

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Diktat der Fitness

Im Interview thematisiert der Historiker Jürgen Martschukat die Ursprünge des heutigen Fitnessbooms und die Auswirkungen auf uns.

VON JANA HAUSCHILD

 04. JAN 2020

Herr Martschukat, es ist Januar, der Monat der guten Vorsätze. Viele wollen im neuen Jahr mehr Sport treiben. Ist das ein Zeichen unserer Zeit?

Ja, das würde ich sagen. Wir nehmen Sport und Bewegung heute oft als selbstverständlich an oder als ein natürliches Bedürfnis, als Wunsch, der aus uns herauskommt. Tatsächlich ist dies aber Teil einer historischen Formation. Wir leben in einem Zeitalter der Fitness.

Woran machen Sie das fest?

Unter anderem an den vielen sporttreibenden Menschen und dem Ideal, körperlich leistungsfähig zu sein. Nehmen wir zum Beispiel das Laufen. Heute hat jede mittelgroße Stadt ein Lauf-Event wie einen Halbmarathon, bei dem zehntausende Menschen starten. Das war noch in den 1970er Jahren anders. In New York beispielsweise sind damals zum Marathon ungefähr 100 Leute gestartet, mehr nicht. Auch die

Gewohnheit, dass man abends noch mal im Park eine Runde laufen geht, ist für viele heute selbstverständlich, hat aber noch vor 50 Jahren keiner gemacht.

Es gibt noch weitere Hinweise: Überall können Leute Fitnessriegel und Fitnessgetränke kaufen. Es hat sich sogar ein bestimmter Look etabliert. Leggings und Jogginghosen sind beliebte Kleidungsstücke. Ich persönlich sitze heute hier in einem Kapuzenpullover, als Historiker vor 50 Jahren hätte ich das nicht gemacht. Sportstudios sind die Kathedralen der Moderne. Vor wenigen Jahrzehnten waren das muffige Hinterhofbuden, wo ein paar krude Typen an selbstgeschweißten Geräten ihre Muskeln stählten. Das war eine Subkultur, heute sind Fitnessstudios Mainstream.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
