „Die psychophysischen Bezüge gelten allerdings heute für alle Konstitutionsschulen als widerlegt.“ (Raschka & Ruf, 2015, S. 179)

In diesem Kapitel sollen nun die verschiedenen Körperbautypen anhand der Einteilung von Sheldon, sowie Heath und Carter vorgestellt und in Beziehung zum körperlichen Ideal gestellt werden. Diese Einteilung wird vor allem in der Sportmedizin und im Fitnesstraining angewendet.

Sheldon entwickelte seine Somatotypisierung um 1940 in Nordamerika. Er teilte den Körperbau in drei Typen ein, die denjenigen von Kretschmer ähneln, und benannte sie nach den drei Keimblättern der Embryonalzeit in den ektomorphen, den mesomorphen und den endomorphen Typ. Für jede Person, werden alle drei Formen nach einem 7-Punkte-Schema bewertet, wodurch sich ein Index aus drei Ziffern ergibt, der den genauen Somatotyp feststellt. Die meisten Somatotypen sind Mischformen. Heath und Carter haben dieses 7-Punkte-Schema 27 Jahre später zu einem 9-Punkte-Schema ausgeweitet und der neuen Ernährungssituation, sowie dem Bewegungsverhalten angepasst (Raschka & Ruf, 2015; Marbach, 2010).

5.4.1 Ektomorph

Der ektomorphen Typ wird als schlank, zart und schmalgliedrig, mit wenig Körperfett, feinem Knochenbau und langer, dünner Muskulatur, die durch Training zwar härter wird, aber kaum, beziehungsweise sehr langsam an Masse zulegt, beschrieben. Die Gelenke sind sehr beweglich und die Körperhaltung ist meist schlecht. Der Ektomorph kann essen was er möchte und wird mit großer Wahrscheinlichkeit nicht übergewichtig, da er einen

schnellen Stoffwechsel und geringe Stoffwechseleffektivität hat. Meist ist dieser Typ eher groß mit kurzem Oberkörper, einem kleinem Brustkorb und Kopf, langen Extremitäten, schmalen Schultern, Hüften, Händen und Füßen. Der ektomorphe Typ ist für aerobe Ausdauersportarten gut, für Krafttraining jedoch nicht so gut geeignet. Er hält das Training nicht so lange durch, braucht längere Pausen zwischen den Serien und seine Regenerationsfähigkeit ist schlechter (Tóth, Michalíková, Bednarčíková, Živčák & Kneppo, 2014; Kempf & Strack, 2004; Marbach, 2010).

Dieser Körperbautyp entspricht ziemlich schnell dem derzeitigen Schönheitsideal, des schlanken, dünnen Körpers. Die Schwierigkeit besteht allerdings im Aufbau und der Definition der Muskulatur. Dies stellt vor allem für Männer häufig ein Problem dar, das sich in muskulärer Dismorphie oder im Adoniskomplex äußern kann.

5.4.2 Mesomorph

Der mesomorphe Typ wird bei Kretschmers Einteilung Athletiker genannt. Er ist durch einen kräftigen und muskulösen Körperbau gekennzeichnet. Bei sportlichem Training wächst bei mesomorphen Personen die Muskulatur rasch an und ist gut definiert, wodurch sie für Krafttraining und den reinen Muskelaufbau sehr gut geeignet sind. Der Mesomorph hat einen großen Brustkorb, breite Schultern, eine schlanke Taille und eher schmale Hüften und ein ausgeprägtes Gesäß. Bei mesomorphen Frauen kann eine Sanduhrform beobachtet werden. Dieser Typ ist eher schlank, athletisch und hat meist eine gute Haltung. Sein Stoffwechsel ist mittel bis schnell und Fetteinlagerungen finden sich wenn dann vorwiegend im Bereich des Bauches und an den Hüften. Um Abzunehmen sind Sport und Bewegung für mesomorphe Menschen ein wichtiger Faktor (Marbach, 2010; Tóth et al., 2014).

Frauen dieses Typs fühlen sich häufig zu muskulös und befürchten männlich zu wirken. Das derzeitige Schönheitsideal, das auch einen fitten und trainierten Körper verlangt ist für diesen Frauentyp aber durchaus vorteilhaft, da ihre Muskulatur leicht geformt werden kann.

5.4.3 Endomorph

Der endomorphe Typ hat einen untersetzten, gedrungenen und eher breiten Körperbau mit starken Knochen, vielen Fettzellen, runden Formen und weicher Muskulatur. Die Taille ist meist breiter als der Brustkorb, der Hals ist kurz und das Gesicht breit. Sein Gewicht ist gleichmäßiger verteilt als bei den anderen beiden Typen. Er neigt zu Übergewicht, Fettleibigkeit und Herzproblemen, ist meist nicht sonderlich sportlich, obwohl er meist

gutes Potential zum Muskelaufbau und zu Ausdauerleistungen hat (Kempf & Strack, 2004; Marbach, 2010; Tóth et al., 2014).

Das Erreichen des derzeitigen Schlankheitsideals ist für den endomorphen Typ aus eigener Kraft so gut wie unmöglich, da dieser Körperbautyp zu Fettansatz neigt und selbst bei geringer Nahrungszufuhr eher in Richtung Übergewicht geht. Der endomorphe Körper ist nicht dazu gemacht sehr schlank zu sein. Um dauerhaft halbwegs schlank zu bleiben, müssen Frauen und Männer dieses Typs sehr auf ihre Ernährung achten und die Kalorienaufnahme gering halten. Der Stoffwechsel ist eher langsam und bei Diäten schaltet er sofort auf Notbetrieb um, wodurch ein Jojo-Effekt vorprogrammiert ist. Obwohl sich der reine endomorphe Typ meist ungern bewegt, sollte er im Sinne der Gesundheit zumindest dreimal die Woche moderate Bewegung machen (Marbach, 2010; Tóth et al., 2014).

Wenn sich eine endomorphe Frau zu dünne Ziele für ihren Körper steckt und versucht dem vorherrschenden Schönheitsideal nachzueifern, kann dies leicht zu einer Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führen, womit sich das nächste Kapitel beschäftigt.

5.5 Körper(un)zufriedenheit bei Frauen

Die Anerkennung von außen, die auch in Kapitel 5.3.1 kurz angesprochen wurde, und der versprochene Nutzen der Schönheit sind für viele Frauen, aber auch Männer, Gründe sich dem derzeitigen Schönheits- und Körperkult zu unterwerfen. Dieser Schönheitskult „[...] schnürt die Beteiligten in ein enges Korsett von Schlankheit, Jugend, Attraktivität, Sportlichkeit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit [...]. Dabei wird der Körper gestylt, kontrolliert und geformt, bis er dem Ideal der erfolgreichen Schönen aus Werbung und Medien nahe kommt – was meist nicht gelingt.“ (Degele, 2004, S. 251) Der gesellschaftliche Wert des schönen, fitten und gesunden Körpers entscheidet über den beruflichen und privaten Erfolg. Als schön und attraktiv wird empfunden, was der Norm entspricht. Frauen sollen schlank sein, aber große Brüste haben. Dieses Ideal „[...] quält alle, die ihm nicht entsprechen, und selbst diejenigen, die ihm entsprechen, tragen oft eine beklemmende Körperunsicherheit in sich“ (Orbach, 2009, S. 10). Es kommt zu einer ständigen Selbstbeobachtung und –kontrolle des Körpers, wodurch viele Menschen und vor allem Frauen, ihren Körper als mangelhaft empfinden und etwas oder einiges an ihm verändern möchten. Viele Frauen, die das nicht erreichen oder sich nicht leisten können, sind unglücklich. Sie sind der Meinung, dass sie sich mit dem veränderten, verbesserten Körper zufriedener, wohler und selbstsicherer fühlen würden. Einige sind der Meinung sich nicht dem Mode- und Schönheitsdiktat zu unterwerfen, sondern ein eigenes

Schönheitsideal entwickelt zu haben. Laut Orbach (2009, S. 8) gibt es jedoch „[...] ein subtiles Geflecht von äußeren Einflüssen, das auf uns wirkt und ein neues, oft unzufriedenes Verhältnis zum eigenen Körper erzeugt“. Wie der Körper gesellschaftlich gesehen wird und wie über ihn gesprochen und geschrieben wird, beeinflusst demnach unsere Körperwahrnehmung. Es wird vermittelt, dass der Körper perfektionierbar ist und die Möglichkeiten, wie Training, Diäten, Kosmetik oder Schönheitsmedizin genutzt werden sollten, um das Ideal zu erreichen. Dies führt dazu, dass der Körper „[...] zum Ort erheblicher Unzufriedenheit und schwerwiegender Störungen wird“ (Orbach, 2009, S. 9). Es gibt allerdings auch Frauen, die sich dem vorherrschenden Schönheitsideal nicht unterwerfen und trotzdem mit ihrem Körper und ihrem Aussehen zufrieden sind. Gründe für diese Unterschiede können im Selbstbewusstsein, (überhöhten) Leistungsansprüchen oder im eigenen Körperbild liegen (Degele, 2004; Orbach, 2009; Posch, 2009; Legenbauer & Vocks, 2005).

Durch das Streben nach Schlankheit und Schönheit kann es zu einer leichten Unzufriedenheit mit sich selbst und mit dem eigenen Körper kommen. Diese Unzufriedenheit gipfelt manchmal in einem negativen Körperbild. Es sind meist Mädchen und junge Frauen, die bezüglich ihres Gewichts ein negatives Körpergefühl haben und mit ihrem Körper unzufrieden sind. Posch (2009) verweist unter anderem auf eine baden-württembergische Studie, in der herauskam, dass 10,8 Prozent der 14- bis 16-jährigen Mädchen Übergewicht und 10,7 Prozent Untergewicht hatten. Im Widerspruch zu diesen Zahlen, fanden sich jedoch nur 4,3 Prozent zu dünn, aber 47,5 Prozent zu dick. 54,1 Prozent der Mädchen hatten schon Erfahrung mit zumindest einer Diät (Degele, 2004; Posch, 2009; Legenbauer & Vocks, 2005).

Wie kommt es eigentlich zu einem negativen Körperbild und damit zu einer Körperunzufriedenheit? Unter dem Begriff Körperbild wird das individuelle Bild, das jede Person von sich selbst hat verstanden.

Legenbauer und Vocks (2005, S. 19) schreiben, dass das Körperbild in folgende vier Komponenten unterteilt wird, die zusammenwirken:

- a) die wahrnehmungsbezogene oder Sinneskomponente,
- b) die kognitive oder gedankliche Komponente,
- c) die affektive oder Gefühlskomponente, und
- d) die Verhaltenskomponente.

„Die Wechselwirkung zwischen der reinen Wahrnehmung, den Gedanken, den Gefühlen ist maßgeblich für das daraus resultierende Verhalten in einer Situation.“ (Legenbauer & Vocks, 2005, S. 20) Bei einem negativen Körperbild wird die Körperform überschätzt, als

fett und/oder hässlich bewertet, sowie als ekelig oder schamhaft empfunden. Diese Einflüsse können dazu führen, dass verschiedene Situationen, wie beispielsweise sportliche Aktivitäten in Schwimmbädern oder das Betrachten des eigenen Körpers im Spiegel, vermieden werden und haben Einfluss auf die Wahl der Kleidung, den Umgang mit Freunden und gemeinsame Mahlzeiten. Für ein positives Körperbild, welches das Selbstbewusstsein steigert, sind Akzeptanz und Wertschätzung des eigenen Körpers notwendig. Diese Akzeptanz des Körpers wird auch durch Vergleiche und Konkurrenz mit anderen Frauenkörpern beeinflusst. Legenbauer und Vocks (2005, S. 28) berichten von einer Studie, in der ein Zusammenhang zwischen dem Ansehen schlanker Frauen in Zeitschriften und dadurch ausgelöster schlechterer und depressiver Stimmung festgestellt wurde. Die Frauen verglichen sich mit den gezeigten Models und befanden ihren eigenen Körper als weniger attraktiv, wodurch sie sich schuldig und mit ihrem Körper unzufrieden fühlten (Legenbauer & Vocks, 2005).

Frauen mit einem negativen Körperbild, das meist mit einem niedrigen Selbstbewusstsein verbunden ist, sind häufig sehr kritisch mit sich selbst und zeigen sich ungerne vor anderen Personen. Sie beschäftigen sich ständig mit ihrem Aussehen und wie sie auf andere wirken, wodurch die eigenen Bedürfnisse und Gefühle, oft auch in Partnerschaften, unterdrückt werden. Häufig werden auch Erfolge und Misserfolge in verschiedenen Situationen mit dem Aussehen in Verbindung gebracht, wodurch das negative oder auch positive Körperbild aufrechterhalten werden kann. Es werden prädisponierende und aufrechterhaltende Faktoren beschrieben, die auf das individuelle Körperbild einwirken (Legenbauer & Vocks, 2005).

Zu den Entstehungsbedingungen zählen:

- Allgemeine soziokulturelle Faktoren:
Diese werden mit den kulturellen Normen und Werten vermittelt. Beispielsweise hat das Schlankheitsideal, das mit Hilfe der Medien verbreitet wird, Einfluss auf das Körperbild und das Essverhalten.
- Spezifische soziokulturelle Faktoren:
Dazu zählen Vorstellungen der Figur, die innerhalb einer bestimmten Gruppe, wie beispielsweise bei Models, einen hohen Wert und dadurch Einfluss auf das Körperbild und das Essverhalten haben.
- Individuelle Faktoren:
Hier fließen sensorische Informationen, Persönlichkeitsfaktoren, körperliche Faktoren, sowie individuelle Erfahrungen, wie Bemerkungen zur Figur, ein.

Unter aufrechterhaltenden Faktoren werden Bedingungen verstanden, „[...] die dazu führen, dass die negative Einstellung und die verzerrte Wahrnehmung immer wieder bestätigt werden.“ (Legenbauer & Vocks, 2005, S. 34)

Ein negatives Körperbild ist häufig mit einem gestörten Essverhalten gekoppelt. Die Körperunzufriedenheit bei Frauen hat sich nach dem Ende des zweiten Weltkriegs enorm erhöht, wodurch der Anstieg von Essstörungen, wie Magersucht und Bulimie erklärt werden könnte (Waldrich, 2004; Legenbauer & Vocks, 2005).

6 Essstörungen

6.1 Was sind Essstörungen?

Bei Essstörungen werden klinische, wie beispielsweise Anorexia und Bulimia nervosa oder Adipositas und subklinische, bezeichnet als Anorexia athletica, gestörtes Essverhalten oder „the female athlete triad“, Störungen unterschieden. In diesem Kapitel möchte ich auf die klinischen Essstörungen, die zu den psychosomatischen Erkrankungen zählen kurz eingehen. Sie werden anhand der „International Classification of Mental Disorders“ (ICD-10) oder durch das „Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“ (DSM-IV) diagnostiziert. Diese klinischen Klassifikationssysteme bezeichnen Essstörungen als „[...] Störungen in der Regulation der Nahrungsaufnahme, die nicht durch körperliche Faktoren wie Krankheiten induziert werden [...]“. (Lebenstedt, Bußmann & Platen, 2004, S. 14)

Folgende Formen von klinischen Essstörungen werden unterschieden:

6.1.1 Anorexia nervosa (Magersucht)

Lebenstedt et al. (2004) schreiben, dass Anorexie wörtlich übersetzt „Appetitverlust“ bedeutet. Die Krankheit zeichnet sich jedoch eher dadurch aus, dass eine Sucht nach Hunger entsteht. Die Betroffenen streben nach extremer Schlankheit und Selbstbestimmtheit. Laut Shek (2005, S. 117) „[...] fehlt vielen Magersüchtigen die Einsicht in ihre Krankheit, weil sie Gefühle von Einzigartigkeit und Autonomie entwickelt haben.“

Wie unter Punkt 6.1 schon erwähnt werden Essstörungen nach ICD-10 oder DSM-IV diagnostiziert. In dieser Arbeit werden die in Deutschland verwendeten Kriterien nach ICD-10 vorgestellt, die den international gültigen DSM-IV-Kriterien weitgehend entsprechen.

In den ICD-10 definiert Dilling (2006, S. 137) die Anorexia nervosa nach folgenden Kriterien:

- a) Gewichtsverlust oder bei Kindern fehlende Gewichtszunahme. Dies führt zu einem Körpergewicht von mindestens 15 Prozent unter dem normalen oder dem für das Alter und die Körpergröße erwarteten Gewicht.
- b) Der Gewichtsverlust ist selbst herbeigeführt durch Vermeidung von ‚fett machenden‘ Speisen.
- c) Selbstwahrnehmung als ‚zu fett‘ verbunden mit einer sich aufdrängenden Furcht, zu dick zu werden. Die Betroffenen legen für sich selbst eine sehr niedrige Gewichtsschwelle fest.
- d) Umfassende endokrine Störung auf der Achse Hypothalamus-Hypophyse-Gonaden; sie manifestiert sich bei Frauen als Amenorrhoe, bei Männern als Interesseverlust an Sexualität und Potenzverlust. Eine Ausnahme stellt das Persistieren vaginaler Blutungen bei anorektischen Frauen dar, die eine Hormonsubstitution erhalten.
- e) die Kriterien a) und b) für eine Bulimia nervosa werden nicht erfüllt.

Bei Erkrankungsbeginn vor der Pubertät kann die pubertäre Entwicklung verzögert oder gehemmt (Wachstumsstopp, fehlende Brustentwicklung und primäre Amenorrhoe bei Mädchen; bei Jungen bleiben die Genitalien kindlich) sein (Dilling, 2006).

Zusätzlich werden folgende zwei Subtypen unterschieden:

Tabelle 1: Subtypen der Anorexia nervosa

• Restriktiver Typ:	• Binge-Eating/Purging Typ:
Die Betroffenen kontrollieren ihr Gewicht ausschließlich durch eine Reduzierung der Nahrungsaufnahme und das Vermeiden von hoch kalorischen Nahrungsmitteln (Lebenstedt et al., 2004).	Es kommt zu regelmäßigen „Fressattacken“ (binge eating) und „Abführmaßnahmen“ (purging), wie beispielsweise selbstinduziertes Erbrechen oder Missbrauch von Laxantien und Diuretika, werden angewendet (Shek, 2005).

Anorektikerinnen und Anorektiker sind charakterisiert durch ihre sehr dünne, ausgemergelte Erscheinung. Ihre Haut ist trocken und kann gelblich und fahl aussehen. Das Haar- und Nagelwachstum ist gestört und es kommt häufig zu starker flaumartiger Behaarung am ganzen Körper (Lanugo). Weitere Auswirkungen sind Menstruationsstörungen bei Frauen (Ausbleiben der Regelblutung), Untertemperatur,

erniedrigter Blutdruck, Wasseransammlungen im Gewebe und Veränderungen im Blutbild (Shek, 2005). Thompson und Trattner Sherman (2010) weisen darauf hin, dass die Sterblichkeitsrate aufgrund von Organversagen und Selbstmord bei Anorexia nervosa im Vergleich zu anderen psychischen Störungen am höchsten ist.

6.1.2 Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)

Laut Lebenstedt et al. (2004, S. 18) „[...] fallen die Betroffenen nicht durch ihr äußeres Erscheinungsbild auf, da ihr Körpergewicht meist im Normbereich liegt und ihr Essverhalten in der Öffentlichkeit sehr kontrolliert ist.“ Swyter (2007) schreibt, dass Bulimie als Stier- oder Ochsenhunger frei übersetzt werden kann. Die Krankheit ist gekennzeichnet durch die Aufnahme enorm großer Nahrungsmengen und darauffolgendem selbstinduziertem Erbrechen (Purging), exzessivem Sporttreiben oder Missbrauch von Abführmitteln.

Nach ICD-10 definiert Dilling (2006, S. 138) die Bulimia nervosa anhand folgender Kriterien:

- a) Häufige Episoden von Fressattacken (in einem Zeitraum von drei Monaten mindestens zweimal pro Woche), bei denen große Mengen an Nahrung in sehr kurzer Zeit konsumiert werden.
- b) Andauernde Beschäftigung mit dem Essen, eine unwiderstehliche Gier oder Zwang zu essen (Craving).
- c) Die Patientinnen und Patienten versuchen, der Gewichtszunahme durch die Nahrung mit einer oder mehreren der folgenden Verhaltensweisen entgegenzusteuern:
 1. selbst induziertes Erbrechen
 2. Missbrauch von Abführmitteln
 3. zeitweilige Hungerperioden
 4. Gebrauch von Appetitzüglern, Schilddrüsenpräparaten oder Diuretika.
Wenn die Bulimie bei Diabetikerinnen und Diabetikern auftritt, kann es zu einer Vernachlässigung der Insulinbehandlung kommen.
- d) Selbstwahrnehmung als ‚zu fett‘, mit einer sich aufdrängenden Furcht, zu dick zu werden (was meist zu Untergewicht führt).

Auch bei der Bulimie werden noch folgende zwei Subtypen unterschieden:

Tabelle 2: Subtypen der Bulimia nervosa

<ul style="list-style-type: none"> • Nicht abführender oder Non-Purging Typ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Abführender oder Purging Typ:
Die Betroffenen kompensieren ihre extreme Nahrungsaufnahme durch Fasten oder exzessive sportliche Betätigung (Lebenstedt et al., 2004).	Es kommt zu regelmäßigem selbstinduziertem Erbrechen und dem Missbrauch von Laxantien und Diuretika (Shek, 2005).

Shek (2005) beschreibt als typische Krankheitszeichen bei Bulimikerinnen und Bulimikern Narben und Schwielen auf dem Handrücken, Entzündungen der Speiseröhre, Zahnschäden, geschwollene Speicheldrüsen, menstruelle Unregelmäßigkeiten, Muskelschwäche, Austrocknungserscheinungen und Haarausfall. Es kann durch täglich mehrmaliges Erbrechen und Anwendung von Abführmitteln zu Störungen des Elektrolythaushalts und Herzrhythmusstörungen kommen. Dies kann im schlimmsten Fall zum Tod führen.

6.1.3 Nicht näher klassifizierte Essstörungen (EDNOS)

Diese als EDNOS – Eating Disorders Not Otherwise Specified bezeichneten Störungen, sind Essstörungen, die die Diagnosekriterien der Magersucht oder der Bulimie nicht in allen Punkten erfüllen.

Lebenstedt et al. (2004, S. 21) definieren die nicht näher klassifizierten Essstörungen (EDNOS) anhand der DSM-IV wie folgt:

- a) Alle Kriterien einer Anorexia nervosa treffen zu, aber es liegt keine Amenorrhoe vor.
- b) Alle Kriterien einer Anorexia nervosa treffen zu, außer einem Gewichtsverlust unter das erwartete Sollgewicht.
- c) Alle Kriterien einer Bulimia nervosa treffen zu, aber Fressanfälle und unangemessene Kompensationsmaßnahmen treten seltener als zweimal pro Woche auf bzw. diese Phase dauert kürzer als drei Monate.
- d) Anwendung unangemessener Kompensationsmechanismen bei normalgewichtigen Personen ohne vorangegangenen Fressanfall.
- e) Wiederholtes Kauen und Ausspucken, jedoch nicht Herunterschlucken von großen Nahrungsmengen.

6.1.4 Weitere Essstörungen

Zu den klinischen Essstörungen zählen noch die

- latente Ess-Sucht (Binge Eating Disorder) und
- die Adipositas (Fettsucht).

Auf diese Formen der Essstörungen wird in dieser Arbeit nicht näher eingegangen, da sie zu Übergewicht führen und demnach für diese qualitative Studie nicht relevant sind.

Erwähnenswert ist auch noch die Orthorexia nervosa, die eine „[...] zwanghafte Besessenheit, sich nur gesund zu ernähren [...]“ (Bartl, 2010, S.14) beschreibt. Diese Erkrankung wurde erstmals vom amerikanischen Arzt Steven Bratman 1997 erwähnt und die Betroffenen haben nicht unbedingt Angst davor zuzunehmen, sondern vielmehr davor, ihrem Körper mit bestimmten Lebensmitteln zu schaden.

6.2 Prävalenz von Essstörungen

Wie bereits in Kapitel 5.1.1 erwähnt, steigen die Zahlen, der an Essstörungen im Bereich Magersucht und Bulimie erkrankten Personen. Auch stationäre Spitalsaufenthalte nehmen aufgrund von Essstörungen in Österreich deutlich zu.

6.2.1 Geschlecht

Thompson und Trattner Sherman (2010, S. 9) schreiben, dass in neueren Studien der USA und Finnland die Zahl der weiblichen an Anorexia nervosa Erkrankten bei 0,9 - 2,6 % und die der männlichen bei 0,3 % liegt. Die Prävalenzrate der Bulimia nervosa liegt laut Hudson et al. (2007, zit.n. Thompson & Trattner Sherman, 2010) bei 1,5 % der weiblichen und 0,5 % der männlichen Gesamtbevölkerung. In Lebenstedt et al. (2004, S. 22) wird die Zahl der betroffenen Frauen anhand der Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (1997) für Magersucht mit 0,2 – 2 % und für Bulimie mit 2 – 4 % der Gesamtbevölkerung festgestellt. Die Prävalenzrate für Männer ist in den letzten Jahren gestiegen und liegt mittlerweile bei etwa einem Zehntel derjenigen für Frauen, wobei die Ergebnisse der verschiedenen Studien hier etwas auseinandergehen. In Swyter (2007) wird beispielsweise eine Studie von Goode (2000) erwähnt, der bei der Untersuchung von 10000 Einwohner/innen Ontarios feststellte, dass jede sechste Person, die angab magersüchtig zu sein, männlich war. Laut Shek (2002, zit.n. Swyter, 2007) liegt der Frauenanteil bei Magersucht bei 10/20:1. Die in Kapitel 5.1.1 angeführte Studie von Friedl, Waldherr und Rathner (2005, zit. n. somewhat, 2015) berichtet von einem signifikanten Anstieg extrem über- und extrem untergewichtigen adoleszenten Mädchen seit den frühen 1990er Jahren bis ins Jahr 2004 und vom deutlich steigenden Anteil der Burschen, die schon einmal hungerten.

6.2.2 Alter

Die Anorexia nervosa beginnt meist in der frühen Adoleszenz im Alter zwischen 13 und 18 Jahren und der Erkrankungsgipfel findet sich zwischen 15 und 23 Jahren. Die Bulimie entwickelt sich hingegen erst in der späten Adoleszenz und im frühen Erwachsenenalter mit dem ersten Auftreten zwischen 19 und 35 Jahren (Thompson & Trattner Sherman, 2010; Shek, 2005; Lebenstedt et al., 2004).

6.2.3 Soziale Schichten und geographische Verteilung

Essstörungen treten vor allem in den westlichen Industrienationen auf. Magersucht und Bulimie sind hier mittlerweile in allen sozialen Schichten vorhanden, aber der Anteil in der höheren Mittel- und Oberschicht ist höher. Swyter (2007, S. 29) beschreibt, dass das Vorkommen der Magersucht mittlerweile auch schon auf niedrigere Schichten übergreift und dass durch die Verwestlichung ärmerer Staaten die sogenannte „[...] ‘Wohlstandserkrankung‘ auch ärmlichere Länder erreicht [...]“.

6.3 Ätiologie von Essstörungen

Die klinischen Essstörungen sind in Bezug auf die Ursachen im Gegensatz zum Bereich des (Fitness-)Sports bereits recht gut erforscht (Trapp, 2011). Es ist daher notwendig, auf diese Ursachen näher einzugehen.

Die Entstehung von Essstörungen kann nicht auf einer einzigen Ursache alleine festgemacht werden. Es führt immer ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren, die gleichzeitig aufeinandertreffen, zum Ausbruch der Krankheit. Hierbei sollten prädisponierende und auslösende Faktoren unterschieden und beachtet werden.

Unter prädisponierenden Faktoren werden Bedingungen verstanden, die eine Entwicklung an klassischen Essstörungen zu erkranken begünstigen, und schon vor Krankheitsausbruch vorhanden waren. Diese Faktoren wirken über längere Zeit ohne Auswirkungen auf eine Person ein. Durch eine bestimmte Situation oder Veränderung im Leben kann dann die Erkrankung ausgelöst werden (Swyter, 2007; Bartl, 2010).

Solche Situationen und Veränderungen werden als auslösenden Faktoren bezeichnet und spielen bei der Entstehung von Essstörungen eine entscheidende Rolle. Auslöser sind meist Situationen, die unerwartet und direkt vor dem Ausbruch der Erkrankung erlebt werden, wodurch das Leben der Betroffenen in großem Ausmaß beeinflusst und aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Bei einem auslösenden Ereignis kann es sich aber auch um die Pubertät und die damit in Verbindung stehenden biologischen und sozialen Veränderungen handeln (Legenbauer & Vocks, 2005).

6.3.1 Gesellschaftliche Komponente

Wie in den vorhergehenden Kapiteln schon erwähnt, wird die Bevölkerung in der heutigen Zeit ständig mit Bildern schlanker, attraktiver Frauen und Männer, die von Plakatwänden, aus dem Fernseher und Computer oder aus Zeitschriften lächeln, konfrontiert, wodurch eine bestimmte Vorstellung von Schönheit entsteht und verbreitet wird. Das, sich immer wieder verändernde, körperliche Schönheitsideal hat sich für Frauen zu immer dünneren, schnurgeraden, muskulösen und möglichst fettfreien Körpern, und für Männer zu einem größeren, muskulären Körper, einem sportlichen Erscheinungsbild, entwickelt (Lawrie, Sullivan, Davies & Hill, 2006). Durch die Medien kann sich dieses Schönheitsideal mittlerweile auf die ganze Welt ausbreiten. Viele Expertinnen und Experten meinen daher, dass „[...] soziokulturelle Faktoren einen dominanten Einfluss auf die Entstehung des Körperbildes und der damit verbundenen subjektiven Unzufriedenheit haben.“ (Legenbauer & Vocks, 2005, S. 43) Die Autorinnen verstehen unter soziokulturellen Faktoren hier den Einfluss der Medien, aber auch der Freunde, Familie und Schule. Körperunzufriedenheit kann, muss aber nicht, zur Entwicklung einer Essstörung beitragen (Legenbauer & Vocks, 2005).

Gugutzer (2012) nennt unter anderem die moderne Disziplinargesellschaft mit ihren disziplinierenden Körperpraktiken, die Medien mit ihrer Popularisierung der Kultur und den Individualisierungsprozess mit seinen Chancen und Risiken für Frauen auf ein selbstverantwortetes Leben als soziokulturelle Gründe für die Entstehung von Essstörungen. Seiner Ausführung nach hängen Essstörungen immer mit gesellschaftlichen und kulturellen Entwicklungen zusammen, und ihnen liegt außerdem „[...] ein Identitätsproblem zugrunde, das die Essgestörten im Medium ihres Körpers zu lösen versuchen.“ (Gugutzer, 2012, S. 164) Magersüchtige suchen demnach nach ihrem eigenen Selbst, sowie Sicherheit in ihrem Leben und ihre Probleme sollen durch den dünnen Körper gelöst werden. Das Streben der essgestörten Personen nach dem gesellschaftlich vorgegebenen Idealbild kann durch das Bedürfnis nach Anerkennung, Aufmerksamkeit und Wertschätzung erklärt werden. Des Weiteren wollen sie die „[...] Abmagerung zur Verweigerung der sexuellen Reifung und Anpassung der weiblichen Frauenrolle nutzen [...]“ (Swyter, 2007, S. 35).

Eine Studie von Field et al. (1999, zit.n. Lawrie et al., 2006) an 6.928 Mädchen im Alter zwischen 9 und 14 Jahren, zeigte, dass der Versuch der Mädchen, dem Erscheinungsbild der Frauen in den Medien nachzueifern, dazu führt, zumindest einmal im Monat zu Erbrechen oder Abführmittel zu benutzen. Dadurch wird das Risiko für solche Verhaltensweisen gesteigert. Im selben Artikel beschreiben Lawrie et al. (2006) eine weitere Studie von Field et al. (2001) an 9 – 14 jährigen Mädchen und Jungen. Diese

Studie ergab, dass die Jugendlichen, durch den Versuch das Erscheinungsbild der gleichgeschlechtlichen Medienpersönlichkeiten nachzuahmen, sich mehr mit ihrem Gewicht beschäftigen und Diät halten.

In einer Studie von Murray (1996) wird die Vorbildfunktion der Models auf Bulimikerinnen und Bulimiker nachgewiesen. Laut dieser Studie wollten sie zu 100 % das Erscheinungsbild ihrer Ideale aus den Medien erreichen. „Studien wie die von Murray et al. [...] belegen eindrucksvoll die Macht der Medien“ (Swyter, 2007, S. 54). Gerade in diesen Studien wird aber auch aufgezeigt, dass nicht jeder Mensch gleich auf die Botschaften der Massenmedien reagiert. In der Studie von Murray et al. konnte nur bei bereits Essgestörten ein hoher Einfluss der Medien festgestellt werden (Swyter, 2007). Die Medien erschaffen keine Schönheitsideale, sondern verbreiten diese nur. Durch Werbung für Diäten oder gewichtsreduzierende Medikamente kann jedoch das krankhafte Verhalten essgestörter Personen gefördert werden (Swyter, 2007). Gerlinghoff und Backmund (2004, S. 26, zit. n. Gugutzer, 2012, S. 170) schreiben hingegen, dass „[...] das schlanke Schönheitsideal in der westlichen Welt, verbunden mit einer ideologisierten Verpflichtung zu Fitness, [...] der wichtigste soziokulturelle Faktor für die Entstehung von Essstörungen ist.“

Es wäre zu einfach zu sagen, dass die Medien Schuld an den Problemen mit der Schönheit und der Ernährung sind. Sie haben aber sehr wohl großen Anteil daran, welches Idealbild, welche Geschlechterrollen und Klischees propagiert werden und bestimmen dadurch die Selbstwahrnehmung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper mit.

6.3.2 Psychologische und familiäre Komponente

Entwicklungsbezogene, familiäre und kognitive Theorien fließen in die Erklärungsansätze der psychologischen Komponente ein. Angst vor dem Erwachsenwerden, der Weiblichkeit und dem möglichen Scheitern an den Aufgaben und Erwartungen, die daran gekoppelt sind, werden häufig als Gründe eines magersüchtigen Verhaltens gesehen. In der Pubertät kann das Gefühl, jetzt selbst für das eigene Leben verantwortlich zu sein, zu einer Überforderung führen, wodurch es zu Selbstzweifeln und einem niedrigeren Selbstbewusstsein kommen kann (Bunse, 2003).

Gerlinghoff und Backmund (1998, zit. n. Swyter, 2007, S. 41) beschreiben typische Familienstrukturen von Magersüchtigen damit, dass die Ehen der Eltern oft nur nach außen hin funktionieren und gut sind. Emotionen werden in diesen Familien nicht zugelassen, Konflikte kaum ausgetragen und Zielstrebigkeit, Perfektionismus, Selbstkontrolle und Zwanghaftigkeit werden den Kindern häufig vorgelebt. Diese

Charaktereigenschaften sind typisch für essgestörte Personen und auch häufig im Sport, vor allem im Leistungs- und Hochleistungssport zu finden. „Die Figur ist oft ein wichtiges Beurteilungskriterium, in dem die eigenen Familienmitglieder, aber auch andere, in ‚gut‘ oder ‚schlecht‘ eingeteilt werden.“ (Swyter, 2007, S. 42) „[...] Magersüchtige [...] versuchen, sich durch ihr außergewöhnliches Essverhalten den Erwartungshaltungen der Eltern zu entziehen. Sie protestieren gegen die Anforderungen der Eltern, die sehr oft mit Leistung und Perfektionismus zu tun haben, [...]“ (Gugutzer, 2012, S. 174).

Hoffmann (2009, S. 16) schreibt, dass „[...] die Formen der Interaktionen zwischen Eltern und Kindern bei der Erziehung zu einer Störung des Essverhaltens beitragen können.“ Hierbei kann es Kinder mit schwierigem Temperament genauso treffen, wie Vorzeigekinder. Vor allem magersüchtige Personen sind häufig die Vorzeigekinder der Familie (Swyter 2007).

Die typischen Familien von Bulimikerinnen und Bulimikern unterscheiden sich etwas von denen anorektischer Patientinnen und Patienten. Die Betroffenen werden schon sehr früh zur Selbständigkeit erzogen und müssen oft, zum Beispiel durch den Verlust eines Elternteils durch Trennung oder Todesfall, „[...] früh in ihrer Kindheit [...] Verantwortung für andere Familienmitglieder übernehmen, sich um sich selbst sorgen und dabei ihre eigenen, kindlichen Bedürfnisse zurückstecken.“ (Gugutzer, 2012, S. 178) Häufig kommt es nach dem Auszug aus dem Elternhaus zum Ausbruch der Erkrankung. Die Bulimie ermöglicht den Betroffenen durch ihr übermäßiges Essen und darauffolgendes Erbrechen, einmal kindlich maßlos und nicht vernünftig zu sein. Des Weiteren sehen sie ihr Essverhalten als Kontrolle und Selbstbestimmung über ihren Körper an (Gugutzer, 2012). Bulimikerinnen orientieren sich im Gegensatz zu Anorektikerinnen an weiblichen Körperidealen (Bunse, 2003).

Kinder lernen von ihren Eltern auch den Umgang mit Essen, Körpergewicht, Diäten und Aussehen. In Familien essgestörter Frauen herrschen häufig Schlankeits- und Gesundheitsideale vor, die dem Aussehen eine enorm hohe Bedeutung zumessen. Durch einen gestörten Umgang der Familie mit diesen Dingen kann eine daraus resultierende Unzufriedenheit mit dem Körper eine Essstörung begünstigen.

6.3.3 Biologische Komponente (Persönlichkeitsbedingte und genetische Faktoren)

Charakteristisch für anorektische Personen sind vor allem beim restriktiven Typ Beharrlichkeit, Perfektionismus, Introvertiertheit und ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis. Als weitere typische Charaktereigenschaften für Essgestörte werden Zielstrebigkeit, Zwanghaftigkeit und Selbstkontrolle angeführt (Hoffmann, 2009; Swyter, 2007).

Laut Holtkamp und Herpertz-Dahlmann (2005, zit.n. Swyter, 2007, S. 42) sind „[...] Bulimikerinnen und Bulimiker hingegen eher extrovertiert, sexuell aktiver und frustrationsintoleranter.“

Hoffmann (2009) nennt außerdem ein negatives Selbstwertgefühl und ein gestörtes Körperbild der Betroffenen, wodurch der Figur und dem Gewicht eine große Bedeutung beigemessen wird. Außerdem fehlt den Betroffenen häufig die Fähigkeit zur Stressbewältigung, wodurch sich ein Gefühl des Kontrollverlustes einstellt. Essgestörte versuchen aber ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstwertgefühle durch eine absolute Kontrolle über ihren Körper aufzubauen (Swyter, 2007). Die Kontrolle zu verlieren, gilt für sie als Schwäche.

Die Bedeutung genetischer Faktoren für die Erkrankung an Essstörungen ist noch nicht definitiv geklärt. Allerdings wurden Untersuchungen an Zwillingen durchgeführt, deren Ergebnisse für eine genetische Beteiligung sprechen. Bei Vorliegen einer genetischen Disposition kann eine bewusste Nahrungsreduktion oder übermäßige körperliche Aktivität zu der Entstehung einer Essstörung beitragen (Swyter, 2007).

7 Essstörungen im (Leistungs-)Sport

7.1 Anorexia athletica

Der Begriff Anorexia athletica ist in der Fachliteratur sehr umstritten und wurde von Pugliese et al. (1983) erstmals verwendet. „Anorexia athletica ist keine eigene, medizinisch anerkannte Essstörung und der Begriff wird unter Fachleuten heftig diskutiert oder gar abgelehnt.“ (Lebenstedt et al., 2004, S. 25)

Es geht hier aber vor allem um eine Abgrenzung zum Begriff der Anorexia nervosa, da die Anorexia athletica die Problematik von Essstörungen bei Sportlerinnen und Sportlern beschreibt und sportinduziert ist. Sie ist aber keine mentale Zwangshandlung, den Körper kontrollieren zu müssen und nicht primär eine psychische Erkrankung. Die Sportlerinnen und Sportler möchten vor allem durch bewusste Gewichtsreduktion ihre Leistungsfähigkeit oder ihr ästhetisches Auftreten verbessern. In manchen Sportarten geht es auch um das Erreichen einer bestimmten Gewichtsklasse. Die Sportlerinnen und Sportler sind nach Beendigung ihrer Karriere oder in Trainingspausen in der Lage die Ernährung wieder umzustellen (Clasing et al., 1996). Sie sind aber stark gefährdet, in das Vollbild einer Anorexia nervosa oder Bulimia nervosa abzugleiten.

7.1.1 Diagnose der Anorexia athletica

Für die Anorexia athletica gibt es keine Kriterien nach ICD-10 oder DSM-IV. Tappauf und Scheer (2007, zit.n. Hoffmann, 2009, S. 28) geben folgende Kriterien an, nach denen eine Diagnose möglich wäre:

- a) stark verminderte Nahrungsaufnahme, weniger als 1200 kcal pro Tag
- b) Gewichtsverlust mit korrelierender starker Abnahme des BMI
- c) Organische Erkrankungen als Ursache sind ausgeschlossen
- d) Menstruationsstörungen, Magen-Darm-Beschwerden
- e) übertriebene Angst vor dem Dicksein, Diätverhalten
- f) keine Körperschemastörung, reale Selbstwahrnehmung

Pugliese et al. (1983) und Sundgot-Borgen (1993) haben Kriterien entwickelt, die von Clasing (1996 zit.n. Lebenstedt et al., 2004, S. 26) veröffentlicht wurden:

Tabelle 3: Kriterien für Anorexia athletica nach Pugliese et al. (1983) und Sundgot-Borgen (1993)

Allgemeine Merkmale	Pugliese et al.	Sundgot-Borgen
Gewichtsverlust von mehr als 5 % unter dem zu erwartenden Gewicht	(+)	+
Gewichtsverlust ist nicht durch organische Erkrankungen erklärbar	+	+
Verspätete Pubertät	(+)	(+)
Zyklusstörungen (Ausbleiben der Regelblutung, seltene Blutung)	-	(+)
Beschwerden des Eingeweidetraktes	-	+
Körperschemastörung	-	(+)
Angst, fettleibig zu werden	+	+
Nahrungsrestriktion < 1200 kcal/Tag	+	+
Abführverhalten (purging)	-	(+)
Fressanfälle	-	(+)
Zwanghaftigkeit zu körperlicher Betätigung	-	(+)
Symbol: + = absolutes Kriterium, (+) = relatives Kriterium, - = kein Kriterium		

Quelle: Clasing (1996 zit.n. Lebenstedt et al., 2004, S. 26)

Laut Hoffmann (2009) können auch anhand der Leistungskurve einer Athletin oder eines Athleten Anzeichen einer Anorexia athletica gesehen werden. Nach einer stetig ansteigenden Leistung folgt ein plötzlicher Leistungseinbruch, ohne dass Verletzungen oder Krankheiten vorliegen.

7.1.2 Vergleich der Anorexia nervosa und der Anorexia athletica

Magersüchtige und auch Personen, die von Anorexia athletica betroffenen sind, zeigen häufig ein sich bezwingendes Verhalten und betreiben Raubbau am eigenen Körper (Hoffmann, 2009). „Eine einseitige körperliche, geistige und emotional stark gesundheitsschädigende Beanspruchung wird für die eigene Ideologie in Kauf genommen.“ (Hoffmann, 2009, S. 30) Außerdem setzen sie sich ständig unter Druck, um

einerseits immer bessere Leistungen zu erbringen und andererseits noch dünner zu werden. Beide Gruppen wünschen sich Anerkennung, die sie aber in ihrer selbst gewählten Isolation häufig nicht finden. Folgende Unterschiede bestehen zwischen einer Anorexia nervosa und einer Anorexia athletica (Lebenstedt et al., 2004; Hoffmann, 2007):

Tabelle 4: Zusammenfassung der Unterschiede zwischen einer Anorexia nervosa und einer Anorexia athletica

Anorexia nervosa	Anorexia athletica
<ul style="list-style-type: none"> Die Gewichtsverringeringung entsteht aufgrund einer multifaktoriellen psychosozialen und soziokulturellen Genese. 	<ul style="list-style-type: none"> Die bewusst gesteuerte Gewichtsverringeringung wird in der Hoffnung herbeigeführt, die sportliche Leistung und die sportliche Anerkennung zu steigern, oder eine bestimmte Gewichtsklasse zu erreichen.
<ul style="list-style-type: none"> Körperschemastörung: sie fühlen und sehen sich dick, obwohl sie schon sehr dünn sind. 	<ul style="list-style-type: none"> keine Körperschemastörung: die Einschätzung ihres Körpergewichts und Körperbildes erfolgt kritisch, aber realistisch.
<ul style="list-style-type: none"> Die Gewichtsabnahme verselbstständigt sich und das Abnehmen wird zum Ziel aller Handlungen und Gedanken. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Gewichtsabnahme ist zeitlich begrenzt und hängt von den Trainingsphasen ab.
<ul style="list-style-type: none"> Für Ernährungsumstellung wird professionelle Hilfe benötigt, da sie nicht mehr bewusst steuerbar ist. 	<ul style="list-style-type: none"> Nach Beendigung der sportlichen Karriere kann die Ernährung selbständig wieder umgestellt werden.

Lebenstedt et al. (2004, S. 28) berichten, dass „[...] eine Gewichtsreduktion in vielen Fällen zunächst zu einer Leistungssteigerung beitragen und zum sportlichen Erfolg führen kann.“ Häufig kommt es aber zu Problemen, das individuell vernünftige Maß einer Gewichtsabnahme in einem vernünftigen und realistischen Zeitrahmen zu finden, wodurch es dann zu einem Leistungsabfall und gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommt.

Tappauf und Scheer (2009, zit. n. List, 2010, S. 66) schreiben, dass es nicht immer klar ersichtlich ist, ob die Anorexia nervosa oder die Anorexia athletica zuerst vorhanden war.

- Über die Essstörung zum (Leistungs-)Sport:
Hierbei ist Sport Ausdruck der typischen, übertriebenen körperlichen Aktivität bei einer bereits vorhandenen, vielleicht unbemerkten, Essstörung.
- Über den Leistungssport in eine Essstörung:
Es wird für eine bessere Leistung Gewicht abgenommen, mehr trainiert und weniger gegessen. Schließlich kippt die Situation, die Leistung verschlechtert sich, der oder die Betroffene fühlt sich zu dick und der Teufelskreis der Essstörung beginnt.

Laut Lebenstedt et al. (2004, S. 31) sind junge Menschen, die sich aufgrund ihrer Neigungen zu Essstörungen spezielle Sportarten aussuchen, um ihr niedriges Gewicht und ihr gestörtes Essverhalten zu rechtfertigen, eher im Breitensport zu finden. Sie sind der Meinung, dass „[...] die Reduktion des Körpergewichts als alleinige Motivation für die sportliche Betätigung nicht ausreicht, um im leistungsorientierten Sport erfolgreich zu sein.“

Hier stellt sich jedoch die Frage, ob die Motivation das Körpergewicht zu reduzieren oder einem bestimmten Idealbild entsprechen zu wollen im Breitensportbereich ausreicht, um dabeizubleiben und die gewählte Sportart regelmäßig auszuüben.

7.2 Essstörungen im Fitnesssport

Laut Dalhaus (2010) wird das Risiko zur Entwicklung einer Essstörung erhöht, wenn Training aus körperformenden und/oder kalorienverbrauchenden Gründen betrieben wird. Dieses Verhalten kann zu einer Sportabhängigkeit, vergleichbar mit der Sportsucht, führen, bei der es zu Schuldgefühlen oder Depressionen kommt, wenn die sportliche Aktivität nicht ausgeübt werden kann. Die Trainingshäufigkeit und –intensität sind bei der Entwicklung einer Essstörung ein bedeutsames Merkmal und exzessives Trainingsverhalten kennzeichnet oft den Beginn einer Essstörung (Dalhaus, 2010). Wenn man diese Aspekte und die multikausalen Ursachen für die Entstehung einer Essstörung betrachtet, liegt es nahe, dass das Fitnessstudio „[...] einen Platz im Bereich der exogenen ‚Umweltfaktoren‘ einnimmt, der wie andere soziokulturelle Bedingungen eine triggernde Wirkung auf bereits vorhandene Risikomerkmale ausüben kann und eine klinisch manifeste Essstörungsproblematik auszulösen vermag.“ (Dalhaus, 2010, S. 142) Dalhaus (2010) erwähnt eine Studie von Solenberger (2001, zit. n. Dalhaus, 2010, S. 40), in der „[...] aerobic exercise als expliziter Risikofaktor mit signifikant erhöhten Skalenwerten im Eating Attitudes Test [...]“ identifiziert wurde. In derselben Studie wurde

eine längere Behandlungsdauer bei essgestörten Patienten mit exzessivem Trainingsverhalten festgestellt (Dalhaus, 2010).

Höglund und Normén (2002) untersuchten 167 Fitness-Instruktorinnen in schwedischen Fitnessstudios. Sie stellten einen Zusammenhang zwischen hohem wöchentlichem Trainingspensum und krankhafter Gewichtskontrolle fest. 35 % der Fitnesstrainerinnen gaben an, dass sie Erfahrungen mit Essstörungen haben und 11 % waren zum Untersuchungszeitpunkt erkrankt. Die Studie ergab, dass Fitnesstrainerinnen, die zum Studienzeitpunkt an einer Essstörung litten, mehr trainierten, als diejenigen, die noch nie daran erkrankt waren oder die Krankheit schon überwunden hatten. Des Weiteren gaben 30 % Kontrollverlust beim Essen und 15 % häufiges striktes Diäthalten an. Dies wirft die Frage auf, ob es sinnvoll ist, dass Fitnesstrainerinnen Vorbildfunktion für ihre Teilnehmerinnen einnehmen und häufig auch Ratschläge zu Ernährung und Training geben sollen. Das Vorleben solcher Ess- und Bewegungspraktiken könnte negative Auswirkungen auf die Teilnehmerinnen haben.

Im Gegensatz zu Höglund und Normén (2002) stellten Martin und Hausenblas (1998) in einer Studie an 286 Aerobic-Trainerinnen fest, dass deren Werte bei den Subskalen Bulimie, Körperunzufriedenheit und Schlankheitsstreben des „Eating Disorder Inventory-2 (EDI-2)“ und beim „Commitment to Exercise Scale (CES)“ unter den Werten von essgestörten Patientinnen lagen. Nach dieser Studie wäre es daher kein Problem, wenn Aerobic-Trainerinnen als Vorbilder bezüglich des Ess- und Bewegungsverhaltens agieren. In ihrem Artikel erwähnten Martin und Hausenblas (1998) allerdings auch einige Studien, in denen festgestellt wurde, dass Gruppenfitnesstrainerinnen und –trainer ein erhöhtes Risiko zur Entwicklung einer Essstörung und für exzessives Training haben.

Prichard und Tiggemann (2005) untersuchten 60 Aerobic-Trainerinnen und 97 Teilnehmerinnen und fanden heraus, dass die Trainerinnen bei den Werten Körperunzufriedenheit und gestörtem Essverhalten niedrigere Werte hatten als die Teilnehmerinnen. Des Weiteren trainierten sie häufiger aus Freude an der Bewegung und weniger aus Gründen des körperlichen Aussehens. Diese Ergebnisse stehen im Kontrast dazu, dass Gruppenfitnesstrainerinnen einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, ein gestörtes Essverhalten zu entwickeln. In ihrem Artikel beschreiben sie, dass Training mit der Motivation der Gewichtskontrolle und der Körperperformance häufig mit erhöhter Körperunzufriedenheit, gestörtem Essverhalten und niedrigem Selbstvertrauen einhergeht. Diese Trainingsgründe sind häufiger bei Teilnehmerinnen zu finden als bei Trainerinnen.

Nachdem Gruppenfitnesstrainerinnen und –trainer einen großen Einfluss auf ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben, diese motivieren und unterrichten, können sie als Vorbilder für einen aktiven und gesunden Lebensstil fungieren. Dazu sollten die Trainerinnen und Trainer allerdings auch aktiv und gesund leben.

7.2.1 Spezielle Risikofaktoren im Gruppenfitnessbereich

Wie in den vorigen Kapiteln beschrieben ist der fitte, schlanke Körper in unserer heutigen Gesellschaft zu einem Statussymbol geworden und steht für Werte wie Leistungsfähigkeit, Schönheit und Belastbarkeit. Dieser Körper kann einer Person Anerkennung in der Familie, im Freundeskreis und auch im Arbeitsumfeld bringen, wodurch es zu Vergleichen und Konkurrenzverhalten kommen kann. Im Fitnessstudio spielt der Körper eine bedeutende Rolle. „Das Trainieren vor Spiegeln in einer Gruppe fordert den Vergleich mit anderen Mitgliedern geradezu heraus.“ (Dalhaus, 2010, S. 35) Dalhaus (2010) beschreibt eine Studie von Ginis (2003), in der 58 unregelmäßig Sport treibende Frauen untersucht wurden. In dieser Studie wurde festgestellt, dass Frauen, die in der Gruppe in verspiegelten Räumen trainierten, danach unzufriedener waren, als die ohne Spiegel trainierenden Frauen. Das kann damit erklärt werden, dass durch die Spiegel Vergleiche mit den anderen Teilnehmerinnen erleichtert werden.

Laut Dalhaus (2010) kann Gruppenfitnessstraining, beziehungsweise Aerobic bezüglich des Ess- und Bewegungsverhaltens mit den ästhetischen Sportarten verglichen werden. Diese Sportart wurde in einer Studie in Californien als Risikofaktor für die Entstehung einer Essstörung identifiziert, da die Körperwahrnehmung der Frauen, die Aerobic im Fitnessstudio trainierten, mit zunehmender Trainingshäufigkeit schlechter wurde (Daubenmier, 2005). Eine falsche Körperwahrnehmung und ein negatives Körperbild erhöhen das Risiko an einer Essstörung zu erkranken.

In Gruppen-Aerobic-Klassen werden Frauenkörper oft in den Mittelpunkt gestellt und der Fortschritt in der Arbeit am Körper hervorgehoben. Durch die Sozialisation glauben Frauen, dass es immer möglich und notwendig ist ihren Körper noch weiter zu verbessern. Training ist dafür ein Werkzeug und Gruppentraining ist zu einer populären Trainingsmethode für Frauen geworden. Bei dieser Arbeit am Körper tragen die Trainerinnen und Teilnehmerinnen häufig enganliegende, modische, oft auch offenherzige Kleidung, wodurch soziale Vergleiche und Konkurrenz auftreten können. Auch Körper- und Gewichtsbezogene Kommentare der Trainerinnen können Auswirkungen auf die Teilnehmerinnen haben und ihr Ess- und Bewegungsverhalten beeinflussen (Greenleaf et al., 2006).

Gruppenfitnesstrainerinnen „performen“ vor ihren Teilnehmerinnen und stellen sich mit ihrem Körper zur Schau. Die Körper der Trainerinnen werden von den Teilnehmerinnen beurteilt und häufig mit beruflichem Wissen und Können verbunden (Greenleaf et al., 2006). Vogel (2000, zit. n. Greenleaf et al., 2006) fand heraus, dass Trainerinnen, die fit aussehen, als kompetent beurteilt werden. Oft wird angenommen, dass jemand, der nicht schlank ist, auch nicht fit ist. Dadurch wird der Druck auf die Trainerinnen, den idealen Fitness-Körper zu haben, erhöht und kann zu einem größeren Risiko für die Entstehung einer Essstörung beitragen. Thompson und Sargent (2000, zit. n. Greenleaf, 2006) fanden heraus, dass Trainerinnen, die Druck verspürten, Vorbild für ihre Teilnehmerinnen sein zu müssen, sich häufiger auf extreme Ess- und Trainingsverhaltensweisen einlassen.

In der Untersuchung von Greenleaf et al. (2006) beschrieben zehn der elf befragten Gruppenfitnesstrainerinnen und Teilnehmerinnen ihr körperliches Ideal als dünn, trainiert und kraftvoll, aber nicht zu muskulös. Dieses Idealbild entspricht dem soziokulturellen Schönheitsideal. Sie schreiben, dass die Frauen glauben, ihre Aktivität im Streben nach dem idealen Körper so kontrollieren zu müssen, dass sie nicht zu weit gehen, um nicht zu muskulös und dadurch unattraktiv und maskulin zu werden. Zehn der elf Befragten waren der Meinung, dass sie ihr Ideal durch Training und Diäthalten erreichen könnten. Alle hatten Zonen an ihrem Körper mit denen sie zufrieden und welche mit denen sie unzufrieden waren. Manche der Trainerinnen fühlten sich aufgrund ihres körperlichen Aussehens beim Unterrichten befangen und verspürten Druck gut und fit aussehen zu müssen, da niemand eine Klasse besuchen würde, die eine übergewichtige Trainerin leitet. Dies könnte das Risiko für die Entwicklung eines gestörten Ess- und Trainingsverhaltens erhöhen. In dieser Studie erzählten manche Teilnehmerinnen, dass sie lieber in weiter Kleidung trainieren, um die Form ihres Körpers im Spiegel nicht so genau zu sehen. Zehn der elf Befragten sahen die Trainerinnen als Vorbilder bezüglich eines gesunden Ess- und Trainingsverhaltens.

Im Folgenden soll nun die qualitative Untersuchung der Gruppenfitnesstrainerinnen und Teilnehmerinnen bezüglich Auswirkungen des sozialen Umfelds auf das Ess- und Bewegungsverhalten vorgestellt werden.

8 Qualitative Untersuchung

Im folgenden Kapitel werden die verwendete Interviewmethode, die Auswahl der Interviewpartnerinnen und der Ablauf der Interviews beschrieben. Außerdem werden die Interviewleitfäden vorgestellt.

8.1 Die Methode

Zur Beantwortung der Forschungsfragen wird die qualitative Sozialforschung herangezogen. Als Methode eignet sich das problemzentrierte Interview das die Befragten in einem offenen Gespräch möglichst frei zu Wort kommen lässt. (Mayring, 2002, S. 67) Mayring (2002, S. 69) schreibt, dass eine starke Vertrauenssituation zwischen dem Interviewer und den Befragten entstehen soll. „Die Interviewten sollen sich ernst genommen und nicht ausgehorcht fühlen.“ Das Interview ist „in der Regel auch ehrlicher, reflektierter, genauer und offener als bei einem Fragebogen“. Außerdem gibt das leitfadengestützte Interview dem Interviewer die Möglichkeit an die Erzählungen der Interviewpartner anzuknüpfen und seine Fragen immer wieder auf das Problem oder Thema zu lenken.

8.2 Die Stichprobe

Die Auswahl der Interviewpartnerinnen erfolgte bei den Gruppenfitnesstrainerinnen und Teilnehmerinnen hauptsächlich über persönliche Kontakte oder Weiterempfehlungen. Es wurden insgesamt neun Personen im Alter von 25 bis 45 Jahren befragt, wovon vier der Befragten Gruppenfitnesstrainerinnen und die anderen fünf Befragten Teilnehmerinnen aus verschiedenen Wiener Fitnessstudios und verschiedenen Gruppenfitnessstunden waren. Es wurden Trainerinnen und Teilnehmerinnen aus Fitnessstudios unterschiedlicher Preiskategorien befragt.

8.3 Untersuchungsinstrumente

Die Befragungen wurden als problemzentrierte, leitfadengestützte Interviews durchgeführt. Die im Anhang angeführten Interviewleitfäden wurden von mir, nach einer Einarbeitungsphase in die Thematik, erstellt.

Die Leitfäden für die Gruppenfitnesstrainerinnen und die Teilnehmerinnen bestehen aus sechs Themenschwerpunkten mit insgesamt dreizehn übergeordneten Fragen, die bei den Leitfäden allerdings etwas unterschiedlich sind, und dazugehörigen Unterfragen, sowie einer Ergänzungsfrage. Bei beiden Gruppen wurden zunächst auch biographische Daten zur Person erhoben. Diese Fragen sollten das Vertrauen zwischen den Interviewpartnern aufbauen und die Befragten schon ein wenig ins Erzählen bringen. Es schien, dass sich alle Interviewpartnerinnen wohl fühlten und dass sie ohne Scheu ihre

Ansicht zu den gestellten Fragen darlegten. Die Interviewleitfäden haben sich als sehr hilfreich erwiesen, da die Befragten doch immer wieder in ihren Erzählungen etwas abschweiften und so immer wieder zur Thematik zurückgeführt werden konnten. Die Fragen wurden von den Interviewpartnerinnen zumeist gut verstanden und ausführlich beantwortet.

8.4 Untersuchungsdurchführung

Die Interviews wurden von mir selbst durchgeführt und fanden dort statt, wo es von den Teilnehmerinnen gewünscht wurde. Es wurde immer versucht, am gewünschten Ort einen möglichst ruhigen Raum oder Platz zu finden.

Den Teilnehmerinnen wurde Anonymität zugesichert und sie erhielten Buchstaben zugeteilt unter denen sie in der Transkription aufscheinen. Die Teilnahme an der Befragung war freiwillig und die Befragten wurden am Beginn des Interviews darüber in Kenntnis gesetzt, dass sie das Interview jederzeit ohne Angabe von Gründen abbrechen könnten und Fragen, die sie nicht beantworten wollten, auch überspringen dürften. Sie wurden über das Ziel der Arbeit aufgeklärt und befragt, ob das Gespräch mittels Diktiergerät „Voice Tracer“ aufgezeichnet werden durfte. Alle waren mit der Aufzeichnung einverstanden. Die Interviews wurden danach transkribiert. Dabei wurden die meisten Aussagen wortwörtlich wiedergegeben und mögliche Dialekte ins Schriftdeutsch übersetzt. Antworten, bei denen der genaue Wortlaut für die Untersuchung nicht relevant ist, wurden zusammengefasst und für die Untersuchung irrelevante Aussagen übersprungen. Die Dauer der Interviews war unterschiedlich und variierte zwischen 15:43 Minuten und 58:03 Minuten.

9 Die Auswertung

Anhand der Literaturrecherche und der Transkription der neun Interviews wurde das folgende Kategoriensystem erstellt, mit dessen Hilfe die Auswertung durchgeführt wird.

Tabelle 5: Kategoriensystem

Kategorie	Beispiele zugeordneter Fragen
Gruppenfitnessstunden	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Gruppenfitnessstunden besuchen/halten Sie?
Trainingsverhalten	<ul style="list-style-type: none"> - Welche anderen Trainings machen Sie neben den Gruppenfitnessstunden und wie viel Zeit wenden Sie dafür pro Woche auf?
Körperliches Schönheitsideal	<ul style="list-style-type: none"> - Wie würden Sie das derzeitige körperliche Schönheitsideal für Frauen beschreiben? - Wie sollte der Körper einer Gruppenfitnesstrainerin Ihrer Meinung nach aussehen?
Erreichbarkeit des eigenen Ideals	<ul style="list-style-type: none"> - Inwieweit ist es Ihrer Meinung nach möglich Ihr eigenes körperliches Ideal zu erreichen? - Inwieweit versuchen Sie Ihr Ideal zu erreichen?
Essverhalten und Diäten	<ul style="list-style-type: none"> - Inwieweit würden Sie Diät halten oder Ihr Essverhalten verändern, um Ihr Ideal zu erreichen?
Vorbild	<ul style="list-style-type: none"> - Inwieweit sind die Trainerinnen Ihrer Meinung nach Vorbild für die Teilnehmerinnen?
Figur	<ul style="list-style-type: none"> - Inwieweit hat die Figur der Trainerin für die Teilnehmerinnen Bedeutung?
Umfeld Fitnessstudio	<ul style="list-style-type: none"> - Inwiefern werden Sie durch verspiegelte Räume und Plakate im Studio beeinflusst? - Inwieweit vergleichen Sie sich bezüglich des Aussehens mit den anderen?
Essstörungen	<ul style="list-style-type: none"> - Inwieweit haben Sie im Fitnessstudio schon einmal Anzeichen für eine Essstörung beobachtet? - Inwiefern kann das Umfeld des Fitnessstudios ihrer Meinung nach das Risiko ein gestörtes Essverhalten zu entwickeln, beeinflussen?

Nun werden die einzelnen Interviewergebnisse miteinander verglichen und auf Zusammenhänge und Unterschiede untersucht.

9.1 Gruppenfitnessstunden

9.1.1 Gruppenfitnesstrainerinnen

Tabelle 6: Art und Häufigkeit der gehaltenen Gruppenfitnessstunden, sowie Erfahrung als Gruppenfitnesstrainerin und die Preiskategorie des Fitnessstudios

Trainerin	L	M	N	O
Stundenart	Body Shape Fit nach der Geburt Rückenstunden Body Pump Body Combat Body Balance Step-Aerobic	Zumba Body Work Flexibar	Hot Iron Antara Deep Work Step-Aerobic Fatburning Body Work Spinning Kick Boxen Stretching	Pilates Dance Aerobic
Einheiten pro Woche	10 Einheiten	6 Einheiten	5 Einheiten	8 Einheiten
Dauer	15 Jahre	8 Jahre	19 Jahre	6 Jahre
Preiskategorie	teuer	günstig	teuer und mittel	günstig

Die Gruppenfitnesstrainerinnen unterrichten derzeit zwischen fünf und zehn Einheiten pro Woche. Die Trainerinnen L und N haben früher mehr Gruppenfitnessstunden gehalten. Das Maximum von Trainerin N waren einundzwanzig Einheiten pro Woche. Sie arbeitet mittlerweile nur mehr nebenberuflich als Gruppenfitnesstrainerin und hat daher ihre Stundenzahl auf fünf Einheiten in der Woche reduziert. Die Erfahrung als Gruppenfitnesstrainerin schwankt zwischen sechs und neunzehn Jahren. Alle vier sind demgemäß schon länger in diesem Beruf tätig und haben daher einen guten Einblick in diese Szene.

9.1.2 Teilnehmerinnen

Tabelle 7: Art und Häufigkeit der besuchten Gruppenfitnessstunden, sowie seit wann diese Stunden besucht werden und die Preiskategorie des Fitnessstudios

Teilnehmerin	A	B	C	D	E
Stundenart	Body Shape Piloxing Body Step Sh'bahm Zumba	Pilates Yoga BBP Body Work Step- Aerobic Body Pump	Pilates Zumba Step- Aerobic	Body Work Pilates Yoga Pump & Step Cross Fit	Pilates Zumba Happy Orange BBP Yoga
Einheiten pro Woche	15 Einheiten	2 Einheiten	2 Einheiten	3 Einheiten	4 Einheiten
Dauer	1/2 Jahr	7 Jahre	5 Jahre	4 - 5 Jahre	3 – 4 Jahre
Preiskategorie	teuer	mittel	teuer	günstig	teuer

Bei den Teilnehmerinnen A, D und E variiert die Zahl der besuchten Einheiten pro Woche und ist abhängig von der sonstigen sportlichen Betätigung beziehungsweise von der zur Verfügung stehenden Zeit. Die angegebenen Einheiten sind Durchschnittswerte. Die Anderen sind in ihrer Teilnahme sehr regelmäßig und sie variiert höchstens um eine Einheit pro Woche auf oder ab. Teilnehmerin A besucht erst seit einem halben Jahr Gruppenfitnessstunden. Im Verhältnis zu den anderen Teilnehmerinnen trainiert sie um einiges öfter in der Gruppe. Sie hat davor auch Fitnessstudios besucht, allerdings keine Gruppenstunden.

9.2 Trainingsverhalten

9.2.1 Gruppenfitnesstrainerinnen

Trainerin N erzählt, dass sie derzeit nur mehr ihr eigenes Krafttrainingsprogramm, das sie dreimal pro Woche unterrichtet, macht. In Zeiten, in denen sie nicht unterrichtet, macht sie dieses Programm auch dreimal in der Woche. Sie berichtet aber, dass das früher bei ihr ganz anders war. Als sie noch einundzwanzig Einheiten in der Woche unterrichtete trainierte sie mindestens drei bis fünf Stunden zusätzlich. Sie erzählt:

„Ich war stundenlang am Stepper und am Ellipsentrainer um Kalorien zu verbrennen. Es war reines, gestörtes, ich muss das abtrainieren, was ich gegessen habe.“ (Interview Trainerin N, Z 27 – 29)

Außer ihr nützt auch Trainerin O das Fitnessstudio für ihr eigenes Training, indem sie vor oder nach ihren Einheiten mindestens eineinhalb Stunden am Ellipsentrainer oder am Rad Ausdauer und dann an den Geräten Kraft trainiert. Sie betreibt allerdings auch noch andere Sportarten. Sie macht drei- bis viermal pro Woche Yoga, spielt einmal in der Woche Tennis und geht Schwimmen, wenn es sich zeitlich ausgeht.

Die Trainerinnen L und M machen neben ihren Gruppenfitnessstunden eher anderen Sport und den am liebsten im Freien. Die genannten Sportarten sind Radfahren oder auch Rennrad fahren, Schifahren, Nordic Walking, Laufen, meditatives Spaziergehen. Trainerin M übt diese Sportarten öfter als sechs Stunden in der Woche aus, Trainerin L je nach Zeit und Motivation. Trainerin L meint jedoch auch, so wie Trainerin N, dass sie früher um einiges mehr neben ihren Stunden trainiert hat. Sie erzählt:

„Da hat man alles noch viel extremer gemacht und außer Sport war gar nichts. Da war noch jedes Wochenende voll Sport und dazwischen habe ich auch noch reines Krafttraining gemacht.“ (Interview Trainerin L, Z 30 – 33)

Es ist auffällig, dass sich das Trainingsverhalten mit zunehmendem Alter und längerer Berufserfahrung verändert und deutlich weniger exzessiv wird. Alle vier betreiben vor allem Sport um sich fit und gesund zu erhalten und da sie Freude an der Bewegung haben. Die Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit ihrem Körper hat keinen Einfluss auf das Trainingsverhalten und –pensum der Trainerinnen L, M und O. Trainerin N hingegen versucht ihr Ideal mittels Trainingssteigerung zu halten, da sie es ihrer Aussage nach über die Ernährung nicht schafft. Sie nimmt dann mehr Gewicht und verausgabt sich mehr, um danach wieder essen zu können, worauf sie Lust hat.

9.2.2 Teilnehmerinnen

Die Teilnehmerinnen A und C trainieren neben den Gruppenfitnessstunden Ausdauer am Crosstrainer, Stepper oder sie gehen laufen. Beide machen auch Krafttraining an den Maschinen und besuchen verschiedene Tanzklassen, wobei Teilnehmerin A Jazztanz und Ballett, Teilnehmerin C Pole-Dance trainiert. Bei Teilnehmerin A nimmt dieses Training weniger Zeit in Anspruch als die Gruppenstunden. Sie hat allerdings keine genauere Zeit- und Dauerangabe gemacht. Nachdem sie schon in etwa fünfzehn Gruppenfitnessstunden pro Woche besucht, kann man bei ihr von einem sehr hohen Trainingspensum sprechen. Teilnehmerin C trainiert in etwa fünf Stunden pro Woche neben den Gruppenfitnessstunden.

Die sportliche Aktivität der Teilnehmerin B nimmt circa zwei Stunden pro Woche in Anspruch. Sie betreibt zusätzlich zu den Gruppenstunden einerseits Ausdauersport im

Freien, indem sie läuft, Rad fährt oder Bergsteigen geht. Des Weiteren geht sie gerne klettern und macht auch Krafttraining an Geräten.

Die Teilnehmerinnen D und E trainieren neben den Gruppenfitnessstunden hauptsächlich Ballett, Jazztanz und Hip Hop. Teilnehmerin D geht außerdem zwei- bis dreimal die Woche laufen. Sie erzählt, dass sie versucht ein bis zwei Tage pro Woche keinen Sport zu machen. An den anderen Tagen variiert die für den Sport aufgewendete Zeit inklusive der Gruppenfitnessstunden zwischen einer und fünf Stunden am Tag. Teilnehmerin E gibt an, dass sie in etwa drei Tanzklassen à 90 Minuten in der Woche besucht und reitet, wenn sie die Möglichkeit dazu hat.

Das Trainingsverhalten und –pensum der Teilnehmerinnen A, B und D hängt mit ihrer Körperzufriedenheit und mit dem Essverhalten zusammen. Teilnehmerin A versucht ihr Idealbild durch mehr Sport zu erreichen. Teilnehmerin D geht einmal mehr ins Fitnessstudio, wenn sie mit ihrem Körper nicht so zufrieden ist oder mehr gegessen hat. Sie gibt allerdings an, dass sie bei einem höheren Trainingspensum auch mehr isst, wodurch sich das wieder ausgleicht. Teilnehmerin B gibt an, dass sie schon eine Stunde mehr in der Woche trainiert, wenn sie mit ihrem Körper nicht so zufrieden ist. Bei den Teilnehmerinnen B und E hat die Zufriedenheit mit dem körperlichen Aussehen keinen Einfluss auf das Trainingspensum.

9.2.3 Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen

Das gesamte Trainingspensum inklusive der Gruppenstunden liegt bei den Trainerinnen derzeit bei fünf bis circa fünfzehn Stunden und bei den Teilnehmerinnen bei vier bis circa zwanzig Stunden pro Woche. Bei zwei der Teilnehmerinnen könnte man von einem exzessiven Trainingsverhalten sprechen. Drei Teilnehmerinnen erhöhen ihr Trainingspensum, wenn sie mit ihrem Körper unzufrieden sind. Die Trainerinnen trainieren mittlerweile neben ihren Stunden vor allem aus Freude an der Bewegung und aus gesundheitlichen Gründen.

9.3 Körperliches Schönheitsideal

9.3.1 Gruppenfitnesstrainerinnen

Bei den Aussagen der Trainerinnen sind zwei Meinungen zum derzeitigen Schönheitsideal für Frauen vorherrschend. Einerseits sprechen sie von einem verschobenen, zu dünnen, langbeinigen Frauentyp mit großen Brüsten. Andererseits sind sie der Meinung, dass ein muskulöser Körper immer mehr in Mode kommt und dass das heutige Idealbild schlank, nicht zu dünn, möglichst fettfrei und trainiert ist.

Trainerin N erzählt beispielsweise:

„Es gibt ja diesen Spruch ‚Strong is the new skinny‘. Ich habe das Gefühl, dass das bei einigen Damen auch schon angekommen ist. Ich glaube, straff und schlank sein ist nach wie vor Thema Nummer eins, weil auch meistens gefragt wird, ‚wie geht das weg‘ oder ‚da und da hängt es‘.“ (Interview Trainerin N, Z 36 – 40)

Trainerin O meint dazu:

„Total verschoben. Das, was derzeit gezeigt wird oder zum Teil auch von den Frauen gefordert wird, ist einfach nicht umsetzbar, da ein retuschiertes Bild und nicht der Normalzustand einer Frau gezeigt wird. Zu dünn, zu lange Beine, einfach gemacht, als Puppe gemacht. Alle wollen sich irgendwie verändern und keiner ist mehr glücklich mit dem Aussehen.“ (Interview Trainerin O, Z 29 – 33)

Bezüglich ihres eigenen Schönheitsideals sind ihre Meinungen ziemlich übereinstimmend. Sie möchten alle einen trainierten und definierten Körper mit stimmigen Proportionen, wobei Trainerin L auch die Weiblichkeit anspricht. Ihr Schönheitsideal ist ein trainierter Körper mit weiblichen Rundungen. Trainerin M beschreibt ihr persönliches Schönheitsideal folgendermaßen:

„Ein trainierter Körper. Dass das Gewebe fest ist und eine Form hat. Keine dürre und ausgemergelte, sondern eine athletische Figur, wo man sieht, dass diese Person etwas für ihren Körper macht und diese Muskeln auch definiert sind.“ (Interview Trainerin M, Z 61 – 63)

Trainerin N sieht ihr Idealbild allerdings eher dünn. Sie erzählt:

„Mir gefallen noch immer dünne, schlanke Menschen sehr gut. Dünn ist für mich Gisele Bündchen. Das ist ein Körper, der nicht besonders kurvig ist, aber sie hat wahnsinnig schöne, schlanke, lange Beine und ist nicht knochig, sondern da ist irgendwie noch etwas dran.“ (Interview Trainerin N, Z 61 – 64)

Wohingegen Trainerin O ihr Idealbild folgendermaßen beschreibt:

„So wie ich mit achtzehn/neunzehn ausgesehen habe. [...] von oben bis unten wirklich gut trainiert und die Proportionen waren einfach stimmig. [...] Ich habe immer ein bisschen einen Hintern und Oberschenkel. Das gehört auch zu mir dazu. Aber zu diesem Zeitpunkt war alles straff und trainiert und hat eine Form gehabt.“ (Interview Trainerin O, Z 42 – 48)

Der ideale Körper einer Gruppenfitnesstrainerin sollte nach Meinung der Trainerinnen L und M ein dem Berufsbild entsprechender, authentischer Körper sein.

Trainerin L meint dazu:

„Weil du einfach in einem Beruf stehst, wo du dich mit dem Körper beschäftigst. Da kannst du jetzt nicht einfach mit zehn Kilo Übergewicht dastehen. Das ist einfach nicht glaubwürdig. Wenn du jetzt fester bist, ist das glaube ich egal, aber mit Fettschwarten ist das nicht ganz glaubwürdig.“ (Interview Trainerin L, Z 104 – 107)

Trainerin O sieht das ein wenig anders. Ihrer Meinung nach sollte der Körper mit dem Typ Mensch zusammenpassen.

„Man kann genauso fit, sportlich und gesund ausschauen, auch wenn man gewisse Rundungen hat, oder ein bisschen etwas auf die Waage bringt. Wie gesagt, es muss zum Typ passen.“ (Interview Trainerin O, Z 70 – 73)

Für Trainerin N ist der ideale Körper einer Fitnesstrainerin ein athletischer, aber weiblicher Körper und nennt als Beispiel Gillian Anderson. Auch Trainerin M ist der Meinung, dass der Körper trainiert und schlank sein sollte, so dass man sieht, dass diese Person etwas macht.

9.3.2 Teilnehmerinnen

Teilnehmerin A ist der Meinung, dass von Frauen in der heutigen Gesellschaft verlangt wird, dass sie dünn und weiblich, also nicht zu muskulös, sind. Des Weiteren sollten Frauen gesund aussehen.

Sie selbst hat bis vor wenigen Jahren folgende Vorstellung gehabt.

„Je dünner jemand ist, desto hübscher ist man. Also egal wie man sonst aussieht, Hauptsache man ist dünn.“ (Interview Teilnehmerin A, Z 84 - 85)

Des Weiteren erzählt sie von einer Freundin, die über hundert Kilogramm wiegt und von der Gesellschaft ganz anders aufgenommen wird. Ihrer Meinung nach hat die Akzeptanz in unserer heutigen Gesellschaft viel mit dem Gewicht zu tun.

Teilnehmerin D sieht das derzeitige weibliche Körperideal ähnlich. Sie spricht allerdings nicht von einem gesunden Aussehen und ist folgender Meinung:

„Ganz furchtbar. Diese Hungerhaken, die keinen weiblichen Körper mehr haben, wo man die Knochen sieht und alles wegretuschiert ist.“ (Interview Teilnehmerin D, Z 23 – 25)

Teilnehmerin B beschreibt das Schönheitsideal für Frauen mit den Worten definiert, sportlich, athletisch, aber mit weiblichen Rundungen. Wobei hier die Überlegung anzustellen ist, inwieweit sie sich damit auf das allgemein vorherrschende Schönheitsideal oder ihr persönliches Ideal für Frauen bezieht, da sie gleich darauf folgende Aussage macht:

„Nicht diese Magersucht-Models, schon dünn, aber athletisch.“ (Interview Teilnehmerin B, Z 29 – 30)

Bei der Beschreibung des körperlichen Schönheitsideals nennt Teilnehmerin E wie Frau A das gesunde Aussehen. Ihrer Meinung allerdings sieht eine Person dann gesund aus, wenn sie auch fit wirkt, nicht unterernährt, aber auch nicht übergewichtig, sondern ordentlich ernährt ist. Ihrer Meinung nach ist Muskeltraining bei Frauen und damit einhergehende definierte Muskulatur gerade sehr modern geworden.

Teilnehmerin C sieht das Idealbild wieder ein wenig anders. Sie beschreibt es als gekünstelt und unnatürlich, als perfektionistisch, sehr schlank, aber auch muskulös. Ihrer Meinung nach gibt es hierüber aber auch eine widersprüchliche Sichtweise, nach der jede Frau so sein kann, wie sie möchte und alles möglich ist.

Diese beschriebenen Schönheitsideale sind einerseits sehr ähnlich, aber auch sehr verschieden. Daraus könnte abgeleitet werden, dass es derzeit zu einem Umbruch bezüglich des körperlichen Idealbildes für Frauen kommt.

Beim eigenen Schönheitsideal gehen die Vorstellungen der Teilnehmer auch in unterschiedliche Richtungen. Teilnehmerin A beschreibt es als sehr dünn und mit wenig bis gar keinen Muskeln. Sie findet es schöner, wenn Frauen nicht trainiert sind, hat selbst aber einen sehr muskulösen Körper. Teilnehmerin A sieht dies für sich selbst auch widersprüchlich, da sie die Muskulatur braucht, um die Dinge tun zu können, die sie möchte, aber sie findet es nicht schön. Ihr Körper sollte aber sehr wohl straff und fest sein.

Die Teilnehmerinnen B, D und E hingegen möchten einen sportlichen, normalgewichtigen und gesunden Körper haben. Sie beschreiben ihr Ideal als ein bisschen trainiert, definiert, fest und straff. Teilnehmerin D erwähnt auch, dass für sie weibliche Formen zu einem idealen Körper gehören. Teilnehmerin E erzählt, dass sie bis vor kurzem noch ein dünneres Ideal hatte, das sie aber immer wieder zurückzudrängen versucht. Sie hat für sich realisiert, dass Körper verschieden sind und nicht jede Frau in das Bild passt, dass von den Medien vorgegeben wird. Teilnehmerin E meint allerdings, dass es schwierig ist sich dagegen zu wehren und merkt, dass sie immer wieder den Gedanken hat, schlanker, fester, fitter sein zu müssen.

Teilnehmerin C wiederum meint dass natürlich jede Frau an sich arbeiten und sich verbessern möchte, um äußere Schönheit zu erlangen. Sie findet allerdings, dass Schönheit von innen kommt und hat ihrer Aussage zufolge für sich selbst kein wirkliches Idealbild. Teilnehmerin C möchte aber ein stärkeres Muskelkorsett haben, um ihre

Haltung zu verbessern. Sie sagt auch, dass dies natürlich alles zusammenhängt und auch besser aussieht.

Die Teilnehmerinnen A, B, D und E sind der Meinung, dass die Körper von Gruppenfitnesstrainerinnen trainiert und sportlich aussehen sollten. Frau A sagt dazu auch, dass die Trainerinnen sehr wohl auch muskulös sein können und sollen. Allen vier ist es wichtig, dass sichtbar ist, dass die Trainerinnen etwas machen, Energie haben und fitter sind, als die Teilnehmerinnen.

Teilnehmerin B findet allerdings einen zu definierten Körper bei einer Gruppenfitnesstrainerin etwas abschreckend. Sie hat aber auch ein Problem damit, wenn eine Trainerin in ihren Augen übergewichtig ist. Die Gruppenfitnesstrainerin sollte authentisch aussehen und auch in der Bewegungsqualität sollte ersichtlich sein, dass sie etwas tut.

Teilnehmerin C hat hierzu eine andere Ansicht. Ihrer Meinung nach ist es egal, wie die Trainerin aussieht, wenn sie eine gute Stunde hält und gut vermitteln kann.

9.3.3 Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen

Sowohl die Gruppenfitnesstrainerinnen als auch die Teilnehmerinnen beschreiben das derzeit vorherrschende körperliche Ideal für Frauen als schlank, straff, fettfrei und mit weiblichen Rundungen. In beiden Gruppen gibt es einerseits die Meinung, dass das Ideal extrem dünn, gekünstelt und unnatürlich ist, und andererseits die Meinung, dass es immer mehr in Richtung eines athletischen, muskulösen Körpers geht.

Die Trainerinnen haben ein ziemlich übereinstimmendes eigenes Körperideal. Sie möchten einen trainierten, definierten, schlanken Körper mit stimmigen Proportionen. Das Idealbild dreier Teilnehmerinnen stimmt mit dem Ideal der Trainerinnen überein. Trainerin N sieht ihr körperliches Ideal jedoch noch etwas dünner, als ihre Kolleginnen. Bei den Teilnehmerinnen gibt es hierzu noch zwei komplett gegensätzliche Idealbilder. Einerseits Teilnehmerin A, die ihr Ideal als sehr dünn, mit kaum Muskulatur beschreibt und andererseits Teilnehmerin C, die ihrer Aussage zufolge kein körperliches Ideal hat.

Den idealen Körper einer Gruppenfitnesstrainerin beschreiben drei der Trainerinnen und vier der Teilnehmerinnen als authentischen, dem Berufsbild entsprechenden, trainierten Körper. Trainerin L und Teilnehmerin B sprechen in diesem Zusammenhang auch davon, dass übergewichtige Trainerinnen nicht dem Berufsbild entsprechen, wobei Teilnehmerin B auch zu definierte Körper bei Trainerinnen abschreckend findet.

Gegensätzliche Meinungen hierzu haben Trainerin O und Teilnehmerin C. Trainerin O findet, dass auch rundlichere Körper fit und gesund aussehen können und dass der

Körper einer Trainerin zu ihrem Typ passen sollte. Teilnehmerin C ist egal, wie der Körper einer Fitnesstrainerin aussieht. Ihrer Meinung nach ist es wichtiger, dass diese eine gute Stunde hält.

9.4 Erreichbarkeit des eigenen Ideals

9.4.1 Gruppenfitnesstrainerinnen

Für Trainerin L ist ihr körperliches Idealbild nur teilweise erreichbar. Sie hätte gerne einen trainierten, definierten Körper mit weiblichen Rundungen. Je mehr sie körperlich arbeitet, und dadurch mehr Energie verbraucht, desto weniger Hunger hat sie und nimmt dann deshalb nicht so viel Nahrung zu sich. Um die erwünschten weiblichen Rundungen zu erreichen und zu erhalten bräuchte sie ihrer Meinung nach etwa vier bis fünf Kilogramm mehr. Sie hätte zwar gerne einen größeren „Po“, aber sie macht nicht mehr alles dafür, dass dieser wieder so aussieht, wie sie sich das vorstellt.

Die Trainerinnen M, N und O sind der Meinung, dass es für sie möglich wäre ihr Ideal zu erreichen, wenn sie auf gewisse Nahrungsmittel verzichten und mehr Disziplin aufbringen würden. Trainerin O beschreibt dies mit den Worten:

„Was für mich am besten funktioniert, ist dieses bewusste darauf achten, was und wie viel ich esse. Und wenn ich das bewusst mache, purzeln die Kilos von alleine. Wenn ich das wieder schleifen lasse, dann habe ich sie wieder oben.“ (Interview Trainerin O, Z 93 – 96)

Trainerin M versucht immer wieder die Disziplin aufzubringen, auf ein bestimmtes Nahrungsmittel zu verzichten, um ihr körperliches Ideal zu erreichen. Dafür geht sie auch Wetten ein, um diese Ernährungsweise länger durchzuhalten. Sie zieht dies aber höchstens zwei Wochen durch. Trainerin M macht viele unterschiedliche Sportarten, würde aber für ihren idealen Körper derzeit nie extra Übungen machen. Ihrer Meinung nach kommt das aber später vielleicht noch.

Auch die Trainerinnen N und O nehmen sich immer wieder vor ihr Ideal über bewusste Ernährung zu erreichen. Trainerin N erzählt in diesem Zusammenhang, dass sie die Disziplin allerdings nicht aufbringt und es ihr anscheinend doch nicht ganz so wichtig ist. Sie versucht dies dann immer wieder über das Training zu kompensieren, verausgabt sich total und nimmt mehr Gewicht.

Trainerin O hingegen versucht bewusst einkaufen zu gehen, bewusst zu kochen, sich bewusst hinzusetzen und darauf zu achten, was und wie viel sie isst. Sie erzählt:

„Ich bin schon so eine, die gerne einmal so nebenbei beim Fernsehen zu essen beginnt, oder die sich im Stress einmal da etwas kauft und dort etwas holt. Das ist dann gar nicht mehr bewusst, und dann habe ich halt einfach zu viel, was ich aber eigentlich gar nicht brauche.“ (Interview Trainerin O, Z 100 – 103)

Sie steigert ihr Training nicht, wenn sie mehr isst, da sie der Meinung ist, dass ihr körperliches Aussehen nur mit der zugeführten Nahrungsmenge zusammenhängt.

9.4.2 Teilnehmerinnen

Teilnehmerin A ist der Meinung, dass sie ihr Idealgewicht erreichen könnte, da sie gelernt hat mit Disziplin, Ausdauer und durch Druck ihres Vaters alles Mögliche zu schaffen. Wenn sie ihr Idealgewicht hat, fühlt sie sich schon viel wohler und schöner. Teilnehmerin A denkt, dass auch durch die Schönheitschirurgie alles möglich ist. Sie erzählt:

„Ich glaube, dass man aufpassen muss. Wenn man einmal anfängt, sich schon bei kleinen Sachen zu kritisieren, dann hört man irgendwie nicht mehr auf und dann muss man alles verändern. Natürlich ist alles möglich. Wenn du sparst, dann kannst du Schönheits-OPs machen.“ (Interview Teilnehmerin A, Z 158 – 162)

Auch Teilnehmerin B glaubt, dass sie mit Disziplin, allerdings mit Maß und Ziel, ihr Ideal erreichen und auch halten kann. Sie versucht dies über bewusste Ernährung, indem sie ihren Konsum an Süßigkeiten einschränkt und über Bewegung. Wenn sie mehr isst, kann es schon sein, dass sie eine Stunde pro Woche mehr trainieren geht.

Teilnehmerin C hat ihrer Aussage zufolge kein körperliches Idealbild. Sie ist mit ihrem Körper und ihrem körperlichen Aussehen zufrieden. Sie würde allerdings gerne wieder besser gehen können.

Die Teilnehmerinnen D und E sind sich nicht sicher, ob es für sie möglich wäre, ihr körperliches Ideal zu erreichen. Teilnehmerin E meint hierzu, dass es von ihrer Essdisziplin abhängt und dass sie nicht so genau weiß, ob es möglich ist. Sie ist noch nie so weit gekommen, da sie immer knapp vor dem Erreichen ihres Ideals wieder mehr zu essen begonnen hat. Teilnehmerin D versucht ihr körperliches Ideal über das Training zu erreichen und würde dafür keine Diät machen, da Essen für sie Genuss bedeutet. Sie möchte sich nicht einschränken, um vorgegebenen Idealen nachzueifern und erzählt folgendes:

„Schauen wir einmal. Ich arbeite jetzt daran, mein körperliches Ideal zu erreichen. Das versuche ich mit Cross-Fit. Aber ich weiß noch nicht, wie viel ich dann essen werden, wenn ich das dreimal in der Woche mache.“ (Interview Teilnehmerin D, Z 41 – 43)

Laut ihren Aussagen ist beiden das Erreichen des körperlichen Ideals doch nicht so wichtig, dass sie auf gewisse Dinge verzichten oder alles dafür tun würden.

9.4.3 Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen

Drei der Trainerinnen und zwei der Teilnehmerinnen sind der Meinung, dass es mit etwas mehr Disziplin für sie möglich wäre, ihr körperliches Ideal zu erreichen. Sie versuchen dafür immer wieder, sich bewusster zu ernähren. Trainerin N und Teilnehmerin B verändern zur Erreichung ihres Ideals auch immer wieder ihr Trainingsverhalten, beziehungsweise ihr Trainingspensum.

Trainerin L hingegen würde gerne weiblichere Rundungen haben, die sie ihrer Meinung nach aber nur erreichen kann, wenn sie weniger körperlich arbeiten würde.

Die Teilnehmerinnen D und E sind sich nicht sicher, ob es für sie möglich wäre, ihr Ideal zu erreichen. Teilnehmerin C hat kein persönliches körperliches Idealbild.

Allen Trainerinnen und zweien der Teilnehmerinnen ist ihr körperliches Ideal nicht oder nicht mehr so wichtig, dass sie auf gewisse Dinge verzichten oder alles dafür tun würden.

9.5 Essverhalten und Diäten

9.5.1 Gruppenfitnesstrainerinnen

Trainerin L versucht vier bis fünf Kilo zuzunehmen und Diäten interessieren sie nicht. Sie versucht auch ihren Teilnehmerinnen zu vermitteln, dass sie nicht zu ihr trainieren kommen sollen um innerhalb von drei Monaten zwanzig Kilogramm abzunehmen, sondern um ihren Körper zu trainieren und fit und gesund zu halten. Ihrer Meinung nach geht es nicht um Diäten, sondern um eine Lebensumstellung, da man nur durch Sport und gesunde Ernährung einen schönen Körper bekommen kann. Trainerin L erwähnt aber auch, dass sie früher ein extremes Essverhalten hatte und ihren Körper teilweise bis an die Grenzen trainiert hat. Sie hat erkannt, dass ihr das nicht gut tut und ihr Ess- und Bewegungsverhalten verändert.

Trainerin M versucht ihr Essverhalten immer wieder dahingehend zu verändern, dass sie gewisse Nahrungsmittel nicht oder eingeschränkt zu sich nimmt. Sie hält keine Diät und erzählt:

„Ich schaffe es ja nicht einmal beim Striezel konsequent zu sein, wie soll ich es dann bei der ganzen Ernährung schaffen.“ (Interview Trainerin M, Z 125 – 127)

Trainerin M möchte aber auch keine Diät in dem Sinn halten. Sie achtet auf bewusste und gesunde Ernährung, geht aber auch hin und wieder in Fast Food Restaurants. Diäthalten hängt ihrer Meinung nach auch mit Körperwahrnehmung zusammen.

„Wenn man eine gewisse Zufriedenheit mit dem eigenen Körper hat, eine Körperwahrnehmung und eine Akzeptanz, dass auch der eigene Körper in irgendeiner Art und Weise perfekt sein kann, dann braucht man auch keine extreme Diät.“ (Interview Trainerin M, Z 138 – 141)

Auch Trainerin N hält keine Diät, sondern versucht ihre Figur durch Training zu erhalten. Sie hat einmal versucht verschiedene Lebensmittel, wie Weizen und Zucker, für ihre Figur und ihre Darmgesundheit wegzulassen.

„Ich halte das genau zwei Tage durch und dann denke ich mir, okay, wenn ich jetzt irgendein Ideal erreichen wollen würde, dann würde ich es vielleicht nach zwei, drei Wochen erreichen, aber dann der ganze Aufwand, um es zu erhalten, das ist es mir nicht wert. Meiner Meinung nach muss es so etwas wie ein Lebensqualitätsfettpolster geben.“ (Interview Trainerin N, Z 116 – 120)

Für Trainerin O kommen Diäten und vor allem die sogenannte Nulldiät nicht in Frage. Wie schon im vorigen Kapitel erwähnt, versucht sie sich bewusst zu ernähren, indem sie bewusst einkauft, bewusst kocht, sich bewusst zum Essen setzt und darauf achtet was und wie viel sie isst.

Die Trainerinnen sehen dementsprechend Diäten nicht als geeignetes Mittel, um ihren Körper und sich selbst fit und gesund zu erhalten. Trainerin M meint hierzu auch:

„Eine Diät ist nicht das, was ich mit Sport gut kombinieren kann, vor allem wenn ich viel Sport betreibe. [...] Das würde sich gar nicht mit meinem Verbrauch ausgehen.“ (Interview Trainerin M, Z 127 – 134)

Sie achten alle vier auf ihre Ernährung, indem sie versuchen, sich mit Maß und Ziel bewusst und gesund zu ernähren. Die Trainerinnen sind auch nicht abgeneigt, ab und zu Fast Food, Süßigkeiten oder andere „ungesunde“ Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

9.5.2 Teilnehmerinnen

Teilnehmerin A hat bereits viele Diäten, auch eine Nulldiät, in ihrem Leben gemacht. Sie erzählt, dass sie in einem krankhaften Essverhalten drinnen war und damals alles getan hätte, um ihr Ideal zu erreichen. Heute denkt sie immer wieder darüber nach, eine Diät zu machen, tut es dann aber nicht, da die Figur nicht mehr das Wichtigste ist. Auch Teilnehmerin E hat Erfahrung mit Diäten und der Nulldiät.

Sie erzählt:

„In gesunden Phasen habe ich einfach auf den Nachtsch verzichtet. In nicht so gesunden Phasen habe ich mir eingeredet, dass ich kein Essen brauche, so wie Teenager das halt machen. [...] Es gab einmal so einen Diät Trend, in der Früh und zu Mittag nur Müsli und am Abend eine Suppe. Das habe ich damals aber nur maximal ein Monat geschafft. Dann wurde ich so grantig, dass ich einfach etwas essen musste.“ (Interview Teilnehmerin E, Z 95 – 103)

Solch ein extremes Essverhalten hat Teilnehmerin E heute nicht mehr und sie würde auch keine Diät mehr machen, da sie der Meinung ist, dass der Körper eine abwechslungsreiche Ernährung braucht.

Teilnehmerin B würde schon an ihrer Ernährung arbeiten, um ihr Ideal zu erreichen. Sie macht auch keine Diät, aber sie verzichtet unter der Woche auf Süßigkeiten. Am Wochenende isst sie alles, auch Süßspeisen.

Teilnehmerin C gibt an, dass sie, vor allem für ihre Gesundheit, verschiedenen Ernährungsweisen aufgeschlossen ist. Sie verzichtet öfters auf Zucker und Süßigkeiten, trinkt mehr Wasser und ernährt sich mit Maß und Ziel gesund. Früher hat sie schon auch Diäten ausprobiert, aber sie findet es schwierig und aufwendig Diäten ernsthaft einzuhalten. Teilnehmerin C und Teilnehmerin D essen sehr gerne. Teilnehmerin C beschreibt sich selbst als Genießerin. Teilnehmerin D bezeichnet Essen als Genuss. Sie isst gerne Süße und würde für ihre Idealfigur niemals Diät halten.

Die Teilnehmerinnen versuchen sich allesamt mittlerweile gesund zu ernähren und machen derzeit keine Diäten, wobei die Teilnehmerinnen A und E bereits Erfahrung mit extremem Essverhalten beschreiben und vor allem Teilnehmerin A immer wieder überlegt, doch eine Diät zu versuchen. Die drei anderen Teilnehmerinnen sprechen davon, dass Essen für sie Genuss ist und sie zwar versuchen, auf zu viele Süßigkeiten und Zucker zu verzichten, aber Diäten für sie nicht in Frage kommen.

9.5.3 Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen

Alle vier Trainerinnen und auch alle Teilnehmerinnen achten auf ihre Ernährung, indem sie versuchen, sich mit Maß und Ziel bewusst und gesund zu ernähren. Sie sind teilweise aber auch nicht abgeneigt, ab und zu Fast Food, Süßigkeiten oder andere „ungesunde“ Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Von extremen Diäten halten sie Abstand und finden diese auch nicht geeignet, um gesund und fit zu bleiben.

Trainerin N hat einmal versucht für ihre Darmgesundheit und gegen Müdigkeitserscheinungen Weizen und Zucker wegzulassen. Auch Teilnehmerin C probiert

für ihre Gesundheit verschiedene Ernährungsweisen aus und verzichtet gerne auf Zucker und trinkt viel Wasser. Sie beschreibt sich, wie auch Teilnehmerin D, als Genießerin, die gerne isst und dies nie für eine Idealfigur aufgeben würde.

Sie erzählt, dass sie das nicht lange durchgehalten hat. Trainerin L und die Teilnehmerinnen A und E geben an, dass sie Erfahrungen mit extremem Essverhalten haben. Die beiden Teilnehmerinnen haben auch schon eine Nulldiät gemacht, wobei Teilnehmerin E angibt, dass Diäten für sie mittlerweile nicht mehr in Frage kommen.

9.6 Vorbild

9.6.1 Gruppenfitnesstrainerinnen

Trainerin L ist der Meinung, dass sie für ihre Teilnehmerinnen ein Vorbild ist und dass sie so sein wollen wie sie. Sie beschreibt das mit folgenden Worten:

„[...] einfach, was die Bewegung an sich anbelangt. Dass ich mich körperlich betätige, um aktiver, fitter, gesünder zu sein und um mehr Energie zu haben.“ (Interview Trainerin L, Z 151 – 152)

Sie versucht ihren Teilnehmerinnen zu vermitteln, dass das Training auch Prävention für den Alltag ist und nicht nur, um einen tollen Körper oder eine Bikinifigur zu erreichen. Sie erzählt von anderen Trainerinnen und Trainern, die Floskeln bezüglich des Körpers oder der Bikinifigur von sich geben. Sie findet das oberflächlich und nicht professionell, da die Teilnehmerinnen dies sowieso schon überall hören und sehen. Sie versucht ihre Teilnehmerinnen eher davon abzubringen, ihren Körper als Vorbild zu nehmen, da sie früher ein extremes Essverhalten hatte und ihren Körper oft an seine Grenzen gebracht hat, damit dieser so aussieht. Sie glaubt, dass die Teilnehmerinnen sie aber teilweise trotzdem auch äußerlich als Vorbild sehen, was verschiedene Auswirkungen haben kann. Einerseits kann es die Motivation öfter oder regelmäßiger teilzunehmen erhöhen. Andererseits kann es zu Vergleichen und Leistungsdruck führen, wodurch auch andere Mechanismen in Bewegung gesetzt werden können, die nicht okay sind.

Auch Teilnehmerin N spricht von einer Vorbildfunktion bezüglich des Aussehens. Sie hört immer wieder Gespräche in der Garderobe und weiß daher, dass viele so aussehen möchten wie sie und dass sie für viele ein Vorbild ist. Sie erzählt:

„[...] dann bewundern mich die meisten Damen, weil ich angeblich so toll ausschaue und weil ich angeblich so brav trainiere. Und ich glaube, sie haben die Erwartung, dass ich so lange wie möglich so bleibe.“ (Interview Trainerin N, Z 70 – 73)

Auch Trainerin O verbindet die Vorbildfunktion mit dem Äußeren. Sie ist der Meinung, dass eine Trainerin nicht unbedingt Top-Maße haben muss, aber sehr wohl als gewisses

Vorbild, im Sinne von gesundem und vitalem Äußeren, vorangehen sollte. Sie erwähnt auch den Lebensstil, da ihre Teilnehmerinnen immer wieder mit Fragen bezüglich Ernährung und Gesundheit an sie herantreten. Ihrer Meinung nach kann man solche Fragen nur beantworten, wenn man sich damit befasst hat, beziehungsweise selbst danach lebt.

Trainerin M sieht die Vorbildwirkung eher im Sinne der Motivation zur Bewegung und zum Sport. Sie glaubt aber nicht, dass es den Teilnehmerinnen darum geht, so auszusehen wie sie.

Die Trainerinnen sind demgemäß alle der Meinung, dass sie eine gewisse Vorbildfunktion zu erfüllen haben. Im Gegensatz zu Trainerin M glauben die anderen Trainerinnen, dass ihre Teilnehmerinnen auch versuchen, körperlich so auszusehen wie sie, wodurch es laut Trainerin L zu Vergleichen und Leistungsdruck kommen kann.

9.6.2 Teilnehmerinnen

Teilnehmerin A ist der Meinung, dass die Trainerin eine Vorbildfunktion in punkto Motivation, Energie und Vitalität bezogen auf das Training hat. Sie nimmt allerdings eher Männer als Vorbild, da sie für sie cooler sind und Frauen beispielsweise nicht so lange oder so schnell laufen können. Für das Training selbst hat die Figur der Trainerin für sie keine Vorbildwirkung. Teilnehmerin A will aber das Gefühl vermittelt bekommen, dass sie trainiert ist, da sie schon Vorbildfunktion hat.

Für Teilnehmerin B hat die Trainerin keine Vorbildfunktion. Sie ist aber der Meinung, dass Trainerinnen für die anderen Teilnehmerinnen sehr wohl, einerseits die Figur betreffend und andererseits durch Vitalität, Fitnesslevel und positive, fröhliche Ausstrahlung, ein Vorbild sein können.

Für die Teilnehmerinnen C, D und E ist die Trainerin bezüglich ihres Könnens und der richtigen Bewegungskörperausführung ein Vorbild. Teilnehmerin C versucht deren Bewegungen zu imitieren. Den Körper und den Lebensstil betreffend sehen die Teilnehmerinnen C und D aber keine Vorbildfunktion seitens der Trainerin. Teilnehmerin E erwähnt in diesem Zusammenhang noch das Wissen in Ernährungs- und anatomischen Fragen, sowie, dass die Trainerin schon etwas erreicht hat, wo sie als Teilnehmerin noch hin möchte. Dadurch wird sie mehr motiviert. Körperlich hat die Trainerin für sie aber keine Vorbildfunktion.

Die Teilnehmerinnen sehen die Vorbildfunktion der Trainerin demnach eher im Können und Wissen. Die Trainerinnen sind für sie bezüglich des Körpers, in dem Sinne, dass sie auch so aussehen möchten, kein Vorbild.

9.6.3 Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen

Alle Trainerinnen sind der Meinung, dass sie ein Vorbild für ihre Teilnehmerinnen sind. Drei der Trainerinnen verbinden diese Vorbildfunktion auch mit dem Äußeren. In diesem Zusammenhang sprechen die Trainerinnen L und N davon, dass ihre Teilnehmerinnen so aussehen möchten, wie sie. Trainerin L und Trainerin O sehen die Vorbildwirkung allerdings in einem gesunden, vitalen Erscheinungsbild und einem aktiven Lebensstil. Trainerin M glaubt hingegen nicht, dass die Teilnehmerinnen so aussehen möchten, wie sie und sieht ihre Vorbildfunktion eher in einer Motivation zur Bewegung und zum Sport.

Keine der Teilnehmerinnen gibt an, dass sie so aussehen möchte, wie die Trainerinnen. Für vier der Teilnehmerinnen sind die Gruppenfitnesstrainerinnen Vorbilder in punkto Bewegungsausführung, Vitalität und Fitnesslevel. Für Teilnehmerin B hat die Trainerin hingegen gar keine Vorbildfunktion.

9.7 Figur

9.7.1 Gruppenfitnesstrainerinnen

Trainerin L ist der Meinung, dass das körperliche Aussehen von Gruppenfitnesstrainerinnen authentisch, dem Beruf entsprechend, sein sollte. Für sie ist eine Trainerin mit zehn Kilogramm Übergewicht nicht glaubwürdig. Sie erzählt, dass die Figur der Trainerin für die Teilnehmerinnen von Bedeutung ist, dass sie dahingehend eine gewisse Erwartung an die Trainerin haben und dass ihre Teilnehmerinnen körperlich so aussehen wollen wie sie.

Die Trainerinnen M und O sprechen in diesem Zusammenhang auch von einer authentischen Figur.

Trainerin N glaubt, dass die Figur der Trainerin für die Teilnehmerinnen insofern von Bedeutung ist, dass sie einer trainierten, schlanken Trainerin eine bessere Kompetenz zusprechen. Sie erzählt, dass ihre Teilnehmerinnen sie aufgrund ihres Aussehens bewundern und dass über andere Trainerinnen, die nicht so gut aussehen gesprochen wird. Sie berichtet:

„[...] ich höre, wie Leute über andere Trainer reden, die nicht ganz so super ausschauen, und da höre ich immer wieder, die ist ja dick, oder die kann das ja gar nicht.“ (Interview Trainerin N, Z 83 – 85)

Sie erzählt auch, dass ihre Teilnehmerinnen einmal mit einer Vertretungslehrerin nicht zufrieden waren und die Aerobic-Koordinatorin ihr das folgendermaßen mitgeteilt hat:

„Na klar, es ist logisch, wenn da eine kleine, etwas untersetztere Person daher kommt, erfüllt sie natürlich nicht die Ansprüche wie Du, die große, blonde Hingucker-Frau.“
(Interview Trainerin N, Z 129 – 131)

Trainerin O berichtet von einer ähnlichen Situation folgendes.

„Ich habe eine Kollegin, die eigentlich überhaupt nicht diesem sportlichen Ideal entspricht, obwohl sie eine super Trainerin ist. Sie hat durchaus schon Probleme gehabt und die Leute sind wirklich deshalb nicht mehr gekommen [...]. [...] wo es ich und andere Kollegen erfahren haben, dass sie deshalb lieber den Kurs wechseln oder etwas anderes machen.“
(Interview Trainerin O, Z 132 – 138)

Die Trainerinnen sind sich demnach einig, dass die Figur der Trainerin für die Teilnehmerinnen von Bedeutung ist. Das körperliche Erscheinungsbild sollte vor allem authentisch und sportlich sein.

9.7.2 Teilnehmerinnen

Für Teilnehmerin A ist es wichtig, dass die Trainerinnen Vitalität und Energie ausstrahlen. Sie sollten trainiert aussehen und muskulös sein. Ihrer Meinung nach sind Trainerinnen mit ausgebildeter Muskulatur kompetenter, obwohl sie solche Figuren nicht so schön findet. Teilnehmerin A ist aber immer wieder von Trainerinnen überrascht, die extrem dünn sind und trotzdem stundenlang durchhalten. Sie meint selbst, dass sie in dieser Hinsicht möglicherweise etwas voreingenommen ist.

Teilnehmerin B findet extrem definierte Körper bei einer Gruppenfitnesstrainerin abschreckend. Sie hat aber auch ein Problem mit übergewichtigen Trainerinnen. Ihrer Meinung nach gibt es schon immer wieder übergewichtige Trainerinnen. Sie erzählt:

„Für mich schon. Es hat halt jeder ein anderes Bild von Übergewicht. [...] Es gibt ja auch Leute, die kompakter sind, aber schon trainiert. Aber es gibt schon auch Trainerinnen, die, wo es halt dann, ja, die enge Kleidung haben, und die Hose ist eng und der Bauch, also ja. Das finde ich persönlich nicht so. (Interview Teilnehmerin B, Z 108 – 112)

Für Teilnehmerin B ist es wichtig, dass der Körper einer Trainerin fit und dementsprechend trainiert ist. Das ist ihrer Meinung nach authentischer. Sie würde auch nicht zu einer dicken Ernährungsberaterin gehen.

Im Gegensatz dazu verbindet Teilnehmerin C das körperliche Aussehen einer Gruppenfitnesstrainerin überhaupt nicht mit deren Kompetenz. Für sie ist es egal, wie die

Trainerin aussieht. Ihr ist es wichtig, dass die Stunde gut ist und die Trainerin die Inhalte gut vermitteln kann.

„Egal. Wenn die Trainerin sehr übergewichtig ist, ist das für mich überhaupt kein Grund zu denken, sie könne irgendetwas nicht oder wäre irgendwie weniger Vorbild für mich, weil eben jeder Mensch so unterschiedlich ist.“ (Interview Teilnehmerin C, Z 141 – 144)

Teilnehmerin D sieht das wieder ein bisschen anders. Im ersten Augenblick verbindet sie das Aussehen der Gruppenfitnesstrainerin sehr wohl mit deren Kompetenz. Sie gibt ihr aber schon eine Chance und sagt hierzu folgendes.

„[...] weil mein erster Gedanke war, naja, die schaut jetzt nicht so aus, als würde sie sich viel bewegen. Da musste sie sich zuerst einmal beweisen, was eine, die super durchtrainiert in den Raum kommt, bei mir sicher nicht hat.“ (Interview Teilnehmerin D, Z 75 – 77)

Die Figur der Trainerin hat für Teilnehmerin D keine Bedeutung mehr, sobald sie die Stunde gut hält.

Teilnehmerin E hat kein Problem damit, wenn die Trainerin etwas übergewichtig ist, solange sie eine gute Stunde hält. Die Figur der Gruppenfitnesstrainerin hat für sie aber insofern eine Bedeutung, dass sie keine extrem dünne und mit Proteinshakes vollgepumpte Person vorne sehen möchte. Teilnehmerin E spricht in diesem Zusammenhang auch von Sympathie. Wenn die Trainerin ihr sonst sympathisch ist, wäre das körperliche Aussehen für sie weniger wichtig. Sie meint aber auch, dass es etwas stärkere Trainerinnen in diesem Beruf nicht so leicht haben, da von den Studiobetreiberinnen und -betreibern, sowie von den meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmern vorausgesetzt wird, dass sie ein sportliches Idealbild verkörpern. Mittlerweile verbindet Teilnehmerin E das körperliche Aussehen einer Trainerin aber nicht mehr mit deren Kompetenz. Ihr ist bewusst, dass diese vielleicht gerade eine Verletzung haben kann oder krank ist und dadurch nicht so viel trainieren kann.

Den befragten Teilnehmerinnen ist mit Ausnahme der Teilnehmerinnen A und B wichtiger, dass die Trainerin eine gute Stunde hält, als dass diese ein bestimmtes Idealbild verkörpert. Die Figur der Gruppenfitnesstrainerinnen hat aber für die meisten trotzdem eine gewisse Bedeutung. Sie sind der Meinung, dass man das nicht ganz abstellen kann, dass der erste Eindruck einen Einfluss auf ihre Gedanken hat und sich die Trainerinnen dann, wie Teilnehmerin D erwähnt hat, möglicherweise erst beweisen müssen.

9.7.3 Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen

Drei der Trainerinnen und vier der Teilnehmerinnen sind der Meinung, dass die Figur der Gruppenfitnesstrainerin authentisch, dem Berufsbild entsprechend, und trainiert sein

sollte. Alle Trainerinnen glauben, dass ihre Figur für die Teilnehmerinnen von Bedeutung ist. Trainerin N und O geben an, dass die Figur der Gruppenfitnesstrainerin von den Kundinnen auch mit deren Kompetenz verbunden wird und erzählen von solchen Situationen in ihren Studios.

Zwei der Teilnehmerinnen verbinden das körperliche Aussehen der Trainerin mit ihrer Kompetenz und sind der Meinung, dass trainierte, fit aussehende Gruppenfitnesstrainerinnen authentischer sind, länger durchhalten und dadurch kompetenter sind. Den anderen Teilnehmerinnen ist es egal, wie der Körper einer Trainerin aussieht. Ihnen ist wichtiger, dass diese gute Stunden halten. Eine Teilnehmerin berichtet jedoch, dass sie im ersten Moment schon die Figur mit der Kompetenz verbindet und dass sich etwas rundlichere, nicht so trainierte Trainerinnen erst beweisen müssen.

9.8 Umfeld Fitnessstudio

9.8.1 Gruppenfitnesstrainerinnen

Trainerin L wird ihrer Meinung nach von den Spiegeln oder Plakaten im Studio nicht beeinflusst. Auch ihre Körperzufriedenheit ist davon nicht abhängig. Sie findet zwar teilweise andere Frauenkörper schön, würde sich aber bezüglich des körperlichen Aussehens nie mit anderen vergleichen. Die Motivation, ihren Körper nach ihren Vorstellungen zu optimieren, kam bei ihr immer nur von innen. Von der Studioleitung her sollte das körperliche Erscheinungsbild einer Gruppenfitnesstrainerin dem entsprechen, was sie weitergibt und glaubwürdig sein. In dem Fitnessstudio, in dem sie arbeitet, unterrichten Trainerinnen verschiedener Körpertypen mit dünnem bis normalgewichtigem Aussehen. Übergewichtige oder stärkere Trainerinnen kennt sie persönlich nicht. Die Trainerinnen und Trainer sollten von Seiten der Studioleitung her, ein gepflegtes Äußeres haben und ihren Körper nicht durch ihre Trainingskleidung verstecken, da sie auch ein Aushängeschild für das Studio sind.

Trainerin M ist der Meinung, dass Spiegel einen starken Einfluss haben. In dem Fitnessstudio, in dem sie arbeitet sind allerdings nur in der Garderobe, im Krafttrainingsbereich bei den Kurzhanteln und im Gymnastikraum Spiegel vorhanden, um die korrekte Bewegungsausführung zu kontrollieren. Bei ihnen im Studio gibt es nicht viel Gerede darüber, wie man selbst oder jemand anderer gerade aussieht. Ihrer Meinung nach ist das aber in anderen Studios gegeben. Trainerin M erzählt, dass ihre Körperzufriedenheit vor allem auf die Probe gestellt wird, wenn sie durch Freundinnen oder Freunde auf ihre Figur angesprochen oder aufmerksam gemacht wird. Dann kontrolliert sie sich im Spiegel und denkt, dass dies in Bezug auf ihre Körperzufriedenheit oder –wahrnehmung etwas ausmacht. Ihrer Meinung nach haben alle Medien, die von

außen kommen, wie Spiegel oder Körpergewichtswaagen, Einfluss auf die Körperzufriedenheit, sowie auf die Psyche und können die eigene Wahrnehmung verzerren. Trainerin M ist selbst mit ihrem Körper zufrieden und weiß, dass dieser nicht jedem Schönheitsideal entspricht, da sie mehr Muskelmasse hat und ihr Gesäß ausgeprägt ist. Daher findet sie es wichtig die Körperwahrnehmung und das Körpergefühl ihrer Teilnehmerinnen zu schulen.

In den Studios der Trainerinnen M und O gibt es keinerlei Vorgaben, wie die Körper der Trainerinnen und Trainer auszusehen und welche Kleidung diese zu tragen haben. Trainerin M denkt jedoch, dass es solche Vorgaben in Fitnessstudios einer höheren Preisklasse sehr wohl gibt und beim Bewerbungsgespräch schon darauf Wert gelegt wird. Dies deckt sich mit der Aussage von Trainerin L, die in einem solchen Studio arbeitet. Auch Trainerin N berichtet von dem Fitnessstudio der höheren Preisklasse, dass solche Vorgaben zwar vorhanden, allerdings nicht direkt ausgesprochen sind und beim Einstellungsgespräch eine Rolle spielen. Bezüglich der Trainingskleidung gibt es bei ihr im Studio allerdings keine Vorschriften.

Trainerin N ist wie Trainerin M und Trainerin O der Meinung, dass die Spiegel in den Räumen sehr wohl einen großen Einfluss auf sie haben. Trainerin N beobachtet sich in ihnen selbst kritisch und erzählt:

„Und zwar nicht nur, ob ich die Übung jetzt auch richtig ausführe, wofür die Spiegel eigentlich gedacht sind, sondern auch, ob eh noch alles dort ist, wo es sein sollte.“
(Interview Trainerin N, Z 153 – 155)

Auf ihre Körperzufriedenheit wirkt sich dies kurzfristig aus, indem sie sich vornimmt, sich wieder mehr zusammenzunehmen. Sie verändert deshalb allerdings nichts und hat diese Gedanken meist nach der Stunde wieder vergessen. Trainerin N erzählt, dass die Spiegel für ihre Teilnehmerinnen ein Reizthema bezüglich ihres körperlichen Aussehens darstellen und sich viele nicht darin ansehen möchten. Ihrer Meinung nach, gehen die meisten Frauen in ein Fitnessstudio, um sexuelle Attraktivität zu erreichen.

Trainerin O ist der Meinung, dass der Einfluss, den Spiegel im Raum auf sie haben, auch mit der Tagesverfassung in Verbindung steht. Sie erzählt:

„Ja, Spiegel beeinflussen mich auf jeden Fall. Wenn ich mich selbst im Spiegel sehe und mich in dem Moment nicht wohlfühle, dann habe ich ein ganz anderes Auftreten, als wenn es umgekehrt ist.“ (Interview Trainerin O, Z 143 – 145)

Dies beeinflusst dann auch ihre Körperzufriedenheit und sie nimmt dieses Gefühl nach der Stunde mit.

Durch diverse Plakatwerbungen im Studio fühlen sich die Trainerinnen nicht beeinflusst. Trainerin O meint hierzu, dass Werbung für sie in jeglicher Hinsicht nicht relevant ist, da sie sie nicht ehrlich findet. Sie denkt allerdings, dass diese für jüngere Mädchen sehr wohl eine Relevanz hat.

9.8.2 Teilnehmerinnen

Teilnehmerin A ist der Meinung, dass sie durch die Spiegel sehr beeinflusst wird. Sie erzählt, dass man sich dann die ganze Zeit sieht, sich bewusst anschaut und einem dies oder das auffällt. Sie ist froh, dass die Spiegel da sind, da sie sie auch motivierend findet. Die Teilnehmerinnen A und B vergleichen sich auch mit den anderen Teilnehmerinnen bezüglich ihres eigenen Aussehens. Teilnehmerin A findet aber auch, dass man über die Spiegel die Gemeinschaft der Gruppe besser wahrnehmen kann. Sie hat das Gefühl, dass die anderen Teilnehmerinnen hauptsächlich trainieren um abzunehmen. Die Kontrolle ihres eigenen Körpers im Spiegel wirkt sich auch auf ihre Körperzufriedenheit aus. Teilnehmerin A freut sich, wenn sie dünner aussieht. Wenn sie zunimmt hat sie Angst, dass sie wieder wird wie früher.

Teilnehmerin B meint, dass die Vergleiche mit den Anderen anspornen, aber auch demotivierend sein können. Sie versucht sich auf sich selbst und ihre Übungsausführung zu konzentrieren und interessiert sich nicht für die anderen, aber es ist aufgrund der Spiegel nicht zu vermeiden. Teilnehmerin B orientiert sich eher an denen, die das sportliche Ideal verkörpern, da es sie anspornt weiterzumachen, wenn sie beispielsweise einen schön trainierten Bauch sieht.

Auch Teilnehmerin E erwähnt den Einfluss der Spiegel. Sie erzählt, dass es schon Tage gibt, an denen sie mit sich selbst und ihrem Körper nicht so zufrieden ist. An diesen Tagen versucht sie bewusst an den Spiegeln vorbeizuschauen. Teilnehmerin E vergleicht sich bezüglich des Aussehens auch mit den anderen Teilnehmerinnen. Sie meint allerdings, dass das zunächst einmal unbewusst passiert, im Teenageralter aber sehr wohl auch sehr bewusst gemacht wird. Zu Vergleichen kommt es vor allem, wenn eine neue Teilnehmerin zur Gruppe dazukommt. Sie selbst versucht sich dann aber zu sammeln und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Die Plakate nimmt sie nicht wirklich ernst, da sie weiß, dass Photoshop dahintersteckt.

Für Teilnehmerin A sind auch Plakate von großer Bedeutung.

„Bei uns im Studio gibt es jetzt ein neues Plakat von einer Frau, die ist unglaublich schön und dann steht halt darunter: ‚Machen Sie ihren Ernährungscheck‘. Und da denkst du dir dann die ganze Zeit so, ich möchte auch so aussehen wie die. [...] und dann versuchst du halt schon irgendwie, dich mit der zu vergleichen, was ist bei mir anders, wie kann ich anders oder besser ausschauen, also das beeinflusst schon irre.“ (Interview Teilnehmerin A, Z 281 – 287)

Die Teilnehmerinnen C und D finden Spiegel wichtig, um die Bewegungsausführung zu kontrollieren. In Yoga-Stunden sind sie nach Meinung von Teilnehmerin C jedoch kontraproduktiv. Bezüglich ihres Aussehens fühlt sie sich von den Spiegeln und auch von den Plakaten nicht beeinflusst. Sie können jedoch trotzdem Auswirkungen auf ihre Körperzufriedenheit, im Sinne der Funktion, auf sie haben. Die Teilnehmerinnen C und D vergleichen sich nicht mit den Anderen und interessieren sich nicht für das Aussehen der anderen Teilnehmerinnen, da sie sich auf ihr eigenes Training konzentrieren möchten. Fitnessplakate sind nach Meinung von Teilnehmerin C oberflächlich. Sie würde als Fitnessstudioinhaberin versuchen andere Botschaften zu senden. Teilnehmerin D erzählt, dass in ihrem Fitnessstudio, das sie als richtige „Mucki-Bude“ bezeichnet, nur Plakate von richtigen Bodybuilderinnen und Bodybuildern hängen. Diese findet sie hässlich und geht möglichst schnell vorbei. Die Spiegel haben insofern Auswirkung auf ihre Körperzufriedenheit, dass sie anspornend auf sie wirken.

Alle Teilnehmerinnen wollen die Spiegel nutzen, um ihre Übungsausführung zu kontrollieren. Drei der Teilnehmerinnen fühlen sich durch diese aber auch bezüglich ihres Aussehens und ihrer Körperzufriedenheit beeinflusst, sowie zu Vergleichen mit Anderen angehalten.

9.8.3 Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen

Drei der Trainerinnen und drei der Teilnehmerinnen sind der Meinung, dass die großflächigen Spiegel in den Studioräumlichkeiten einen großen Einfluss auf sie und ihre Körperzufriedenheit haben. Der Umgang mit der teilweise entstehenden Unzufriedenheit ist verschieden. Eine Trainerin nimmt dieses Gefühl nach der Stunde mit in den Alltag, wohingegen die anderen beiden diese Gedanken meist nach der Einheit schon wieder vergessen haben. Die drei Teilnehmerinnen fühlen sich durch die Spiegel auch hinsichtlich der Kontrolle ihres körperlichen Aussehens beeinflusst und vergleichen sich über die Spiegelwände mit den Körpern oder dem Können der anderen Teilnehmerinnen.

Eine der Trainerinnen fühlt sich durch die Spiegel in keinerlei Hinsicht beeinflusst. Die zwei anderen Teilnehmerinnen finden Spiegel zur Kontrolle der Übungsausführung

sinnvoll, nehmen aber bezüglich ihres Aussehens und der Körperzufriedenheit keine Auswirkungen wahr. Auch diverse Werbeplakate im Studio haben für sie, wie für alle Trainerinnen und zwei weitere Teilnehmerinnen, darauf keinen Einfluss. Nur für eine Teilnehmerin haben Plakate eine große Bedeutung. Sie vergleicht sich mit den darauf abgebildeten Frauen hinsichtlich ihres Aussehens.

Drei der Trainerinnen haben hinsichtlich ihres körperlichen Aussehens keine Vorgaben und spüren diesbezüglich auch keinen Druck von der Studioleitung. Trainerin N erzählt jedoch von unausgesprochenen Vorgaben, die bei Einstellungsgesprächen eine Rolle spielen. Im Studio von Trainerin L sollte das körperliche Erscheinungsbild einer Gruppenfitnesstrainerin dem Berufsbild entsprechen und glaubwürdig sein. Auch die Kleidung sollte dort so gewählt werden, dass der Körper nicht darunter versteckt wird. Die Trainerinnen L und N unterrichten im Gegensatz zu den anderen beiden Trainerinnen in Studios höherer Preisklasse.

9.9 Essstörungen

9.9.1 Gruppenfitnesstrainerinnen

Zwei der Trainerinnen haben selbst Erfahrungen mit extremem Ess- und Bewegungsverhalten gemacht. Alle vier Trainerinnen sind der Meinung, dass einige ihrer Teilnehmerinnen exzessiv trainieren und nur in die Stunden kommen, um abzunehmen. Sie stufen das Trainingsverhalten ihrer Teilnehmerinnen allerdings sehr unterschiedlich ein. Sie bemerken auch immer wieder Anzeichen einer Essstörung bei ihren Teilnehmerinnen.

Trainerin L denkt aber, dass sie diejenigen aus ihren Stunden schon vergrault hat. Wenn sie Anzeichen bemerkt, versucht sie mit denjenigen zu sprechen. Ihrer Meinung nach geht es in den Gruppenfitnessstunden im Fitnessstudio nur mehr um Leistung und um das Aussehen. Trainerin M hingegen meint, dass es ihr als Trainerin nur dann zusteht, die Person darauf anzusprechen, wenn sie sie schon besser kennt. Wenn sie denkt, dass eine Teilnehmerin schon sehr an der Grenze zur Magersucht ist, dann kann sie es melden. Es gab im Studio schon einmal den Fall, dass jemandem aus diesen Gründen die Karte für ein halbes Jahr gesperrt wurde.

Trainerin N spricht im Zusammenhang mit Essstörungen von in etwa drei bis vier schwer Magersüchtigen in dem einen Studio, in dem sie arbeitet.

Sie erzählt dazu:

„[...] wobei zwei ganz schlimm und schon auf dem Status sind, dass sie schon ganz schwach sind. Das sehe ich sogar in der Garderobe, wie lange die brauchen, um sich ein T-Shirt anzuziehen. Und dann gibt es zwei andere, die meiner Meinung nach in dieser Sport-Magersucht drinnen sind. [...] Und die gehen nach der exzessiven Stunde noch einmal eine Stunde aufs Laufband.“ (Interview Trainerin N, Z 190 – 196)

Sie sagt, dass ihr jedoch die Hände gebunden sind und sie niemanden der Stunde verweisen darf. Trainerin N versucht jedoch, ihre Teilnehmerinnen positiv zu beeinflussen und ihnen vom exzessiven Training abzuraten. Sie erwähnt auch eine Kollegin, die noch exzessiv neben ihren Stunden trainiert.

Trainerin O hat erst einmal das Gefühl gehabt, dass eine sehr junge, pubertierende Teilnehmerin ein Problem in Richtung Essstörung hatte. Sonst hätte sie noch keine Anzeichen bemerkt.

Alle vier Trainerinnen sind der Meinung, dass das Umfeld des Fitnessstudios sehr wohl Einfluss auf die Entwicklung einer Essstörung haben kann. Es kommt jedoch auf das Fitnessstudio und die darin trainierenden Personen an.

Trainerin L erzählt hierzu:

„Ja, weil es vorgelebt wird. Weil es dir teilweise von den Trainern vorgelebt wird, die alle super toll ausschauen. [...] Und weil im Fitnessstudio meistens Leute sind, die eh schon sehr schlank sind. Und dadurch rutscht du auch hinein [...] und daher kommt es wieder auf den Trainer an, wie er damit umgeht. Gute Trainer stoppen das inzwischen, wenn es möglich ist und der Kunde es zulässt. [...] Ich kenne auch Trainer, die das gemacht haben, also, die die Leute animiert haben, da sie selbst teilweise ihre Probleme hatten und essgestört sind. Sie haben das weitergegeben und vorgelebt.“ (Interview Trainerin L, Z 244 – 254)

Trainerin M denkt, dass ihr kleineres Fitnessstudio das Risiko nicht erhöht, da dort das Schönheitsideal nicht so angepriesen oder forciert wird. Sie erzählt allerdings von Studios, in denen sie selbst auch Stunden besucht hat, folgendes.

„[...] da merkt man schon, dass das Klientel ein ganz anderes ist. Dort zählt, ob sie sich heute auch richtig bewegt haben, damit hier und dort etwas weggeht. Ich glaube schon, dass man, wenn man dort diese ‚Gangs‘ hat, dass das einen starken Einfluss hat. [...] Es kommt auch immer darauf an, wie stark oder zufrieden du als Person selbst bist.“ (Interview Trainerin M, Z 285 – 290)

Trainerin N beschreibt in dieser Hinsicht die Unterschiede zwischen den beiden Studios, in denen sie unterrichtet. Im teureren Studio des nobleren Bezirks trainieren viele Prominente und schönheitsoperierte Personen. Dort herrscht ihrer Meinung nach ein

stärkeres Konkurrenzdenken als im anderen Studio. Wobei sie denkt, dass es innerhalb der Stunden, in die ziemlich regelmäßig dieselben Leute kommen, auch zu einer gewissen Konkurrenz bezüglich des Aussehens kommen kann.

Trainerin O erzählt von Studios, die sie besucht hat, in denen viel auf andere und vor allem auf deren Aussehen geschaut wurde. Sie hat aber auch das Gegenteil schon erlebt, wo jeder so sein konnte, wie er ist.

9.9.2 Teilnehmerinnen

Teilnehmerin A ist der Meinung, dass es den meisten Teilnehmerinnen an Gruppenfitnessstunden in dem Fitnessstudio, in dem sie trainiert, nur um das Aussehen geht und weil sie ein bestimmtes Gewicht erreichen wollen. Sie erzählt auch von Trainerinnen und Trainern, die in den Stunden ihre Übungen mit den Worten ‚da bekommen sie einen flachen Bauch‘ bewerben. Sie hat das Gefühl, dass in ihrem Studio viele Leute sind, die sehr dünn sind und reich sind. Ihrer Meinung nach ist es dort wichtig, dass man schön ist. Sie hat auch bei anderen Teilnehmerinnen schon Anzeichen für Essstörungen erkannt, erzählt aber, dass man Essstörungen oft nicht körperlich sieht und stellt auch die Frage, wo fängt eine Essstörung an und wo hört sie auf.

„Was ich schon gestört finde ist, dass Frauen sich so viele Gedanken über ihr Gewicht machen. Und das merkt man unglaublich im Fitness-Center. Die reden über ihr Gewicht, sie schauen sich im Spiegel an, sie denken die ganze Zeit über ihr Gewicht nach, sie sprechen über Diäten, [...] also ich finde es schon krankhaft, wenn ich mich die ganze Zeit damit beschäftige und dass es den ganzen Tag auf dich einprallt.“ (Interview Teilnehmerin A, Z 345 – 351)

Sie erzählt auch, dass viele der anderen Teilnehmerinnen sehr oft das Thema Figur ansprechen und gewillt sind, viel dafür zu tun und viel Zeit und Geld dafür zu opfern.

Teilnehmerin B berichtet von mindestens einer Person pro Kurs, den sie besucht, die ihrer Meinung nach ein Essstörungsproblem hat. Teilnehmerin E spricht von ein bis zwei Personen, die sie beobachtet hat und auch Teilnehmerin D erzählt von vor allem jüngeren Frauen, die extreme Körper haben und sehr verbissen trainieren.

„Einmal war da eine, die war so dünn, das hat mir fast schon ein bisschen Angst gemacht. Weil, die hatte Oberschenkel, die so dünn waren wie meine Unterarme.“ (Interview Teilnehmerin D, Z 136 – 138)

Teilnehmerin C hat noch keine Anzeichen beobachtet, weiß aber auch nicht, wie sie das sehen sollte.

Alle fünf sind der Meinung, dass das Fitnessstudio das Risiko an einer Essstörung zu erkranken erhöhen kann. Sie denken auch, dass es auf das Klima im Studio und die Personen, die dort trainieren, ankommt. Teilnehmerin A berichtet von ihrem Studio, in dem viele schöne und teilweise auch schönheitsoperierte Personen trainieren, wodurch dieses Idealbild möglicherweise auch auf Leute, die ihr eigenes Ideal noch nicht gefunden oder gefestigt haben, transferiert wird. Sie erzählt auch von älteren Frauen, die Werte vermitteln, die ihrer Meinung nach gefährlich sind. Für Teilnehmerin B sind es vor allem die anderen Teilnehmerinnen, die gut aussehen, wodurch das Risiko erhöht werden könnte. Ihrer Meinung nach stehen die Trainerinnen auf einer anderen Ebene.

Teilnehmerin C denkt, dass der soziale Druck ausschlaggebend ist. Sie erzählt von einer leicht übergewichtigen Freundin, die komisch angeschaut wird, was zu einem Problem führen könnte, wenn die Persönlichkeit noch nicht gefestigt ist. Sie erzählt:

„Ich glaube ja, dass die Leute dir ein schlechtes Gewissen machen wollen. Wenn irgendetwas nicht funktioniert und nicht ganz perfekt ist, dass das schon auch so kommuniziert wird. Also du sollst perfekt sein und dein Körper soll funktionieren und perfekt aussehen. (Interview Teilnehmerin C, Z 201 – 204)

9.9.3 Vergleiche Trainerinnen und Teilnehmerinnen

Alle befragten Gruppenfitnesstrainerinnen und vier der Teilnehmerinnen haben in den Gruppenfitnessstunden bei anderen Personen Anzeichen für Essstörungen, wie ein extrem dünnes, ungesund aussehendes Erscheinungsbild und exzessives Trainingsverhalten beobachtet. Die Teilnehmerinnen erzählen auch von vielen Gesprächen mit oder zwischen Anderen, die sich um das Aussehen, die Figur, Diäten Problemzonen oder Ernährung drehen. Teilnehmerin C hat ihrer Aussage zufolge noch keine Anzeichen beobachtet. Sie sagt, dass sie auch nicht weiß, wie sie das sehen sollte.

Alle Befragten sind sich einig, dass das Fitnessstudiumfeld das Risiko eine Essstörung zu entwickeln einerseits erhöhen, andererseits aber auch nicht erhöhen kann. Ihrer Meinung nach kommt es hier auf die Atmosphäre, die Trainerinnen und Trainer, sowie auf die dort trainierenden Personen an.

10 Zusammenfassung der Ergebnisse

Ziel dieser Arbeit war es mehr über die Auswirkungen des sozialen Umfeldes im Setting Fitnessstudio auf das Ess- und Bewegungsverhalten von Gruppenfitnesstrainerinnen und Teilnehmerinnen zu erfahren. Im ersten Teil der Arbeit ging es darum, für die Fragestellungen relevante theoretische Hintergründe näher zu beleuchten. Im zweiten Teil der Arbeit sollten Interviews Aufschluss über den Einfluss des derzeit in der Gesellschaft vorherrschenden körperlichen Idealbildes auf das Ess- und Bewegungsverhalten von Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und Teilnehmerinnen geben. Dazu wurden neun Interviews mit Trainerinnen und Teilnehmerinnen durchgeführt. Die Antworten wurden analysiert und auf ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede hin untersucht.

Die Antworten sollen nun auch in Kapitel 10.1 mit aktuellen Studien und theoretischen Überlegungen verglichen und zur Beantwortung der Fragestellungen herangezogen werden.

10.1 Beantwortung der wissenschaftlichen Fragestellung

10.1.1 Hauptfragestellung

- Wie beurteilen Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und Teilnehmerinnen den Einfluss des derzeit in der Gesellschaft vorherrschenden körperlichen Idealbildes auf ihr Ess- und Bewegungsverhalten?

Wie in Kapitel 4.2 beschrieben wurde, wird das derzeit vorherrschende körperliche Schönheitsideal für Frauen als schlank, fit, geformt und möglichst fettfrei gesehen. Des Weiteren werden weibliche Rundungen nur für den Busen, der fest und straff sein sollte, akzeptiert. In der Literatur wird, wie in Kapitel 4.3 erwähnt, angegeben, dass das Training in Fitnessstudios den Körper formen und modellieren soll, um den idealen Körper zu erreichen. Fitness- und Gesundheitssportlerinnen und –sportler streben einen durchtrainierten, aber moderaten Muskelkörper an. Die weiblichen Fitnesssportlerinnen hätten gerne einen sportlichen, aber feminin wirkenden und wohlproportionierten Körper (Kläber, 2010).

Die interviewten Gruppenfitnesstrainerinnen und Teilnehmerinnen beschreiben das derzeit vorherrschende körperliche Schönheitsideal für Frauen ebenfalls mit den Worten schlank, straff, fettfrei und mit weiblichen Rundungen. Ein Teil der Befragten sieht das Idealbild extrem dünn und gekünstelt, während die Anderen der Meinung sind, dass es immer mehr in Richtung eines athletischen und muskulösen Körpers geht. Diese Aussagen sind mit den oben genannten Beschreibungen in der Literatur vergleichbar.

Bei den meisten Befragten geht das eigene Idealbild eher in Richtung eines zwar schlanken, aber nicht extrem dünnen, trainierten und definierten Körpers mit stimmigen Proportionen. Diese Trainerinnen und Teilnehmerinnen versuchen sich bewusst und gesund zu ernähren, sich regelmäßig, aber nicht oder nicht mehr übermäßig zu bewegen. Sie nehmen aber sehr wohl auch immer wieder Süßspeisen oder Junk-Food zu sich und meinen hierzu, dass ihnen ihr körperliches Aussehen dann doch nicht so wichtig ist, um auf gewisse Nahrungsmittel zu verzichten oder alles dafür zu tun.

Nur zwei der Befragten verändern beziehungsweise erhöhen ihr Trainingspensum, um ihr Ideal zu erreichen und eine Befragte hat mit circa 20 Stunden pro Woche ein extrem hohes Trainingspensum. Mit Ausnahme einer Befragten, die sich aber hierzu nicht sicher ist, ist keine bereit, für ihr körperliches Aussehen eine extreme Diät oder sogar eine Nulldiät zu machen, da ihnen ihre körperliche Leistungsfähigkeit, ihre Gesundheit und der Genuss beim Essen wichtiger sind, als ihr Aussehen. Manche geben an, dass ihr Essverhalten früher teilweise sehr extrem war und dass sie auch extreme Diäten gehalten haben.

Der Großteil der befragten Personen ist mit ihrem Körper zufrieden, wodurch für diese Untersuchung nicht bestätigt werden kann, dass sich, wie in Kapitel 6.3.1 beschrieben, das verbreitete Schönheitsideal und die soziokulturellen Einflüsse negativ auf das Körperbild und die Zufriedenheit mit dem Körper auswirkt.

Es sollte hier aber auch erwähnt werden, dass die Körper aller Befragten schlank und trainiert sind. Sie geben an, dass sie nicht alles für ein körperliches Ideal tun würden, trainieren jedoch alle regelmäßig und versuchen sich gesund zu ernähren, um ihren Körper schlank, gesund und trainiert zu erhalten. Daher kann gesagt werden, dass das vorherrschende Schönheitsideal schon einen gewissen Einfluss auf ihr Ess- und Bewegungsverhalten hat. Bei den meisten der Befragten löst das mittlerweile keine extremen Verhaltensweisen mehr aus.

10.1.2 Spezifische Teilfragestellungen

- Wie beurteilen Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und deren Teilnehmerinnen den sozialen Druck im Umfeld des Fitnessstudios dem gängigen körperlichen Schönheitsideal entsprechen zu müssen?

In Kapitel 5.3.1 wurde beschrieben, dass körperliche Erfolge, die durch das Training im Fitnessstudio erreicht werden, auch äußerlich sichtbar sind und in unserer Gesellschaft Anerkennung bringen können (Wetzel, 2014). Im Fitnessstudio sind dies nicht immer nur anerkennende Blicke der Trainerinnen und Trainer, der anderen trainierenden Personen oder der Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Gruppenfitnessstunden. Es kommt auch

zu kontrollierenden, vergleichenden und bewertenden Beobachtungen von außen und auch von innen, von einem selbst, wodurch Druck bezüglich des körperlichen Aussehens erzeugt wird (Wetzel, 2014).

In einer Untersuchung von Greenleaf et al. (2006), die in Kapitel 7.2.1 erwähnt wurde, wurde festgestellt, dass körper- und gewichtsbezogene Kommentare der Trainerinnen Auswirkungen auf das Ess- und Bewegungsverhalten der Teilnehmerinnen haben können. Des Weiteren wurde von ihnen beschrieben, dass die Körper der Trainerinnen von den Teilnehmerinnen beurteilt und mit beruflichen Wissen und Können verbunden werden, wodurch der Druck auf die Trainerinnen steigt, ein gewisses Aussehen zu erreichen oder zu erhalten. In der Studie von Greenleaf et al. (2006) fühlten sich manche Trainerinnen aufgrund ihres Aussehens beim Unterrichten befangen und verspürten Druck gut und fit aussehen zu müssen, da niemand eine Klasse besuchen würde, die eine übergewichtige Trainerin leitet.

Die von mir befragten Trainerinnen haben schon das Gefühl, dass ihre Figur für ihre Teilnehmerinnen von Bedeutung ist und dass sie authentisch, dem Berufsbild entsprechend sportlich und fit aussehen sollten. Allerdings erwähnt keine der Trainerinnen irgendeine Art von Druck, die sie verspüren würden, so aussehen zu müssen. Vier der befragten Teilnehmerinnen sind auch der Meinung, dass die Trainerinnen trainiert und fit aussehen sollten, aber nur zwei verbinden das Aussehen der Trainerin mit ihrem Können. Der fünften Teilnehmerin ist die Figur der Trainerin egal. Nur eine der Trainerinnen hat konkrete Vorgaben von der Studioleitung bezüglich ihres körperlichen Aussehens und der Trainingskleidung. Sie soll dem Berufsbild entsprechen und körperbetonende Kleidung tragen. Sie fühlt sich hierdurch nicht unter Druck gesetzt, da sie körperlich keine Probleme hat und eher ein bisschen zunehmen möchte, um etwas weiblicher auszusehen. Eine weitere Trainerin erzählt, dass es ihrer Meinung nach unausgesprochene Vorgaben gibt, die aber auf ihr Verhalten und ihre Einstellung ihrem Körper gegenüber bisher keine Auswirkungen hatten. Die Angaben in der Literatur decken sich demnach nicht mit den Aussagen der von mir befragten Gruppenfitnesstrainerinnen.

Zwei der befragten Teilnehmerinnen vergleichen sich bezüglich des Aussehens mit den anderen Teilnehmerinnen, da es für sie motivierend und anspornend sein kann, weiterzumachen, um beispielsweise auch so einen schönen Bauch zu bekommen. Eine der Teilnehmerin erzählt auch von Gesprächen mit anderen Trainierenden über Figur und Diäten, die ihrer Meinung nach schon sehr beeinflussen. Die restlichen befragten Teilnehmerinnen fühlen sich durch das Setting Fitnessstudio und die anderen trainierenden Personen nicht unter Druck gesetzt, dem körperlichen Schönheitsideal entsprechen zu müssen.

Dementsprechend fühlt sich nur eine der befragten Personen vom sozialen Umfeld im Fitnessstudio beeinflusst, dem gängigen Schönheitsideal entsprechen zu müssen. Die anderen fühlen sich hiervon nicht unter Druck gesetzt.

- Wie beurteilen Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und deren Teilnehmerinnen die Möglichkeit ihren idealen Körper zu erreichen?

Wie bereits in früheren Kapiteln erwähnt, liegt die Gestaltung des Körpers in unserer Gesellschaft in der Verantwortung der einzelnen Personen selbst und es wird vermittelt, dass das Erreichen eines idealen Körpers für so gut wie alle machbar ist. In Kapitel 5.4 wurden die verschiedenen Körpertypen beschrieben und aufgezeigt, dass nicht jeder Körpertyp dem gängigen Schönheitsideal entspricht und auch nicht entsprechen kann. Der ektomorphe Typ legt durch Training kaum, beziehungsweise langsam an Muskelmasse zu, entspricht aber durch seinen zarten, schmalgliedrigen Knochenbau dem derzeit vorherrschenden dünnen Schönheitsideal. Der mesomorphe Typ wiederum neigt zu Übergewicht und Fettleibigkeit und das Erreichen des derzeitigen Schlankheitsideals ist für diesen Körpertyp aus eigener Kraft so gut wie unmöglich. In Kapitel 5.3.3 wurde auch dargelegt, dass Maßnahmen zur Verschönerung des Körpers, auch mittels Schönheitsoperationen, stark zugenommen haben.

In dieser Untersuchung sind drei der Gruppenfitnesstrainerinnen und zwei der Teilnehmerinnen der Meinung, dass sie mit etwas mehr Disziplin ihr körperliches Ideal erreichen könnten. Eine der Trainerinnen hätte gerne weiblichere Rundungen, zu denen sie jedoch ihrer Meinung nach nur mittels weniger körperlicher Arbeit kommen könnte. Durch ihren Beruf ist dies nicht möglich. Zwei andere Teilnehmerinnen sind sich diesbezüglich nicht sicher und eine Teilnehmerin hat kein körperliches Idealbild, da für sie Schönheit von innen kommt. Zwei der Trainerinnen sind der Meinung, dass ihr Körper nicht jedem Schönheitsideal entspricht. Sie könnten jedoch mit etwas mehr Disziplin ihr eigenes Ideal halten oder erreichen. Eine der Teilnehmerinnen spricht auch das Thema Schönheitsoperationen an und ist der Meinung, dass alles möglich ist, wenn es einem so wichtig ist, dass man viel Geld, Zeit und möglicherweise auch die Gesundheit opfern will.

Die Aussagen zu dieser Frage sind ziemlich verschieden. Etwas mehr als die Hälfte der Befragten ist der Meinung, dass ihr eigenes körperliches Ideal, das jedoch nicht jedem Schönheitsideal entspricht, mit mehr Disziplin erreichbar wäre.

- Inwieweit sind Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und deren Teilnehmerinnen der Meinung, dass die Trainerinnen eine Körpervorbildfunktion gegenüber den Teilnehmerinnen haben?

Den Trainerinnen und Trainern wird, wie in Kapitel 5.3.1 ausgeführt, im Setting Fitnessstudio Vorbildwirkung bezüglich ihres Trainingszustandes und ihrer körperlichen Attraktivität zugesprochen, wodurch der Druck körperlich zu entsprechen erhöht wird (Wetzel, 2014). In Kapitel 3.5 wurden die Aufgaben der Gruppenfitnesstrainerinnen beschrieben, wozu auch die Vorbildfunktion, dass sie lehren, was sie leben und verkörpern, zählt (Slomka et al., 2002). Auch in der bereits erwähnten Untersuchung von Greenleaf et al. (2006) fanden die befragten Trainerinnen und Teilnehmerinnen, dass die Trainerinnen Vorbilder bezüglich eines gesunden Lebensstils sein und das auch verkörpern sollten. Von Thompson und Sargent (2000, zit. n. Greenleaf et al., 2006) wurde festgestellt, dass Trainerinnen, die Druck verspüren, Vorbild für ihre Teilnehmerinnen sein zu müssen, sich häufiger auf extreme Ess- und Trainingsverhaltensweisen einlassen.

Alle im Zuge dieser Untersuchung befragten Gruppenfitnesstrainerinnen und vier der Teilnehmerinnen sind der Meinung, dass die Trainerinnen Vorbild für ihre Teilnehmerinnen sind.

Allerdings glauben nur drei der Trainerinnen, dass diese Vorbildfunktion auch das Aussehen betrifft. Keine der Teilnehmerinnen gibt an, dass sie die Trainerin als körperliches Vorbild nimmt und so aussehen möchte wie sie. Sie glauben allerdings, dass dies für andere Teilnehmerinnen schon teilweise so ist. Die Meinung der Trainerinnen, dass ihre Teilnehmerinnen körperlich so aussehen möchten wie sie, konnte durch die Aussagen der Teilnehmerinnen nicht bestätigt werden.

In diesem Punkt wurden somit auch die oben angeführten Untersuchungsergebnisse nicht, beziehungsweise nur teilweise, durch die Befragung dieser Stichprobe bestätigt.

- Wie beurteilen Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und deren Teilnehmerinnen den Zusammenhang zwischen körperlichem Aussehen und der den Trainerinnen zugestandenen Kompetenz?

Wie in Kapitel 7.2.1 erwähnt, fand Vogel (2000, zit. n. Greenleaf et al., 2006) heraus, dass Trainerinnen, die fit aussehen, als kompetent beurteilt werden und dass jemand, der nicht schlank ist, auch nicht fit ist. In Kapitel 3.5 wurde beschrieben, dass eine der Aufgaben von Gruppenfitnesstrainerinnen ist, dass sie durch ihr äußeres Erscheinungsbild Professionalität ausstrahlen und für ihre eigene körperliche Fitness Sorge tragen.

Die befragten Trainerinnen sind der Meinung, dass der Körper einer Gruppenfitnesstrainerin authentisch, dem Berufsbild entsprechend aussehen sollte. Sie glauben auch, dass ihre Figur für die Teilnehmerinnen von Bedeutung ist und von diesen mit ihrer Kompetenz verbunden wird. Zwei der Trainerinnen schildern Situationen, andere Trainerinnen betreffend, in denen das körperliche Aussehen mit dem Können der Trainerin in Beziehung gesetzt wurde und Teilnehmerinnen deshalb den Kurs wechselten. Drei der fünf befragten Teilnehmerinnen verbinden das körperliche Aussehen der Trainerin mit ihrem Können und ihrem Fitnesslevel wobei sich eine dieser drei Teilnehmerinnen im ersten Moment eine Meinung bildet, die sie aber im Laufe der Stunde bereit ist zu revidieren. Bei ihr hat es eine etwas stärkere Trainerin allerdings schwieriger und muss sich erst beweisen.

Diese Aussagen bestätigen die oben angeführten Untersuchungsergebnisse, dass das Aussehen einer Gruppenfitnesstrainerin häufig Auswirkungen auf die ihr zugesprochene Kompetenz hat.

- Inwieweit sehen Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und deren Teilnehmerinnen das Umfeld des Fitnessstudios als Risiko eine Essstörung, wie beispielsweise Anorexia nervosa oder athletica, zu entwickeln?

Alle Befragten Trainerinnen und Teilnehmerinnen sind sich einig, dass es auf die Atmosphäre und die Klientel des Fitnessstudios ankommt, ob das Setting Fitnessstudio das Risiko der Entwicklung einer Erkrankung erhöhen kann. Sie sind auch der Meinung, dass die Umgebung, in der sich das Fitnessstudio befindet, Einfluss darauf haben kann. In den teureren Fitnessstudios und in nobleren Bezirken, wo viele der dort trainierenden Personen prominent und manche auch Schönheitsoperiert sind, herrscht laut Meinung der Befragten ein stärkeres Konkurrenzdenken und es wird auch mehr darauf geachtet, wie jemand aussieht und welche Kleidung jemand trägt. Mehrere der Befragten meinen, dass viele schlanke und schöne Menschen im Studio und Vergleiche mit den anderen Trainierenden das Risiko erhöhen können, ein extremes Ess- und Bewegungsverhalten zu entwickeln. Eine der Gruppenfitnesstrainerinnen erzählt des Weiteren, dass exzessives Trainings- und Essverhalten von Trainerinnen und Trainern teilweise vorgelebt wird und dass einige Trainerinnen und Trainer ihre Teilnehmerinnen animiert haben, es ihnen gleich zu tun. Des Weiteren werden Gespräche mit anderen Teilnehmerinnen über Essverhalten, Figur und Diäten und auch die Spiegel als riskante Einflüsse genannt. Nur eine Teilnehmerin nennt auch die Wirkung der Plakate auf ihre eigene Körperzufriedenheit. Zehn der befragten Personen haben in ihren Kursen auch schon Anzeichen einer Essstörung bei Teilnehmerinnen, aber auch bei Trainerinnen beobachtet. Die Befragten sind aber auch der Meinung, dass es darauf ankommt, wie gefestigt eine

Person, die mit diesen Einflüssen konfrontiert wird, in ihrer Persönlichkeit und Körperlichkeit schon ist.

Die Aussagen der befragten Trainerinnen und Teilnehmerinnen entsprechen den Angaben in der Literatur, wie beispielsweise von Dalhaus (2010) in Kapitel 7.2 erwähnt, dass das Fitnessstudio als soziokultureller Faktor Wirkung auf bereits vorhandene Risikomerkmale haben kann und eine Essstörungsproblematik auslösen kann.

10.2 Fazit

Im theoretischen Teil dieser Arbeit wurde beschrieben, welchen enormen Stellenwert der Körper und die Schönheit in unserer heutigen Gesellschaft einnehmen, wodurch es bei vielen Menschen zu einer ständigen Beschäftigung mit dem Aussehen und den Möglichkeiten, ein körperliches Ideal zu erreichen, kommt. Die Zahlen der an Übergewicht und Adipositas, aber auch der an Essstörungen, wie Anorexia nervosa und Bulimia nervosa, erkrankten Personen steigen an. Die Angst vor Übergewicht und den damit einhergehenden gesundheitlichen Problemen, sowie der Wunsch einem gewissen Schönheitsideal zu entsprechen, treibt viele Menschen zur ständigen Beschäftigung mit ihrem Ess- und Bewegungsverhalten. Dadurch kommt es, vor allem bei Frauen, häufig zu einer Körperunzufriedenheit. Auch der Einfluss der Medien, die das Schönheitsideal, sowie die Methoden, die zum Erreichen dieses Ideals angewendet werden können, verbreiten, wurde beschrieben. Die angewendeten und angepriesenen Methoden können jedoch auch zu gesundheitlichen Problemen führen, die, wie in Kapitel 5 beschrieben, häufig für ein ideales Aussehen in Kauf genommen werden. In Kapitel 6 wurde auf Essstörungen, wie Anorexia nervosa und Bulimia nervosa, sowie ihre vielfältigen Ursachen, unter anderem den Einfluss der gesellschaftlichen und soziokulturellen Faktoren, näher eingegangen. In Fitnessstudios wird an dem idealen Körper gearbeitet und die (Gruppen-)Fitnesstrainerinnen und -trainer repräsentieren, auch durch ihr körperliches Aussehen, das Studio in dem sie arbeiten. Dadurch kann Druck, einem bestimmten körperlichen Ideal entsprechen zu müssen, entstehen, und eine Essstörungsproblematik ausgelöst werden. Ihnen wird jedoch Vorbildfunktion, bezogen auf einen gesunden und aktiven Lebensstil, sowie auf ein gesundes und sportliches Aussehen, zugesprochen, weshalb sie diesen auch leben sollten. In Kapitel 7 wurden einige Studienergebnisse aufgeführt, die besagen, dass Aerobic-Trainerinnen und Teilnehmerinnen an Aerobic-Stunden, einem erhöhten Risiko für die Entwicklung einer Essstörung ausgesetzt sind und dass Trainerinnen, sowie Teilnehmerinnen relativ häufig ein gestörtes Essverhalten haben. In einigen dieser Untersuchungen wurde

herausgefunden, dass Teilnehmerinnen höhere Werte bei Themen, die auf eine Essstörungsproblematik hindeuten, aufweisen als Trainerinnen.

Im empirischen Teil wurden die Meinungen der neun befragten Trainerinnen und Teilnehmerinnen analysiert, miteinander verglichen und mit den theoretischen Überlegungen in Beziehung gesetzt. Die befragten Personen beschrieben das derzeit vorherrschende Schönheitsideal ähnlich, wie es in der Literatur zu lesen ist. Es scheint derzeit ein Umdenken stattzufinden, von einem sehr dünnen körperlichen Ideal zu einem schlanken, aber etwas muskulöseren Frauenkörper. Dieser muskulösere und trainierte Frauenkörper wurde auch in Kapitel 4.2 von Waldrich (2004) so beschrieben, dass er immer mehr männliche Züge annimmt und durch Leistung geformt wird, sodass Frauen, die erfolgreich sein wollen, versuchen den Körper nach diesen Vorstellungen zu formen. Einige der Interviewpartnerinnen sind einerseits der Meinung, dass es für sie mit Disziplin möglich ist ihr eigens körperliches Ideal zu erreichen. Andererseits entspricht ihr eigenes Ideal nicht jedem Schönheitsideal. Die eigenen Ideale wurden häufig mit den Worten schlank, trainiert, definiert und wohlproportioniert beschrieben. Diese Bilder entsprechen dem in der Literatur angegebenen Schönheitsideal im Fitnesssport. Acht der neun Interviewpartnerinnen fühlen sich durch das soziale Umfeld im Fitnessstudio nicht unter Druck gesetzt, das körperliche Schönheitsideal zu erreichen, wodurch die theoretischen Annahmen in diesem Punkt nicht bestätigt wurden. Sie sind allerdings der Meinung, dass es auf andere Personen sehr wohl Einfluss haben kann. Sie denken, dass es darauf ankommt, wie gefestigt jemand bezüglich Körperlichkeit und Persönlichkeit ist, welche Atmosphäre im Studio herrscht und wie das Klientel dort aussieht. Von acht der neun befragten Trainerinnen und Teilnehmerinnen wurden in ihrem Fitnessstudio bei anderen Personen Anzeichen für eine Essstörungsproblematik beobachtet und einige von Ihnen berichten davon, dass sie selbst früher auch schon ein exzessiveres Ess- und Bewegungsverhalten, bis hin zu Essstörungen hatten. Nach Meinung der meisten Interviewpartnerinnen haben die Trainerinnen Vorbildfunktion gegenüber ihren Teilnehmerinnen, sollten authentisch, ihrem Berufsbild entsprechend, aussehen und einen aktiven, gesunden Lebensstil verkörpern.

In dieser Untersuchung war vor allem das Interview mit Teilnehmerin C, die kein eigenes, auf das Aussehen bezogenes, körperliches Idealbild hat und der Meinung ist, dass Schönheit von innen kommt, auffällig. Ihre Ansichten unterschieden sich in vielen Punkten von denen der anderen Interviewpartnerinnen. Des Weiteren konnte festgestellt werden, dass sich die Ansichten und das Verhalten einiger Interviewpartnerinnen mit zunehmendem Alter und längerer Berufserfahrung veränderten, sowie dass die Meinungen der Trainerinnen häufig ähnlich waren und übereinstimmten, wohingegen die

Aussagen der Teilnehmerinnen teilweise sehr unterschiedlich ausfielen. Dies könnte einerseits an den verschiedenen Studios und Preisklassen, andererseits an den unterschiedlichen Berufen und Lebensweisen, sowie dem Alter der Teilnehmerinnen liegen.

Bei der Recherche war auffallend, dass es im deutschsprachigen Raum noch wenige Untersuchungen zum Thema Essverhalten, Essstörungen und Trainingsverhalten in Fitnessstudios, vor allem im Bereich der Gruppenfitnessstunden, gibt. Der Leistungs- und Hochleistungssport ist hinsichtlich dieser Thematik schon um einiges besser erforscht. Das Training in Fitnessstudios fällt meist in den Bereich des Gesundheits- und Breitensports, wo jede Person für sich und ihr Training selbst verantwortlich ist. Aufgrund dieser Eigenverantwortung und teilweiseem Nichtwissen über richtige, nährstoffreiche Ernährung und gesundheitsorientiertes Training, kommt es hier, wie im theoretischen Teil dieser Arbeit erwähnt, immer wieder zu ungesunden und die eigenen Grenzen nicht beachtenden Verhaltensweisen. Dies wurde teilweise auch in der vorliegenden Untersuchung bestätigt. Die im Fitnessstudio trainierenden Personen besuchen das Studio und die Kurse häufig aus gesundheitlichen Gründen, um sich etwas Gutes zu tun, aber auch aus dem Motiv heraus, den Körper zu modellieren und zu formen. Hier wäre zu hinterfragen, ob und warum das Erreichen eines idealen Körpers in unserer Gesellschaft so wichtig ist, dass zu diesen extremen Mitteln gegriffen und damit die Gesundheit aufs Spiel gesetzt wird.

11 Literatur

- Abraham, A., Hanft, K. & Quinten, S. (1990). Zu Kategorien der Gymnastik. In E. Bannmüller & P. Röthig (Hrsg.), *Grundlagen und Perspektiven ästhetischer und rhythmischer Bewegungserziehung* (S.209 – 243). Stuttgart: Ernst Klett Verlag für Wissen und Bildung GmbH.
- Abraham, A. (2010). Körpertechnologien, das Soziale und der Mensch. In A. Abraham & B. Müller (Hrsg.), *Körperhandeln und Körpererleben. Multidisziplinäre Perspektiven auf ein brisantes Feld* (S. 113 – 137). Bielefeld: Transcript Verlag.
- Abraham, A. & Müller, B. (2010). Körperhandeln und Körpererleben – Einführung in ein „brisantes Feld“. In Abraham, A. & Müller, B. (Hrsg.), *Körperhandeln und Körpererleben. Multidisziplinäre Perspektiven auf ein brisantes Feld* (S. 9 – 37). Bielefeld: Transcript Verlag.
- Astner, A. (1999). Sportliche Belastung, Körpergewicht und endokrinologische Regelkreise bei der jungen Frau. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*.50(4), 121 - 124
- Balfanz, M. (2007). *Körperkonzept im Fitnesssport. Geschlechter im Vergleich*. Saarbrücken: VDM, Verlag Dr. Müller.
- Bayer, O. (2011). Beinharder Kampf um Marktanteile. *Wirtschaftsblatt v.04. 03. 2011, Wochenendossier 16*. (Zugriff am 14. 07. 2015).
- Bartl, E. (2010). *Essstörungen im Leistungssport. Die Negation eines Tabuthemas*. Hamburg: Diplomica Verlag GmbH.
- Benson, J. (2007). *Schlankheitsideal: über die soziale Kontrolle des Körpergewichts*. Saarbrücken: VDM, Verlag Dr. Müller.
- Bette, K.-H. & Gugutzer, R. (2012). Sport als Sucht. Zur Soziologie einer stoffunge-Bundenen Abhängigkeit. *Sport und Gesellschaft* 9 (2), 107 – 130.
- Bunse, S. (2003). *Körperideale und Ess-Störungen – ein zeitgenössisches Problem Junger Frauen*. Schriftliche Hausarbeit, Paderborn: Grin Verlag.
- Clasing, D. (1996). Körpergewicht und sportliche Leistung. In D. Clasing, F. Damm, K. Marx & P. Platen (Hrsg.), *Die essgestörte Athletin* (S. 19 – 20). Köln: Sport und Buch Strauß GmbH.

- D'Abundo, M. L. (2009). Issues of health, appearance and physical activity in aerobic Classes for women. *Sport, Education and Society*. Vol. 14, No. 3, S. 301 – 319
- Davids, M. (2007). *Körper im Spiegel der Gesellschaft. Die soziale Bedeutung der Attraktivität*. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller.
- Dalhaus, L. (2010). *Essstörungen im Fitness- und Freizeitsport. Untersuchungen zum Ess- und Trainingsverhalten von Mitgliedern in Fitness- und Freizeitanlagen*. Inaugural-Dissertation, Münster: Medizinische Fakultät der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.
- Daubenmier, J. J. (2005). The relationship of Yoga, body Awareness and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly* 29, 207 – 219.
- Degele, N. (2004). Bodification and Beautification: Zur Verkörperung von Schönheits-handeln. *Sport und Gesellschaft* 1 (3), 244 – 268.
- Didou-Manent, M., Tran, K. & Hervé, R. (2000). *Dick oder dünn? Körperkult im Wandel der Zeit*. Bergisch Gladbach: Verlagsgruppe Lübbe GmbH & Co. KG.
- Dilling, H. (2006). *Taschenführer zur ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen*. Weltgesundheitsorganisation. (3. vollst. überarb. und erw. Aufl.) Bern: Huber
- Enders, E. (2007). *Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport*. Hamburg: Verlag Dr. Kovac.
- Friedl, H., Waldherr, K. & Rathner, G. (2005). Restrained and Disturbed Eating Behaviour In Adolescents from Lower Austria in 1993 and 2004. Programm und Abstracts Kongress Essstörungen 2005, September 5-7, 2005, Innsbruck, Austria. – Zugriff am 05.08.2015 unter <http://www.sowhat.at/zahlenunddaten.php#03>.
- Germov, J. & Williams, L. (1996). The Epidemic of Dieting Women: The Need for a Sociological Approach to Food and Nutrition. *Appetite* 27, 97 – 108.
- Greenleaf, C., McGreer, R. & Parham, H. (2006). Physique Attitudes and Self-Presentational Concerns: Exploratory Interviews with Female Group Aerobic Exercisers and Instructors. *Sex Roles* 54 (3/4), 189 – 199.
- Gugutzer, R. (2006). Der body turn in der Soziologie. Eine programmatische Einführung. In R. Gugutzer (Hrsg.), *Body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports* (S. 9 – 53). Bielefeld: transcript Verlag.

- Hoffmann, L. (2009). *Anorexia Athletica – gesundheitliche Probleme bei magersüchtigen Sportlern* (1.Aufl.). Bremen: Diplomica – Verlag.
- Höglund, K. & Normén, L. (2002). A high exercise load is linked to pathological weight control behavior and eating disorders in female fitness instructors. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 12, 261 – 275.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2003). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (3., korr. u. erw. Auflage). Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.
- Hummer, I. (2001). *Fitness-Studio im Trend. Anspruch und Wirklichkeit am Beispiel des Studios Arena Fit & Fun*. Wien: Universität Wien
- Kempf, H.-D. & Strack, A. (2004). *Der Hantel-Krafttrainer. Die besten Übungen*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Kläber, M. (2010). *Doping im Fitness-Studio: Die Sucht nach dem perfekten Körper*. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Kläber, M. (2010b). Körper-Tuning. Medikamentenmissbrauch im Fitness-Studio. *Sport und Gesellschaft* 7 (3), 213 – 235.
- Kopp, A. (2009). *Curriculumsentwicklung für Gruppenfitnesstrainer. Ein Beitrag zur Professionalisierung der Qualifizierung*. Wien: Universität Wien.
- Lawrie, Z., Sullivan, E. A., Davies, P. S. & Hill, R. J. (2006). Media Influence on the Body Image of Children and Adolescents. *Eating Disorders*, 14 (5), 355-364.
- Lebenstedt, M., Bußmann, G. & Platen, P. (2004). *Ess-Störungen im Leistungssport: ein Leitfaden für Athlet/innen und Trainer/innen, Eltern und Betreuer/innen*. (1. Aufl.). Köln: Sport und Buch Strauß Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
- Legenbauer, T. & Vocks, S. (2005). *Wer schön sein will, muss leiden? Wege aus dem Schönheitswahn – ein Ratgeber*. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- List, S. (2010). *Essstörungen im Sport/Leistungssport*. Wien: Universität Wien.
- Marbach, E. (2010). *Erfolgreich abnehmen durch Hintergrundwissen. Zusammenhänge Verstehen und Hindernisse gezielt ausräumen*. Breisach: Eva Marbach Verlag.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung*. Weinheim: Beltz Verlag.

- Merbach, M. & Brähler, E. (2010). Prävention und Gesundheitsförderung bei Männern und Frauen. In K. Hurrelmann, T. Klotz & J. Haisch (Hrsg.), *Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung* (S.347 – 358). Bern: Verlag Hans Huber.
- Meuser, M. (2004). Zwischen „Leibvergessenheit“ und „Körperboom“. Die Soziologie und der Körper. *Sport und Gesellschaft* 1 (3), 197 – 218.
- Missomelius, P. (2010). Mediale Visionen des postbiologischen Körpers. In A. Abraham & B. Müller (Hrsg.), *Körperhandeln und Körpererleben. Multidisziplinäre Perspektiven auf ein brisantes Feld* (S. 67 – 87). Bielefeld: Transcript Verlag.
- Nutrition, Physical Activity and Obesity Austria (2013). Zugriff am 05. 08. 2015 unter http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/243285/Austria-WHO-Country-Profile.pdf?ua=1.
- Orbach, S. (2010). *Bodies. Schlachtfelder der Schönheit*. Zürich-Hamburg: Arche Literatur Verlag AG.
- Penz, O. (2010). *Schönheit als Praxis. Über klassen- und geschlechtsspezifische Körperlichkeit*. Frankfurt/Main: Campus Verlag GmbH.
- Pichler, S. (2007). *Körperkult und Schönheitswahn. Der Einfluss der Gesellschaft auf den Körper*. Wien: Universität Wien.
- Ponleitner, N. (2012). *Ausbildung in der Körperpraktik Aerobic. Individuelles Erfahren, Erlernen und Anwenden von körperlichem Wissen am Beispiel der European Aerobic®*. Wien: Universität Wien.
- Posch, W. (1999). *Körper machen Leute. Der Kult um die Schönheit*. Frankfurt/Main: Campus Verlag.
- Posch, W. (2009). *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt/Main: Campus Verlag GmbH.
- Pramann, U. (1989). *Das Heyne-Fitnessbuch des Jahres: gesund und fit durch die vier Jahreszeiten*. München: Heyne.
- Prichard, I. & Tiggemann, M. (2005). Objectification in Fitness Centers: Self-Objectification, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating in Aerobic Instructors and Aerobic Participants. *Sex Roles* 53 (1/2), 19 – 28.

- Raschka, C. & Ruf, S. (2015). *Sport und Ernährung. Wissenschaftlich basierte Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.
- Röthig, P. & Prohl, R. (Hrsg.) (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon* (7., völlig neu bearbeitete Auflage). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Shek, A. (2005). *Top-Leistung im Sport durch bedürfnisgerechte Ernährung*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Swyter, R. (2007). *Essstörungen im Sport. Einfluss des sozialen Umfeldes auf den Athleten*. Saarbrücken: VDM, Verl. Dr. Müller.
- Thompson, R. A. & Trattner Sherman, R. (2010). *Eating Disorders in Sport*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Tóth, T., Michalíková, M., Bednarčíková, L., Živčák, J. & Kneppo, P. (2014). Somatotypes in Sport. *Acta mechanica et automatica* 8 (1), 27 – 32.
- Trapp, J. (2011). *Anorexia athletica. Sportbedingtes Fehlverhalten oder Essstörung? Eine Abgrenzung zur Anorexia nervosa*. Münster: Fachrichtung Ernährung und Hauswirtschaft.
- Völker, K. (2012). Zusammenhang von körperlicher Aktivität mit physischer und psychischer Gesundheit – eine Einführung. In G. Geuter & A. Holleder (Hrsg.), *Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit* (S. 23 – 32). Bern: Verlag Hans Huber.
- Waldrich, H.-P. (2004). *Perfect Body. Körperkult, Schlankheitswahn und Fitnessrummel*. Köln: PapyRossa Verlags GmbH & Co. KG.
- Weiß, O. & Russo, M. (2005). *Mehr Österreicher/innen zum Sport. Eine Aktivierungsstudie zur Förderung des Sportengagements in Österreich*. Endbericht BSO, Aktiv 03. Wien.
- Weiß, O. & Norden, G. (2013). *Einführung in die Sportsoziologie*. Münster: Waxmann Verlag GmbH.
- Wetzel, D. (2014). Auf der Suche nach Resonanz und Anerkennung – eine ethnographische Analyse moderner Subjektivierungsverhältnisse im Fitness-Studio. *Working Paper der DFG-KollegforscherInnengruppe Postwachstumsgesellschaften* 6, S. 1 – 20. Jena.

Zarotis, G. F. (1999). *Ziel Fitness-Club: Motive im Fitness-Sport*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

12 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Subtypen der Anorexia nervosa	46
Tabelle 2:	Subtypen der Bulimia nervosa	48
Tabelle 3:	Kriterien für Anorexia athletica nach Pugliese et al. (1983) und Sundgot-Borgen (1993)	56
Tabelle 4:	Zusammenfassung der Unterschiede zwischen einer Anorexia nervosa und einer Anorexia athletica	57
Tabelle 5:	Kategoriensystem	64
Tabelle 6:	Art und Häufigkeit der gehaltenen Gruppenfitnessstunden, sowie Erfahrung als Gruppenfitnesstrainerin und die Preiskategorie des Fitnessstudios	65
Tabelle 7:	Art und Häufigkeit der besuchten Gruppenfitnessstunden, sowie seit wann diese Stunden besucht werden und die Preiskategorie des Fitnessstudios	66

Anhang

Interviewleitfaden Gruppenfitnesstrainerinnen

Erklärung:

Ich möchte darauf hinweisen, dass alle Ihre Daten vertraulich behandelt und keinem Dritten zugänglich gemacht werden. Die Auswertung dient rein wissenschaftlichen Zwecken. Die Namen werden in der Arbeit nicht erwähnt, sondern mit A oder B gekennzeichnet. Es wird nur der Interviewtext in der Arbeit aufscheinen.

Sollten im Laufe des Interviews Fragen vorkommen, die Sie nicht beantworten möchten, dann können wir diese Fragen ohne Angabe von Gründen überspringen. Des Weiteren können Sie das Interview jederzeit auch ohne Angabe von Gründen abbrechen.

Falls Sie etwas ansprechen oder erzählen möchten, das Ihnen wichtig erscheint, aber in der Arbeit nicht aufscheinen soll, werde ich das berücksichtigen und in der Arbeit nicht wiedergeben.

Thema	Hauptfragen	Unterfragen
<ul style="list-style-type: none"> BIOGRAPHISCHE DATEN 	<ul style="list-style-type: none"> Wie alt sind Sie? In welchem Beruf arbeiten Sie? 	
<ul style="list-style-type: none"> BERUF 	<ul style="list-style-type: none"> Warum haben Sie sich für den Beruf als Gruppenfitnesstrainerin entschieden? Welche Gruppenfitnessstunden unterrichten Sie? Wie viele Stunden/Woche unterrichten Sie? 	<ul style="list-style-type: none"> Wie lange arbeiten Sie schon als Gruppenfitness-trainerin?
<ul style="list-style-type: none"> TRAINING: 	<ul style="list-style-type: none"> Wie sieht Ihr eigenes Training aus? 	<ul style="list-style-type: none"> Wie viele Stunden trainieren Sie neben ihren eigenen Stunden?
<ul style="list-style-type: none"> SCHÖNHEITS-IDEAL: 	<ul style="list-style-type: none"> Wie würden sie das derzeitige körperliche Schönheitsideal für Frauen beschreiben? Welche Erwartungen werden Ihrer Meinung nach an Sie als Gruppenfitnesstrainerin gestellt? Wie sollte Ihrer Meinung nach der Körper einer Gruppenfitness-trainerin aussehen? 	<ul style="list-style-type: none"> Wie sieht Ihr körperliches Idealbild aus? Inwieweit sind Sie derzeit mit Ihrem Körper zufrieden?

	<ul style="list-style-type: none"> • Inwieweit ist es Ihrer Meinung nach für Sie möglich Ihr körperliches Idealbild zu erreichen? • Welche Vorgaben gibt es bezüglich Ihres körperlichen Aussehens von der Studioleitung? 	<ul style="list-style-type: none"> • Versuchen Sie es zu erreichen? • Wie versuchen Sie es zu erreichen? • Inwieweit würden Sie dafür Diät halten? • Welche Trainingskleidung bevorzugen Sie in Ihren Stunden? Gibt es Vorgaben der Studioleitung?
<ul style="list-style-type: none"> • VORBILD: 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwieweit sind Sie Ihrer Meinung nach ein Vorbild für Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer? 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwieweit betrifft diese Vorbildfunktion den Körper?
<ul style="list-style-type: none"> • FIGUR: 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwieweit ist Ihrer Meinung nach Ihre Figur für Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Bedeutung? 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwieweit hat die Figur der Trainerin Ihrer Meinung nach Auswirkungen auf die erwartete Kompetenz?
<ul style="list-style-type: none"> • UMGEBUNG 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwiefern werden Sie Ihrer Meinung nach durch die verspiegelten Räume und Plakate im Studio beeinflusst? • Wie würden Sie das Trainingsverhalten Ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer beschreiben? • Inwieweit haben Sie bei ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern bisher Anzeichen einer Essstörung beobachtet? 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwieweit haben die Spiegel Einfluss auf Ihre Körperzufriedenheit? • Inwiefern kann Ihrer Meinung nach das Studioumfeld das Risiko ein gestörtes Essverhalten zu entwickeln beeinflussen?
<ul style="list-style-type: none"> • ERGÄNZUNGS-FRAGE 	<ul style="list-style-type: none"> • Fällt Ihnen noch etwas ein, das Ihnen zu diesem Thema wichtig erscheint? 	

Interviewleitfaden Teilnehmerinnen

Erklärung:

Ich möchte darauf hinweisen, dass alle Ihre Daten vertraulich behandelt und keinem Dritten zugänglich gemacht werden. Die Auswertung dient rein wissenschaftlichen Zwecken. Die Namen werden in der Arbeit nicht erwähnt, sondern mit A oder B gekennzeichnet. Es wird nur der Interviewtext in der Arbeit aufscheinen.

Sollten im Laufe des Interviews Fragen vorkommen, die Sie nicht beantworten möchten, dann können wir diese Fragen ohne Angabe von Gründen überspringen. Des Weiteren können Sie das Interview jederzeit auch ohne Angabe von Gründen abbrechen.

Falls Sie etwas ansprechen oder erzählen möchten, das Ihnen wichtig erscheint, aber in der Arbeit nicht aufscheinen soll, werde ich das berücksichtigen und in der Arbeit nicht wiedergeben.

Thema	Hauptfragen	Unterfragen
<ul style="list-style-type: none"> BIOGRAPHISCHE DATEN 	<ul style="list-style-type: none"> Wie alt sind Sie? In welchem Beruf arbeiten Sie? 	
<ul style="list-style-type: none"> GRUPPEN-FITNESSSTUNDEN 	<ul style="list-style-type: none"> Welche Gruppenfitnessstunden besuchen Sie? An wie vielen Stunden/Woche nehmen Sie teil? 	<ul style="list-style-type: none"> Wie lange besuchen Sie schon Gruppenfitnessstunden?
<ul style="list-style-type: none"> TRAINING: 	<ul style="list-style-type: none"> Welche anderen Trainings machen Sie? 	<ul style="list-style-type: none"> Wie viele Stunden trainieren Sie neben den Gruppenstunden?
<ul style="list-style-type: none"> SCHÖNHEITS-IDEAL: 	<ul style="list-style-type: none"> Wie würden sie das derzeitige körperliche Schönheitsideal für Frauen beschreiben? Inwieweit ist es Ihrer Meinung nach für Sie möglich Ihr körperliches Idealbild zu erreichen? Wie sollte Ihrer Meinung nach der Körper einer Gruppenfitnesstrainerin aussehen? 	<ul style="list-style-type: none"> Wie sieht Ihr körperliches Idealbild aus? Inwieweit sind Sie derzeit mit Ihrem Körper zufrieden? Versuchen Sie es zu erreichen? Wie versuchen Sie es zu erreichen? Inwieweit würden Sie dafür Diät halten? Welche Trainingskleidung bevorzugen Sie in den Stunden?

<ul style="list-style-type: none"> • VORBILD: 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwieweit sind die Trainerinnen Ihrer Meinung nach ein Vorbild für Sie? 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwieweit betrifft diese Vorbildfunktion den Körper?
<ul style="list-style-type: none"> • FIGUR: 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwieweit ist die Figur Ihrer Trainerin für Sie von Bedeutung? 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwieweit hat die Figur der Trainerin Ihrer Meinung nach Auswirkungen auf die erwartete Kompetenz?
<ul style="list-style-type: none"> • UMGEBUNG 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwiefern werden Sie Ihrer Meinung nach durch die verspiegelten Räume und Plakate im Studio beeinflusst? • Inwieweit vergleichen Sie sich (bezüglich Ihres körperlichen Aussehens) mit den anderen Teilnehmerinnen? • Wie würden Sie das Trainingsverhalten der anderen Teilnehmerinnen beschreiben? • Inwieweit haben Sie bei anderen Teilnehmerinnen schon einmal Anzeichen für eine Essstörung beobachtet? • Inwiefern kann Ihrer Meinung nach das Studioumfeld das Risiko ein gestörtes Essverhalten zu entwickeln beeinflussen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwieweit haben die Spiegel Einfluss auf Ihre Körperzufriedenheit?
<ul style="list-style-type: none"> • ERGÄNZUNGS-FRAGE 	<ul style="list-style-type: none"> • Fällt Ihnen noch etwas ein, das Ihnen zu diesem Thema wichtig erscheint? 	

Transkription Gruppenfitnesstrainerinnen

Interview 1: Interviewpartner/in L

Ort und Datum: Wien, 02.08.2015

Dauer: 37:31 Minuten

Alter: 45

- 1 I: In welchem Beruf arbeitest Du?
- 2 L: Fitnesstrainerin
- 3 I: Warum hast Du Dich für den Beruf der Gruppenfitnesstrainerin entschieden?
- 4 L: Das war eine logische Schlussfolgerung aus meinem früheren Leben. Ich wollte
5 immer in Bewegung bleiben, weil Bewegung Freude bedeutet und gesund ist. Und
6 ich gebe gerne weiter.
- 7 I: Welche Gruppenstunden unterrichtest Du?
- 8 L: Mittlerweile Body Shape, Fit nach der Geburt und Rückenstunden. Früher habe ich
9 auch Body Pump, Body Combat, Body Balance und Step Aerobic unterrichtet.
- 10 I: Und wie viele Stunden in der Woche unterrichtest Du?
- 11 L: Es sind nur noch, in etwa zehn. Es war schon einmal mehr.
- 12 I: Wie lange arbeitest Du schon als Gruppenfitnesstrainerin?
- 13 L: Schon länger. Ich glaube der wirkliche Wechsel hat mit dreißig stattgefunden. Also
14 doch seit fünfzehn, sechzehn Jahren. Ich habe davor immer vertreten, aber das
15 waren nur so Stretching Klassen.
- 16 I: Wie sieht Dein eigenes Training aus? Machst Du ein eigenes Training?
- 17 L: Nicht mehr, nein.
- 18 I: Gar nichts mehr?
- 19 L: Nein, außer ich habe irgendeine Verletzung oder wegen der Skoliose, dann schon.
20 Nein, ich bin froh, dass ich endlich wieder Sport betreiben kann. Daneben.
- 21 I: Also, das heißt Du machst schon Sport für Dich?
- 22 L: Ja.
- 23 I: Und was für einen Sport machst Du dann?
- 24 L: Radfahren, Schifahren, meditatives Spazierengehen und Nordic Walking.
- 25 I: Und machst Du das, um Dich sozusagen fit für Deine Stunden zu halten, oder weil
26 es Dir Spaß macht?
- 27 L: Nein, weil ich es brauche, weil ich es als Mensch brauche, einfach.
- 28 I: Und weil Du gesagt hast, dass das früher anders war, hast Du da viel neben
29 Deinen Stunden noch selbst trainiert?
- 30 L: Ja. Die Leistungsfähigkeit war früher viel größer, als sie heutzutage ist. Da hat
31 man alles noch viel extremer gemacht und außer Sport war daneben gar nichts.
32 Da war noch jedes Wochenende voll Sport und dazwischen habe ich auch noch
33 reines Krafttraining gemacht. Reines Maschinentraining. Das fällt mittlerweile alles
34 flach, obwohl ich selbst gerne noch in eine Pump-Stunde gehen würde, einmal in
35 der Woche, einfach um die Muskulatur wieder mehr zu stärken. Aber ich

36 unterrichte eine Stunde auf Pump, aber eher im Kraftbereich und nicht im
37 Kraftausdauerbereich. Das brauche ich für mich. Das schadet den
38 Teilnehmerinnen auch nicht, weil die meisten Frauen leider kein Krafttraining
39 machen. Oder sie machen Krafttraining, aber dann nur Krafttraining. Sie schauen
40 alle aus wie der Schwarzenegger. Das ist leider Gottes die neueste Mode im
41 Fitnesssport.

42 I: Wie würdest Du das derzeitige körperliche Schönheitsideal für Frauen
43 beschreiben?

44 L: Leistung, Muskel, auspowern. Eher auf Masse und nicht auf Wohlbefinden
45 gehend. Also im reinen Fitnessbereich, weil, die Trainings haben sich auch sehr
46 stark verändert. Es ist alles nur mehr auf Leistung aufgebaut. Es gibt wenig
47 Momente, wo du dazwischen durchatmen kannst. Im Zumba oder so, weiß ich es
48 nicht, da bin ich nicht so bewandert, aber da ist sicher der Spaßfaktor dahinter
49 noch größer. Obwohl sich die meisten Leute, wenn sie diese ganzen Stunden
50 machen, wie zum Beispiel Cross-Fit, auch anstrengen wollen. Da musst du dich
51 irrsinnig gerne quälen können, um durch so ein Programm durchzugehen. Ich
52 kann das bis zu einem gewissen Grad schon nachvollziehen, aber für mich ist es
53 heutzutage nichts mehr. Qual und Leistung stehen immer mehr im Vordergrund,
54 und nicht mehr wirklich das körperliche Wohlbefinden dahinter. Das ist so eine
55 zweischneidige Sache, weil, auf der einen Seite brauchst du natürlich die
56 Motivation, Masochismus brauchst du auch. Es ist zu stark auf diese Masse
57 ausgerichtet, auch von der Körperlichkeit her. Masse, Masse, Masse, Muskel,
58 Muskel, Muskel. Du bist nur dann stark, wenn du einen starken Muskelapparat
59 hast. Also jetzt nicht Bodybuilding mäßig, aber du wirst es automatisch. Wenn du
60 diese Art des Trainings machst, schaut du automatisch eher so aus. Diese
61 Trainings gehen alle nicht auf Definition, sondern eher in den Kraftbereich rein. Sie
62 können sich alle nicht mehr bewegen und haben alle kaum eine Dehnung. Aber
63 sie schauen halt aus, wie ja, hm, ja.

64 I: Okay. Gibt es da Unterschiede zwischen den Stunden? Also Zumba hast Du eh
65 angesprochen.

66 L: Ja, ja. Das ist so wie bei den Step-Stunden früher. Da war noch einfach Spaß
67 dahinter, und da war auch Koordination, Gleichgewicht und Hirn gefragt. Bei
68 Zumba ist das sicher auch noch vorhanden, weil da auch Tanzelemente oder
69 Schrittelelemente vorkommen. Bei den meisten Trainings, sei es jetzt TRX oder
70 Cross-Fit oder Functional Training, wie auch alle diese Trainingsarten heißen
71 mögen, geht es eigentlich nur um den Muskelaufbau und um das körperliche
72 Aussehen. Um sonst nichts mehr. Das kann ich einfach nicht schön heißen. Der
73 Körper soll dann fast nur mehr aus Muskeln, am besten ohne Fett, bestehen.

74 I: Und wenn Du jetzt zum allgemeinen Schönheitsideal gehst, wie glaubst Du sollte
75 das derzeit sein?

76 L: Das ist schwierig, weil ich mich eher nur mit Menschen umgebe, die in dieser
77 Fitnessschiene sind. Also ich weiß es nur von Kunden, die ich auch immer wieder
78 außerhalb treffe, dass es ihnen zu extrem wird. Ich glaube, das ist immer das, was
79 gerade in ist ehrlich gesagt, weil das hat mit Selbstverantwortung zu tun.

80 I: Ja, es geht darum, das was gerade in ist.

81 L: Ich glaube, es ist eher dieses: das wird dir vorgelebt, da renne ich jetzt hinten
82 nach. Diese Eigenverantwortung, was ist für mich gut oder was ist mein Ideal,
83 abgeben und eher nachlaufen. Die schaut so aus, deswegen will ich auch so
84 ausschauen. Also die lebt mir vor, dass das super ist, und dann muss das für mich
85 auch super sein. Ich glaube es geht eher in die Richtung, sei stark indem du
86 Muskeln aufbaust.

87 I: Welche Erwartungen werden jetzt Deiner Meinung nach an Dich als
88 Gruppenfitnesstrainerin gestellt?

89 L: Dass ich anatomisch richtig trainiere, dass sie eine Veränderung mitbekommen,
90 auch schon nach einer Stunde, und sei es nur im Kopf. Äh, ein ausgeglichenes
91 Training, also sehr wohl mit Anforderung, aber schon auch mit Ruhephasen. Und
92 das eigentlich, also dass das Ganze eine Einheit sein sollte und jetzt nicht nur eine
93 muskuläre Geschichte ist. Also das ist die Anforderung, die ich auch an meine
94 Leute weitergebe. Ich unterrichte mittlerweile so, und merke, dass dadurch die
95 Zufriedenheit der Kunden anders wird.

96 I: Und glaubst Du haben sie irgendwelche Erwartungen an Dein körperliches
97 Aussehen?

98 L: Ja, leider.

99 I: Welche?

100 L: Ja, sie wollen so sein wie ich.

101 I: Das heißt Du bist ein Vorbild?

102 L: Ja, ich bin ein Vorbild.

103 I: Glaubst Du, dass sie eine Erwartung haben, wie Du aussehen sollst?

104 L: Ja, das glaube ich schon. Weil du einfach in einem Beruf stehst, wo du dich mit
105 dem Körper beschäftigst. Da kannst du jetzt nicht einfach mit zehn Kilo
106 Übergewicht dastehen. Das ist einfach nicht glaubwürdig. Wenn du jetzt fester bist,
107 ist das glaube ich egal, aber mit Fettschwarten ist das nicht ganz glaubwürdig.

108 I: Bist Du mit Deinem Körper im Moment zufrieden?

109 L: Ja. Wirklich. Das hat eh lange genug gedauert.

110 I: Das heißt, wenn Du jetzt mit Deinem Körper zufrieden bist, brauche ich Dich
111 eigentlich nicht fragen, ob es für Dich möglich ist, Dein körperliches Idealbild zu
112 erreichen?

113 L: Naja, ich meine, mein körperliches Idealbild sind endlich die weiblichen
114 Rundungen zu erhalten, die jetzt auch durch Training und weniger Nahrung wieder
115 ein bisschen weniger sind. Aber das ist glaube ich auch wieder individuell, da jeder
116 anders reagiert. Also ich weiß nur, je mehr ich körperlich arbeite, umso weniger
117 Hunger habe ich. Ich habe dann aber einen höheren Verbrauch, den ich mit der
118 Nahrung nicht decken kann. Also tut es mir eigentlich gut, weniger körperlich zu
119 arbeiten, weil ich dadurch mehr Nahrungsaufnahme habe. Mein Ideal wären
120 eigentlich vier, fünf Kilo mehr. Aber das hat eher mit den weiblichen Rundungen zu
121 tun.

122 I: Gibt es Vorgaben von der Studioleitung, wie Du aussehen sollst?

123 L: Nein, ich weiß nur, dass du dem entsprechen solltest, was du weitergibst. Alleine
124 vom Aussehen her, wie gesagt, gilt, Glaubwürdigkeit. Glaubhaftigkeit sollte
125 gegeben sein. Aber wie gesagt, wenn du zum Beispiel fünf Kilo mehr hast und
126 trotzdem trainiert bist, ist es okay. Also das sind eher so die Vorgaben, die ich
127 kenne, vom Bereich.

128 I: Habt Ihr im Studio ein bisschen stärkere Trainerinnen auch?

129 L: Nein. Also wir haben nicht nur zaundürre. Wir haben, ich sage jetzt einmal,
130 normalgewichtige Trainer auch. Die sind jetzt auch nicht alle so feingliedrig und
131 entsprechen noch einem Frauenbild, einem Frauenideal. Aber wirklich stärkere
132 haben wir nicht, nein, nein. Kenne ich persönlich im Fitnessbereich auch keine.

- 133 I: Von den Körpertypen unterschiedlich?
- 134 L: Ja, total. Eine ist kleiner und ein bisschen fester, korpulenter ganz einfach und die
135 anderen sind eher groß und schlank, schlaksig eher, aber, also komplett
136 verschiedene Typen, ja.
- 137 I: Welche Trainingskleidung bevorzugst Du in Deinen Stunden?
- 138 L: Mittlerweile was enges, weil der Kunde mehr sieht, wenn man enganliegende
139 Kleidung an hat. Also, und ich probiere das auch den Kunden weiterzugeben. Das
140 müssen jetzt keine super tollen modischen Markensachen sein, aber du siehst
141 einfach besser, ob jemand in den Gelenken hängt, wenn er eine enge Hose an
142 hat, als wenn er eine schlabbrige Hose an hat.
- 143 I: Gibt es dazu irgendwelche Vorgaben vom Studio?
- 144 L: Ja. Da waren immer Angaben, man sollte gepflegt aussehen, keine Löcher in den
145 T-Shirts haben, und keine schlabbrigen Hosen tragen. Man sollte seinen Körper
146 nicht verstecken, weil man ja Aushängeschild ist. Diese Vorgaben gibt es sehr
147 wohl. Also adrett gekleidet in einer Art von Trainingsbekleidung, wo man dir auch
148 abnehmen kann, dass du Trainer bist.
- 149 I: Du hast vorher gesagt, dass Du auch ein Vorbild für Deine Kunden bist. Inwieweit
150 oder in welcher Hinsicht bist Du für sie ein Vorbild?
- 151 L: Ich glaube einfach, was die Bewegung an sich anbelangt. Dass ich mich körperlich
152 betätige, um aktiver, fitter, gesünder zu sein und um mehr Energie zu haben. Das
153 sind glaube ich einfach so die Beweggründe, die bei mir halt im Vordergrund
154 stehen, und natürlich auch noch nicht herumzulaufen, wie ein schlabbriges
155 Irgendwas.
- 156 I: Das heißt, es geht schon auch ins normale Leben dann hinein und nicht nur in den
157 Stunden?
- 158 L: Ja, aber ich glaube, das ist von Trainer zu Trainer verschieden. Ich glaube, das ist
159 immer das, was du als Trainer vermittelst. Ich versuche auch den Kunden in den
160 Stunden zu vermitteln, dass wir auch für das Alltägliche präventiv trainieren, und
161 nicht nur, um einen tollen Body für die Bikinifigur zu haben. Das macht mich bei
162 vielen Trainern so wahnsinnig, die einfach dann so Floskeln von sich geben und
163 das ist etwas, mit dem ich gar nichts anfangen kann. Aber vielleicht auch, weil ich
164 immer einen guten Körper gehabt habe und die Problematik dahinter
165 wahrscheinlich einfach nicht kenne Das kann auch sein. Aber das ist mir alles zu
166 oberflächlich. Das bekommen die Menschen dadurch ja eh automatisch. Und das
167 ist auch, was ich probiere, wenn ich neue Stunden oder neue Kunden habe. Ich
168 versuche ihnen das von Anfang an zu vermitteln und wenn sie das quasi nicht so
169 sehen, oder damit nicht konform gehen können, oder jetzt innerhalb von drei
170 Monaten zwanzig Kilo abnehmen müssen, dann sind sie bei mir falsch. Das
171 mache ich nicht, weil, das interessiert mich nicht. Mich interessieren auch keine
172 Diäten, weil, es geht wenn dann um eine Lebensumstellung und da muss jeder für
173 sich selbst entscheiden, wann und wie. Ich halte leider von dem nichts. Und
174 außerdem kommt es sowieso automatisch auch bis zu einem gewissen Grad.
175 Wenn du mit dem einen anfängst, gehst du automatisch in den nächsten Bereich
176 hinein. Und wie wir alle wissen, nur durch Sport bekommst du auch keinen
177 schönen Körper, sondern es hängt zu siebzig Prozent auch von der Ernährung ab.
178 Deswegen sage ich aber auch oft, dass ich rein vom Körper kein Vorbild bin. Das
179 was ich teilweise mit meinem Körper, mit meinem Essverhalten betrieben habe,
180 war nicht okay. Also da sollten sie mich nicht so ganz als Vorbild sehen.
- 181 I: Ja, gut, das war einmal, oder?
- 182 L: Ja, natürlich.

183 I: Und warum hast Du das eigentlich für Dich geändert?

184 L: Ja, weil es mir dabei nicht gut gegangen ist. Ganz tief drinnen ist es mir damit nicht
185 gut gegangen. Das habe ich damals noch nicht gesehen und das bringen dann die
186 Jahre mit sich, dass man das erkennt und auch probiert, natürlich umzustellen. Es
187 dauert und hat Rückschläge, aber es ist erstrebenswert. Es hat halt auch immer
188 mit der Psyche zu tun.

189 I: Weil Du gesagt hast, sie sollen sich nicht an Deinem Körper orientieren, wie Du
190 ausschaust. Glaubst Du, dass sie das trotzdem tun?

191 L: Ja, natürlich. Natürlich tun sie es. Es ist ja bis zu einem gewissen Grad auch okay,
192 weil, dadurch haben sie, glaube ich, auch immer wieder die Motivation, öfter zu
193 kommen oder es regelmäßig zu machen. Ich sage ihnen auch, dass das von
194 einmal nichts wird. Aber ich finde dieses Vergleichen ganz, ganz schlimm, weil,
195 jeder ist so wie er ist, und für manche ist es ein Vorbild, weil sie die Motivation
196 dahinter brauchen, sage ich jetzt einmal, und für manche erzeugt es aber wieder
197 Leistungsdruck. Da probiere ich immer wieder, weil ich meinen ganzen
198 Teilnehmern sehr nahe bin, sie davon wegzubringen, weil alles was unter Druck
199 passiert, kannst du vergessen. Also zu starker Leistungsdruck. Dadurch setzt du
200 wieder andere Bewusstseinsverhalten oder Mechanismen in Bewegung, die
201 einfach nicht okay sind.

202 I: Inwieweit wirst Du Deiner Meinung nach von den Spiegeln und Plakaten im Studio
203 beeinflusst?

204 L: Ich persönlich gar nicht.

205 I: Gar nicht? Bist Du dadurch einmal beeinflusst worden?

206 L: Nein.

207 I: Auch nicht auf Deine Körperzufriedenheit?

208 L: Nein, überhaupt nicht. Das kam bei mir nie von außen. Das war bei mir immer von
209 innen. Natürlich gibt es Frauenkörper, die mir gefallen, auch von der Fitness, aber
210 ich bin so wie ich bin. Ich hätte momentan auch gerne wieder einen größeren Po,
211 aber das ist halt so. Ich mache nicht mehr unbedingt alles dafür, dass der Po
212 wieder da oben ist. Nein, das habe ich nie gehabt. Selten. Ich habe mich nicht
213 verglichen, ich wollte nur das können, was ein anderer kann. Das war es bei mir.

214 I: Also, es ging um Leistung und nicht um Deinen Körper?

215 L: Ja, es ging eher um die Leistung dahinter.

216 I: Wie würdest Du das Trainingsverhalten Deiner Kundinnen beschreiben?

217 L: Das ist schwierig. Ich glaube, dass jeder eine ganz andere Einstellung hat. Ich
218 glaube auch, dass das von Stunde zu Stunde verschieden ist. In einer
219 Rückenstunde ist das Hauptaugenmerk natürlich bei ganz etwas anderem als in
220 einer Body Shape Stunde.

221 I: Dann versuche es mit der Body Shape Stunde oder ähnlichen Stunden. Vielleicht
222 kannst Du ein paar Beispiele geben.

223 L: Naja, es gibt ein paar, die sich überschätzen, zum Beispiel auch im Kraftteil bei
224 Body Shape Übungen, da muss ich sie bremsen, wenn die Übung nicht richtig
225 ausgeführt wird, da das dann keinen Sinn hat und schädlich ist. Das ist ganz eine
226 schwierige Frage.

227 I: Kein Problem. Inwieweit hast Du bei Deinen Teilnehmerinnen das Gefühl, dass sie
228 sehr exzessiv trainieren oder nur trainieren, um abzunehmen und dünner zu
229 werden? Hast Du solche Leute dabei?

230 L: Nicht mehr. Ich glaube, dass ich die schon vergrault habe.

231 I: Okay. Und wie war das?

232 L: Ich probiere mit ihnen zu reden, dass das einfach nicht nur darum geht. Sie
233 können sich „gerne“ weiter ruinieren, aber ich persönlich kann damit gar nicht
234 mehr umgehen.

235 I: Also gibt es das schon.

236 L: Ja, natürlich gibt es das. Ja.

237 I: Erkennt man das dann?

238 L: Als guter Trainer, ja. Wenn du nicht nur einfach auf die Oberflächlichkeitsschiene
239 gehst. Und ich finde, dass das eigentlich jeder Trainer können sollte, da es
240 eigentlich ein Gesundheitsberuf ist und der Körper eine Einheit ist. Es kann nur
241 alles miteinander funktionieren.

242 I: Inwieweit hast Du das Gefühl, dass das Umfeld des Fitnessstudios ein Risiko für
243 Essstörungen darstellen kann?

244 L: Ja, weil es vorgelebt wird. Weil es dir teilweise von den Trainern vorgelebt wird,
245 die alle super toll ausschauen. Das ist die eine Seite. Und weil im Fitnessstudio
246 meistens Leute sind, die eh schon sehr schlank sind. Und dadurch rutscht du auch
247 hinein und es ist vor allem ein Suchtverhalten dahinter. Ich glaube schon, und
248 daher kommt es wieder auf den Trainer an, wie er damit umgeht. Gute Trainer
249 stoppen das inzwischen, wenn es möglich ist und der Kunde es zulässt. Manchmal
250 ist es vielleicht auch grenzüberschreitend. Es wird dir einfach vorgelebt und wenn
251 du eine schwache Persönlichkeit bist, bist du auch für Manipulationen
252 empfänglich. Ich kenne auch Trainer, die das gemacht haben, also, die die Leute
253 animiert haben, da sie selbst teilweise ihre Probleme hatten und essgestört sind.
254 Sie haben das weitergegeben und vorgelebt. Das finde ich ganz, ganz schlimm.
255 Und wenn sie die Leute dann auch noch fallen lassen. Da kenne ich leider
256 genügend Beispiele. Vielleicht sage ich deshalb auch immer, dass sie mich nicht
257 als Vorbild nehmen sollen, weil von alleine geht das nicht. Also man muss den
258 Körper schon bestrafen, um so auszuschaun, wie ich eine Zeitlang ausgeschaut
259 habe. Das sollte eigentlich etwas Positives bewirken und nicht etwas
260 Gegenteiliges.

261 I: Gibt es noch etwas, was Du zu diesem Thema noch erzählen willst?

262 L: Einfach nur vielleicht dazu, aber da habe ich vielleicht zu wenig Einblick. Es geht
263 im heutigen Fitnessbereich, also im reinen Fitnessbereich, in den Klassen in den
264 Fitnessstudios, vor allem nur mehr um Leistung und um das Aussehen. Das
265 Individuelle wird weniger und die Freude, also die gesunde Freude, hat meiner
266 Meinung nach immer weniger Platz. Es kann für jemanden ja auch Freude
267 bedeuten, irgendwie die nächste Kilohantel in der Body Pump Stunde zu
268 schmeißen und sich dafür die Wirbelsäule zu ruinieren, aber dafür einen trainierten
269 Schultergürtel zu haben, oder so. Das ist ein bisschen die Tendenz die momentan
270 in den Fitnessstudios sehr stark da ist. Ich finde hier zum Beispiel Spinning
271 Klassen sehr toll, weil sie nicht schädigend sind. Aber alles was du sonst mit dem
272 eigenen Körpergewicht betreibst oder eben auch in diesen vorgegebenen Klassen,
273 wo alles einen roten Faden hat, wo du fünf Sekunden in der und zehn Sekunden in
274 der anderen Position bist, kannst du nie alle Teilnehmer einfangen, weil einer
275 braucht schon einmal zehn Sekunden, um die Position überhaupt einzunehmen
276 und du bist aber schon wieder in der nächsten Position. Das habe ich selbst auch
277 bei den ganzen Ausbildungen gemerkt, weshalb ich mit dem System nichts
278 anfangen konnte. Das sind alles auferlegte Dinge, die, ich weiß nicht, wir sind nicht
279 alle gleich. Mehr fällt mir nicht ein.

280 I: Vielen Dank!

281

Interview 2: Interviewpartner/in M:
Ort und Datum: Wien, 03.08.2015
Studio: Billigpreis-Variante, kleineres Studio
Dauer: 26:27 Minuten
Alter: 25

1 I: In welchem Beruf arbeitest Du?

2 M: Im Moment bin ich noch Studentin und nebenberuflich bin ich als Fitnesstrainerin
3 tätig.

4 I: Warum hast Du Dich für den Beruf der Gruppenfitnesstrainerin entschieden?

5 M: Das hat eigentlich schon während der Schulzeit angefangen, wo ich schon in
6 einem Verein Volleyball gespielt habe, in einem kleineren Hobbyverein und dort
7 habe ich dann auch als Trainerin anfangen dürfen, so als Assistenztrainerin. Das
8 hat mir eigentlich sehr gut gefallen, dass man den Leuten etwas beibringen kann
9 und dass es auch in einem angenehmen Rahmen stattfindet. Und da habe ich mir
10 gedacht, das ist eigentlich ein gut verdientes Geld und das ist etwas, was ich
11 machen möchte und auch kann, weil es einfach mit Bewegung kombiniert ist.
12 Dann habe ich die ganzen Ausbildungen begonnen. Und wenn man dann einmal
13 eine Ausbildung gemacht hat, dann freut man sich schon auf die nächste und die
14 nächste und dann ist das so ein Zyklus, wo man einfach alles macht, was geht.

15 I: Welche Gruppenstunden unterrichtest Du?

16 M: Zumba Stunden, eine Body Work Stunde und ein Flexibar Stunde, wobei die auch
17 in den Bereich des Body Work hineinfällt. Das ist ein spezielles Trainingsgerät.

18 I: Wie viele Stunden in der Woche unterrichtest Du?

19 M: Das sind sechs Stunden.

20 I: Wie lange, also seit wann bist Du Gruppenfitnesstrainerin?

21 M: In dem Umfang eigentlich erst seit drei Jahren. Ich habe mit einer Stunde
22 angefangen. Seit 2008.

23 I: Wie sieht Dein eigenes Training aus? Machst Du auch noch ein eigenes Training?

24 M: Ja, also da bin ich mehr im Outdoor-Bereich unterwegs, weil Fitness-Center ist
25 schon ein, ich sage mal, ein eigenes Leben. Natürlich macht es Spaß sich in der
26 Gruppe zu bewegen, aber wenn ich selbst in so eine Aerobic-Stunde gehe, dann
27 setze ich wirklich sehr hohe Erwartungen an den Trainer, der vorne ist. Egal, ob
28 ich die Person kenne oder nicht. Ich gehe wirklich mit einer hohen Erwartung
29 hinein und wenn sie nur in einer Art und Weise nicht erfüllt wird, dann denke ich
30 mir, wofür und was soll ich jetzt eigentlich da. Und deshalb mache ich mein
31 Training lieber selbst. Da gehe ich Rennrad fahren oder laufen oder solche
32 Sachen.

33 I: Und wie oft oder wie viele Stunden pro Woche trainierst Du?

34 M: Mehr als sechs Stunden.

35 I: Wie würdest Du das derzeitige körperliche Schönheitsideal beschreiben?

- 36 M: Ich glaube, dass es sehr stark von der Werbung beeinflusst wird. Wenn man sich
37 heutzutage diese ganzen Plakate anschaut, ist natürlich auch sehr stark dieses
38 Magerbild vorhanden. Aber es geht auch teilweise schon in eine Richtung, wo
39 normalgewichtige Menschen abgebildet werden. Aber dennoch ist es immer noch
40 so, wenn Leute jetzt ins Fitness-Center kommen, ist ihre erste Intention
41 abzunehmen und wie bekomme ich meine Problemzonen weg. Das ist jetzt nicht
42 meine persönliche Meinung, aber das sieht man wirklich. Wenn die Leute auf dich
43 zukommen, einfach nur das. Problemzonen, ich möchte diese weg haben. Und
44 wirklich fokussiert auf diese ganzen Medien letztendlich, auch Fernsehen, egal
45 wenn es jetzt Werbung ist oder wenn man irgendwelche Serien anschaut, die
46 Hauptdarstellerinnen haben eigentlich meistens oben 90 C, aber sonst, also eine
47 Cornetto-Figur haben, ja, das ist glaube ich jetzt das heutige Schönheitsideal. Ich
48 meine, natürlich gibt es auch viele Kampagnen, die versuchen mit dem anderen
49 Extrem Werbung zu machen, aber ich finde, dass die Mitte immer noch fehlt. Zum
50 Beispiel diese ganzen Dove-Werbungen, wo wirklich versucht wird, auch mit
51 stärkeren oder fülligen Frauen Werbung zu machen. Ich meine, es hat beides
52 seinen Platz und auch irgendwo seine Berechtigung, es passt nicht jedem jetzt so
53 ein Etui-Kleid oder sonstiges, das passt einer fülligeren Frau nicht so, aber dafür
54 kann eine fülligere Frau andere Kleidungsstücke anziehen, die ihr besser stehen,
55 als einem „Soletti“. Die Mitte ist jetzt noch gar nicht da. Wo sich die Leute auch so
56 zufrieden geben und sagen, ja, ich habe halt meine, ich bin jetzt keine 30 Kilo
57 schwer aber auch keine 100, sondern einfach so diese Mitte, ich bin damit
58 zufrieden.
- 59 I: Und wenn Du jetzt Dein eigenes körperliches Schönheitsideal beschreibst, wie
60 sieht das aus?
- 61 M: Ein trainierter Körper. Dass das Gewebe fest ist und auch eine Form hat. Keine
62 dünne, ausgemergelte, sondern eine athletische Figur, wo man sieht, dass diese
63 Person etwas für ihren Körper macht und diese Muskeln auch definiert sind.
64 Natürlich, wenn ich zum Beispiel einen trainierten Bizeps habe, dann ist das kein
65 schlanker Oberarm mehr. Also schlank im Sinne von Medien, Magerwahn, oder
66 sonstiges, aber für mich ist das einfach wirklich etwas Schönes, weil ich dann
67 einfach sehe, dass sich die Leute wirklich mit ihrem Körper auseinandersetzen und
68 nicht nur versuchen durch Ernährung entweder in die eine oder die andere
69 Richtung irgendein Ideal zu erreichen, sondern durch die Bewegung.
- 70 I: Welche Erwartungen werden Deiner Meinung nach an Dich, als
71 Gruppenfitnesstrainerin gesetzt?
- 72 M: Ich glaube, dass es sehr stark vom Alter abhängt. Das muss man in die
73 unterschiedlichen Altersgruppen, die im Fitness-Center vertreten sind, unterteilen.
74 Ich glaube, wenn ich jetzt ältere Personen in meinen Stunden habe, lieben die
75 einfach mein Temperament und das Impulsive. Darum kommen sie auch in diese
76 Stunden, einfach dass sie sich auch wieder lebendig fühlen und nicht einfach nur
77 eine klassische Rückengymnastik Stunde bekommen, wo man halb einschläft und
78 fast keine Muskulatur trainiert wird. Aber ich glaube einfach, im älteren Bereich ist
79 die Erwartung oder ein wichtiger Impuls auch das Gruppen-Dasein. Also bei ganz
80 jungen Leuten, von circa achtzehn bis fünfunddreißig, ist noch eher dieser
81 Fitnessgedanke, ich möchte irgendetwas formen, ich möchte meine Problemzonen
82 wegbekommen, und ich soll die speziellen Möglichkeiten und Voraussetzungen
83 bieten. Gerade in Body Work Stunden kommen sehr viele Leute, die ein Ideal
84 haben. In einer Zumba Stunde, da ist das nicht gegeben. Natürlich schmilzt auch
85 etwas währenddessen, während der Bewegung, aber da geht es noch mehr um
86 dieses Lebensgefühl, diese Dynamik, den Rhythmus und den Tanz, das, was
87 Spaß macht. Aber in einer Body Work Stunde ist es noch immer dieses, ja ich
88 gehe jetzt hin und dann gehe ich mit dem Gefühl hinaus, dass ich etwas gemacht

89 habe. Ich glaube nicht, dass vielen Leuten bewusst ist, dass sie in einer Body
90 Work Stunde auch bis an ihr Maximum gehen sollten, damit auch ein Trainingsreiz
91 gesetzt ist, aber sie gehen einfach mit dem Gefühl hinaus, dass sie etwas gemacht
92 haben und ich war quasi eh brav. Ich glaube, dass sie erwarten, dass auch eine
93 Vielseitigkeit geboten wird und dass es nicht langweilig ist. Viele Leute, die oft und
94 gerne solche Gruppenstunden besuchen, würden alleine nicht so gerne oder so oft
95 trainieren. Oder sie können sich selbst nicht so motivieren.

96 I: Wie würdest Du den idealen Körper einer Gruppenfitnesstrainerin beschreiben?

97 M: Einen trainierten Körper, also schon auch, dass man sieht, dass man etwas macht.
98 Es muss jetzt gar nicht so extrem sein, dass man jede einzelne Muskelpartie gut
99 erkennen kann, aber es sollte einfach eine fitte Person sein und das erwarte ich
100 mir eigentlich in jedem Beruf. Auch wenn ich jetzt zum Beispiel zu einer
101 Ernährungsberaterin gehe und da sitzt vor mir ein „Knödel“, dann ist das für mich
102 einfach nicht authentisch, also für mich sollte das ein authentischer Körper sein,
103 einer der sich bewegt. Der muss jetzt nicht super schlank sein, aber so, dass man
104 sieht, dieser Mensch bewegt sich nicht nur einmal in der Woche, sondern
105 Bewegung ist auch Leben.

106 I: Und bist Du mit Deinem Körper zufrieden?

107 M: Ja. Bis auf mit meinem Po, aber sonst.

108 I: Ist es für Dich möglich Dein Ideal zu erreichen?

109 M: Ja, wenn ich meinen Striezel-Konsum einschränke schon, weil, dann würden sich
110 diese Fettpölsterchen am Hintern vermindern.

111 I: Versuchst Du es zu erreichen?

112 M: Ja, ich gehe zumindest immer wieder ein paar Wetten ein, weil mein Striezel-
113 Konsum schon eher eine Sucht ist und dann gibt es nichts anderes mehr. Dann
114 gehe ich ein paar Wetten ein, dass ich zumindest zwei Wochen versuche, keinen
115 Striezel zu essen, aber sonst.

116 I: Und versuchst Du das nur über den Striezel-Konsum, oder hast Du auch andere
117 Strategien?

118 M: Eigentlich hauptsächlich der Striezel.

119 I: Hat das auf Deinen Sport dann irgendwelche Auswirkungen?

120 M: Ich mache so viele unterschiedliche Sportarten. Ich gehe jetzt nicht gezielt
121 irgendwohin und mache nur Po-Übungen oder sonstiges. So arg stört mich dann
122 mein Hintern auch nicht. Vielleicht kommt das noch.

123 I: Würdest Du dafür auch Diät halten?

124 M: Ich glaube, wenn ich es einmal schaffen würde, den Striezel auszulassen, dann ist
125 der Schritt zu einer Diät vielleicht auch einfacher. Ich schaffe es ja nicht einmal
126 beim Striezel konsequent zu sein, wie soll ich es dann bei der gesamten
127 Ernährung schaffen.

128 I: Würdest Du überhaupt eine Diät machen wollen?

129 M: Nein, nicht wirklich. Diät ist jetzt nicht das, was ich gut mit Sport kombinieren kann,
130 vor allem wenn ich wirklich viel Sport betreibe. Wenn ich ein sportlicher Mensch
131 bin, dann achte ich auch in einer gewissen Art und Weise auf meine Ernährung
132 und gehe jetzt nicht jeden Tag dreimal zum Mac Donalds, aber es ist jetzt auch
133 nicht so, dass ich Junk Food immer meide. Wenn es einmal so ist, dann hole ich
134 mir natürlich auch etwas. Aber es ist jetzt nicht so, dass ich sage, ich darf heute
135 nur fünfhundert Kilokalorien essen und ein Apfel und das war es. Das würde sich

- 136 gar nicht mit meinem Verbrauch ausgehen. Aber ich glaube, das kommt erst.
 137 Oder, ich weiß nicht, dabei ist glaube ich auch die eigene Körperwahrnehmung ein
 138 wichtiger Faktor. Wenn man eine gewisse Zufriedenheit mit dem eigenen Körper
 139 hat, eine Körperwahrnehmung und eine Akzeptanz, dass auch der eigene Körper
 140 in irgendeiner Art und Weise perfekt sein kann, dann braucht man auch keine
 141 extreme Diät.
- 142 I: Welche Vorgaben gibt es bezüglich Deines körperlichen Aussehens von der
 143 Studioleitung?
- 144 M: Eigentlich gar keine. Wenn man die Trainer sonst bei uns ansieht, haben wir
 145 eigentlich alles, quer durch die Bank. Da muss ich jetzt natürlich auch männliche
 146 Trainer mit einbeziehen. Natürlich haben wir auch gut trainierte Trainer, aber wir
 147 haben auch welche, die glauben, nur weil sie jetzt Sport studieren, dass sie
 148 sportlich sind, machen aber neben ihrer einmaligen Einheit nichts anderes. Das
 149 steht in keiner Relation, aber es wird nichts vorgegeben. Es kann natürlich sein,
 150 dass das in Fitnessstudios einer höheren Preiskategorie anders ist und dass da
 151 eine bestimmte Vorgabe da ist, oder dass einfach beim Bewerbungsgespräch
 152 geschaut wird. Wichtig ist glaube ich, ob man mit einer Gruppe umgehen kann und
 153 ob du authentisch bist. Dann ist es egal, ob du drei bis zehn Kilo zu viel hast oder
 154 nicht. Ich glaube, wenn ich mich mit Übergewicht in einem Fitnessstudio bewerben
 155 gehe, dann bin ich auch selbst überzeugt, oder dann habe ich einfach mein
 156 eigenes Ideal gefunden und sage, ja, das bin ich, das verkörpere ich und darum
 157 stört es mich auch nicht, mich so vor anderen Leuten zu präsentieren oder eine
 158 Gruppe zu leiten. Das liegt glaube ich auch immer an der eigenen Person.
- 159 I: Welche Trainingskleidung bevorzugst Du in Deinen Stunden?
- 160 M: Also meistens eine lange Hose. Keine „Baggy-Pants“, aber ich ziehe jetzt auch
 161 keine Leggings an. Eine mit einem geraden Schnitt. Oben eher enger und dann
 162 geht sie gerade runter. Oder wenn es heiß ist im Sommer, dann trage ich natürlich
 163 auch eine Dreiviertel-Hose, aber ich würde mich nie mit einer „Hot-Pants“ vorne
 164 hinstellen. Ich finde das passt auch nicht in eine Gruppenstunde. Und oben
 165 meistens solche Sport-Tops wo auch gleich der BH inkludiert ist.
- 166 I: Gibt es dazu irgendwelche Vorgaben von der Studioleitung?
- 167 M: Wir hatten einmal eine Phase, die hat circa ein Jahr gedauert hat, wo vorgegeben
 168 war, dass wir ein Fitnessvereins-Trikot, ein schwarzes oder weißes T-Shirt mit der
 169 Aufschrift darauf, tragen sollten, aber das hat schnell wieder aufgehört.
- 170 I: Aber es ist egal, ob Du etwas Weites oder Enges anziehst?
- 171 M: Ja, das ist komplett egal.
- 172 I: Inwieweit bist Du Deiner Meinung nach ein Vorbild für Deine Teilnehmerinnen?
- 173 M: Da ich da auch relativ gutes Feedback bekomme, wie ich auch eine Einheit, die ich
 174 lange Zeit hatte, abgegeben habe, glaube ich schon, dass man eine gewisse
 175 Vorbildwirkung hat. Ich glaube jetzt nicht, dass ich eine Führungsperson bin, wo
 176 sich jeder danach richtet und jeder sagt, ja ich möchte genauso aussehen, wie die,
 177 die da vorne steht. Aber einfach jemanden zum Sport zu motivieren. Ich glaube,
 178 das ist auch eine Vorbildwirkung. Weil, wenn ich es schaffe, mit meiner Art oder
 179 mit meinen Stunden jemanden zu dieser Bewegung zu motivieren, dann ist es
 180 sicher auch gegeben, dass er diese Bewegung nachher noch weiterführt. Also
 181 hinsichtlich dessen glaube ich.
- 182 I: Das heißt, eher so in Richtung Sport ein Leben lang, eine Lebenseinstellung und
 183 weniger bezüglich des Aussehens?

184 M: Ja. Ich meine, ich habe einmal ein Kompliment bezüglich meines Rückens
185 bekommen, aber

186 I: Glaubst Du, wollen sie dann so ausschauen wie Du?

187 M: Ich kann es mir jetzt nicht vorstellen, aber es gibt ja alle möglichen Wesen auf der
188 Welt.

189 I: Inwieweit ist Deiner Meinung nach Deine Figur für Deine Teilnehmerinnen von
190 Bedeutung?

191 M: Ich glaube schon, dass sie von Bedeutung ist. Und zwar hinsichtlich dieses
192 „authentisch seins“.

193 I: Inwieweit wirst Du Deiner Meinung nach von den Spiegeln und Plakaten im Studio
194 beeinflusst?

195 M: Also Spiegel, glaube ich schon, stark. Also beeinflussen kann man jetzt auch nicht
196 sagen, sondern man macht eher einen Witz darüber. Wenn man zum Beispiel
197 genau an der Kante steht, ist man natürlich eher ein „Soletti“ und wenn man
198 irgendwo am Rand steht, dann wird man aufgrund von irgendeiner Wölbung breit
199 gezogen. Dann wird meistens ein kurzer Schmah gemacht, aber sonst verlaufen
200 die Stunden ganz normal. Ich meine in Body Work bist du so gut wie nie, außer
201 vielleicht beim Aufwärmen, in Richtung Spiegel ausgerichtet, und sonst gehst du
202 meistens eh durch oder du zeigst die Übungen vor. Bei Zumba unterrichtest du
203 sowieso spiegelverkehrt, also so wirklich dieses „face to face“ zum Spiegel hast du
204 nicht. Ich glaube nicht, dass es eine große Beeinflussung ist.

205 I: Und so allgemein? Da ja im Studio viele Spiegel sind, auch wo man einfach nur
206 durchgeht oder vorbeigeht?

207 M: Also, bei uns im Fitnessstudio sind die Spiegel nicht so aufgehängt, dass man an
208 jeder Ecke einen Spiegel hat, wo man sich immer anschaut, so auf „wie schaue ich
209 aus“, sondern du hast den Spiegel im Gymnastiksaal, in der Garderobe und bei
210 den Kurzhanteln, wenn du irgendwelche Kraftübungen machst, damit du siehst,
211 wie die Ausführung ist. Aber es ist nicht so, „oh mein Gott, wie schaue ich aus“.
212 Also das ist es eigentlich nicht, nein. Aber man muss auch sagen, dass wir bei uns
213 jetzt nicht so die High Society oder die „Schickimicki-Gesellschaft“ haben, wo nur
214 das das Augenmerk ist. Ich glaube, dass das in so richtigen Fitness-Ketten schon
215 gegeben ist und wo die Leute auch untereinander darüber sprechen wie sie
216 aussehen. So auf: „Wie schaust denn du heute aus?“ oder „Hast Du gestern zu
217 viel gegessen?“. Ich glaube, dass so ein Gerede sehr wohl existiert und auch viel
218 ausmacht, aber in unserem Fitnessstudio gibt es das nicht.

219 I: Inwieweit haben die Spiegel auf Deine Körperzufriedenheit eine Auswirkung?

220 M: Wenn ich darauf aufmerksam gemacht werde, wenn mich Freundinnen oder
221 Freunde darauf ansprechen, und ich mich dann im Spiegel anschau, glaube ich
222 schon, dass das natürlich etwas ausmacht. Aber so wie bei jedem Extrem oder bei
223 jedem Wahn ist glaube ich der Blick in den Spiegel dann etwas was für dich, oder
224 diese Person wichtig ist, aber letztendlich nur deine Wahrnehmung verzerrt. Und
225 darum ist es auch wichtig diese Körperwahrnehmung, das eigene Körpergefühl zu
226 schulen. Weil, wenn du dich so fühlst und sagst, heute fühle ich mich besonders
227 wohl, und dann stellst du dich eine Stunde später auf die Waage und stellst fest,
228 dass du um fünf Kilo mehr wiegst als am Tag zuvor, dann bist du natürlich
229 unzufrieden. Ich glaube dass diese ganzen Medien, die von außen kommen, wie
230 Spiegel oder Waage, dich natürlich beeinflussen. Aber sie können dich auch dazu
231 bringen, dass du durch deine Psyche stark beeinflusst bist, wodurch dann gar
232 nichts mehr weiter geht. Wenn ich jetzt auf etwas aufmerksam gemacht werde und
233 mir das in dem Moment etwas ausmacht, glaube ich, dass ich es auch wieder

- 234 relativ schnell vergesse. Ich bin am Anfang schon „angefressen“ und denke mir, oh
 235 Gott, wie schaue ich heute aus, aber ich fühle mich in meinem Körper so wohl,
 236 dass ich sage, ja, es ist so wie es ist. Ich weiß, dass mein Körper jetzt nicht jedem
 237 Schönheitsideal entspricht. Ich weiß, dass ich für jemanden anderen zu dick bin,
 238 nur weil ich da jetzt mehr Muskelmasse habe oder einfach mein Hintern
 239 ausgeprägt ist, aber letztendlich muss man sich ja selbst wohlfühlen. Und dieses
 240 Idealmaß, dieses weltweite Ideal kann es sowieso nicht geben, sondern das ist
 241 von jeder Person abhängig.
- 242 I: Wie würdest Du das Trainingsverhalten Deiner Teilnehmerinnen beschreiben?
- 243 M: Wie vorher schon gesagt. Bei den Leuten, die nur ins Fitness-Center gehen und
 244 nur solche Gruppenkurse besuchen, ist die erste Intention dieses Abnehmen
 245 wollen, oder Problemzonen behandeln.
- 246 I: Und inwieweit wirkt sich das dann auf ihr Trainingsverhalten aus?
- 247 M: Ich glaube, sie machen es halt, um dann mit dem Gefühl hinaus zu gehen, okay,
 248 ich habe etwas getan. Aber nicht, weil sie jetzt im Hinterkopf haben, dass sie ihrem
 249 Körper etwas Gutes tun. Ich meine, das ist auch wieder meine Einstellung. Ich
 250 sehe im Sport selbst sehr viel Nutzen, aber andere sagen wiederum, auf gar Fall
 251 keinen Sport machen, ich kann mich auch mit gesunder Ernährung, Licht und Luft
 252 gesund halten. Aber das ist Auffassungssache. Dann gibt es natürlich auch die
 253 Leute, die nur in die Kraftkammer kommen, weil sie „pumpen“ wollen, um dieses
 254 Aussehen zu bekommen. Das ist unterschiedlich.
- 255 I: Hast Du auch schon Leute beobachtet, die exzessiv trainieren, immer mehr
 256 Stunden machen wollen oder voll an ihre Grenze gehen?
- 257 M: Nein, also das „an die Grenze gehen“ habe ich noch nie erlebt. Ich meine, einmal
 258 ist jemand hinausgegangen, dem wirklich schlecht geworden ist. Aber das war
 259 einfach auch die Hitze. Aber so, dass jemand wirklich an seine Grenzen geht, das
 260 habe ich noch nie erlebt. Eher das Gegenteil davon, dass sie alle weniger machen.
 261 Deshalb musst du als Trainer ja auch immer 100 Millionen Prozent geben, dass
 262 sie einmal zehn Prozent geben. Also dieses Extrem und dieses Maximum gar
 263 nicht.
- 264 I: Inwieweit hast Du bei Teilnehmerinnen schon einmal Anzeichen für eine
 265 Essstörung beobachtet?
- 266 M: Ja, das sieht man natürlich. Aber ich finde es schwierig, wenn man dann wirklich
 267 nur Trainerin ist und diese Person nur einmal in der Woche sieht. Oder wenn
 268 Urlaubszeit ist und die Person dann gar nicht da ist, und einfach diese
 269 Regelmäßigkeit nicht gegeben ist. Ich weiß nicht, ich glaube, es steht mir als
 270 Trainerin nicht zu, mich damit näher zu beschäftigen, oder die Person darauf
 271 anzusprechen. Ich meine, natürlich kann man es melden und sagen, dass diese
 272 Person zum Beispiel stark an der Grenze zur Magersucht ist oder sonstiges. Das
 273 haben wir bei uns im Fitness-Center auch schon gehabt. Der wurde dann die Karte
 274 für ein halbes Jahr gesperrt. Es ist wirklich eine schwierige Entscheidung. Ich
 275 meine, wenn ich jemanden schon besser kenne und schon seit einigen Jahren
 276 betreue, dann werde ich natürlich mit demjenigen ein Gespräch suchen und
 277 versuchen, dieses verzerrte Bild zu verändern. Aber ich bin keine Therapeutin
 278 oder ich habe keine Ausbildung in dieser Hinsicht. Da ist ja auch stark das
 279 familiäre Umfeld oder der Freund noch dahinter oder wo diese Person lebt.
- 280 I: Inwieweit hast Du das Gefühl, dass das Umfeld des Fitnessstudios ein Risiko für
 281 Essstörungen darstellen kann?
- 282 M: Also in unserem kleinen Fitnessstudio glaube ich nicht, weil da auch dieses
 283 Schönheitsideal nicht so angepriesen oder forciert wird. Aber wenn ich mir die

284 größeren und teureren Studios anschau, wo ich auch Stunden selbst besucht
285 habe, da merkt man schon, dass das Klientel ein ganz anderes ist. Dort zählt, ob
286 sie sich heute auch richtig bewegt haben, damit hier und dort irgendetwas
287 weggeht. Ich glaube schon, dass man, wenn man dort diese „Gangs“ hat, dass
288 das einen starken Einfluss hat und es natürlich auch zu Essstörungen kommen
289 kann. Davon bin ich ziemlich überzeugt. Es kommt halt auch immer darauf an, wie
290 stark oder zufrieden du als Person selbst bist.

291 I: Gibt es noch etwas, was Du zu diesem Thema noch erzählen willst?

292 M: Eigentlich habe ich, glaube ich, eh alles gesagt. Aber vielleicht wäre das mit dem
293 Schönheitsideal noch einmal zu betonen. Dass das eigene Körpergefühl in dem
294 Bereich ganz wichtig ist. Und ich finde es gerade in der heutigen Zeit und im
295 Hinblick auf das Lehrerdasein ganz wichtig, den Schülern dieses Körpergefühl
296 näher zu bringen und weiter zu vermitteln. Ich glaube, dass uns das bei allen
297 möglichen jetzt entstehenden Volkskrankheiten, wie Diabetes oder sonstigen
298 Krankheiten, sehr stark weiterhilft. Wer ein gutes Gefühl oder eine Zufriedenheit
299 für seinen Körper hat, der schaut auch auf seinen Körper und wird dann nicht
300 übermäßig in die eine oder andere Richtung ausschlagen, egal in welchem
301 Bereich, ob Ernährung oder Bewegung, oder Computerspiele, oder sonstiges.

302 I: Vielen Dank!

Interview 3: Interviewpartnerin N:

Ort und Datum: Wien, 17.08.2015

Studio: Hochpreis- und Mittelpreis-Variante, großes und kleineres Studio

Dauer: 25:44 Minuten

Alter: 38

1 I: In welchem Beruf arbeitest Du?

2 N: Ich bin Trainerin und Coach und Aerobic-Trainerin.

3 I: Warum hast Du Dich für den Beruf der Gruppenfitnesstrainerin beziehungsweise
4 der Aerobic-Trainerin entschieden?

5 N: Das war ganz eine lustige Geschichte. Ich habe angefangen zu studieren und
6 habe diverse Studenten-Jobs gesucht. Damals war der klassische Studenten-Job
7 Flyer und Zettel verteilen für 80 Schilling in der Stunde. Ich habe zufälligerweise
8 eine Fitnesstrainerin kennengelernt, die gesagt hat, dass sie 250 Schilling in der
9 Stunde verdient, wo ich mir gedacht habe, das mache ich auch weil, das ist ja
10 einfach. So war das dann.

11 I: Welche Gruppenstunden unterrichtest Du?

12 N: Ich unterrichte derzeit Hot Iron, Antara und Deep Work. Ich unterrichte aber auch
13 alles von Step-Aerobic über Fat Burning, Body Work, Spinning, Kick Boxen und
14 Stretching.

15 I: Und wie lange machst Du das schon?

16 N: Ich glaube seit 1996/97.

17 I: Wie viele Stunden pro Woche unterrichtest Du?

18 N: Derzeit unterrichte ich nebenberuflich fünf Stunden in der Woche.

- 19 I: Hast Du auch schon einmal mehr Stunden unterrichtet?
- 20 N: Ja, einundzwanzig war mein Rekord.
- 21 I: Wie sieht Dein eigenes Training aus? Machst Du ein eigenes Training?
- 22 N: Im Moment mache ich, wenn ich nicht unterrichte, mein eigenes
23 Krafttrainingsprogramm, das ich sonst auch dreimal pro Woche unterrichte. Also
24 ich schaue, dass ich drei Stunden in der Woche Krafttraining mache. Sonst mache
25 ich im Moment gar nichts mehr.
- 26 I: Und hast Du schon einmal mehr gemacht nebenbei?
- 27 N: Ja. Ich war stundenlang am Stepper und am Ellipsentrainer, um Kalorien zu
28 verbrennen. Es war reines, gestörtes, ich muss das abtrainieren, was ich
29 gegessen habe.
- 30 I: Und wie viele Stunden pro Woche hast Du damals daneben trainiert?
- 31 N: Also neben meinen 21 Stunden habe ich damals sicher drei bis fünf Stunden
32 zusätzlich trainiert. Ich bin aber jetzt, wo ich weniger mache fitter, als damals, wo
33 ich viel mehr gemacht habe.
- 34 I: Wie würdest Du das derzeitige körperliche Schönheitsideal für Frauen
35 beschreiben?
- 36 N: Das ist gar nicht so einfach. Es gibt auf der einen Seite dieses „Dünn-Sein“-Ideal.
37 Ich habe aber das Gefühl, dass es ein bisschen mehr in Richtung Muskulatur geht.
38 Es gibt ja diesen Spruch „Strong is the new skinny“. Ich habe das Gefühl, dass das
39 bei einigen Damen auch schon angekommen ist. Ich glaube, straff und schlank
40 sein ist nach wie vor Thema Nummer eins, weil auch meistens gefragt wird, „wie
41 geht das weg“ oder „da und da hängt es“. Also in meinen Stunden propagiere ich
42 dieses – ihr müsst Gewicht in die Hand nehmen, um einen straffen Körper zu
43 bekommen. Aber es geht mir mehr darum, dass sich die Damen trauen schwerere
44 Gewichte anzugreifen, anstatt diese Bauch Beine Po Stunden zu machen, wo eh
45 nichts mehr weitergeht. Und die Damen merken, dass das effektiv ist. Sie haben
46 aber nach wie vor Angst, Muskeln zu bekommen. Die Meisten sagen, dass sie
47 nicht mehr Gewicht nehmen können, weil sie so schnell Muskeln zunehmen, was
48 natürlich nicht stimmt, aber sie haben halt so dieses Bild. Also unterm Strich
49 gesagt, das Straff-Sein ist ganz wichtig. Straff und schlank. Ich glaube dieses dünn
50 ist nicht mehr so wahnsinnig wichtig. Ich habe aber auch eher mit älteren Damen
51 zu tun. Ich bin nicht so die Zielgruppe der Teenager bis Studenten, sondern ich
52 habe meistens so die 30+ Leute und die haben vielleicht schon ein bisschen ein
53 anderes Körperempfinden.
- 54 I: Okay, da bist Du jetzt eher bei Deinem Klientel, aber wie sieht Deiner Meinung
55 nach das allgemeine Schönheitsideal aus?
- 56 N: Also Werbe-mäßig natürlich möglichst dünn mit großen Brüsten, also total
57 natürlich, das geht sich immer aus. Stadt-mäßig, schwierige Frage. Also
58 ansonsten, glaube ich, geht es schon so ein bisschen in Richtung „Victoria Secret“
59 und sexy sein, kurvig sein, aber total dünn gleichzeitig.
- 60 I: Wie sieht Dein eigenes körperliches Ideal aus?
- 61 N: Ich hatte einmal das Ideal einer Gymnastin. Mir gefallen noch immer dünne,
62 schlanke Menschen sehr gut. Dünn ist für mich Gisele Bündchen. Das ist ein
63 Körper, der nicht besonders kurvig ist, aber sie hat wahnsinnig schöne, schlanke,
64 lange Beine und ist nicht knochig, sondern da ist irgendwie noch etwas dran. Also
65 bei unserer Körpergröße garantiert fünfzehn Kilo weniger.

66 I: Welche Erwartungen werden Deiner Meinung nach an Dich als
67 Gruppenfitnesstrainerin gestellt?

68 N: Also ich glaube, dass meine Teilnehmerinnen in erster Linie zu mir kommen,
69 abseits meiner fachlichen Kompetenz, weil ich für viele ein irrsinniges Vorbild bin.
70 Also wenn ich mir die Gespräche in den Garderoben anhöre, dann bewundern
71 mich die meisten Damen, weil ich angeblich so toll ausschaue und weil ich
72 angeblich so brav trainiere. Und ich glaube, sie haben die Erwartung, dass ich so
73 lange wie möglich so bleibe.

74 I: Also eine Vorbildfunktion, was den Körper betrifft?

75 N: Ja, das glaube ich schon.

76 I: Glaubst Du, wenn Du etwas stärker wärest, würden sie das mit der gleichen
77 Kompetenz verbinden?

78 N: Wahrscheinlich weniger. Wobei das etwas ist, das ich zum Beispiel gar nicht
79 verstehe. Ich finde es umgekehrt viel spannender. Jemanden zu haben, der
80 vielleicht nicht ganz so durchtrainiert aussieht, aber beim Training trotzdem Gas
81 gibt und sich schindet und fordert und Spaß bei der Sache hat. Ich finde das
82 eigentlich motivierender. Aber so von den Gesprächen her, weil ich höre ja doch
83 einiges mit, ich höre, wie Leute über andere Trainer reden, die nicht ganz so super
84 ausschauen, und da höre ich immer wieder, die ist ja dick oder die kann das ja gar
85 nicht. Das ist schon vorhanden.

86 I: Wie würdest Du den idealen Körper einer Gruppenfitnesstrainerin beschreiben?

87 N: Kennst Du die Gillian Anderson? Also wenn ich jetzt sagen würde, wer mich vom
88 Körper her motivieren würde und wem würde ich es abnehmen, dass sie das lebt,
89 was sie predigt, dann wäre das für mich so jemand wie die Gillian Anderson. Das
90 ist so eine relativ stark gebaute Frau, die eine ziemliche Muskelmasse hat, aber
91 noch sehr ästhetisch und schön anzuschauen ist.

92 I: Also eher so athletisch?

93 N: Ja genau. Athletisch ist ein gutes Wort. Aber auf jeden Fall noch weiblich.

94 I: Inwieweit bist Du derzeit mit Deinem eigenen Körper zufrieden?

95 N: Auf einer Skala von null bis hundert Prozent würde ich sagen siebzig.

96 I: Das heißt von Deinem Ideal, das Du vorher beschrieben hast, bist Du Deiner
97 Meinung nach etwas entfernt?

98 N: Ich sehe mich natürlich anders, als die Leute mich sehen. Ich schaue mich auch
99 anders im Spiegel an. Ich sehe auch nur die Dinge, die nicht passen.

100 I: Inwieweit wäre es für Dich möglich Dein Ideal zu erreichen?

101 N: Es wäre für mich mit ein bisschen mehr Disziplin ganz leicht möglich. Aber die
102 Disziplin habe ich nicht.

103 I: Versuchst Du es manchmal irgendwie zu erreichen?

104 N: Ich nehme es mir immer wieder vor, aber es ist mir anscheinend unterm Strich
105 doch nicht wichtig genug.

106 I: Und wenn Du es versuchst, wie versuchst Du es?

107 N: Ich weiß, dass bei mir der Hebel, es zu versuchen, über die Ernährung geht. Ich
108 versuche es aber über das Training. Das woran ich mich bei der Ernährung nicht
109 halte, überkompensiere ich dann im Training, indem ich mich total verausgabe und
110 noch mehr Gewicht nehme und somit meinem Körper wieder etwas Schlechtes
111 tue, nur damit ich mir nachher wieder den Burger reinhauen kann.

- 112 I: Das heißt Diäten würdest Du nicht machen?
- 113 N: Das schaffe ich vielleicht zwei Tage lang. Ich habe irgendwann einmal gedacht, ich
114 esse einmal für eine Zeitlang keinen Zucker, keinen Weizen, das was die Leute
115 alles reden. Nicht nur wegen der Figur, sondern auch wegen der Gesundheit, dem
116 Darm und der Müdigkeit und so weiter. Ich halte das genau zwei Tage durch und
117 dann denke ich mir, okay, wenn ich jetzt irgendein Ideal erreichen wollen würde,
118 dann würde ich es vielleicht nach zwei, drei Wochen erreichen, aber dann der
119 ganze Aufwand, um es zu erhalten, das ist es mir nicht wert. Meiner Meinung nach
120 muss es so etwas wie ein Lebensqualitätsfettpolster geben.
- 121 I: Gibt es von der Studioleitung Vorgaben bezüglich des Aussehens der
122 Trainerinnen?
- 123 N: Also vom Studio gibt es das nicht. Ich weiß nur, dass ich dadurch, dass ich in dem
124 einen Studio schon sehr lange unterrichte, dort auch einen bestimmten Ruf, ein
125 gewisses Image habe. Lustiger weise hat mich gerade vor zwei Tagen die
126 Aerobic-Koordinatorin angerufen und hat sich bei mir beschwert, weil die
127 Teilnehmerinnen eines gewissen Kurses mit der Vertretungstrainerin nicht
128 zufrieden waren, wobei es lustig ist, dass sie sich bei mir beschwert, weil das hat
129 sie organisiert, und dann hat sie so etwas gesagt, wie: „Na klar, es ist logisch,
130 wenn da eine kleine, etwas untersetztere Person daher kommt, erfüllt sie natürlich
131 nicht die Ansprüche wie Du, die große, blonde, durchtrainierte Hingucker-Frau.“
132 Das hat sie so formuliert. Ich habe das so gar nicht wahrgenommen, aber
133 scheinbar ist das irgendwie mein Image und scheinbar ist das auch das Kasterl, in
134 dem sie mich durchaus haben wollen. Es gibt das anscheinend unausgesprochen
135 schon.
- 136 I: Wird das dann Deiner Meinung nach beim Einstellungsgespräch eine Rolle
137 spielen?
- 138 N: Ja, ganz sicher.
- 139 I: Welche Trainingskleidung bevorzugst Du in Deinen Stunden?
- 140 N: Ich ziehe immer kurze Hosen an. Das ist wahrscheinlich auch so mein
141 Markenzeichen. Ich hasse lange Hosen.
- 142 I: Eng oder weit?
- 143 N: Beides. Also in erster Linie waren es immer diese Laufshorts. Jetzt habe ich die
144 engen Hosen auch für mich entdeckt, vor allem wenn es so extrem heiß ist. Aber
145 auf jeden Fall immer nur kurz. Oben eher so ein Spaghetti-Oberteil und lieber
146 weiter.
- 147 I: Gibt es dazu irgendwelche Vorgaben von der Studioleitung?
- 148 N: Nein.
- 149 I: Inwieweit wirst Du Deiner Meinung nach von den Spiegeln und Plakaten im Studio
150 beeinflusst?
- 151 N: Die Plakate beeinflussen mich eigentlich gar nicht. Die Spiegel in den Räumen
152 allerdings schon. Ich merke, dass ich mich selbst immer wieder kritisch selbst
153 beobachte. Und zwar nicht nur, ob ich die Übung jetzt auch richtig ausführe, wofür
154 die Spiegel eigentlich gedacht sind, sondern auch, ob eh noch alles dort ist, wo es
155 sein sollte.
- 156 I: Das heißt, auch das körperliche Aussehen betreffend?
- 157 N: Ja.
- 158 I: Und inwieweit wirkt sich das auf Deine Körperzufriedenheit aus?

- 159 N: Ja, ich denke mir an einigen Tagen, „Mein Gott, heute schaue ich wieder aus, und
160 ich sollte mich einmal wieder mehr zusammen reißen.“, aber verändern tue ich
161 deshalb eigentlich gar nichts und der Gedanke ist meist auch wenn die Stunde
162 vorbei ist wieder weg.
- 163 I: Wie glaubst Du ist das bei Deinen Teilnehmerinnen?
- 164 N: Was ich bemerke ist, dass sich viele Teilnehmerinnen nicht trauen, in den Spiegel
165 zu schauen. Die versuchen sich immer möglichst weit nach hinten zu stellen.
166 Meistens an Plätze, die neuralgisch total dumm sind, weil sie weder gut sehen,
167 noch gut hören. Dann versuche ich sie immer nach vorne zu bitten, damit sie die
168 Übungsausführung im Spiegel kontrollieren können, aber das wollen sie oft nicht.
169 „Nein, nein, ich will das nicht, oh Gott, alles nur kein Spiegel.“ Also ich glaube,
170 dass der Spiegel für viele vor allem bezüglich des Aussehens ein Reizthema ist.
171 Ich glaube auch, dass die Teilnehmer alle, ob Mann oder Frau, auch aus dem
172 Grund in ein Fitnessstudio gehen, um sexuelle Attraktivität zu erreichen. Die
173 Frauen wollen meistens weniger, die Männer meistens mehr werden. Und selbst
174 wenn sie zu mir kommen und sagen: „Ich möchte gerne fitter werden, ich möchte
175 mich gerne wohler fühlen.“, irgendwo ist das Motiv, ich möchte besser
176 ausschauen.
- 177 I: Wie würdest Du das Trainingsverhalten Deiner Teilnehmerinnen beschreiben?
- 178 N: Durch die Art und Weise wie und was ich unterrichte, habe ich mir meine
179 Teilnehmerinnen auf der einen Seite ‚liebepoll‘ erzogen, und auf der anderen Seite
180 sehr ausgesiebt. Das heißt, ich habe wirklich die, die etwas machen wollen. Ich
181 habe nicht die, und die gibt es auch genug, die beim ersten Schweißtropfen sagen,
182 oh Gott, das ist mir zu viel, sondern ich habe wirklich die, die ordentlich trainieren.
183 Und das geht von exzessiv, selbstzerstörerisch, bis zu, ich weiß genau wie weit ich
184 gehen kann und höre auf mich. Das sieht man ganz genau. Also es gibt die
185 Manischen, die „gestörten“ auch, sage ich jetzt einmal so, und dann gibt es die
186 Vernünftigen.
- 187 I: Inwieweit hast Du bei Deinen Teilnehmerinnen schon einmal Anzeichen für eine
188 Essstörung beobachtet?
- 189 N: Ja, also ich habe in dem einen Studio drei bis vier eher schwer Magersüchtige,
190 wobei zwei ganz schlimm und schon auf dem Status sind, dass sie schon ganz
191 schwach sind. Das sehe ich sogar in der Garderobe, wie lange die brauchen, um
192 sich ein T-Shirt anzuziehen. Und dann gibt es zwei andere, die meiner Meinung
193 nach in dieser Sport-Magersucht drinnen sind. Die sind total dünn, aber noch nicht
194 so zerbrechlich, und die geben Gas, wo ich mir denke, das kann nicht gesund
195 sein. Und die gehen nach der exzessiven Stunde noch einmal eine Stunde aufs
196 Laufband. Ich sage ihnen dann immer liebevoll, du brauchst das nicht mehr, aber
197 ich weiß, dass ich da nichts ausrichten kann. Das müssen sie für sich selbst
198 entscheiden.
- 199 I: Das heißt es gibt vom Studio keine Richtlinie, oder einen Stopp, dass diese Leute
200 nicht mehr trainieren kommen dürfen, oder so?
- 201 N: Dadurch, dass das offene Stunden und keine Kurse sind, und ich eigentlich eine
202 Dienstleistung anbiete, sind mir da ein bisschen die Hände gebunden. Ich darf
203 zum Beispiel niemanden der Stunde verweisen, obwohl ich das oft gerne tun
204 würde. Also ich habe einen Herren, der selbst Arzt ist und das eigentlich besser
205 wissen sollte, der reißt mit den Gewichten herum, dass ich jedes Mal Angst um
206 seine Bandscheiben und Kniegelenke habe. Ich rate ihm immer zu weniger
207 Gewicht und richtiger Bewegungsausführung, aber er will es nicht hören. Das ist
208 auch der Unterschied zwischen Gruppen- und Einzelstunden.

- 209 I: Inwieweit hast Du das Gefühl, dass das Umfeld des Fitnessstudios ein Risiko für
210 Essstörungen darstellen kann?
- 211 N: Ich glaube schon. Also ich glaube, dass es da auf der einen Seite darauf
212 ankommt, wie die Atmosphäre im Studio ist. Ich unterrichte ja im ersten und im
213 dritten Bezirk. Der erste Bezirk ist ja dieser noble Bezirk, wo auch viele Promis und
214 viele operierte Personen sind, und ich glaube, dass es dort ein anderes
215 Konkurrenzdenken gibt als im Studio im dritten Bezirk, wo eher so die
216 Internationalen, im Botschaftsviertel, und die Mittelschicht trainieren. Da ist es sehr
217 Länderübergreifend und es herrscht ein extrem familiäres Klima. Da gibt es glaube
218 ich weniger von diesem Konkurrenzdenken. Ich glaube aber auch, dass es
219 innerhalb der Stunde, wenn das jetzt so ein Kurs ist, wo regelmäßig mehr oder
220 weniger die gleichen Leute kommen, auch ein gewisses Konkurrenzdenken, „ich
221 überhole dich jetzt, weil ich habe schon mehr Gewicht auf der Hantel als du; oder
222 ich mache jetzt die Übung besser als du“, entwickeln kann. Ich glaube schon,
223 dass das auch ein bisschen in die psychische Richtung ausschlagen kann, in
224 Richtung Essstörung ja oder nein. Auch körperliches Konkurrenzdenken in Bezug
225 auf das Aussehen.
- 226 I: Und wenn Du jetzt andere Trainerinnen anschaust. Gibt es da teilweise Probleme
227 Deiner Meinung nach?
- 228 N: Ja, klar, das gibt es schon. Selten, aber doch. Ja, also ich kenne eine, die ist
229 schon circa dreißig Jahre Trainerin. Die trainiert wie besessen, macht noch für sich
230 selbst Übungen und fährt alles mit dem Fahrrad, auch jeden Tag von außerhalb
231 nach Wien.
- 232 I: Gibt es noch etwas, was Du zu diesem Thema noch erzählen willst?
- 233 N: Ich würde mich freuen, und da rede ich auch von mir selbst, wenn sich Frauen in
234 punkto Selbstbewusstsein vielleicht ein bisschen etwas von den Männern
235 anschauen würden. Ich sehe es im Fitnessstudio genauso. Wenn ein Mann an
236 einem Spiegel vorbeigeht, dann macht er das anders als eine Frau. Eine Frau
237 schaut sich überkritisch an und ein Mann, der objektiv gesehen vielleicht weniger
238 gut aussieht, schaut sich mit einer gewissen Selbstverständlichkeit an und sagt:
239 „Da bin ich. Ich habe einen Bauch, aber ich sehe ihn gar nicht.“ Und das finde ich
240 schon cool. Also, das wäre super, wenn die Frauen davon ein bisschen etwas
241 hätten.

Interview 4: Interviewpartnerin O
 Ort und Datum: Wien, 21.08.2015
 Studio: familiäres günstigeres Studio
 Dauer: 25:23 Minuten
 Alter: 34

- 1 I: In welchem Beruf arbeitest Du?
- 2 O: Hauptberuflich bin ich Krankenschwester. Selbständig bin ich auch als Künstlerin
3 und als Gruppenfitnesstrainerin tätig.
- 4 I: Welche Gruppenstunden unterrichtest Du?
- 5 O: Ich unterrichte Pilates und Dance Aerobic.
- 6 I: Wie viele Stunden pro Woche unterrichtest Du?

- 7 O: Meistens unterrichte ich zwischen drei und vier Einheiten pro Woche. Es waren
8 auch schon acht Einheiten pro Woche, da waren aber auch Kindertanzstunden
9 dabei.
- 10 I: Wie lange unterrichtest Du schon?
- 11 O: Die Kindertanzstunden unterrichte ich schon seit fünfzehn/sechzehn Jahren. Die
12 Erwachsenenurse, also Pilates und Dance-Aerobic unterrichte ich seit 2009, also
13 seit sechs Jahren.
- 14 I: Wie schaut Dein eigenes Training aus? Machst Du ein eigenes Training?
- 15 O: Für mich selbst, natürlich. Meistens nutze ich es aus, wenn ich im Studio bin. Da
16 nutze ich für das Studio auch für mich.
- 17 I: Wie viele Stunden trainierst Du neben Deinen Stunden?
- 18 O: Immer noch mindestens eineinhalb Stunden vor oder nach den Einheiten am
19 Ellipsentrainer oder am Rad zum Aufwärmen und Krafttraining. Yoga mache ich
20 noch drei- bis viermal pro Woche noch zusätzlich.
- 21 I: Und machst Du sonst noch Sport?
- 22 O: Ja, schon, Tennis, Schwimmen, Schifahren. Aber das mache ich nicht als Training,
23 sondern eher als Hobby, weil es Spaß macht.
- 24 I: Und machst Du das regelmäßig?
- 25 O: Ja, Tennis spiele ich einmal pro Woche eine Stunde und Schwimmen gehe ich je
26 nachdem, wie es gerade passt.
- 27 I: Wie würdest Du das derzeitige körperliche Schönheitsideal für Frauen
28 beschreiben?
- 29 O: Total verschoben. Das, was derzeit gezeigt wird oder zum Teil auch von den
30 Frauen gefordert wird, ist einfach nicht umsetzbar, da ein retuschiertes Bild und
31 nicht der Normalzustand einer Frau gezeigt wird. Zu dünn, zu lange Beine, einfach
32 gemacht, als Puppe gemacht. Alle wollen sich irgendwie verändern und keiner ist
33 mehr glücklich mit dem Aussehen. Und deshalb finde ich die Entwicklung, in die es
34 momentan geht, nicht schön. Das wird von der Werbung gemacht und ist einfach
35 nicht schön. Es gibt meiner Meinung nach ein paar Wenige, die das sicher
36 umsetzen können, zum Beispiel Models, die gezielt das fokussieren, aber keiner
37 kann dem Ideal wirklich entsprechen. Jeder hat so seine Problemzonen. Egal wie
38 viel man trainiert und egal wie viel man macht, man wird nie hundertprozentig in
39 dieses Ideal passen. Und deshalb ist es meiner Meinung nach einfach
40 verschoben, weil es einfach nicht passt und mit der Realität nicht mehr stimmig ist.
- 41 I: Wie schaut Dein eigenes körperliches Idealbild aus?
- 42 O: So wie ich mit achtzehn/neunzehn ausgeschaut habe. Das war mit Sicherheit mein
43 Idealbild. Damals war ich einfach durch das Geräteturnen von oben bis unten
44 wirklich gut trainiert und die Proportionen waren einfach stimmig. Ich war nie ganz
45 dünn. Das war ich einfach nie und dazu habe ich auch die Veranlagung gar nicht.
46 Ich habe immer ein bisschen einen Hintern und Oberschenkel. Das gehört auch zu
47 mir dazu. Aber zu diesem Zeitpunkt war alles straff und trainiert und hat eine Form
48 gehabt. Und das war für mich damals schön, das hat so gepasst. Da hatte ich eine
49 34er Größe, das war perfekt. Also auf meine Körpergröße hat das halt einfach so
50 gepasst. Ja, das ist mein Ideal.
- 51 I: Welche Erwartungen werden Deiner Meinung nach an Dich, als
52 Gruppenfitnesstrainerin gesetzt?

- 53 O: Ich glaube schon, dass erwartet wird, dass man selbst sportlich ausschaut und
54 unter Anführungsstrichen durchtrainiert ist. Ich glaube nicht, dass man konditionell
55 ein Marathonläufer oder von der Kraft her ein Bodybuilder sein muss. Aber ich
56 glaube schon, dass man auf jeden Fall mit den eigenen Teilnehmern mithalten
57 können muss, beziehungsweise darüber sein muss, sowohl vom Aussehen, als
58 auch vom sportlichen Durchhalten. Man muss ja auch selbst mit einem gewissen
59 Vorbild vorangehen. Ich meine, man braucht sicher nicht die Top-Maße zu haben,
60 aber ich glaube schon, dass man als Vorbild agieren soll.
- 61 I: Vorbild im Sinne von?
- 62 O: Ein gesundes, vitales Äußeres. Auch vom Lebensstil. Also es kommen ja schon
63 auch Fragen nach Ernährung und wie viel gesund ist und was man machen kann.
64 Ich glaube, dass man sich damit auch befasst haben sollte, um das weitergeben
65 zu können. Weil, wenn man es selbst nicht macht, dann kann man es ja auch nicht
66 weitergeben, beziehungsweise ist es dann nicht authentisch. Man soll den Leuten
67 ja nichts vorlügen. Das ist mit dem Rauchen, mit der Ernährung und mit dem
68 Gewicht so. Wenn ich selbst zehn Kilo zu viel habe, brauche ich niemandem dazu
69 etwas erzählen, weil es dann nicht stimmig ist.
- 70 I: Wie würdest Du den idealen Körper einer Gruppenfitnesstrainerin beschreiben?
- 71 O: Ich glaube, es muss einfach stimmig sein, mit dem Typen der da steht. Wie
72 gesagt, kein Mensch kommt diesem Ideal hinterher, aber es muss stimmen. Man
73 kann genauso fit, sportlich und gesund ausschauen, auch wenn man gewisse
74 Rundungen hat, oder ein bisschen etwas auf die Waage bringt. Wie gesagt, es
75 muss zum Typ passen. Das kann genauso funktionieren, wie bei Mädchen oder
76 Frauen, die hager oder dürr sind. Gesund und fit kann man glaube ich immer sein,
77 mit allen Maßen, auch ohne Schönheitsideal, auch, wenn man dem nicht
78 entspricht.
- 79 I: Inwieweit bist Du derzeit mit Deinem eigenen Körper zufrieden?
- 80 O: Im Großen und Ganzen bin ich schon zufrieden. Also zwei, drei Kilo wünscht man
81 sich immer weniger. Aber ich glaube, dass ich von meiner Kondition, oder von
82 meiner Körperlichkeit her, absolut zufrieden bin.
- 83 I: Wieso immer zwei, drei Kilo weniger?
- 84 O: Ach, das sind so meine typischen zwei, drei Kilo, die ich immer im Kopf habe.
- 85 I: Das heißt, wenn Du zwei, drei Kilo weniger hast, willst Du dann auch wieder zwei,
86 drei Kilo weniger?
- 87 O: Nein, also es gibt schon eine Grenze. Aber an dieser untersten Grenze war ich
88 schon lange nicht mehr. Das waren dann immer genau diese zwei, drei Kilo.
- 89 I: Hast Du irgendetwas, das Du an Deinem Körper gerne verändern würdest?
- 90 O: Nein, es gehört schon alles so zu mir, wie es ist.
- 91 I: Versuchst Du Dein Ideal zu erreichen und was würdest Du dafür tun?
- 92 O: Also Diät, im Sinne von Nulldiät kommt für mich nicht in Frage. Dafür esse ich
93 schon alleine viel zu gerne. Was für mich am besten funktioniert, ist dieses
94 bewusste darauf achten, was und wie viel ich esse. Und wenn ich das bewusst
95 mache, purzeln die Kilos von alleine. Wenn ich das wieder schleifen lasse, dann
96 habe ich sie wieder oben. In dem Rahmen habe ich mich eigentlich immer bewegt.
- 97 I: Und was ist dann für Dich bewusst?
- 98 O: Bewusst ist, einfach nicht nebenbei zu essen. Dass ich wirklich bewusst einkaufen
99 gehe, bewusst koche, mich bewusst hinsetze und einfach darauf achte, was und

- 100 wie viel ich esse. Ich bin schon so eine, die gerne einmal so nebenbei beim
101 Fernsehen zu essen beginnt, oder die sich im Stress einmal da etwas kauft und
102 dort etwas holt. Das ist dann gar nicht mehr bewusst, und dann habe ich halt
103 einfach zu viel, was ich aber eigentlich gar nicht brauche. Oder dieses Stress- oder
104 Frustessen, das kenne ich auch ganz gut. Und das ist eben nicht bewusst. Sonst
105 esse ich eigentlich alles, was mir schmeckt, aber so Zucker oder Süßigkeiten lasse
106 ich schon bewusst immer wieder weg.
- 107 I: Würdest Du auch an Deiner sportlichen Aktivität etwas verändern, um Deinen
108 idealen Körper zu erreichen?
- 109 O: Also bei mir liegt es, glaube ich, wirklich mehr an der Menge, die ich zu mir nehme,
110 als daran, was ich hinterher wieder verbrenne oder für den Sport brauche. Ich
111 glaube schon, dass das für mich ausreicht. Ich steigere mein Training nicht, wenn
112 ich mehr esse. Das sollte man vielleicht. Umso mehr man isst, sollte man vielleicht
113 mehr trainieren. Aber nein, das mache ich nicht.
- 114 I: Gibt es von der Studioleitung Vorgaben bezüglich des körperlichen Aussehens der
115 Trainerinnen?
- 116 O: Nein, überhaupt nicht.
- 117 I: Welche Trainingskleidung bevorzugst Du in Deinen Stunden?
- 118 O: Bunt gemischt und farbenfroh.
- 119 I: Eher eng oder weit, kurz oder lang?
- 120 O: Das kommt eigentlich ganz darauf an, welche Stunde ich unterrichte. Also bei den
121 Dance-Aerobic-Stunden ist es eher etwas Bequemes, Flippiges, indem ich mich
122 wirklich wohlfühle. Eher so ein Tänzer-Outfit. Beim Pilates habe ich ganz gerne
123 körperbetonte Kleidung an, weil man viel zum Herzeigen hat. Das ist einfacher, als
124 wenn man immer die Hosenbeine hochkrepeln muss.
- 125 I: Gibt es dazu irgendwelche Vorgaben von der Studioleitung?
- 126 O: Nein.
- 127 I: Inwieweit ist Deine Figur Deiner Meinung nach für Deine Teilnehmerinnen von
128 Bedeutung?
- 129 O: Ich glaube schon, dass man als Trainerin hinsichtlich der Figur schon auch von
130 manchen Teilnehmerinnen als Vorbild genommen wird.
- 131 I: Inwieweit glaubst Du, dass sie Deine Figur auch mit Deiner Kompetenz verbinden?
- 132 O: Bei mir selbst ist mir das noch nicht aufgefallen. Ich habe eine Kollegin, die
133 eigentlich überhaupt nicht diesem sportlichen Ideal entspricht, obwohl sie eine
134 super Trainerin ist. Sie hat durchaus schon Probleme gehabt und Leute sind
135 wirklich deshalb nicht mehr gekommen, was ich allerdings sehr schade finde. Ihr
136 persönlich wurde das nicht kommuniziert, aber hinterher, oder wo es ich und
137 andere Kollegen erfahren haben, dass sie deshalb lieber den Kurs wechseln und
138 etwas anderes machen. Das finde ich schon sehr schade und völlig unnötig. Ich
139 glaube schon, dass es wichtig ist, dass man als Vorbild fungiert und dass es
140 authentisch aussieht.
- 141 I: Inwieweit wirst Du Deiner Meinung nach von den Spiegeln und Plakaten im Studio
142 beeinflusst?
- 143 O: Ja, Spiegel beeinflussen mich auf jeden Fall. Wenn ich mich selbst im Spiegel
144 sehe und mich in dem Moment nicht wohlfühle, dann habe ich ein ganz anderes
145 Auftreten, als wenn es umgekehrt ist.
- 146 I: Und inwieweit wirkt sich das auf Deine Körperzufriedenheit aus?

- 147 O: Auf jeden Fall wirkt sich das aus. Es ist prinzipiell von der Tagesverfassung
148 abhängig. Es gibt Tage, da stehe ich im selben Outfit da und gefalle ich mir, und
149 es gibt Tage, da gefalle ich mir nicht. Und dieses Gefallen oder Nichtgefallen ist an
150 meinem ganzen Auftreten merkbar. Daran, wie ich agiere und einfach drauf bin.
151 Das spüren die Leute mit Sicherheit, ob es mir an dem Tag gut geht, ob ich mir
152 selbst im Spiegel gefalle oder ob ich mit dem, was ich sehe, unzufrieden bin.
- 153 I: Nimmst Du diese Zufriedenheit oder Unzufriedenheit dann nach der Stunde mit?
- 154 O: Ich nehme das schon mit, ja.
- 155 I: Inwieweit hat das Auswirkungen auf Dein Verhalten?
- 156 O: Auf jeden Fall. Wie gesagt, es ist dann entweder dieses Gutgelaunte an Tagen, wo
157 ich mich unwohl fühle, nicht so da. Dann ist auch dieser Ehrgeiz, ich muss jetzt
158 wieder etwas ändern, vorhanden. Es kommt aber auch das genaue Gegenteil vor,
159 dass es mich eher runterzieht und mir dann an dem Tag alles egal ist, Dann gehe
160 ich zuerst einmal nach Hause und esse etwas oder brauche eine Tafel
161 Schokolade.
- 162 I: Und die Plakate?
- 163 O: Nein, also die Werbung an sich ist für mich nicht wirklich relevant. Ich finde das,
164 was da gezeigt wird, nicht ehrlich. Egal, ob das in einem Fitnessstudio, irgendwo
165 auf der Straße oder im Fernsehen ist. Ja, ich schaue es mir gerne an, was es
166 wieder neues gibt, Kleidung oder was auch immer, aber dass ich sage, ich muss
167 jetzt genau so ausschauen, wie die Frau oder das Mädchen da auf dem Plakat,
168 nein. Außerdem bin ich auch nicht mehr in dem Alter. Ich bin keine sechzehn,
169 siebzehn mehr, das ist einfach so.
- 170 I: Wie würdest Du das Trainingsverhalten Deiner Teilnehmerinnen beschreiben?
- 171 O: Das ist ganz unterschiedlich. Also ich habe Damen, die wirklich ganz bewusst
172 kommen um Sport zu machen, dann Damen, die ganz bewusst kommen um
173 abzuschalten. Ich habe Damen, wo man merkt, dass sie unter absolutem Druck
174 stehen, also selbstaufgelegten Druck, dass sie jetzt einfach irgendetwas für sich
175 selbst tun müssen, weil sie unzufrieden sind und deshalb müssen sie jetzt
176 irgendwie abnehmen, oder sie müssen sich jetzt irgendwie definieren oder sie
177 müssen einfach etwas tun, weil sie sonst ein schlechtes Gewissen haben, weil sie
178 sonst keinen Sport machen, so in die Richtung. Das ist ganz verschieden. Es ist
179 dann auch von mir abhängig, inwieweit man das merkt. Wenn ich selbst genug
180 Energie mitbringe, dann nehme ich sie alle einfach mit, und dann wird man auch
181 als Gruppe so ein bisschen eins. Wenn ich selbst nicht so viel Energie habe, dann
182 merkt man auch deutlich, aus welchem Grund wer da ist. Da sind sie alle dann
183 eher in sich gekehrt und irgendwie mit sich selbst beschäftigt.
- 184 I: Inwieweit hast Du bei Deinen Teilnehmerinnen schon einmal Anzeichen für eine
185 Essstörung beobachtet?
- 186 O: Also ich habe ganz sicher einmal ein Mädchen gehabt, die sehr in diese Richtung
187 gegangen ist. Die war aber noch jünger und sicher gerade in der Pubertät. Bei den
188 Erwachsenen-Stunden sonst eigentlich nicht.
- 189 I: Inwieweit hast Du das Gefühl, dass das Umfeld des Fitnessstudios das Risiko,
190 eine Essstörung zu entwickeln, beeinflussen kann?
- 191 O: Ich glaube, es kommt auf das Studio an. Es gibt schon Fitnessstudios, wo man als
192 Anfänger, aufgrund gewisser Arroganz von den anderen Damen, oder wo sehr viel
193 auf die Anderen geschaut und das Aussehen beurteilt wird, vielleicht nicht so
194 gerne hingeh. Da habe ich schon einiges erlebt. Ich habe aber auch Studios
195 gehabt, wo jeder einfach so sein durfte, wie er ist und auch auf dem Könnens-

196 Stand, wo er ist und wie er aussieht. Wo das alles kein Problem ist. In meinem
 197 ehemaligen Yoga-Studio war das zum Beispiel ganz schlimm. Da habe ich mich
 198 selbst dann auch nicht mehr wohlfühlt und bin ganz bewusst nicht mehr
 199 hingegangen. Das war sowohl von den Trainerinnen, als auch von den
 200 Teilnehmerinnen her, für mich ganz eigenartig. Das hat mir dann auch keinen
 201 Spaß gemacht. Wenn man immer irgendwie beobachtet wird oder dann auch in
 202 dem Zugzwang war, gut sein zu müssen, das wollte ich dann einfach nicht. Eben
 203 wie gesagt, ich glaube, dass es schon auch ein bisschen auf die Leute ankommt.

204 I: Hat das dann auch Auswirkungen auf Dein Verhalten gehabt?

205 O: Also ich habe sicher zwei/dreimal einfach mitgemacht bei dem Ganzen. Aber das
 206 hat mir dann eben selbst keinen Spaß gemacht und ich habe keinen Benefit davon
 207 gehabt. Dann bin ich lieber woanders hin gegangen, wo es besser passt. Aber so
 208 jetzt bei meinen eigenen Leuten habe ich das noch nicht beobachtet. Das
 209 empfindet sicher jeder auch ein bisschen anders. Einer ist da empfänglicher oder
 210 schaut vielleicht selbst mehr auf das. Manche sind da wahrscheinlich ganz
 211 „egoistisch“, die das einfach abprallen lassen und ihr eigenes Ding machen wollen.

212 I: Gibt es noch etwas, was Du zu diesem Thema noch erzählen willst?

213 O: Also am Studio oder am Trainieren selbst, egal was man jetzt macht, ist es das
 214 Wichtigste, dass man sich selbst dort vor Ort wohlfühlt. Dass man sich in der
 215 Gruppe wohlfühlt, in welcher Gruppenstunde auch immer man sich einschreibt,
 216 dass man sich mit dem Lehrer auch wohlfühlt, und dass das auch wirklich die
 217 Sachen sind, die man auch selbst gerne machen möchte. Ich habe ja selbst auch
 218 schon Stunden mit gemacht, wo ich mich nicht wohl gefühlt habe und es nicht
 219 gepasst hat. Aber ich habe auch schon Stunden gehabt, wo ich mich als Trainerin
 220 total unwohl gefühlt habe. Das gehört auch dazu. Aber dann muss man es auch
 221 ändern. Der Fitness-Bereich ist so umfassend, dass für jeden irgendetwas zu
 222 finden ist. Das ist meiner Meinung nach das Wichtigste. Das Wohlfühlen beim
 223 Trainieren, da man es sonst nicht richtig oder sogar mehr falsch macht, und auch
 224 der Benefit nicht stimmt. Die Fitness-Einheiten sind ja nicht nur für das
 225 Schönheitsideal. Es geht in erster Linie um die Bewegung. Die einen wollen sich
 226 auspowern, die anderen wollen abschalten oder suchen ihren Ausgleich da
 227 drinnen. Zumindest meine Damen, die ich bislang trainieren durfte.

228 I: Vielen Dank.

Transkription Teilnehmerinnen

Interview 1: Interviewpartnerin A

Ort und Datum: Wien, 04.08.2015

Studio: Hochpreis-Variante

Dauer: 58:03 Minuten

Alter: 27

- 1 I: Und was ist Dein Beruf, oder was studierst Du?
- 2 A: Ich studiere Musical, also „Musikalisches Unterhaltungstheater“ und Französisch.
- 3 I: Welche Gruppenfitnessstunden besuchst Du?

- 4 A: Unterschiedlich. Es gibt ja viele verschiedene. Bei uns im Studio gibt es Stunden
5 die öfter angeboten werden, weil einfach die Nachfrage viel größer ist. Zum
6 Beispiel Body Shape, weil viele Personen ins Studio gehen, um diese Zonen, wie
7 Bauch, Beine oder Po, zu trainieren, die Frauen schön haben wollen. Deshalb gibt
8 Body Shape Stunden oft, aber ich gehe da gar nicht so oft hin, weil mir das zu
9 wenig anstrengend ist. Ich versuche in Stunden zu gehen, die eher für Männer
10 konzipiert sind oder ich wandle die Stunden für mich selbst ab. Also ich gehe
11 manchmal schon in Body Shape. Sonst mach ich Piloxing, wo die Lehrerin einmal
12 Leistungsboxerin war und ein hartes Programm macht, Body Step und Sh'bahm,
13 das ist eine Art Tanzklasse mit einfachen Schritten und viel Aerobic-Elementen.
14 Eine Zeitlang gab es bei uns im Studio auch Ballett und so eine Art Jazzdance
15 Klasse, aber die wurden nicht besucht. Ich nehme an, weil die Leute, die bei uns
16 trainieren, die dann von der Arbeit oder vom Studium kommen, Body Shape
17 machen, weil sie einfach ihren Körper trainieren wollen, dass er gut aussieht und
18 nicht weil sie jetzt, so wie ich, also dann wirklich am Laufband zwei Stunden laufen
19 wollen oder können, oder generell auch planen Marathon oder solche Sachen zu
20 laufen. Bei mir ist es ein vielschichtiger Grund weshalb ich ins Fitnessstudio gehe.
21 Bei denen ist es dann glaube ich eher, so ein bisschen dieses, ich möchte ein
22 bisschen meinen Körper trainieren, ein bisschen Sport muss man halt machen.
23 Mir macht es schon richtig Spaß mittlerweile, weil ich so viel mache. Ich mache
24 wirklich viel.
- 25 I: Wie viele Gruppenfitnessstunden machst Du in der Woche?
- 26 A: Es kommt darauf an. Eine Zeitlang, wie ich in der Ausbildung Tanzen hatte, da war
27 ich vielleicht zwei Mal in der Woche im Fitnessstudio. Aber jetzt, auch dadurch,
28 dass das Studio so teuer ist, bin ich jetzt in den Ferien fast jeden Tag dort
29 gewesen.
- 30 I: Und dann machst Du wie viele Stunden?
- 31 A: Drei oder so.
- 32 I: Pro Tag?
- 33 A: Ja. Oder einmal einen oder zwei Tage nicht. Wenn ich mehr zu tun habe, dann
34 gehe ich weniger oft, dann konzentriere ich mich auf das, was wichtiger ist. Wenn
35 ich jetzt zum Beispiel mein Diplom vorbereite, dann muss ich einfach mich auf das
36 fokussieren, dann kann ich nicht einfach nur ins Fitness-Center gehen für drei
37 Stunden, auch wenn ich es gerne würde. Eine Zeitlang habe ich schon viel
38 abgesagt, da habe ich zwei Monate in der Ausbildung das Tanztraining gestrichen,
39 weil ich einfach nicht tanzen trainieren wollte, sondern ins Fitness-Center gehen
40 wollte.
- 41 I: Wie lange besuchst Du schon Gruppenfitnessstunden?
- 42 A: Seit einem halben Jahr jetzt. Also die Gruppenstunden seit einem halben Jahr,
43 aber ins Fitness-Center gehe ich schon länger. Die Gruppenstunden mache ich
44 erst seit einem halben Jahr, weil, das kannte ich vorher noch nicht. Ich war davor
45 in so einem Billig-Fitnessstudio, wo es keine Gruppenfitnessstunden gab. Ich habe
46 das jetzige Studio dann gewählt, weil es eben so viele Gruppenstunden anbietet.
- 47 I: Welche anderen Trainings machst Du noch?
- 48 A: Ich gehe immer wieder im Freien laufen. Am Laufband laufe ich nicht gerne. Das
49 macht mich unglücklich. Da habe ich das Gefühl, dass die Zeit nicht vergeht.
50 Draußen ist es wenigstens schön. Ich trainiere am Crosstrainer im Studio und
51 auch zu Hause. Den Crosstrainer zu Hause benutze ich aber nicht so oft, wie ich
52 eigentlich vorhatte. Dabei kann ich lesen und das ist so praktisch, weil ich dann
53 einfach für mich selbst einmal Zeit finde, das zu kombinieren, zwei Sachen die ich

54 unglaublich gerne mache. Tanz mache ich jetzt wieder öfters. Ich habe mir eine
55 Zeitlang einen Personal Trainer genommen. Aber ich mache das jetzt nicht mehr,
56 weil ich Muskeln abbauen muss, deswegen habe ich gar kein Muskeltraining mehr
57 gemacht.

58 I: Und wie viele Stunden trainierst Du zusätzlich zu den Gruppenstunden?

59 A: Zusätzlich zu den Gruppenstunden? Weniger. Die Gruppenstunden mag ich mehr.
60 Es macht so viel mehr Spaß. Es geht nicht ums Können, sondern es ist tanzen
61 zum Spaß und tanzen zum Abnehmen. Also habe ich das Gefühl, für die Leute,
62 die dort trainieren gehen ist es eher tanzen zum Abnehmen. Das sagen auch die
63 Freunde mit denen ich geredet habe.

64 I: Und wenn Du jetzt schaust, wenn Du laufen gehst zum Beispiel, machst Du das
65 regelmäßig?

66 A: Es ist immer, wie ich es mir vornehme. Also ich habe, eine Zeitlang wollte ich
67 wirklich Marathon laufen und dann habe ich auch wirklich jeden Tag trainiert.

68 I: Und da hast Du auch daneben noch Gruppenstunden gemacht?

69 A: Und habe trotzdem die Gruppenstunden gemacht. Und dann habe ich aber
70 Entzündungen am Fuß und Knieprobleme bekommen, weil es zu viel war. Dann
71 habe ich das Laufen am schnellsten weggeben können. Das habe ich nicht so
72 unbedingt gebraucht.

73 I: Wie würdest Du das derzeitige körperliche Schönheitsideal für Frauen
74 beschreiben?

75 A: Ich habe mich mit dem eigentlich erst seit ein paar Jahren wirklich beschäftigt. Wie
76 ich so klein und dick und so war, war das für mich eigentlich immer ziemlich egal.
77 Und jetzt in den letzten paar Jahren würde ich sagen, dass Frauen, die gesund
78 sind, gesund aussehen, schön sind. Wobei ich sagen muss, dass halt schon
79 verlangt wird, also es wird von der Gesellschaft verlangt - das ist halt immer die
80 Frage, wer verlangt das - aber es ist für Leute anscheinend schön, oder es ist
81 schön, dass sie gesund sind, aber immer kombiniert mit - eine Frau ist dünn.
82 Frauen haben, wenn man in die 50er und 60er Jahre zurückblickt und sich Fotos
83 anschaut, schon sehr an Körper-masse verloren, und das soll dann... Ich habe für
84 mich eine Zeitlang geglaubt. Je dünner jemand ist, desto hübscher ist man. Also
85 egal, wie man sonst aussieht, Hauptsache man ist dünn. Dann ist man auch
86 hübscher. Meine Meinung ist jetzt nicht mehr so ganz extrem, also für mein
87 eigenes Schönheitsideal, und ich finde jetzt auch nicht mehr, dass, wenn jemand
88 dünn ist, dass er automatisch schön ist. Ganz im Gegenteil, es gibt so viele Leute,
89 die schauen total fertig aus und sind nicht gesund. Deswegen würde ich sagen,
90 das Wichtigste ist eigentlich, dass man gesund ist. Aber irgendwie kommt immer
91 diese Gewichtsfrage dazu. Ich habe eine Freundin, die wiegt 120 Kilo, also die ist
92 sehr dick und ich merke einfach wie sie von der Gesellschaft aufgenommen wird.
93 Ich merke auch, wie ich früher von der Gesellschaft aufgenommen wurde. Ich
94 habe das dann erst später gemerkt, wie ich in die Pubertät gekommen bin und ich
95 merke, wie ich es jetzt bin. Ganz anders. Es ist einfach, das sind zwei
96 unterschiedliche Welten. Also es hat viel mit dem Gewicht zu tun. Es hat nicht nur
97 mit dem gesund sein zu tun, es hat auch viel mit dem Gewicht zu tun. Und das ist
98 schon sehr fraglich. Weil es, glaube ich, viele Leute dann in so etwas hinein
99 drängt, wo sie dann glauben, dass das Wichtigste ist, dass sie dünn sind und der
100 Rest ist einfach egal.

101 I: Meinst Du nur dünn, oder hat das auch irgendwie etwas mit Training zu tun?

102 A: Hm, das ist auch wieder so eine zweigeteilte Meinung. Einerseits bin ich ein
103 Mensch, der unglaublich viele Muskeln hat und immer aufbaut, weil ich es cool

104 finde, wenn ich Muskeln habe, da denke ich, super, ich kann das heben. Aber ich
105 weiß es nicht. Eigentlich gefallen mir trainierte Frauen jetzt nicht unbedingt. Ich
106 finde, es muss nicht sein. Es sieht halt immer gleich männlich aus, wenn jetzt eine
107 Frau wirklich trainiert ist. Also, ich kann verstehen, dass manche Frauen diese
108 „Bauch Bein Po Sachen“ machen gehen und dann einen großen Po haben wollen.
109 Ich bin jetzt nicht so der Meinung, dass das unbedingt sein muss. Ich finde es zum
110 Beispiel schöner, wenn man ein breites Becken hat, als wenn man einen
111 trainierten Po hat. Also eigentlich finde ich es gar nicht so schön, wenn Frauen
112 irgendwo Muskeln haben. Wenn ich es mir für mich aussuchen könnte, weiß ich
113 nicht, würde ich es wahrscheinlich so wählen, dass ich weniger Muskeln hätte.
114 Aber andererseits finde ich es halt cool, dass ich Sachen machen kann, die oft nur
115 Männer machen können.

116 I: Wie würdest Du jetzt Dein eigenes körperliches Idealbild beschreiben?

117 A: Wenn ich es mir für mich selbst aussuchen könnte, also am schönsten finde ich,
118 wenn man nicht so viele Muskeln hat als Frau, ganz ehrlich. Wenn man wirklich
119 gar nicht trainiert ist. Das finde ich schön, ja genau. Vielleicht ist es auch nur ein
120 krankes Bild, ich kann es nicht so genau sagen. Ja, aber für mich selbst finde ich
121 es schon cool, weil ich jetzt nicht nur auf Schönheit gehe. Also für mich würde ich
122 gerne ein bisschen weniger Muskeln haben, aber schon ein bisschen was, damit
123 ich noch meine Sachen machen kann. Ja, also ich würde für mich einfach ein
124 bisschen weniger Muskeln wählen, aber mir ist es zu schade, gar keine Muskeln
125 zu haben und dann so auszusehen, wie ich es jetzt schön finde. Also ich finde es
126 besser so muskulös zu sein, ein bisschen muskulös zu sein und dann auch
127 Sachen machen zu können, sportliche Sachen, weil, ich merke halt, dass Frauen,
128 die gar nicht trainiert sind, die können im Fitness-Center gar nichts machen. Also
129 in diesen Gruppenstunden gehen die total unter. Da finde ich es dann schon
130 schöner, wenn man, für mich selbst, ein bisschen trainiert ist. Aber halt nicht zu
131 viel. Okay, also so trainiert wie ich, das finde ich jetzt nicht so schön, aber jemand
132 der ein bisschen trainiert ist, klar, das ist ja nicht schlecht. Ich finde einen Bauch,
133 der ein bisschen trainiert ist, schon schöner. Dass es ein bisschen fester und
134 straffer ist. Aber es ist jetzt nicht so wichtig, es ist jetzt nicht das Vordergründige,
135 weißt Du. Also das denke ich immer bei Schönheit. Für mein Idealbild würde ich
136 schon sagen, dass ich, oder jemand, den ich schön finde, die sind immer sehr
137 dünn und mein Freund sagt dann auch immer: „Gott, die sind ja magersüchtig!“,
138 aber ich finde sie halt schön.

139 I: Und inwieweit bist Du derzeit mit Deinem Körper zufrieden?

140 A: Dadurch, dass mein Gewicht immer schwankt, unglaublich, von plus-minus 7 Kilo.
141 Das ist einfach so, wenn man so krank war. Dann stabilisiert sich das sehr
142 schlecht. Das ist aber nicht schlimm. Ich bin manchmal zufriedener und manchmal
143 nicht so. In letzter Zeit bin ich ein bisschen unzufriedener, weil ich jetzt wieder ein
144 bisschen zugenommen habe, so vier fünf Kilo. Aber vorher war ich schon
145 zufrieden, das war schon okay. Ich bin jetzt nicht so, dass ich mich nach
146 Körpergewichtsidealen richte, weil ich weiß, dass ich viele Muskeln habe und mehr
147 wiege als ein Mensch, der keine Muskeln hat und das ist auch nicht schlimm.
148 Deswegen gehe ich nicht so sehr nach Kilos. Aber eine Zeitlang, vor so circa vier
149 fünf Wochen, also als ich so vier-fünf Kilo weniger hatte, habe ich mich wohler
150 gefühlt. Ja, es schwankt bei mir wirklich so. Das ist ein bisschen komisch, aber das
151 ist einfach so. Wenn ich normal esse und weniger Sport mache, dann ist das so.

152 I: Inwieweit ist es Deiner Meinung nach für Dich möglich, Dein körperliches Idealbild
153 zu erreichen?

154 A: Es klingt blöd, aber ich habe bei mir das Gefühl, dass alles möglich ist. Also ich
155 glaube, für mein Idealgewicht ist alles möglich, also NUR vom Gewicht jetzt, wäre

156 für mich glaube ich alles möglich, weil ich gelernt habe mit Disziplin und mit
157 Ausdauer und mit ein bisschen Druck vom Vater alles Mögliche zu schaffen. Wenn
158 ich das Gewicht erreiche, dann fühle ich mich schon viel schöner. Ich glaube, dass
159 man aufpassen muss. Wenn man einmal anfängt, sich schon bei kleinen Sachen
160 zu kritisieren, dann hört man irgendwie nicht mehr auf und dann muss man alles
161 verändern. Natürlich ist alles möglich. Wenn du sparst, dann kannst du
162 Schönheits-OPs machen. Eine Zeitlang habe ich einen „Schuss“ gehabt, da habe
163 ich gedacht, ich muss unbedingt meine Lippen größer machen, weil die so klein
164 sind. Da habe ich sehr viel gespart. Ich habe das dann nie gemacht, aber man
165 kann das schon machen. Ich glaube, das geht schon, dass das dann echt
166 aussieht. Ich weiß halt nicht, ob man das sollte, oder, ob man da nicht davon
167 wegkommen sollte, von diesem krankhaften, ich möchte noch das schöner haben,
168 und das schöner haben und das schöner haben. Genau, also ich glaube es ist
169 alles möglich, aber du brauchst das Geld. Ich glaube, es ist gescheitert, dann
170 manchmal auch zu sagen, okay vielleicht ist es wirklich nicht so schlecht was ich
171 habe. Das dann als schön anzusehen und sich im Endeffekt so sein neues Ideal
172 für sich zu bilden. Und wenn mich wirklich etwas stört, dann kann ich es ja ändern.

173 I: Versuchst Du Dein körperliches Idealbild zu erreichen?

174 A: Schon ja.

175 I: Wie versuchst Du es?

176 A: Also eine Zeitlang habe ich versucht mich davon zu entfernen. Das war meine
177 Therapieform, das ganze durch Sport und durch Sachen, die mir Spaß machen,
178 auszugleichen. Aber davor habe ich es schon sehr versucht und jetzt habe ich
179 wieder so überlegt und ich war viel im Fitness-Center und habe dann auch
180 abgenommen, also eine gewisse Kiloanzahl, ich will das jetzt nicht sagen, aber die
181 habe ich abgenommen. Und dann kamen wieder so Ideen. Ich habe mich dann
182 schon damit beschäftigt, was ich, und wie ich das an mir ändern kann. Da war ich
183 auch öfters beim Friseur und habe dann so Sachen gemacht. Ich habe auch mehr
184 Sport gemacht und ich habe auch viel für meine Haut gemacht. Da habe ich zum
185 Beispiel Liprodermopression gemacht. Das ist so etwas, wo man die Haut so
186 abschleift. Und die Zähne habe ich gebleicht.

187 I: Inwieweit würdest Du dafür Diät halten?

188 A: Das ist schwierig zu sagen. Ja, ich habe viele Diäten gemacht. Also ich würde
189 Diäten machen. So weit, dass ich eine Zeitlang gar nichts gegessen habe. Also
190 das würde ich schon so weit machen. Aber ich kann das nicht so genau sagen. Ich
191 gehe jetzt von einem Bild aus, wo ich in einem krankhaften Zustand drinnen war.
192 Ich weiß nicht, wie ich das jetzt machen würde. Manchmal denke ich mir, ich
193 mache jetzt eine Diät. Aber dann mache ich keine Diät, sondern esse wieder viele
194 Chips. Chips liebe ich. Aber früher bin ich schon an die Grenze gegangen, das war
195 dann schon so, zum Beispiel ein Jahr fast gar nichts essen. Da war das schon so
196 mit, halt ganz dünn sein und so. Da war ich so achtzehn und da so circa auf 45
197 Kilo, so ganz dünn und so. Also das würde ich jetzt nicht mehr machen. Also ich
198 würde schon noch an die Grenze gehen. Ich bin ein Mensch, der, wenn er etwas
199 will, das gut einhält. Aber nur weil ich mich vielleicht ein bisschen unwohl fühle,
200 aber nicht weil es das Wichtigste ist. Davon bin ich ein bisschen weggekommen,
201 das ist nicht wichtig.

202 I: Und welche Trainingskleidung bevorzugst Du in den Gruppenstunden?

203 A: Tanzkleidung, eigentlich meine Tanzsachen. Kurze Hosen, weil ich kurze Hosen
204 mag und weil ich viel schwitze. Es ist einfach angenehmer. Engere Hosen.
205 Engeres T-Shirt. Ähm. Also wie gesagt, Nutzkleidung. Wenn ich so weite Sachen
206 anziehe und so schwitze, dann klebt das so an beim Fitnesstraining.

207 I: Wie sollte Deiner Meinung nach der Körper einer Gruppenfitnesstrainerin
208 aussehen?

209 A: Bei uns gibt es ganz verschiedene Fitnesstrainer. Es gibt zum Beispiel eine, die ist
210 unglaublich dürr. Die ist so dünn, das ist echt ein Wunder, dass sie eine Stunde
211 überhaupt überlebt. Es gibt aber welche, die sind sehr muskulös und so richtig
212 stark, so wie ich. Und sie sind aber noch breit und haben richtig viele Muskeln. Ich
213 finde, wenn es wirklich nur um Aussehen geht, ums körperliche, finde ich, dass die
214 jetzt nicht unbedingt so dünn sein muss, sondern dass man das Gefühl haben
215 muss, dass sie trainiert ist. Ich will als Kunde, dass sie ein bisschen ein Vorbild ist.
216 Ich habe zum Beispiel diese eine Piloxing Trainerin, die ist wirklich nicht dünn,
217 aber sie ist auch überhaupt nicht dick. Sie ist sehr muskulös und das finde ich
218 schon ein super Ideal, weil, sie hat so viel Energie und da sieht man die Energie
219 schon, wenn man sie anschaut. Bei der Dünnen R habe ich immer Angst, dass sie
220 während der Stunde auseinander bricht, obwohl sie super ist und unglaublich viel
221 Energie hat. Aber ich finde schon, dass eine Gruppenfitnesstrainerin ein bisschen
222 breiter, ein bisschen trainierter und energiegeladen aussehen sollte. Also das finde
223 ich schon schön, da ist diese Piloxing Trainerin genau richtig. Sie ist aber auch
224 nicht zu muskulös, also keine Bodybuilderin. Das finde ich schön.

225 I: Inwieweit sind die Trainerinnen Deiner Meinung nach ein Vorbild für Dich?

226 A: Ein Vorbild im Sinne von, sie soll Motivation bringen. Ich finde schon, dass, wenn
227 man die Fitnesstrainerinnen sieht und die strahlen so viel Energie aus, schon mit
228 ihrem Körper, und man sieht, die kann einmal springen und ist einfach so vital, das
229 schon ein Vorbild ist. Also man hat dann mehr Motivation es selbst auch so zu
230 machen und das ist schon schön. Das meine ich mit Vorbildfunktion. Das ist nur
231 auf das Training bezogen. Ich nehme eher die Männer als Vorbild, weil, die finde
232 ich cooler als die Frauen. Frauen können das alle nicht so gut. Aber die Männer
233 könnten schon auch Vorbilder sein. Doch, das finde ich schon, weil, da denke ich
234 mir immer so, cool, dass die Männer so lange laufen können, oder so Sachen
235 einfach so schnell machen können, und dann will ich das auch können.

236 I: Und bezüglich des Aussehens? Haben sie da bezüglich des Körpers auch
237 Vorbildfunktion für Dich? Aber da jetzt würde ich eher die Frauen ansehen.

238 A: Nicht wirklich, nein. Eigentlich nicht.

239 I: Inwieweit ist die Figur Deiner Trainerin für Dich von Bedeutung?

240 A: Wie schon vorher gesagt, sie sollten vital sein und Energie haben. Aber für mich
241 ist das Schönheitsideal eben untrainiert und nicht viele Muskeln. Dadurch ist es,
242 wenn sie dann viele Muskeln haben, nicht mehr schön. Und deswegen ist es mir
243 egal, wie sie aussehen. Aber ich finde schon, dass sie trainiert sein sollen. Das
244 sind zwei verschiedene Sachen finde ich. Schön ist für mich zum Beispiel diese
245 dünne Trainerin von der ich vorher erzählt habe. Sie unglaublich dünn und das
246 gefällt mir. Aber als Fitnesstrainerinnen ist es mir egal wie sie aussehen. Ich finde,
247 es wäre eigentlich besser, wenn sie muskulös sind. Da hat man diesen Ansporn
248 auch gut zu sein, aber das sind zwei unterschiedliche Dinge.

249 I: Inwieweit verbindest Du die Figur Deiner Trainerin mit ihrer Kompetenz?

250 A: Ja genau, das, das ist es glaube ich eher. Ja.

251 I: Und inwieweit?

252 A: Ja, ich habe schon gemerkt, dass diese Lehrerinnen, die Stunden unterrichten, wo
253 auch Männer trainieren und Muskeltraining machen, dann schon so fit sind und
254 große Muskeln haben, die ich nicht so schön finde, aber machen das gut und
255 haben einfach Ausdauer. Die können das eine Stunde lang machen und du denkst
256 dir halt, cool. Ich bin schon so ein Mensch, der Sport nicht nur zum Abnehmen

257 betreibt, sondern schon als Challenge sieht. Ich finde das schon cool, wenn das
258 dann jemand kann. Also für das Schönheitsideal wäre es mir anders lieber, aber
259 so finde ich schon, dass man dann selbst das Gefühl hat, toll, die kann das, oder
260 die schafft das gerade, oder die macht irgendetwas und ich kann schon nicht mehr
261 und dann kann die das aber noch und das verbinde ich dann schon auch ein
262 bisschen mit ihrem Körper. Obwohl mich überraschen immer wieder auch Leute,
263 die extrem dünn sind, wo ich das Gefühl habe, die haben gar keine Muskeln und
264 dann plötzlich machen die Sachen stundenlang. Das ist dann vielleicht ein
265 bisschen voreingenommen von mir. Die Person muss mich ein bisschen
266 überraschen.

267 I: Inwiefern wirst Du durch verspiegelte Räume oder Plakate im Studio beeinflusst?

268 A: Sehr.

269 I: Und in welche Richtung?

270 A: Also Spiegel haben mich immer beeinflusst. Du siehst dich die ganze Zeit und
271 dann schaust du dich genauer an, dann fällt dir wieder etwas auf und dann denkst
272 du, ah. Also du stehst halt die ganze Zeit vor dem Spiegel. Das beeinflusst schon,
273 obwohl, ich froh bin, dass wir einen Spiegel haben. Also das ist schon etwas, wo
274 man sich selbst anschaut und sieht, was man gut oder anders als die anderen
275 macht. Dann motiviert das einen noch mehr und das ist schon schön.

276 I: Das heißt, Du vergleichst Dich auch mit den anderen.

277 A: Ein bisschen schon, aber ich würde nie jemanden abwerten oder so. Das ist
278 einfach so, wenn man alle sieht und die Energie irgendwie passt, die von den
279 Lehrerinnen und die von den anderen, dann macht das auch Spaß und das sieht
280 man dann so im Spiegel, dann ist das so eine Gemeinschaft und dann macht es
281 noch einmal mehr Spaß. Das ist schon toll. Aber, die Plakate auch. Bei uns im
282 Studio gibt es jetzt ein neues Plakat von einer Frau, die ist unglaublich schön und
283 dann steht halt darunter: „Machen sie ihren Ernährungscheck.“ Und da denkst du
284 dir dann die ganze Zeit so, ich möchte auch so aussehen wie die. Also man denkt
285 sich halt dann schon so, und dann versuchst du halt schon irgendwie, dich mit der
286 zu vergleichen, was ist bei mir anders, wie kann ich anders oder besser
287 ausschauen, also das beeinflusst schon irre. Da siehst du eine Frau und die isst
288 dann so einen Apfel und die ist so hübsch, das ist unglaublich, so richtig, dass
289 man sich denkt, ach Gott. Und dann hast du das Gefühl, dass du auch eine
290 Ernährungsberatung willst. Das ist halt dieses Konzept der Werbung. Ich meine,
291 das funktioniert so, aber du willst es halt machen. Ich mache es eh nicht, aber es
292 beeinflusst Dich trotzdem. Dann vergleichst du so, okay, was ist an der hübsch,
293 okay die hat eine ur schöne Haut, da muss man vielleicht, oder die ist wirklich sehr
294 dünn, ja und so ist es irgendwie.

295 I: Inwieweit haben Spiegel auch Auswirkungen auf Deine Körperzufriedenheit?

296 A: Körperzufriedenheit. Ja, schon sehr, natürlich. Aber bei mir ist es halt so, dass ich,
297 ich weiß halt auch nicht, ob das jetzt wieder nur aus diesem krankhaften Denken
298 herauskommt, schon merke, wenn ich dünner bin, dann freue ich mich sehr. Also
299 dann freue ich mich für mich. Dann geht es mir ja besser und dann denkt man
300 sich, okay. Und wenn ich dann zunehme, habe ich immer Angst, dass es so wird
301 wie früher, da habe ich Angst, ein bisschen eine Sperre im Kopf, da muss ich
302 immer aufpassen, dann fühle ich mich unwohler. Also beeinflusst der Spiegel mich
303 schon, weil, du siehst es einfach und du nimmst dich bewusst wahr. Im Alltag
304 nimmst du deinen Körper nicht so viel wahr. Da schaue ich mich so selten in den
305 Spiegel, fast nie, eigentlich. Und wenn ich dann im Training im Fitness-Center bin,
306 dann ist das der einzige Raum, wo ich dann Reflektion bekomme, so Ganzkörper-
307 Reflektion.

308 I: Und inwieweit vergleichst Du Dich mit den anderen Teilnehmerinnen bezüglich des
309 Aussehens oder des Körpers?

310 A: Schon. Dann frage ich mich immer, will ich so sein wie die, die so ganz dünn sind
311 und nicht so viele Muskeln haben, weil das gefällt mir so gut, oder ist es mir
312 wichtig, dass ich mein Können bewahre, dass ich manche Sachen kann und so
313 viele Muskeln habe. Das ist dann immer so ein Zwiespalt. Und das, das kommt
314 dann zusammen, das vergleiche ich halt dann immer, ja.

315 I: Und wie würdest Du das Trainingsverhalten der anderen Teilnehmerinnen
316 beschreiben?

317 A: Also ich habe das Gefühl, dass es den meisten eigentlich nur um Aussehen geht.
318 Ja, also ich habe jetzt nicht einmal nachgedacht, weil ich das jetzt nicht irgendwie
319 verallgemeinern wollte, wirklich nicht. Aber ich habe schon oft das Gefühl, dass
320 viele Leute das machen, weil sie einfach auf ein gewisses Gewicht kommen
321 wollen, und das als gute Möglichkeit sehen. Bei den meisten habe ich das Gefühl,
322 dass es nicht so sehr um Sport, Ausdauer oder Spaß geht, sondern wirklich um
323 Bauch Beine Po und um die Muskulatur. Die Fitnesstrainer sind auch oft so, dass
324 sie dann in den Stunden gewisse Bereiche des Körpers einfach ansprechen und
325 sagen: „Da bekommen sie einen flachen Bauch, für den Sommer. Und da
326 bekommen sie einen straffen Po für das und das.“ Und da wird halt dann darauf so
327 geschaut. Ich habe auch das Gefühl, dass bei uns sehr viele Leute sind, die sehr
328 dünn sind. Im Studio und im Bezirk sind halt viele reiche Leute, so Snobs. Da
329 merkt man dann schon, es sind sehr viele dort, denen es sehr wichtig ist, dass
330 man so schön ist. Reich und schön, so auf die Art. Es gibt da auch Leute, die
331 trainieren mit Make up. Die stellen sich auf den Stepper und sind perfekt
332 geschminkt und machen so, und wenn ein Schweißtropfen runterrinnt, dann gehen
333 sie so weg. Und ich bin daneben und alles tropft auf den Boden.

334 I: Inwieweit hast Du bei anderen Teilnehmerinnen schon einmal Anzeichen für eine
335 Essstörung beobachtet?

336 A: Es gibt eine bei uns, die ist ganz sicher magersüchtig. Die ist ganz, ganz krank. Es
337 ist so, dass man Angst haben muss und viele auch über sie reden und sagen, sie
338 müssten ihr eigentlich verbieten zu kommen. Aber dann macht sie den Sport
339 woanders, das ist so. Es ist egal, du kannst auch laufen gehen, du kannst immer
340 Sport machen, wenn du Sport machen willst. Oder nicht essen, wenn du nicht
341 essen willst. Ich kann Dir nur aus meiner eigenen Erfahrung sagen, dass ich weiß,
342 dass man bei vielen oder bei manchen Leuten, Essstörungen nicht bemerkt, so
343 wie es bei mir auch niemand gemerkt hat, weil ich immer normalgewichtig war. Ich
344 glaube, es haben mehr, als es zugeben würden, was ich schon gestört finde. Aber
345 die Frage ist immer, wo ist die Essstörung, wo fängt sie an, wo hört sie auf. Was
346 ich schon gestört finde ist, dass Frauen sich so viele Gedanken über ihr Gewicht
347 machen. Und das merkt man unglaublich im Fitness-Center. Die reden über ihr
348 Gewicht, sie schauen sich im Spiegel an, sie denken die ganze Zeit über Gewicht
349 nach, sie sprechen über Diäten, sie schauen sich an. Es ist immer die Frage, wo
350 hört das auf und wo fängt es an. Also ich finde es schon krankhaft, wenn ich mich
351 die ganze Zeit damit beschäftige und dass es den ganzen Tag auf dich einprallt.
352 Du schlägst Magazine auf und da sind Frauen und Ernährungsinformationen.
353 Dann gehst du ins Fitness-Center und geht um Ernährung, die ganze Zeit, wie
354 ernähren sie sich, was machen sie besser. Da merke ich schon, dass die Frauen,
355 mit denen ich im Fitness-Center spreche, sehr, sehr oft das Thema Figur
356 ansprechen, und auch gewillt sind, viel dafür zu tun, und viel Zeit und Geld dafür
357 zu opfern. Und ich weiß nicht was noch, zu opfern. Und das ist dann immer so die
358 Frage. Es gibt auch viele, die sich operieren lassen und das ist dann auch schon
359 irgendwie eine Störung.

360 I: Und inwieweit glaubst Du hat das Umfeld des Studios selbst auch Einfluss darauf,
361 dass eine Essstörung entstehen könnte?

362 A: Ja teilweise. Wenn ich das Fitness-Center, wo ich früher war, ein billiges Studio in
363 einem anderen Bezirk, mit dem jetzigen Studio vergleiche, gibt es enorme
364 Unterschiede. Also, es beeinflusst schon, dadurch dass die Teilnehmer im jetzigen
365 Studio alle, oder viele davon sehr nobel leben und viele sehr schöne Leute da
366 sind, die vielleicht auch schon einmal eine Schönheits-OP gemacht haben, weiß
367 ich nicht, wird schon beeinflusst. Im vorigen Studio waren damals fast nur Männer
368 und die Frauen waren irgendwelche, die halt ein bisschen Sport gemacht haben,
369 und, dort haben sich viele, also ich weiß nicht ob das zusammenhängt. Aber ich
370 nehme an, schon, dass dieses, dass das Umfeld und die Gegend, wo das jetzige
371 Fitness-Center ist, Leute anlockt, denen Schönheit sehr wichtig ist. Und das
372 transferiert sich natürlich auch auf Leute, die dann dorthin gehen und vielleicht ihr
373 Idealbild für sich selbst noch nicht gefunden haben und dann das sehen.

374 I: Okay. Gibt es noch etwas, was Du zu diesem Thema noch erzählen willst?

375 A: Nein, aber wie gesagt, was ich noch einmal betonen möchte ist, dass ich glaube,
376 dass viele Leute aufgrund eines Schönheitsideals ins Fitness-Center gehen.
377 Entweder gezwungen oder ungezwungen, also geistig gezwungen, dass sie das
378 müssen, weil sie sich einfach unwohl fühlen, oder ungezwungen, im Sinne von,
379 dass sie einfach ein bisschen schöner sein wollen. Aber ich habe schon das
380 Gefühl, dass das Aussehen vorrangig ist und nicht wirklich das Training im
381 Vordergrund steht. Es ist natürlich ein schöner Nebeneffekt, weil trainiert sein ist
382 wichtig für den Körper und damit man keine Schmerzen bekommt, aber ich glaube
383 es ist ein schöner Nebeneffekt. Und das finde ich manchmal schade. Ich finde ich
384 es oft schlimm ältere Leute zu sehen, die noch immer diese Werte vermitteln. Aber
385 das wird sich nie ändern, nehme ich an. Ich glaube, dass das Fitness-Center nur
386 ein Teil ist. Es gibt aber viele andere Teile, wie zum Beispiel die Werbung, Bücher,
387 wo immer steht, er hatte die schönste Frau, oder, wenn du einen Film anschaust,
388 es ist einfach überall. Ich glaube, dass das Fitness-Center, die Leute, die ins
389 Fitness-Center gehen, sehr dazu beitragen. Da muss man schon aufpassen, weil
390 ich selbst dann auch oft schon wieder nachdenke. Im Prinzip ist es schwierig.

391 I: Vielen, vielen Dank!

Interview 2: Interviewpartnerin B:

Ort und Datum: Wien, 06.08.2015

Studio: Billig-Preis-Variante

Dauer: 28:21 Minuten

Alter: 33

1 I: In welchem Beruf arbeitest Du?

2 B: Ich bin Physiotherapeutin.

3 I: Welche Gruppenfitnessstunden besuchst Du?

4 B: Das ist je nach Lust und Laune, Zeit oder Motivation unterschiedlich. Ich mache
5 gerne Low Impact Stunden, wie Yoga oder Pilates, was halt gerade angeboten
6 wird, aber auch diese High Impact Stunden, wie Bauch Beine Po, Body Work,
7 Step-Aerobic, Body Pump und so weiter.

- 8 I: Wie viele Stunden pro Woche besuchst Du in etwa?
- 9 B: Regelmäßig zwei Stunden pro Woche.
- 10 I: Seit wann besuchst Du solche Stunden?
- 11 B: Seit sieben Jahren.
- 12 I: Welche anderen Trainings machst Du? Machst Du noch etwas anderes außer
13 Gruppenstunden?
- 14 B: Ja, Ausdauertraining mache ich. Ich gehe gerne laufen, Rad fahren und klettern
15 oder Bergsteigen. Das mache ich alles draußen. Drinnen mache ich schon auch
16 Kraft-, also Geräte-Training.
- 17 I: Wie viel Zeit nimmt das neben den Gruppenstunden noch in Anspruch?
- 18 B: Auch circa zwei Stunden pro Woche, da ich momentan nicht so viel Zeit habe.
- 19 I: Das heißt, das war einmal mehr, wenn Du sagst, momentan hast Du nicht so viel
20 Zeit?
- 21 B: Ja, während dem Studium habe ich schon versucht jeden Tag etwas zu machen,
22 um das viele Sitzen auszugleichen. Aber jetzt sind es in etwa drei Tage in der
23 Woche, wo es sich ausgeht. Meistens besuche ich unter der Woche die Kurse und
24 am Wochenende mache ich eher Outdoor Sport.
- 25 I: Wie würdest Du das derzeitige körperliche Schönheitsideal für Frauen
26 beschreiben?
- 27 B: Definiert, das heißt schon sportlich, athletisch, aber mit weiblichen Rundungen.
28 Aber es ist nicht nur vom gesundheitlichen Faktor wichtig, dass man etwas tut,
29 sondern schon auch ästhetisch. Nicht diese Magersucht-Models, schon dünn, aber
30 athletisch.
- 31 I: Wie sieht Dein körperliches Idealbild aus?
- 32 B: Für mich selbst, muss ich mich wohlfühlen. Das heißt, schon auch sportlich, aber
33 auch auf einer gesundheitlichen Ebene. Es muss eine muskuläre Kraft oder
34 muskuläre Kraftausdauer vorhanden sein, aber jetzt ohne im BMI-Maß unter dem
35 Normalgewicht zu sein. Also schon so in der Normalgewichts-Ebene. Einfach kein
36 Unter- und kein Übergewicht, sondern ein gesundes Mittelmaß. Ich lege schon
37 Wert darauf, dass ich immer wieder Sport mache. Es gefällt mir, wenn man
38 trainiert ist. Also jetzt nicht übermäßig definiert, aber einfach trainiert. Es ist schon
39 ein Unterschied, wenn man einen Körper sieht, der nie Sport macht und einen
40 Körper, der Sport betreibt. Die muskulären Strukturen können schon deutlich sein,
41 und der Körper sollte einfach gesund ausschauen. Also ein bisschen trainiert und
42 fest und straff, aber es muss nicht der Six-Pack sein. Ein bisschen halt.
- 43 I: Inwieweit bist Du derzeit mit Deinem Körper zufrieden?
- 44 B: Ja, eigentlich ganz gut. Ich bin zufrieden. Ich hatte eine Verletzung, einen
45 Bandscheibenvorfall, da konnte ich weniger machen. Da merke ich dann schon,
46 dass sich meine Energie staut und ich einen Bewegungsdrang habe. Aber nicht
47 rein ästhetisch gesehen, sondern einfach, weil ich etwas zum Abschalten brauche.
48 Und darum passt es jetzt. Ich möchte jetzt, nicht wegen der Figur, im Herbst
49 wieder mehr Training in der Woche unterbringen, weil es mir gut tut. Ich merke,
50 dass das sowohl der Psyche, als auch dem Körper gut tut.
- 51 I: Das heißt Du trainierst hauptsächlich weil es Dir gut tut und nicht um ein
52 Schönheitsideal zu erreichen?
- 53 B: Ja, genau.

- 54 I: Versuchst Du Dein Ideal zu erreichen?
- 55 B: Ja, ich versuche schon, es zu halten.
- 56 I: Was machst Du da dafür?
- 57 B: Bewegung. Sport, und nachdem ich schon sehr gerne esse, also Gott sei Dank,
58 vor allem Süßes. Weil ich weiß, dass man, wenn man weniger Sport macht, ab
59 dreißig schneller Gewicht zunimmt. Also schaue ich schon, dass ich meine
60 sportliche Aktivität regelmäßig halte, dass einfach der Fettstoffwechsel oder Herz-
61 Kreislauf-System positiv beeinflusst werden.
- 62 I: Würdest Du Deine sportliche Aktivität auch steigern, um Dein Ideal zu halten oder
63 zu erreichen?
- 64 B: Ich würde eher, naja, es könnte dann schon eine Stunde mehr in der Woche sein,
65 aber ich würde schon auch mit der Ernährung arbeiten. Also schon beides.
- 66 I: Wenn Du jetzt sagst, auch mit der Ernährung arbeiten. Inwiefern?
- 67 B: Ich esse extrem viel Süßes. Also wirklich, ich brauche schon jeden Tag etwas. Ein
68 bisschen überdimensionale Portionen. Ich versuche mich eher da einzuschränken.
69 Es gibt dann schon so Phasen, wo ich schaue, dass ich unter der Woche, vor
70 allem bei mir im Institut, da die Patienten dauernd Kuchen mitbringen, dass ich
71 nichts Süßes esse. Am Wochenende esse ich dann ganz normal, auch
72 Süßspeisen. Aber das bezieht sich nicht immer auf das Gewicht oder die Kalorien,
73 sondern einfach, weil ich merke, dass ich aufgebläht werde und mich dann nicht
74 wohl fühle. Ich habe schon mein Gewicht, wo ich sage, da fühle ich mich wohl und
75 rund um das möchte ich es halten.
- 76 I: Also ist es für Dich sozusagen auch möglich Dein körperliches Ideal zu erreichen?
- 77 B: Ja, schon, da habe ich schon einen Disziplin, aber halt mit Maß und Ziel. Ich weiß
78 schon wo ich mehr oder weniger machen muss. Mehr Bewegung,
79 ernährungstechnisch weniger Zucker, das spricht schon schnell an.
- 80 I: Welche Trainingskleidung bevorzugst Du in den Gruppenstunden?
- 81 B: Keine Hotpants! Ich habe am liebsten so enge Dreiviertel-Hosen, da kann ich mich
82 besser bewegen. Schon eng, das stört mich nicht. Oben auch eng oder ein T-Shirt.
83 Es kommt auch darauf an, welche Stunde. Beim Krafttraining habe ich lieber enge
84 Kleidung an, weil es angenehmer ist, und bei den Aerobic-Stunden dann eher
85 weitere Sachen. Bei Aerobic-Stunden gefällt es mir optisch besser, eine weite
86 Hose und nicht diese hautengen Hosen zu tragen. Auch von den Bewegungen.
87 Beim Laufen ziehe ich zum Beispiel auch etwas Enges an. Es stört dann einfach
88 nichts. Auch beim Krafttraining, wenn man auf den Geräten sitzt. Diese
89 Flatterhosen sind manchmal schon sehr bewegungseinschränkend. Ich fühle mich
90 jetzt nicht unwohl in einer engen Kleidung, außer sie schneidet ein. Aber keine
91 kurzen Hosen, also diese Hotpants, die mag ich gar nicht. Oder oben nur in diesen
92 Bustiers, das mag ich auch nicht, da fühle ich mich nicht wohl. Ich will da auch
93 nicht so beobachtet werden. Gerade in einer Gruppe, wo mehr Leute sind, und
94 auch Männer. Ich weiß nicht, da habe ich Hemmungen.
- 95 I: Hast Du das Gefühl, dass es da auch zu Vergleichen untereinander kommt, oder
96 fühlst Du Dich einfach beobachtet?
- 97 B: Ich fühle mich beobachtet. Ausziehend beobachtet und das mag ich nicht.
- 98 I: Wie sollte Deiner Meinung nach der ideale Körper einer Gruppenfitnesstrainerin
99 aussehen?
- 100 B: Nicht übertrieben. Diese extrem definierten Körper finde ich ein bisschen
101 abschreckend. Ich vergleiche das schon auch mit so Laufsteg-Models. Es spricht

- 102 nicht die Allgemeinheit an. Für mich muss eine Trainerin sportlich aussehen. Das
 103 bezieht sich aber auch auf ihr Bewegungsverhalten. Nicht nur rein optisch,
 104 sondern auch in der Bewegung. Dass man sieht, sie macht etwas, sie kennt sich
 105 aus und sie weiß, wovon sie spricht. Also ich habe schon ein Problem damit, wenn
 106 eine Trainerin Übergewichtig ist.
- 107 I: Gibt es das?
- 108 B: Für mich schon. Es hat halt jeder ein anderes Bild von Übergewicht. Aber das gibt
 109 es schon. Es kommt auch immer auf den Körperbau, die Körpergröße an. Es gibt
 110 ja auch Leute, die kompakter sind, aber schon trainiert. Aber es gibt schon auch
 111 Trainerinnen, die, wo es halt dann, ja, die enge Kleidung haben, und die Hose ist
 112 eng und der Bauch, also, ja. Das finde ich jetzt persönlich nicht so.
- 113 I: Warum?
- 114 B: Ich weiß nicht, weil es für mich immer so. Natürlich, weiß man nicht, warum
 115 jemand mehr Gewicht hat. Es muss ja nicht immer nur das Essen sein, es gibt ja
 116 auch Erkrankungen. Aber für mich schaut jemand einfach fit aus, wenn der Körper
 117 dementsprechend trainiert ist. Derjenigen kaufe ich das dann auch mehr ab. Das
 118 ist authentischer. Das ist bei meinem Job ja genauso. Ich würde auch nie zu einer
 119 Physiotherapeutin oder einer Ernährungsberaterin gehen, die dick ist. Das
 120 verkörpert für mich dann nicht den Beruf, oder das was sie uns zeigen will. So wie
 121 mein Schönheitsideal allgemein ist, also so in der Richtung.
- 122 I: Also ein bisschen trainiert, schlank,
- 123 B: Ja, genau, aber nicht übermäßig. Nicht zu aufgepumpt.
- 124 I: Inwieweit sind Trainerinnen Deiner Meinung nach ein Vorbild für Dich?
- 125 B: Die Trainerin hat keine Vorbildfunktion für mich. Nein, gar nicht.
- 126 I: Glaubst Du hat sie für andere Teilnehmerinnen Vorbildfunktion?
- 127 B: Ja, bestimmt, das glaube ich schon.
- 128 I: Und inwieweit?
- 129 B: Naja, schon auch die Figur betreffend. Die Trainerin strahlt dann schon auch eine
 130 gewisse, man kann nie hinter die Fassade schauen, Freude aus. Es ist so ein
 131 offenes Tun in so einem Kurs. Die Trainer sprechen schon die Leute an. Und diese
 132 Offenheit imponiert glaube ich vielen Teilnehmerinnen. Auch dieser positive
 133 Aspekt, der natürlich oft auch aufgesetzt ist, aber trotzdem ist die Trainerin immer
 134 so „happy“. Es ist schon gut, wenn da so eine vitale Frau oder ein vitaler Mann auf
 135 dem Podest oder wo auch immer steht. Das reißt dann mit und motiviert. Es ist
 136 gut, wenn die Trainer ansprechend sind, so von der Art, vom Aussehen, vom
 137 Fitnesslevel. Es soll schon mitreißen, weil, dann kommt man wieder. Also es ist
 138 schon auch ein bisschen eine Vorbildfunktion.
- 139 I: Inwiefern wirst Du durch die verspiegelten Räume und Plakate im Studio
 140 beeinflusst?
- 141 B: Spiegel, in denen ich mich sehe, finde ich gut. Auch für Leute, die nicht so ein
 142 Körperbewusstsein haben. Dass man sich selbst sieht. Es kann schon auch sein,
 143 dass sich viele nicht im Spiegel sehen wollen, aber ich finde es halt wichtig, dass
 144 man sich selbst sieht, um die Körperwahrnehmung ein bisschen zu schulen.
- 145 I: Körperwahrnehmung im Sinne von?
- 146 B: Wie stehe ich aufrecht, wie kann ich mein Bein heben, wie mache ich die
 147 Kniebeuge. Das sollen die Trainer ja auch vermitteln.
- 148 I: Das heißt, Kontrolle der Bewegungen?

- 149 B: Ja genau. Aber auch das Wissen, das von den Trainern vermittelt wird, worauf
150 man achten muss oder wie schaut eine richtige Kniebeuge aus. Das kann man
151 dann im Spiegel besser kontrollieren und auch korrigieren.
- 152 I: Und inwieweit haben Spiegel oder auch Fitnessplakate Auswirkungen auf Deine
153 Körperzufriedenheit?
- 154 B: Ja schon, ich glaube man vergleicht sich schon auch in so einer Gruppe und über
155 die Spiegel kann man sich auch vergleichen. Ich weiß nicht, das ist schwer. Also
156 ich achte ja überhaupt nicht auf die anderen Leute neben mir. Aber ich denke
157 schon, weil man durch den Spiegel die anderen ja doch mehr wahrnimmt. Und ich
158 glaube, dass es auch anspornt, wenn man sieht, dass die anderen jetzt weiter
159 mitmachen. Ich glaube, dass man sich dann auch an den Personen orientiert, die
160 eher dieses sportliche Ideal verkörpern. Das kann schon oft hilfreich sein oder
161 auch demotivierend. Ich weiß es nicht. Ich glaube, dass es auch vom Charakter
162 abhängig ist, ob sich jemand im Spiegel anschauen will oder die anderen
163 beobachtet. Manchmal ist man auch so konzentriert mit sich selbst, dass man
164 mitkommt. Ich finde, wenn man die Leute im Spiegel sieht, reißt das schon mehr
165 mit.
- 166 I: Kontrollierst Du auch Deinen eigenen Körper bezüglich des Aussehens?
- 167 B: Ja, schon auch.
- 168 I: Und inwieweit wirkt sich das dann auf Deine Körperzufriedenheit aus?
- 169 B: Schon, entweder ok, schaut gut aus, oder schaut nicht so gut aus. Ich lerne auch
170 viel, wenn ich mich selbst beobachte. Ich finde es hilfreich. Ich tue mir viel leichter,
171 wenn ich mich beobachten kann, als wenn ich in einem leeren Raum stehe.
172 Manche, das weiß ich, wollen die Spiegel gar nicht. Die wollen sich nicht im
173 Spiegel anschauen, aber es lässt sich nicht vermeiden. Ich finde es positiv. Und
174 die Plakate, ich weiß nicht, für mich machen die eigentlich keinen Unterschied. Sie
175 sind mir egal.
- 176 I: Inwieweit vergleichst Du Dich körperlich auch mit den anderen Teilnehmerinnen?
- 177 B: Ja, schon auch bezüglich der Figur. Ich denke mir dann oft, wenn Frauen einen
178 schönen definierten Körper haben, ‚ja, das schaut gut aus‘. Wenn ich einen schön
179 trainierten Bauch sehe, denke ich mir schon, ‚ja, das schaut gut aus und ich
180 bekomme das nie zusammen‘. Sicher, ja, aber es zieht mich nicht runter, sondern
181 es gibt mir eher Anregung weiterzumachen.
- 182 I: Inwieweit hat das Einfluss auf Dein Trainingsverhalten?
- 183 B: Das eigentlich gar nicht. Aber ich merke schon, wenn ich in Kursen bin, dass ich
184 dann schon gut sein will. Da merke ich meinen Perfektionismus.
- 185 I: Wie würdest Du das Trainingsverhalten der anderen Teilnehmerinnen
186 beschreiben?
- 187 B: Ganz unterschiedlich. Man sieht schon, wer regelmäßig trainiert und wer nicht. Es
188 gibt Leute, die sich sehr unkoordiniert bewegen. Auf das achte ich sehr und
189 gerade durch den Spiegel sieht man, wer nicht so gut mitkommt. Es gibt wirklich
190 welche, die koordinativ und auch rhythmisch sehr schwach sind. Aber das ist total
191 altersunabhängig. Und manche sind super, wo man gerne hinschaut und das
192 könnten schon Personen sein, an denen sich andere orientieren. Manche hören
193 bald einmal auf und stehen dann herum, und bei einigen anderen sieht man, wie
194 sie kämpfen oder auch gerne mitmachen. Exzessiv trainierende Menschen wären
195 mir in den Gruppen jetzt aber noch nicht aufgefallen. Aber darauf hätte ich jetzt
196 auch noch nicht so geachtet, oder das fällt mir nicht auf.

- 197 I: Inwieweit hast Du bei den anderen Teilnehmerinnen schon einmal Anzeichen für
198 eine Essstörung beobachtet?
- 199 B: Ja, das sieht man schon. Es gibt schon fast in jedem Kurs zumindest eine Person,
200 wo man schon sieht, dass das nicht natürlich schlank ist. Also ich achte da schon
201 darauf, ich sehe das. Es gibt das schon, aber es gibt auch die andere Seite.
- 202 I: Wird da irgendetwas unternommen vom Studio oder von den Trainerinnen?
- 203 B: Nein, das hätte ich noch nie beobachtet, dass da etwas gesagt worden wäre. Nein.
- 204 I: Inwiefern hat Deiner Meinung nach das Umfeld des Studios Einfluss auf das Risiko
205 für die Entwicklung einer Essstörung?
- 206 B: Das ist schwer. Es kann sicher sein. Es kann schon passieren. Ich weiß ja selbst,
207 wie schnell das geht. Wenn man Personen sieht, die gut ausschauen, dann gibt es
208 sicher die eine oder andere, die dann, ich weiß nicht, ich denke schon, dass das
209 ein Grund sein kann. Ich glaube am ehesten durch andere Teilnehmerinnen. Weil,
210 die Trainerinnen sind auf einer anderen Ebene als die Teilnehmerinnen. Aber die
211 Mitmachenden unter sich, da glaube ich schon, dass das passieren kann. Das ist
212 schwer zu sagen, aber ich glaube schon.
- 213 I: Gibt es noch etwas, was Du zu diesem Thema noch erzählen willst?
- 214 B: Nein, eigentlich nicht. Aber ich finde, auch optisch, wenn eine Trainerin zu
215 übertrieben angezogen ist, dann stört mich das auch. Wenn sie so alles zeigen
216 muss, was sie hat, das mag ich nicht. Das finde ich sehr aufdringlich. Aber meiner
217 Meinung nach ist in den Fitnessstudios die Qualität schon sehr niedrig. Das kommt
218 sicher auch auf das Studio an, aber in diesen Billig-Studios. Die Trainer haben
219 wahrscheinlich auch unterschiedliche Ausbildungen. Aber da sind manche, wo ich
220 dann zuschauen und mir denke, aua, das tut mir dann weh. Aber ich glaube, ich
221 habe da berufsbedingt ein bisschen einen eigenen Blick mittlerweile.
- 222 I: Vielen, vielen Dank!
- 223

Interview 3: Interviewpartner/in C:

Ort und Datum: Wien, 20.08.2015

Studio: Hochpreis-Variante

Dauer: 48:16 Minuten

Alter: 39

- 1 I: In welchem Beruf arbeitest Du?
- 2 C: Ich bin Researcherin im wissenschaftlichen Bereich. An der Grenze zwischen
3 Kultur und Wissenschaften.
- 4 I: Welche Gruppenfitnessstunden besuchst Du?
- 5 C: Im Moment besuche ich hauptsächlich Pilates-Stunden und vereinzelt
6 Tanzstunden.
- 7 I: Weil Du im Moment sagst, hast Du auch schon andere Stunden besucht?
- 8 C: Ich habe ein Jahr Pole-Dance trainiert und parallel dazu Pilates. Und davor habe
9 ich auch Kraft aufgebaut, also Krafttraining mit Maschinen und auch Aerobic- und
10 Step-Aerobic-Stunden, Zumba und ein bisschen Ausdauertraining, Rad fahren.
- 11 I: Wie viele Gruppenstunden besuchst Du in der Woche?

- 12 C: Im Moment nehme ich eigentlich nur ein- bis zweimal pro Woche teil. Sonst
13 trainiere ich eher selbst nebenbei auf den Matten, wo ich eigene Übungen mache.
- 14 I: Wie viele Stunden machst Du da nebenbei?
- 15 C: Naja, so circa fünf Stunden zusätzlich zu den Gruppenstunden.
- 16 I: Also nebenbei machst Du dann Krafttraining und Ausdauertraining?
- 17 C: Das kommt ein bisschen auf meine Tagesverfassung an. Ich mache das sehr
18 intuitiv. Meistens beginne ich auf den Matten mit Bauchmuskeltraining und
19 Mobilisation der Gelenke und dann gehe ich entweder aufs Rad, oder ich taste
20 mich an das Laufen heran, weil ich eine Verletzung hatte, oder ich gehe auf den
21 Stepper. Also alles für die Kondition. Dann, wenn ich genug habe, weil ich will
22 nicht die ganze Zeit nur Kondition trainieren, trainiere ich lieber auch Kraft, gehe
23 verschiedene Geräte durch und schaue, was mir gerade gut tut.
- 24 I: Aus welcher Motivation heraus machst Du das?
- 25 C: Einfach weil es mir gut tut. Aber natürlich auch, weil es mir Kraft gibt und es sich
26 gut anfühlt, wenn wieder mehr Kraft vorhanden ist. Es geht dann auch in den
27 Gruppenstunden besser. In der Gruppenstunde ist das schon anders, weil du den
28 ganzen Körper trainierst, durch die Stunde geführt wirst und doch eine größere
29 Harmonie im Körper entsteht.
- 30 I: Wie lange besuchst Du schon Gruppenstunden?
- 31 C: Schon seit ein paar Jahren, also genau seit 2011. Das Fitnessstudio hat natürlich
32 Vor- und Nachteile. Es ist eine geschützte Atmosphäre, was mir sehr wichtig ist,
33 weil ich mich auf der Straße oft beobachtet und unwohl fühle, wenn ich Sport
34 mache. Andererseits ist es teuer, teilweise auch spießig und vor dem Spiegel dann
35 der Kampf mit dem Spray, aber insgesamt ist es doch eine ganz lustige, nette
36 Atmosphäre. Und wenn man mal von irgendwelchen Werbungen für
37 Schönheitschirurgie und Perfektionismus absieht, ist es okay. Es hat halt immer
38 zwei Seiten.
- 39 I: Wie würdest Du das derzeitige körperliche Schönheitsideal für Frauen
40 beschreiben?
- 41 C: Also mir kommt es sehr gekünstelt vor, eher ein bisschen unnatürlich. Sehr
42 perfektionistisch in jedem Fall. Aber ich finde es widersprüchlich, weil auf der
43 anderen Seite habe ich schon das Gefühl, dass „anything goes“ geht, also dass
44 jede so ein bisschen nach ihrer Façon sein kann. Es lässt eigentlich schon viel
45 Spielraum zu. Ich habe nicht das Gefühl, dass da ein sehr starker Druck lastet.
46 Aber auf der anderen Seite hat schon alles mit dem Äußerlichen zu tun. Die ideale
47 Frauenfigur würde ich als sehr schlank, aber schon auch muskulös beschreiben
48 und dass das ein großes Thema ist.
- 49 I: Wie sieht Dein körperliches Idealbild aus?
- 50 C: Ich habe so die Vorstellung, dass das für jede Person anders ist und jede Person
51 ihr eigenes Ideal hat. Und dass das natürlich auch ganz unterschiedliche Körper
52 sind. Jede Frau will natürlich ein bisschen an sich arbeiten, sich verbessern und
53 sich besser und schöner fühlen. Es ist natürlich legitim und auch ein Ansporn, aber
54 eigentlich liegt viel im Inneren, also die innere Schönheit und die äußere Schönheit
55 hängen irgendwie zusammen. Das ist das Wesentliche. Ich finde, dass das
56 Schönheitsideal nichts Verwerfliches ist, aber für mich ist es wichtig, dass das von
57 innen kommt. Dass es nicht etwas ist, das man sich mit viel Make up und Spray
58 aufschminken kann. Das ist sehr an der Fassade orientiert und hängt oft, wie man
59 so hört und was man so erfährt, auch mit der beurteilenden Haltung Anderen
60 gegenüber zusammen. Und ich glaube, dass es auch viel mit der

61 Konsumgesellschaft zu tun hat. Das ist in Fitnessstudios sehr spür- und
62 beobachtbar. Wenn dann zum Beispiel auch immer wieder die Spraydose
63 verwendet wird, das hat für mich dann auch mit Umwelt und Schädigung der Erde
64 zu tun. Und was die Erde schädigt, kann meiner Meinung nach auch keine
65 Schönheit hervorbringen. Für mich selbst habe ich eigentlich nicht wirklich ein
66 Idealbild. Es wird einem immer so aufoktruiert, dass man Ziele haben soll, aber ich
67 halte davon relativ wenig. Es gibt natürlich Ziele, wenn man sagt, man will jetzt das
68 und das machen oder erreichen. Aber für mich hängt das nicht mit dem
69 körperlichen Aussehen zusammen. Ich sehe da eher den ganzen Menschen. Ich
70 will mich wohlfühlen und ich will dieses und jenes. Ich habe bestimmte
71 Vorstellungen, bestimmte Dinge wieder zu können, aber je mehr man sich durch
72 Ziele unter Druck setzt, desto weniger funktioniert das. Mir geht es mehr ums
73 Können, als ums Aussehen. Natürlich möchte ich, dass ich mehr Bauchmuskeln
74 habe und dass das Muskelkorsett stärker ist. Dass ich daran arbeite und dass die
75 Haltung besser ist, das ist mir schon sehr wichtig. Natürlich sieht es dann auch
76 besser aus, aber das hängt alles zusammen. Natürlich stehe ich auch manchmal
77 vor dem Spiegel und denke so und so, und das und das, aber das kommt dann
78 irgendwie durchs Training.

79 I: Inwieweit bist Du derzeit mit Deinem Körper zufrieden?

80 C: Im Großen und Ganzen bin ich sehr zufrieden und kann mich nicht wirklich
81 beklagen.

82 I: Würdest Du gerne irgendetwas verändern oder verbessern?

83 C: Nein, weil wenn man da anfängt, dann hört man nicht mehr auf. Ich möchte
84 eigentlich nichts verändern oder verbessern, weil das für mich nicht so relevant ist.
85 Ich meine, ich würde gerne wieder besser gehen können oder zum Beispiel wieder
86 so gehen, wie ich vor meinem Unfall gegangen bin. Das zusammenhängende
87 Körpergefühl würde ich gerne verbessern. Aber mit meinem Aussehen bin ich
88 zufrieden.

89 I: Inwiefern versuchst Du Dein Ideal zu erreichen?

90 C: Ich bin gegenüber verschiedenen Ernährungsweisen aufgeschlossen, aber bei mir
91 geht die Gesundheit vor und nicht das Aussehen. Also ich verzichte gerne auf
92 Zucker oder irgendwelche Süßigkeiten, trinke auch gerne mehr Wasser oder
93 ernähre mich besser, aber alles in einem gesunden Maß. Gesunde Ernährung
94 gehört eigentlich zu meinem Alltag. Es geht immer irgendwie besser, aber das ist
95 sehr aufwendig. Ich bin immer sehr aufgeschlossen neuen Ideen und neuen
96 Ernährungsformen gegenüber. Das interessiert mich schon. Das ist sicher sehr
97 spannend, aber das alles durchziehen, nein.

98 I: Würdest Du das auch für das Schönheitsideal machen, also nicht wegen der
99 Gesundheit?

100 C: Sehr fraglich. Ich versuche mich gut zu ernähren, aber ich muss auch
101 leistungsfähig bleiben und das finde ich echt schwierig. Ich habe oft so Tage, wo
102 ich weniger esse und mehr trinke. Ich mache mir oft so Shakes. Da probiere ich
103 schon viel aus und das interessiert mich auch. Aber ich bin halt auch eine
104 Genießerin. Ich tue mir irrsinnig schwer, irgendwelche Diäten ernsthaft
105 einzuhalten. Ja, früher habe ich das manchmal probiert, aber das ist alles so
106 aufwendig. Ich esse lieber gut.

107 I: Welche Trainingskleidung bevorzugst Du in den Gruppenstunden?

108 C: Gute Frage, also ich mache mir da schon Gedanken darüber. Am liebsten habe
109 ich kurze Hosen und kurzärmelige T-Shirts, so Tank-Tops, an. Eher enger. Weil
110 ich will nicht so viel Gewand waschen. Am liebsten etwas leichtes.

- 111 I: Hat das irgendetwas damit zu tun, wie Du Dich fühlst, oder wie Du ausschaust?
- 112 C: Ja, es gibt schon Tage, an denen ich lieber längere Hosen an habe. Diese Tage
113 gibt es auch. Ja, es kommt darauf an. Es kommt natürlich auch darauf an, ob auch
114 Männer im Fitnessstudio sind, beziehungsweise wie jetzt die Hose zu den
115 Schuhen passt. Farblich oder so geht es schon auch ums Aussehen. Aber es kann
116 auch einmal sein, dass das, was ich an habe, überhaupt nicht zusammen passt.
117 Und ich hoffe halt dann, dass sich niemand denkt „oh mein Gott“, weil das
118 Fitnessstudio ist halt schon sehr. Da habe ich schon so Postings gelesen wie:
119 „Gott, da war eine Frau mit offenen Haaren“ und so weiter.
- 120 I: Okay, das heißt, es ist schon ein Konkurrenz- oder Vergleichsdruck vorhanden?
- 121 C: Ja, schon, auf jeden Fall. Aber jetzt nicht irgendwie. Es ist ja auch lustig.
- 122 I: Wie sollte Deiner Meinung nach der ideale Körper einer Gruppenfitnesstrainerin
123 aussehen?
- 124 C: Ich finde das egal, wie ihr Körper aussieht. Wichtig ist, dass sie eine gute Stunde
125 macht.
- 126 I: Inwieweit hat Ihr Aussehen für Dich mit ihrer Kompetenz zu tun?
- 127 C: Überhaupt nicht. Nein. Wichtig ist, dass ihre Stunde gut ist und sie das gut
128 vermitteln kann.
- 129 I: Inwieweit sind Trainerinnen für Dich ein Vorbild?
- 130 C: Schon irgendwie auch, ja. Aber eher, dass ich mir denke, „boah, super, die kann
131 das so gut“. Und das gibt mir dann auch Kraft und Motivation. Dann vergesse ich
132 alles andere und höre nicht so auf die Worte, sondern imitiere die Bewegungen.
- 133 I: Das heißt Vorbild im Sinne von Übungsausführung?
- 134 C: Ja, genau.
- 135 I: Ist die Vorbildfunktion für Dich auch auf das Aussehen oder auf den Lebensstil
136 bezogen?
- 137 C: Ja, sicher, das hängt natürlich zusammen. Das kann man jetzt nicht abdrehen.
- 138 I: Wenn die Trainerin jetzt zum Beispiel Dein ideales Bild verkörpert, sagst Du Dir
139 dann, „das ist mein Vorbild, da will ich auch hin“?
- 140 C: Nein, weil, ich halte einfach nichts von diesen Vorbildsachen. Jede Frau ist so
141 verschieden und es gibt einfach so viele Verschiedene. Egal, wenn die Trainerin
142 sehr übergewichtig ist, ist das für mich überhaupt kein Grund zu denken, sie könne
143 irgendetwas nicht oder wäre irgendwie weniger Vorbild für mich, weil eben jeder
144 Mensch so unterschiedlich ist.
- 145 I: Inwiefern wirst Du Deiner Meinung nach durch die verspiegelten Räume und
146 Plakate im Studio beeinflusst?
- 147 C: Spiegel finde ich manchmal kontraproduktiv. Ich finde es gut, ich mag die Spiegel,
148 Spiegel sind wichtig, um die Bewegung zu korrigieren. Ich bin auch immer froh,
149 wenn irgendwo ein Spiegel ist, da man den braucht, um die Bewegung gut
150 auszuführen. Das finde ich gut. Aber zum Beispiel für Yoga ist er eigentlich sehr
151 kontraproduktiv. Ich finde aber, dass Spiegel schon ins Fitnessstudio gehören.
- 152 I: Inwiefern haben die Spiegel auch eine Auswirkung auf Deine Körperzufriedenheit?
- 153 C: Es kommt darauf an, wie ich mich auch gerade fühle. Das beeinflusst, ob ich mich
154 jetzt in die erste Reihe stellen, oder eher hinten bleiben will. Aber eher nur in
155 Bezug auf die Funktion und nicht auf das Aussehen. Es ist einfach ein Prozess, in

156 dem muss man sich auch kontrollieren und schauen, was muss ich machen, und
157 wie komme ich dahin.

158 I: Und die Plakate?

159 C: Naja, das amüsiert mich eigentlich, weil, ich denke mir, ja, wer kann sich das
160 leisten. Das ist einerseits „schöne neue Welt“, aber auf der anderen Seite ist es
161 bedenklich, weil du dir denkst, „wo sind wir da hingekommen“. Das ist sehr
162 oberflächlich und ein bisschen kühl das Ganze. Wenn ich das Fitnessstudio
163 besitzen würde, oder etwas zu sagen hätte, dann würde ich eher versuchen
164 andere Botschaften zu senden. Ich nehme einmal an, dass das mit der
165 Finanzierung zu tun hat und wo das Geld liegt. Das, wo viel Geld ist, wird da
166 wahrscheinlich beworben. Das ist halt meistens die Medizin oder andere.

167 I: Inwieweit vergleichst Du Dich bezüglich Deines körperlichen Aussehens mit den
168 anderen Teilnehmerinnen?

169 C: Keine Ahnung. Das ist schon so ein Fitnessstudio, wo alles so ein bisschen
170 gespreizt und „ete petete“ ist. Eigentlich mache ich mir nicht allzu viele Gedanken
171 darüber. Es kommt darauf an. Aber ich gehe hin, um meine Sachen zu machen
172 und nicht, um mich jetzt groß zu vergleichen. Jeder ist anders. Kleiner, größer,
173 dicker, dünner, wir haben andere Augenfarben und verschiedene Zugänge zum
174 Sport, also findet auch jede das, was ihr Spaß macht. Es gibt ja auch eine Vielzahl
175 an Kursen. Es gibt viele Frauen, die sehr kräftig sind und das finde ich auch toll.
176 Da gibt es ja auch diese Box-Kurse und ich habe auch einmal ein bisschen
177 Kampfkunst und ein bisschen Fußball trainiert. Mir gefällt einfach die Vielfalt an
178 Möglichkeiten, die es gibt. Also weniger an Äußerlichkeiten, das ist irgendwie sehr
179 oberflächlich.

180 I: Wie glaubst Du ist das für Deine Teilnehmer-Kolleginnen?

181 C: Das weiß ich nicht. Ich gehe manchmal mit Freundinnen ins Studio, aber ich habe
182 keine Ahnung. Das kümmert mich nicht so. Das Fitnessstudio ist eher so ein
183 Massenbetrieb und es ist auch altersmäßig durchmischt. Ich finde das angenehm.
184 Man kann sich auch ein bisschen ausklinken und muss nicht so viel denken.

185 I: Inwieweit hast Du im Studio schon einmal Anzeichen für eine Essstörung bei
186 anderen Teilnehmerinnen beobachtet?

187 C: Das ist eine gute Frage. Ich wüsste nicht, wie ich das sehen soll. In dem
188 Fitnessstudio kommen viele Leute auch zu Personal Trainern und du lernst auch
189 alle kennen. Du wirst wirklich aufgenommen, dann kannst du auch mit deinen
190 Problemen zu ihnen kommen und sie beraten dich. Also ich denke, dass da sehr
191 viel Wert gelegt wird auf Ernährung und auf richtiges Training. Wenn sie sehen,
192 dass man etwas falsch macht, dann korrigieren oder bremsen sie einen. Aber das
193 ist eine gute Frage. Das habe ich mir auch noch nie überlegt. Vielleicht ein zwei.
194 Aber wo ist die Grenze zwischen gestörtem Verhalten und, das ist schwierig.

195 I: Inwiefern kann Deiner Meinung nach das Studioumfeld das Risiko eine Essstörung
196 zu entwickeln beeinflussen?

197 C: Ja, das kann ich mir schon vorstellen. Vielleicht durch den soziale Druck oder das
198 Soziale. Ich weiß von einer Freundin, die ein bisschen übergewichtig ist und auch
199 ins Fitnessstudio gegangen ist, dass sie gemeint hat, dass sie komisch
200 angeschaut wird. Da glaube ich sehr wohl, dass, wenn du nicht ganz so stabil bist,
201 ein Risiko besteht. Ich glaube ja, dass die Leute dir ein schlechtes Gewissen
202 machen wollen. Wenn irgendetwas nicht funktioniert und nicht ganz perfekt ist,
203 dass das schon auch so kommuniziert wird. Also du sollst perfekt sein und dein
204 Körper soll funktionieren und perfekt aussehen. Ich glaube schon auch, da ich
205 mich auch mit den anderen und auch mit Fitnesstrainern unterhalten habe, dass

206 das sehr extrem sein kann. Wenn das dein einziger Lebensunterhalt ist, der
207 Körper, an dem jetzt gearbeitet wird, der muss so perfekt sein, dass das auch ein
208 bisschen etwas anderes wegnimmt. Oder eine „Einschichtigkeit“ entsteht und auch
209 das Einfühlungsvermögen für andere ein bisschen verlorengelht, weil es diesen
210 Zwang zur Optimierung gibt. Das ist glaube ich auch eine Grenze. Da besteht
211 schon auch immer die Gefahr, extrem zu werden. Ich habe zum Beispiel gemerkt,
212 wenn ich meinen Monatszyklus beobachte, habe ich eine Phase, wo ich ein
213 bisschen weniger mache und mich nicht überfordere. Und da habe ich dann immer
214 gehört, ja und wo warst Du. Und da habe ich halt das Gefühl, weil, ich beschäftige
215 mich auch viel mit Frauentraining und dem Zusammenhang mit dem Zyklus, und
216 da habe ich dann auch mit den Trainern geredet und erklärt, was ich da für einen
217 Zugang habe und dass es für eine Frau auch wichtig ist, auf ihren Körper zu hören
218 und sich nicht ständig an die Grenzen treiben zu lassen. Das ist, glaube ich, in der
219 Gesellschaft so und so schon eine schwierige Aufgabe mit den ganzen
220 Anforderungen, auf deinen Rhythmus zu hören. Es ist auch dieses Ganze, immer
221 aktiv und immer Gas geben. Für die ganze Welt wäre es manchmal besser ein
222 bisschen ruhiger zu werden. Im Fitnessstudio ist schon die Gefahr vorhanden. Ich
223 habe jetzt nicht so viel Vertrauen in Beratungen, deshalb gehe ich in so eine
224 Beratung nicht mit Vertrauen, sondern eher mit einer großen Skepsis hinein. Ich
225 hinterfrage dann, was die Beraterin oder der Berater gelernt hat und wo sie oder er
226 das gelernt hat und wie wird das angewendet. Ich habe schon einiges gesehen,
227 wie da mit den Mädels umgegangen wird, und wie die teilweise gedrillt werden.
228 Das ist schon manchmal sehr beleidigend. Ich meine, wem das gefällt und wer so
229 behandelt werden will. Aber das könnte meiner Meinung nach schon ein bisschen
230 sensibler stattfinden.

231 I: Gibt es noch etwas, was Du zu diesem Thema noch erzählen willst?

232 C: Nein, eigentlich nicht. Aber ich habe das Gefühl, dass die Männer im Fitnessstudio
233 im Zentrum stehen. Ich muss mir da nicht so viel Gedanken machen, weil die
234 Männer da so diese Adonisse sind und ich da eigentlich ganz befreit hingehen
235 kann. Ich finde das ganz gut, dass da Männer und Frauen gemeinsam trainieren,
236 weil es dadurch auch ein bisschen die Spitzen von diesem ganzen
237 Konkurrenzkampf herausnimmt. Dieser Zwang, dieses Schönheitsideal, dieses
238 Abnehmen und ich weiß nicht was, das kann schon auch zu streng werden.

239 I: Vielen, vielen Dank.

Interview 4: Interviewpartnerin D

Ort und Datum: Wien, 21.08.2015

Studio: Billig-Preis-Variante

Dauer: 15:43 Minuten

Alter: 33

1 I: In welchem Beruf arbeitest Du?

2 D: Ich bin Radiojournalistin.

3 I: Welche Gruppenfitnessstunden besuchst Du?

4 D: Regelmäßig besuche ich Body Work, Pilates, Yoga, Pump & Step. Jetzt habe ich
5 noch mit Cross Fit angefangen.

- 6 I: Wie viele Gruppenstunden besuchst Du pro Woche?
- 7 D: Also ich schaue schon, dass ich zumindest drei Stunden pro Woche mache.
- 8 I: Wie lange besuchst Du schon Gruppenstunden?
- 9 D: In dem Fitness-Center bin ich jetzt seit vier oder fünf Jahren.
- 10 I: Trainierst Du noch etwas anderes außer Fitnessstunden?
- 11 D: Ja, ich gehe laufen und tanze.
- 12 I: Wie viele Stunden trainierst Du da nebenbei?
- 13 D: Laufen ist sehr unterschiedlich. Im Idealfall laufe ich auch zwei- bis dreimal pro
14 Woche, aber es kommt auch immer darauf an, wie viel ich tanze. Ich schaue, dass
15 ich zumindest ein bis zwei Tage pro Woche habe, an denen ich mich gar nicht
16 bewege, wodurch ich weniger laufe, wenn ich mehr tanze und umgekehrt. Aber ich
17 schaue, dass ich mich an fünf Tagen pro Woche bewege, in welcher Art auch
18 immer, entweder laufen, tanzen oder im Fitness-Center.
- 19 I: Und auf wie viele Stunden kommst Du dann am Tag?
- 20 D: Mindestens auf eine, aber bis zu vier oder auch fünf Stunden pro Tag.
- 21 I: Wie würdest Du das derzeitige körperliche Schönheitsideal für Frauen
22 beschreiben?
- 23 D: Ganz furchtbar. Diese „Hungerhaken“, die keinen weiblichen Körper mehr haben,
24 wo man die Knochen sieht, und alles wegretuschiert ist. Da ist alles
25 wegretuschiert, was irgendwie noch Weiblichkeit ausmacht. Das ist meiner
26 Meinung nach schade und verursacht glaube ich auch bei vielen Frauen Stress.
- 27 I: Wie sieht Dein körperliches Idealbild aus?
- 28 D: Also schon weiblich, auf jeden Fall kein solcher „Hungerhaken“, auch keine Venus
29 von Willendorf, sondern ein gesunder, sportlicher Körper. Das ist für mich das
30 Schönste und so hätte ich es auch gerne. Also gesund ausschauend, trainiert,
31 aber nicht so auftrainiert, wie ein Bodybuilder, sondern in einem gesunden
32 Ausmaß definiert.
- 33 I: Inwieweit bist Du derzeit mit Deinem Körper zufrieden?
- 34 D: Jetzt gerade im Moment nicht so, weil ich im Sommer ein bisschen über die
35 Stränge geschlagen habe. Aber im Normalfall passt es eigentlich eh ganz gut. Ich
36 meine, jeder hat irgendwo die Stellen, mit denen man nicht ganz so glücklich ist,
37 aber dann gehe ich halt einmal öfter ins Fitness-Center und „hau rein“, aber es
38 funktioniert eh nicht, weil, wenn ich dann einmal mehr im Fitness-Center war, esse
39 ich auch einmal öfter ein Stück Kuchen.
- 40 I: Inwieweit ist es für Dich möglich, Dein körperliches Ideal zu erreichen?
- 41 D: Schauen wir einmal. Ich arbeite jetzt daran, mein körperliches Ideal zu erreichen.
42 Das versuche ich mit Cross Fit. Aber ich weiß noch nicht, wie viel ich dann essen
43 werde, wenn ich das dreimal in der Woche mache. Mal sehen, wie sich das dann
44 aufwiegt.
- 45 I: Das heißt, Du versuchst eher über das Training, Dein Ideal zu erreichen?
- 46 D: Ja, weil Essen ist für mich Genuss und ich habe keine Lust, mich einzuschränken
47 um irgendwelchen Idealen nachzueifern, die einem von irgendwo eingetrichtert
48 werden. Deswegen versuche ich es eher über die Bewegung, die mir Spaß macht.
49 Ich würde auch nie irgendeinen Kurs machen, wo ich mir nur die ganze Zeit denke:
50 „okay, jetzt mach das noch einmal, das macht den Hintern schön“. Das würde
51 nicht funktionieren. In dem Moment, wo es mir keinen Spaß macht, gehe ich nicht

- 52 hin. Und dann interessiert es mich nicht. So wichtig ist mir dann offenbar mein
53 Körper nicht.
- 54 I: Würdest Du dafür auch Diät halten?
- 55 D: Niemals.
- 56 I: Welche Trainingskleidung bevorzugst Du in den Gruppenstunden?
- 57 D: Etwas, was gemütlich ist.
- 58 I: Eher weiter oder enger?
- 59 D: Das kommt auf den Kurs an. Also im Fitness-Center ziehe ich schon eher enge
60 Sachen an. Und lieber schwarz, damit man nicht gleich sieht, wie stark ich
61 schwitze.
- 62 I: Und warum lieber enger?
- 63 D: Weil sonst ständig alles herumhängt und bei den Übungen stört. Wenn man zum
64 Beispiel Liegestütz macht und dann rutscht das T-Shirt immer weiter hoch, das
65 finde ich dann schon ein bisschen störend. Ich habe schon gerne, dass meine
66 Haut bedeckt ist.
- 67 I: Wie sollte Deiner Meinung nach der ideale Körper einer Gruppenfitnesstrainerin
68 aussehen?
- 69 D: Ja im Idealfall schon sportlich. So, dass ich ihr auch abnehme, dass sie selbst
70 Sport macht und das gerne macht. Aber ich hatte in Zumba auch einmal eine
71 Trainerin, die stärker war und das hat mich dann im Endeffekt auch nicht gestört,
72 weil sie das Training gut gemacht hat.
- 73 I: Inwieweit hat Ihr Aussehen für Dich mit ihrer Kompetenz zu tun?
- 74 D: Am Anfang schon. Also am Anfang hatte es diese Zumba-Lehrerin sicher eine
75 Spur schwerer, weil mein erster Gedanke war, naja, die schaut jetzt nicht so aus,
76 als würde sie sich viel bewegen. Da musste sie sich zuerst einmal beweisen, was
77 eine, die super durchtrainiert in den Raum kommt bei mir sicher nicht hat.
- 78 I: Das heißt, Du bleibst aber trotzdem und schaust, wie sie die Stunde macht?
- 79 D: Ja, sicher.
- 80 I: Inwieweit hat die Figur Deiner Trainerin für Dich eine Bedeutung?
- 81 D: In dem Moment, wo sie die Stunde gut macht, hat die Figur keine Bedeutung mehr
82 für mich. Mir geht es darum, dass die Stunde gut ist und dass es mir Spaß macht.
83 Wie gesagt, Spaß ist für mich das Wichtigste. Weil, wenn es mich nicht
84 interessiert, dann komme ich nicht.
- 85 I: Inwieweit sind Trainerinnen für Dich ein Vorbild?
- 86 D: Schon, da man schon etwas braucht, woran man sich orientieren kann. Ich möchte
87 sehen, wie die Übung richtig ausgeführt wird und daran orientiere ich mich. Wenn
88 die Übung irgendwie vorgezeigt wird und man kennt die Übung noch nicht, dann
89 macht man sie auch irgendwie nach. Insofern hat die Trainerin natürlich schon
90 eine Vorbildfunktion.
- 91 I: Also sozusagen, was das Können betrifft?
- 92 D: Ja, schon auch, weil, wenn ich mir denke, dass sie das so gut macht, dann muss
93 das für mich auch zu machen sein und das motiviert mich dann. Also je besser die
94 Trainerin, desto besser für meine eigene Motivation.
- 95 I: Ist die Vorbildfunktion für Dich auch auf den das körperliche Aussehen bezogen?

- 96 D: Nein, wie gesagt, dass der Körper gut aussieht ist für mich der nette
97 Nebeneffekt, aber darum geht es mir nicht. Ich will mich austoben und ich will
98 Spaß haben.
- 99 I: Inwiefern wirst Du Deiner Meinung nach durch die verspiegelten Räume und
100 Plakate im Studio beeinflusst?
- 101 D: Mein Fitness-Center ist so eine richtige „Mucki-Bude“ im amerikanischen Stil. Das
102 heißt, da geht es sehr stark um Bodybuilding. Die Wände sind gepflastert mit
103 Bodybuilder-Postern und Fotos von irgendwelchen Bodybuildern, die irgendwo
104 gewonnen haben und in diesem Studio trainieren. Es hängen auch Poster von
105 Frauen, die Bodybuilding betreiben. Ich finde das so hässlich und wirklich
106 „abtörnend“. Da gehe ich immer möglichst schnell vorbei in den Aerobic-Raum, da
107 dort solche Bilder nicht hängen. Da sind dann lauter Spiegel an den Wänden, aber
108 das mag ich sehr gerne. Ich finde es auch total wichtig, dass man sich selbst von
109 allen Richtungen sehen kann und ständig die Kontrolle hat, ob man die Übung
110 richtig macht.
- 111 I: Kontrollierst Du nur, ob Du die Übung richtig machst, oder auch wie Du
112 ausschaust?
- 113 D: Ja, manchmal schaue ich schon, ob das T-Shirt noch über dem Hintern ist. Das
114 schon, aber dass ich ständig einen „Outfit-Check“ mache, nein, so schlimm ist es
115 nicht.
- 116 I: Inwieweit haben die Spiegel auch eine Auswirkung auf Deine Körperzufriedenheit?
- 117 D: Nein, auf die Körperzufriedenheit nicht, aber manchmal auf meine Motivation.
118 Wenn ich mir zum Beispiel denke „yeah, das schaut jetzt gerade so richtig
119 sportlich aus, was ich mache“, dann motiviert es mich noch einmal mehr.
- 120 I: Inwieweit vergleichst Du Dich bezüglich Deines körperlichen Aussehens mit den
121 anderen Teilnehmerinnen?
- 122 D: Vergleichen tue ich mich eigentlich gar nicht mit den anderen. Es ist mir egal, was
123 die anderen machen. Mir geht es da nur um mich. Natürlich schaut man, wie die
124 anderen ausschauen und denkt sich „boah, die hat einen geilen Hintern“ oder so.
125 „Wäre schön, so etwas auch zu haben“. Aber jetzt nicht in dem Sinn, dass ich da
126 anfangs groß zu vergleichen, ob die dicker oder dünner ist. Das ist mir egal. Ich
127 muss aber auch dazu sagen, dass in meinem Fitnessstudio viele ältere Personen
128 in den Kursen trainieren. Das heißt, da irgendwie Vergleiche anzustellen ist auch
129 nicht so reizvoll.
- 130 I: Inwieweit hast Du im Studio bei anderen Teilnehmerinnen schon einmal Anzeichen
131 für eine Essstörung beobachtet?
- 132 D: Oh ja, das schon. Wenn dann Jüngere in die Gruppenstunden kommen, dann sind
133 das schon öfters sehr verbissene Frauen mit teilweise sehr extremen Körpern. Das
134 ist dann oft schon zu viel in Richtung dünn, oder zu muskulös mit aufgeblasenen
135 Muskeln. Andererseits ist es halt ein Bodybuilder-Fitnessstudio. Wenn sie es so
136 will, dann, ja. Einmal war da eine, die war so dünn, das hat mir fast schon ein
137 bisschen Angst gemacht. Weil, die hatte Oberschenkel, die so dünn waren wie
138 meine Unterarme. Da habe ich die ganze Stunde lang Angst gehabt, dass sie sich
139 irgendetwas tut. Aber das war eigentlich nur das eine Mal.
- 140 I: Inwiefern kann Deiner Meinung nach das Umfeld des Studios das Risiko für die
141 Entwicklung einer Essstörung beeinflussen?
- 142 D: Ich weiß nicht, inwieweit die Einnahme dieser ganzen Proteinshakes als
143 Essstörung gilt, aber das wird in meinem Fitness-Center sehr gefördert. Da stehen
144 auch immer diese großen Kanister, die man sich kaufen kann. Und in diesen

145 Automaten sind auch immer Proteinshakes und Proteinriegel drinnen. Aber das
146 sieht man in den Gruppenkursen nicht. Die an den Geräten trainieren konsumieren
147 das glaube ich schon recht häufig, aber in den Kursen ist das glaube ich nicht so.

148 I: Gibt es noch etwas, was Du zu diesem Thema noch erzählen willst?

149 D: Nein, in den Gruppenstunden geht es eigentlich sehr gemütlich zu. Da kommt es
150 mir eher so vor, dass die meisten aus gesundheitlichen Gründen hingehen. Eben
151 einfach, weil sie fit bleiben wollen und jetzt nicht irgendwie extrem auftrainieren
152 oder abnehmen wollen. Draußen bei den Geräten ist die Sache gleich ganz
153 anders, das sind wirklich zwei Welten in diesem Fitness-Center. Wenn man die
154 Aerobic-Saal Türe aufmacht, ist die Atmosphäre gleich viel entspannter.

155 I: Vielen, vielen Dank.

Interview 5: Interviewpartnerin E:

Ort und Datum: Wien, 10.09.2015

Studio: Hoch-Preis-Variante

Dauer: 50:20 Minuten

Alter: 25

1 I: In welchem Beruf arbeitest Du oder studierst Du?

2 E: Ich studiere Politikwissenschaft.

3 I: Welche Gruppenfitnessstunden besuchst Du?

4 E: Pilates, Zumba, Yoga, Bauch Bein Po und Happy Orange.

5 I: Wie viele Gruppenstunden pro Woche besuchst Du?

6 E: Naja, wenn ich viel gehe, dann circa vier. Manchmal, wenn ich Doppelstunden
7 mache, auch etwas mehr. Mindestens zwei bis drei.

8 I: Wie lange besuchst Du schon Gruppenstunden?

9 E: Seit ich studiere, also seit drei bis vier Jahren.

10 I: Trainierst Du noch etwas anderes außer Fitnessstunden?

11 E: Ja, ich tanze Ballett, Jazz und ein bisschen Hip Hop und ich reite. Manchmal gehe
12 ich mit laufen oder Rad fahren, aber das mache ich eher sporadisch. Das ist nicht
13 so mein Sport.

14 I: Wie viele Stunden machst Du neben den Gruppenfitnessstunden?

15 E: Das ist variabel. Aber doch noch sicher mindestens drei Tanzklasse à 90 Minuten.

16 I: Das heißt, Du trainierst in der Woche circa zehn Stunden?

17 E: Da werde ich schon so drauf kommen, ja. Auf das Pensum pro Woche, oder sogar
18 darüber, komme ich, wenn ich nur reite auch.

19 I: Wie würdest Du das derzeitige körperliche Schönheitsideal für Frauen
20 beschreiben?

21 E: Naja, das ist kompliziert, aber ich würde sagen, schon ordentlich ernährt, also
22 nicht dieses ganz magere. Ich glaube, das ist vorbei. Gesund. Und gesund heißt
23 dann für mich, dass die Person auch ein bisschen fit wirkt. Also nicht unterernährt

- 24 und nicht übergewichtig, sondern so etwas dazwischen. Eigentlich schwer zu
25 beschreiben, da ja nicht jeder so sportlich fit aussehen kann, das ist einfach nicht
26 möglich. Was aber auch dazu kommt, sind schon auch ein bisschen definierte
27 Formen. Es gibt ja jetzt auch so viele Mädels, die vermehrt Muskeltraining
28 machen. Das ist gerade voll in geworden und hat sich auch über die
29 Markenkleidung für Sport ein bisschen entwickelt. Das sehe ich auf jeden Fall in
30 meinem Freundeskreis sehr häufig. Es muss jetzt die und die Kleidung sein und es
31 muss so und so aussehen. Das ist so ein bisschen definiert, nicht zu dünn, also
32 schon ein bisschen essen, aber nicht zu viel Süßes, vielleicht noch irgend so ein
33 Fitnessshake dazwischen. Ja, ungefähr so, so ein Mittelding.
- 34 I: Wie sieht Dein körperliches Idealbild aus?
- 35 E: Das ist auch nicht so einfach. Das schwankt ein bisschen. Ich glaube, ich sehe das
36 ein bisschen differenzierter. Ich muss zugeben, dass ich auch schon dieses
37 definierte Bild ein bisschen im Kopf habe. Aber dieses, so ganz schlank bleiben
38 dabei, das bin ich so ein bisschen am Abhaken, weil ich weiß, dass es nicht immer
39 möglich ist und dass eine Frau nicht immer so ganz dünn sein kann oder sollte.
- 40 I: Das heißt, Du hattest einmal so eine ganz dünne Vorstellung, wenn Du sagst,
41 dass Du das jetzt abgehakt hast?
- 42 E: Naja, ganz dünn, schon ziemlich dünn, ja. Aber das hat sich ein bisschen
43 gelockert. Ich finde, es sollte zum jeweiligen Körper passen. Das ist es jetzt eher.
44 Und dass nicht alle gleich sein können, auch nicht, wenn die Medien uns das jetzt
45 mit diesen Fitnessbildern so vorgeben. Ich habe es zwar realisiert, aber es ist
46 manchmal schwer das dann auch im Alltag umzusetzen. Man rutscht dann doch
47 immer wieder so hinein in diese Gedanken, dass der Körper doch wieder
48 schlanker, fitter, fester sein sollte. Ich denke auch, dass das auch mit dem Alter
49 zusammenhängt und damit, was gerade im Leben passiert. Deswegen sage ich,
50 ich glaube mein Körperbild ist gerade ein bisschen verzerrt und ein Ideal gibt es
51 gar nicht.
- 52 I: Kein eigenes Ideal?
- 53 E: Naja, ich habe wahrscheinlich eher ein Tänzerideal. Mein Ideal ist schon trainiert
54 und schlank, aber nicht zu dünn. Also nicht mehr das Ideal einer Primaballerina,
55 das hatte ich auch einmal. Dieses ganz filigrane gefällt mir zwar immer noch, aber
56 ich bin mittlerweile auch so weit, dass ich mir im Theater gedacht habe, dass eine
57 Tänzerin zu dünn ist. Obwohl ich das früher voll unterschrieben hätte, dass sie so
58 ausschauen soll. Das gefällt mir aber auch nicht mehr so ganz. Wenn man die
59 dann von der Nähe sieht, sieht man auch, dass die nicht so gesund sind und das
60 gefällt mir eigentlich nicht so. Mittlerweile denke ich mir, es gibt so viele
61 verschiedene Tanzarten, wodurch sich das auch gelockert hat. Früher habe ich
62 Tänzer immer mit Balletttänzern gleichgesetzt. Aber es gibt ja verschiedene
63 Tanzarten, die auch ein bisschen mehr Körper zulassen und das finde ich
64 eigentlich auch ganz nett.
- 65 I: Das heißt, Du hast jetzt gesagt, schon trainiert, nicht zu dünn, aber ein bisschen
66 definiert. Habe ich das richtig verstanden?
- 67 E: Ja, genau. Und nach den jeweiligen Körpermöglichkeiten. Weil, zu muskulös finde
68 ich jetzt als Frau auch nicht schön. Das gefällt mir sogar überhaupt nicht.
- 69 I: Was ist für Dich zu muskulös?
- 70 E: Naja, also das Extrembeispiel wären Frauen, die schon länger Bodybuilding
71 machen. Das finde ich überhaupt nicht hübsch. Alles, was anfängt drahtig zu
72 werden, und wo das ganze Fett bis aufs Minimum abgebaut worden ist, das finde
73 ich nicht mehr schön und nicht mehr weiblich.

- 74 I: Inwieweit ist es für Dich möglich, Dein körperliches Ideal zu erreichen?
- 75 E: Das hängt von meiner Essdisziplin ab. Manchmal ist es mir einfach egal und dann
76 esse ich einfach.
- 77 I: Das heißt, wenn es nur vom Essen abhängt, glaubst Du, dass Du es erreichen
78 könntest?
- 79 E: Das weiß ich nicht so genau. Ich bin noch nie so weit gekommen, dass ich gar
80 nicht mehr das gegessen hätte, was ich wollte, nur um ein Ideal zu erreichen. Das
81 liegt irgendwie nicht in meinem Charakter, glaube ich. Ich will dann doch
82 irgendwann wieder essen, und dann ist es mir egal. Da waren dann so Gedanken,
83 wie „okay, da kommst du jetzt an eine Grenze, wo du sagen musst, willst du das,
84 oder willst du das nicht“. Ich konnte das durch den Sport immer so handhaben,
85 dass ich essen konnte, was ich wollte. Und wenn ich dann noch dieses letzte Ding
86 noch erreichen wollte, hat sich das dann immer irgendwie innerhalb von einem
87 Monat wieder aufgelöst und war mir wieder egal.
- 88 I: Das heißt, Du versuchst es immer wieder, aber Du hörst mit diesem Versuch auch
89 immer wieder auf?
- 90 E: Ja, aber jetzt mache ich das immer weniger. Als ich jünger war, so zwischen
91 vierzehn und siebzehn/achtzehn, kam das schon öfter vor und manchmal sogar
92 ziemlich extrem. Aber ich habe das dann doch immer wieder gelassen.
- 93 I: Und wie hast Du das versucht?
- 94 E: Mit Sport. So, wie es neben der Schule machbar war. Aber auch über die
95 Ernährung. In gesunden Phasen habe ich einfach auf den Nachtisch verzichtet. In
96 nicht so gesunden Phasen habe ich mir eingeredet, dass ich kein Essen brauche,
97 so wie Teenager das halt machen.
- 98 I: Machst Du das mit dem „Kein Essen“ jetzt auch noch?
- 99 E: Nein, das hat irgendwann aufgehört und ich fand das dann selbst blöd und habe
100 gedacht „was machst du hier überhaupt“. Es gab einmal so einen Diät Trend, in
101 der Früh und zu Mittag nur Müsli und am Abend eine Suppe. Das habe ich damals
102 aber nur maximal ein Monat geschafft. Dann wurde ich so grantig, dass ich einfach
103 etwas essen musste.
- 104 I: Würdest Du jetzt auch noch Diät halten, um Dein Ideal zu erreichen?
- 105 E: Nein, dafür bin ich nicht geeignet. Ich glaube, dass der Körper von allem etwas
106 braucht.
- 107 I: Inwieweit wirkt sich das auf Dein Trainingsverhalten aus?
- 108 E: Wenn ich in Gruppenstunden bin, versuche ich mich mehr anzustrengen. Ich
109 denke, so habe ich das versucht. Das war dann auch ganz lustig, weil ich gesehen
110 habe, wie weit man gehen kann und wo man an eine Grenze kommt, wo man zu
111 müde wird und wo man bremsen muss, weil die Verletzungsgefahr zu groß wird.
112 Das wollte ich dann auch nicht, weil mich das in den anderen Sportarten
113 eingeschränkt hätte. Die paar Kilo, es waren eh nur so circa fünf Kilo, waren es mir
114 dann nicht wert, dass ich dann womöglich etwas anderes nicht hätte machen
115 können. Ich glaube, ich habe dann Gott sei Dank aus diesem Rahmen hinaus
116 gedacht und mir gesagt, Moment. Diese Hilfsmittel und Aufputzmittel, die es da
117 im Fitnessbereich gibt, wollte ich auch nicht trinken. Also diese Eiweißshakes und
118 so. Ich habe einmal so etwas gekostet, aber es schmeckt ekelhaft und ist einfach
119 nicht trinkbar. Ich weiß nicht, warum man sich so etwas antut. Das habe ich bei der
120 einen Lehrerin auch nie verstanden. Die hat sich immer so ein Shake genommen
121 wenn sie ihr Wasser vergessen hat. Dann hat sie es getrunken und immer gesagt,

122 wie schlecht das schmeckt. Da habe ich mir immer nur gedacht, wieso trinkst du
123 es dann.

124 I: Welche Trainingskleidung bevorzugst Du in den Gruppenstunden?

125 E: Etwas bequemes, also etwas, das alles mitmacht.

126 I: Eher weiter oder enger, kurz oder lang?

127 E: Das hängt vom Tag ab. Man hat so verschiedene Tage. Solche, wo du ein
128 bestimmtes Outfit brauchst und sagst, okay, ich gehe jetzt Fitness. Das muss dann
129 einfach passen. Das ist ein Gesamtbild und wenn du dann nicht dieses Gesamtbild
130 im Spiegel siehst, dann denkst du schon, das gefällt mir nicht und es wird eine
131 schlechte Stunde. Es gibt auch Tage, an denen ich finde, das steht mir heute
132 nicht, aber das hängt auch damit zusammen, wie man sich in dem Moment fühlt.
133 Das ist als Frau gar nicht so einfach. Du hast zum Beispiel ein T-Shirt, welches du
134 sehr gerne trägst, aber manchmal fühlst du dich nicht so gut und dann schaust du
135 für dich in diesem T-Shirt in Teenagersprache gesagt „voll fett“ aus und dann
136 kannst du das nicht tragen. Vor allem bei etwas, was du machen willst, damit du
137 dich gut fühlst. Deswegen ist das ganz verschieden.

138 I: Wie sollte Deiner Meinung nach der ideale Körper einer Gruppenfitnesstrainerin
139 aussehen?

140 E: Auf jeden Fall nicht unterernährt. Das auf keinen Fall, weil ich glaube, dass das ein
141 falsches Vorbild wäre. Schon dem Sport entsprechend.

142 I: Das heißt?

143 E: Also in diesem Bereich, Fitness, Pilates, Happy Orange, heißt das, dass man
144 schon sieht, dass sie etwas macht und dass sie fitter ist, als die Teilnehmer. Das
145 wäre so mein Anspruch an sie, dass sie fitter ist als ich. Deswegen gehe ich ja hin,
146 dass ich irgendwie, also schon auch Spaß habe, aber dass ich auch etwas
147 erreichen kann. Sie sollte auch eine positive Einstellung haben, aber sie sollte
148 auch nicht so dieses übertriebene, quirlige, blonde, hüpfende Mädchen da vorne
149 sein. Ja genau, man sollte sehen, dass sie etwas macht, dass sie positiv dazu
150 eingestellt ist und dass sie weiß, was sie macht.

151 I: Inwieweit ist die Trainerin für Dich ein Vorbild?

152 E: Sie scheint etwas erreicht zu haben, wo ich nicht hinkomme oder wo ich auch gar
153 nicht mehr hinkommen will. Naja.

154 I: Hat sie für Dich überhaupt Vorbildfunktion?

155 E: Im besten Fall schon, weil sie dann Tipps hat, mit denen du etwas anfangen
156 kannst. Vielleicht auch Ernährungsspezifisch und im besten Fall hat sie vielleicht
157 auch mehr Anatomiewissen als du selbst, so dass sie sagen kann, pass auf, wenn
158 du das so und so machst, dann kannst du dich vielleicht verletzen oder es ist
159 kontraproduktiv, wenn du so trainierst. So, dass sie vom Wissen her weiter ist.

160 I: Hat sie auch eine körperliche Vorbildfunktion für Dich?

161 E: Ich glaube mittlerweile weniger als davor.

162 I: Was heißt weniger?

163 E: Schon irgendwie. Ich muss ihren Körper einfach ansprechend finden, dann hat er
164 auch Vorbildfunktion. Das, was sie verkörpert. Aber jetzt nicht im Sinne von, ich
165 muss, will, kann dahin kommen oder dass ich so aussehen muss wie sie. Obwohl
166 vielleicht, je nachdem, wer da steht. Weil, manchmal stehen da ja welche da
167 vorne, wo du dir denkst „boah“. Aber du weißt auch, dass die sich nur darauf
168 konzentrieren. Vielleicht ist sie auch ein mentales Vorbild, weil sie etwas erreicht

169 hat, was sie sich vorgenommen hat und wo du dir denkst „die Frau hat etwas
170 drauf“. Das ist einfach jemand, der dorthin gekommen ist, wo er hin wollte. Und
171 das ist, glaube ich, schon ein Vorbild. Das pusht so ein bisschen. Das setzt
172 natürlich voraus, dass man sich mit der Person ein bisschen identifizieren kann.

173 I: Inwieweit hat die Figur Deiner Trainerin für Dich eine Bedeutung?

174 E: Auf eine gewisse Art schon, obwohl ich mir denke, dass das bestimmt auch
175 Gewöhnungssache ist. Also, wenn dir jemand von der Art her sympathisch ist, ist
176 es vielleicht auch irrelevant, ob sie einen Körper hat, mit dem du dich länger
177 identifizieren kannst oder nicht. Du gehst eine Zeitlang in die Kurse und wenn dir
178 die Person grundsätzlich sympathisch ist, dann funktioniert das auch länger. Dann
179 ist vielleicht der Körper, oder das Körperideal, nicht ganz so wichtig. Aber wenn
180 jetzt gar nichts anderes, außer dem Aussehen, bei dieser Person da ist, dann ist
181 es wahrscheinlich schon wichtig.

182 I: Und inwieweit?

183 E: Naja, ich sehe mich nicht länger zu jemandem in den Kurs gehen, der oder die mir
184 dann nicht direkt unsympathisch, aber vielleicht von der Sympathie her eher egal
185 ist, und die dann auch noch nicht unbedingt dem entspricht, was ich in dem
186 Moment sehen will.

187 I: Und was entspricht nicht dem, was Du sehen willst?

188 E: Was ich gar nicht sehen möchte ist jemand, der sich runterhungert, sich mit
189 Proteinshakes vollpumpt und du siehst es. Da würde ich wahrscheinlich den Kurs
190 wechseln, wenn diese Person mir nicht noch auf irgendeine andere Art
191 sympathisch ist. Und das ist ja schwierig, weil, da wird ja meistens nicht so viel
192 geredet. Du gehst hin, trainierst und jeder geht nachher wieder seiner Wege. Was
193 ich auch ganz skurril finde ist, wenn jemand Vertretung macht und aus einem ganz
194 anderen Bereich kommt. Die ist dir vielleicht nicht sympathisch ist und auch noch
195 von der Muskulatur nicht das, was du dir vorstellst. Wenn die dann öfter vertritt,
196 wäre das auch so ein Punkt, wo ich mir denke, das bringt mir jetzt nichts. Ich weiß
197 zwar selbst, dass das an meinem Training nichts verändert, aber die Atmosphäre
198 stimmt dann einfach nicht. Das ist dann ein Störfaktor, wo ich realistisch weiß,
199 dass es nichts ausmacht, aber es stört mich trotzdem.

200 I: Wenn die Trainerin jetzt ein bisschen stärker wäre, also dass sie nicht so
201 durchtrainiert ist. Wie wäre das für Dich?

202 E: Das würde mich wahrscheinlich gar nicht so stören, weil, es gibt ja Menschen, die
203 kommen einfach nicht unter ein bestimmtes Gewicht, können aber trotzdem fit
204 sein.

205 I: Hast Du so eine Trainerin schon einmal gehabt?

206 E: Nein, nur einmal als Vertretung. Aber ich glaube, dass es diese Menschen in dem
207 Beruf gar nicht so leicht haben. Deshalb sind relativ wenige so unterwegs, weil,
208 dieses gewisse Ideal da ist, das von den Kursteilnehmern teilweise erwartet oder
209 vorausgesetzt wird. Auch von den Fitnessstudiobetreibern wird meiner Meinung
210 nach versucht, Trainerinnen zu bekommen, die eher dem Ideal entsprechen. Aber
211 prinzipiell war die nicht schlecht. Ich fand sie sogar gut, weil sie einfach so ein
212 fröhlich, gut gelaunter Mensch war. Sie hat Vertretung gemacht, weil sie es gerne
213 gemacht hat. Und das merkt man auch. Sie war auf jeden Fall motivierter, als
214 einige andere, die da drinnen standen. Dieses festere war mir da ziemlich egal.

215 I: Inwieweit verbindest Du die Figur der Trainerin mit ihrer Kompetenz?

216 E: Das hätte ich früher, also vor ein paar Jahren sicher noch gemacht. Aber das
217 mache ich jetzt nicht mehr, weil ich weiß, dass es auch Leute gibt, die vielleicht

- 218 verletzt sind und deshalb gerade nicht so viel trainieren können. Aber früher hätte
 219 ich wahrscheinlich gesagt, wenn jemand dem nicht entsprochen hätte, „die macht
 220 ja eh nicht mehr als ich“, aber das sehe ich eben heute anders.
- 221 I: Inwiefern wirst Du Deiner Meinung nach durch die verspiegelten Räume und
 222 Plakate im Studio beeinflusst?
- 223 E: Es gibt schon so Tage, wo ich mit mir selbst nicht kann und dann bewusst am
 224 Spiegel vorbeischaue. Aber insofern, dass ich mir dadurch, dass da die Spiegel
 225 sind und andere trainierter sind als ich, Stress mache, das glaube ich jetzt nicht
 226 mehr. Und die Plakate, naja, da weiß ich, dass auch Photoshop dahinter steckt.
 227 Manchmal denke ich mir sogar „Gott sei Dank steckt da Photoshop dahinter“. In
 228 dem Sinn, dass man sich dann weniger Stress machen muss.
- 229 I: Inwieweit haben die Spiegel oder die Plakate auch eine Auswirkung auf Deine
 230 Körperzufriedenheit?
- 231 E: Glaube ich weniger.
- 232 I: Auch nicht an den Tage, wenn Du an Spiegeln bewusst vorbeischaust?
- 233 E: Ich glaube, ich versuche das dann sowieso im Voraus schon weg zu blenden, weil
 234 ich mir einfach denke, vergiss den Tag. Ich mache trotzdem etwas, weil ich weiß,
 235 dass es für die Glückshormone gut ist, ein bisschen Sport zu machen. Ein
 236 bisschen unter andere Menschen zu gehen, ein bisschen Musik und so. Ich weiß,
 237 dass es damit besser wird, aber ich weiß auch, dass ich damit, was ich an so
 238 einem Tag mache, gar nicht so mit mir zufrieden sein kann. Ich versuche, das
 239 etwas weg zu schalten und einfach etwas zu machen, damit ich etwas gemacht
 240 habe. Und damit ich dann nicht den ganzen Tag sage, ich fühle mich heute so
 241 schwer und nicht gut und so schwammig und keine Ahnung.
- 242 I: Inwieweit verändert das Dein Ess- oder Trainingsverhalten?
- 243 E: Ich glaube, dass ich im Kurs selbst dann ein anderes Verhalten habe. Ich versuche
 244 dann gar nicht so sehr in der Gruppe integriert zu sein und mit durchzuhalten. Ich
 245 bin eher so ein Mensch, der sich dann ein bisschen zurückzieht und nur ein
 246 bisschen etwas für sich macht. Da stehe ich dann eher hinten und will gar nicht
 247 alle sehen. Ich habe gelernt, da dann nicht so viel Anspruch zu haben und alles
 248 richtig machen zu müssen. Aber noch so vor zwei, drei Jahren hab ich immer
 249 gedacht, okay, du musst jetzt da dagegen gehen. Du gehst jetzt da hinein und du
 250 musst voll mitmachen, egal ob du dich danach fühlst oder nicht. Mittlerweile denke
 251 ich aber, dass das nicht wirklich Sinn macht.
- 252 I: Inwieweit vergleichst Du Dich bezüglich Deines körperlichen Aussehens mit den
 253 anderen Teilnehmerinnen?
- 254 E: Das hängt auch vom Tag ab. Manchmal gehe ich da einfach nur so raus, bin voll
 255 glücklich und habe noch die Musik im Kopf. Ich glaube, das Vergleichen beginnt
 256 immer, wenn jemand neuer in den Kurs kommt. Das habe ich schon bemerkt. Man
 257 macht das eher so unbewusst. Aber ich glaube im Teenageralter macht man das
 258 sogar sehr bewusst.
- 259 I: Was vergleichst Du?
- 260 E: Ich glaube schon zuerst das Aussehen. Dass du dir die Leute zunächst einmal
 261 anschaust. Du machst das natürlich zuerst unbewusst und dann schaust du die
 262 Leute aber schon konkreter an. Auch das Können. Manchmal denkt man, was ist
 263 denn das für eine, und dann hat die aber voll etwas drauf. Oder es dreht sich um,
 264 dass irgendjemand mit Trara auftritt und dann ist nichts dahinter. So eine
 265 Mogelpackung. Ich glaube, das existiert in so Kursen schon immer noch, egal wie

266 entspannt du da hineingehst oder was du für dich machen willst. Ich glaube, das
267 existiert da immer. Es sind einfach zu viele Frauen auf einem Haufen.

268 I: Inwieweit wirkt sich dieses Vergleichen auf Dein Ess- und Trainingsverhalten aus?

269 E: Ich glaube, wenn man in dieses Vergleichen hineingerutscht ist, dann muss man
270 sich zuerst einmal wieder sammeln und sagen, okay, für mich trifft das und das
271 und das zu, sich bewegen und dann schauen was kommt. Ich glaube schon, dass
272 einen das anstachelt, wenn jemand kommt, der noch nie da war und auch noch
273 voll etwas drauf hat. Dann kommt natürlich mehr Gruppendynamik auf und alle
274 versuchen sich mehr anzustrengen. Aber ich versuche immer, das bei mir ein
275 bisschen zu dämpfen. Weil ich mir dann immer denke, okay, du weißt nicht, was
276 diese Person davor alles gemacht hat, du weißt nicht, wieso sie so fit ist, mach mal
277 langsam. Dieses Vergleichen hat halt auch immer ein bisschen etwas von
278 Konkurrenz. Aber ich glaube, dass man das gar nicht so ganz wegschalten kann.
279 Ich glaube, das ist sogar in Yoga so. Da geht es halt darum, wer mehr gedehnt ist
280 und wer länger die Balance hält. In Pilates geht es darum, wer länger durchhält.
281 Vor allem wenn Trainerinnen dann auch noch auf die Idee kommen zu sagen,
282 okay, wer länger steht. Du probierst dann durchzuhalten, auch wenn du spürst,
283 dass du besser aufhören solltest.

284 I: Wie würdest Du das Trainingsverhalten Deiner Trainingskolleginnen beschreiben?

285 E: Sehr verschieden. Zuerst waren wir eine kleine Gruppe und da waren einige dabei,
286 die noch nicht viel gemacht haben. Und ich war auf etwas ganz anderes eingestellt
287 und wollte dahin um zu trainieren und fitter zu werden. Und einige sind da so
288 hineingeschlendert und haben so ein bisschen etwas gemacht. Damit konnte ich
289 am Anfang gar nicht. Die waren auch schon um einiges älter als ich. Vielleicht war
290 das der Grund. Aber es gibt schon auch so einige, die eher so meinen Ansatz
291 haben und fitter sein wollen, wodurch dann auch teilweise ein bisschen
292 Konkurrenz aufkommt und man sich gegenseitig pusht, wer jetzt mehr schafft. Das
293 reicht, wenn man sich einmal die Woche in diesem Kurs trifft, dass man in der
294 Garderobe dann erzählt, dass man noch das und das in der Woche gemacht und
295 geschafft hat und sich jeder versucht zu übertrumpfen. Aber mittlerweile bin ich da
296 etwas entspannter, weil eigentlich wollen eh alle nur ein bisschen abschalten. Das
297 wechselt immer so die ganze Zeit. Auch je nachdem, wie die Leute
298 zusammenpassen oder ob sie überhaupt zusammenpassen.

299 I: Inwieweit hast Du im Studio bei anderen Teilnehmerinnen schon einmal Anzeichen
300 für eine Essstörung beobachtet?

301 E: Ja, bei ein, zwei ist mir das aufgefallen. Das waren aber Tänzerinnen, die gerade
302 nichts anderes machen konnten. Die haben immer Zumba mitgemacht, dann noch
303 so eine Body Work Stunde und dann noch so eine Stunde zum Ausklingen. Die
304 haben das alles so kombiniert gemacht, um sich fit zu halten oder um
305 aufzutrainieren. Das waren so die Hauptopfer. Dann gab es noch so junge Mädels,
306 die in Richtung Ernährungsgrenze gekommen sind. Das ist mir schon aufgefallen.

307 I: Inwieweit kann Deiner Meinung nach das Umfeld des Studios das Risiko für die
308 Entwicklung einer Essstörung beeinflussen?

309 E: Ich würde sagen, dass das vom Studiobesitzer abhängt und auf die Ausrichtung
310 des Studios ankommt. Ich glaube schon, dass das eine Auswirkung haben kann.
311 Es gibt Studios, da hängen zwar ein paar ganz nette Bilder, aber sie haben viele
312 Bereiche, und jeder sucht sich seinen Bereich aus. Die denken auch viel ans
313 Marketing und wollen viele Menschen drinnen haben. Aber es gibt auch Studios,
314 die einen Fitnessbereich haben, der ausgeprägter ist, kleben das ganze mehr mit
315 Plakaten bezüglich des Körperideals zu und nehmen vielleicht auch nur
316 Trainerinnen, die diesem Ideal entsprechen. Ich glaube, dass es da vielleicht

317 schneller geht, dass man in so etwas hineinrutscht. Vor allem wenn die Trainer
318 dann auch noch so Fitnessshakes trinken. Vor allem bei jüngeren Mädels, die das
319 noch nicht so genau wissen, kann ich mir schon vorstellen, dass die ein
320 Ernährungsproblem bekommen. Einfach, weil sie nicht wissen, wie das richtig
321 funktioniert und immer nur einen Teil der Geschichte sehen. Ich glaube, das kann
322 schon etwas ausmachen. Wenn du regelmäßig ein paar Mal pro Woche da bist
323 und nicht siehst, was sonst noch so dazu gehört, da kann ich mir schon vorstellen,
324 dass das ein Problem sein kann. Das hängt natürlich auch von den Leuten ab, die
325 da hinkommen. Aber ich kann mir auch vorstellen, wenn das Studio extrem darauf
326 ausgelegt ist, dass dann so die richtigen Zicken hingehen. Ich bin eigentlich so
327 ganz gut daran vorbeigekommen. Aber wie gesagt, bei uns ist es auch nicht so
328 zugekleistert.

329 I: Gibt es noch etwas, was Du zu diesem Thema erzählen willst?

330 E: Naja, es wäre schön, wenn von den Studios her, mehr auf so etwas aufgepasst
331 werden würde. Vielleicht neben diesen Körperideal-Plakaten auch ein Plakat mit
332 der Ernährungspyramide oder so.

333 I: Vielen, vielen Dank.

Erklärung

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht (z. B. für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z. B. Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.“

Wien, Oktober 2015

Manuela Bayer

Lebenslauf

Persönliche Daten

Name:	Manuela Bayer
Geburtsdatum:	15.04.1972
Geburtsort:	Wien
Staatsangehörigkeit:	Österreich
Familienstand:	ledig

Ausbildung

1978 – 1982	Volksschule, Wien 13
1982 – 1985	BG Wien 13
1985 – 1987	BG & BRG Wien 13
1987 – 1991	BHAK Wien 13
1993 – 1994	Topschool Vlaamse Dansacademie, Brügge/Belgien
1994	Externistenreifeprüfung
1994 – 1995	Betriebswirtschaft an der Wirtschaftsuniversität Wien
2001 – 2003	Studium der Fächerkombination Sportwissenschaft – Prävention Rekreation an der Universität Wien
2003 – 2009	Bakkalaureatsstudium Gesundheitssport
seit März 2010	Magisterstudium Sportwissenschaft

Zusatzausbildungen

2008 – 2009	Gesund- und Vitalcoach, USI Wien
2010	Klassische Massage, Massageschule Herricht
2012 – 2014	Zumba Instruktor, Zumba Kids und Zumba Step
2014	Bewegungspädagogik Franklin-Methode, Level 1

Berufserfahrung

1992 – 2006	Freischaffende Tänzerin
1995 – 1998	Trainerin für Rhythmische Sportgymnastik, Sportunion Mödling, Niederösterreich
Seit 1999	Instruktorin für Jazztanz, Ballett, Zumba am Universitätssportinstitut Wien
2000 – 2012	Lehr- und Choreographietätigkeit Musical- Abteilung, Vienna Konservatorium Wien
2007 – 2011	Lehrtätigkeit am Konservatorium Sunrise Studios
seit 2012	Gastlehrauftrag an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems

Zusätzlich Information

1979 – 1990	Ausübung des Leistungssports Rhythmische Sportgymnastik bei der Union West Wien – Mehrfache Österreichische Staatsmeisterin im Einzel- und Gruppenbewerb, sowie Teilnahme an Welt- und Europameisterschaften
-------------	--