

# Wissenschaftler entdeckten diesen Trick, um über Nacht Muskeln aufzubauen. Sie werden schockiert sein!

»Mein Programm ist der Beweis: Mit eiserner Disziplin und einem geplanten Vorgehen nach neuestem wissenschaftlichen Stand ist es FÜR JEDEN, egal ob Schwabbel, Fettsack, Durchschnittstyp oder abgemagerter Spargeltarzan, absolut möglich, innerhalb von nur 12 Wochen die stahlharte Optik eines durchtrainierten 300-Kriegers zu erreichen. Das Wichtigste ist jedoch, dass man nicht nur das Ziel vor Augen hat, sondern auch diesen Plan, denn sonst ist diese atemberaubende Transformation nicht möglich.«<sup>1</sup>

Die Rede ist hier von einem Fitness-Programm, das sich selbstbewusst »Bosstransformation« nennt. Entwickelt und vermarktet wird es vom deutschen Rapper Kollegah, der in der Vergangenheit durch intelligente Reime hinter prolliger Fassade verschiedentlich auf sich aufmerksam gemacht hat. Das Transformations-Paket besticht durch eine Kombination aus Video-Testimonials anderer erfolgreich transformierter Rapper, Motivationsvideos (Ghettoworkout, Stiernackenkommmando), Ernährungsplänen und Insider-Tipps.

Es ist der Startschuss für eine Impuls-Recherche, die ich so nicht habe kommen sehen. Mehrere Stunden verbringe ich im testosterongeladenen Youtube-Video-Strudel, schlaue mich auf zu Protein und Eiweiß-Shakes, Dos und Don'ts, Kraftwerten und Körperfettanteilen.

Meine Gefühlslage schwankt dabei konstant zwischen aufrichtiger Faszination und Widerwillen. Peinlich berührt muss ich mir schnell eingestehen, dass der Gewichtheber-Kosmos viel größer und heterogener ist als bisher angenommen. Abseits von Pumpercliché und Schwarzenegger-Fandom existiert eine Subkultur samt eigener Riten, Begriffe und Ästhetiken, die im Grunde jedes Anthropologen-Herz höher schlagen lassen müsste. Unter anderem, weil Bodybuilding seit seiner Popularisierung in den 1970ern im Zuge von Fitness-Trends wie CrossFit in den vergangenen Jahren gesamtgesellschaftlich erneut gehörig an Relevanz gewonnen hat.

Auch die Verknüpfung zur Designwissenschaft ist offensichtlich, denn es kommt hier zu einer ganz praktischen Übertragung des gängigen Gestaltungsbegriffs.<sup>2</sup> Begreift man Bodybuilding als kreativen Schaffensprozess, der die bewusste Modifizierung und Verbesserung des eigenen Körpers (anstelle externer Objekte und Prozesse) zum Ziel hat, lassen sich beide Disziplinen zumindest als Gedankenspiel vergleichend zueinander denken. Bodybuilder sind in diesem Sinne nicht nur als Sportler, sondern vielmehr als »Körperbauer« (moderner: Selbst-Designer) zu verstehen. Ralf Möller, seines Zeichens ehemaliger Mr. Universum und Schauspieler in Parade-B-Movies wie *Hai-Alarm auf Mallorca* schreibt in seinem Muskeltrainingsbuch aus dem Jahr 1987: »Ich möchte es einmal ganz einfach ausdrücken: Bodybuilding heißt, Bildhauer am eigenen Körper zu sein.«<sup>3</sup>

Form und Funktion stehen dabei in einem angespannten, teils widersprüchlichen Verhältnis zueinander. Der Soziologe Jörg Scheller bricht diesen Zustand in seiner Studie »No Sports! Zur Ästhetik des Bodybuildings« auf folgende einleuchtende Formel herunter: »Sport = Vergleich der Qualität der Funktionen des Körpers in einer Wettkampfsituation. Bodybuilding = Vergleich der Qualität der Formen des Körpers in einer Wettkampfsituation.«<sup>4</sup> Klammert man Wettkampftage und -situationen einmal aus und nimmt den eigentlichen, schweißtreibenden Prozess des Bodybuildings in den Blick, dann ließe

sich der körperliche Ist-Zustand im Training durchaus als *Entwurf* oder *Prototyp* weiterdenken.

»both the trainer and the trainee must first see a body that doesn't exist. Then they must take the medium in which they work [...] and chisel and shape to create a physique that's both massive and fine.«<sup>5</sup>

Konventionell »schön« oder »attraktiv« ist kaum noch einer der Protagonisten, die mir im Zuge der Recherche online wie offline begegnen. Im Mittelpunkt scheint aber sowieso ein anderes Programm zu stehen: Die Überwindung des Mittelmaßes. Ich scrolle eine Weile ziellos durch die Mr. Olympia-Hall-of-Fame und muss spontan an Action-Figuren denken. Menschgewordene G.I. Joes, He-Mans und Hulks. Hard-boiled heorism trifft maximal optimierte Biomasse.

### Form follows food

Das Thema Essen spielt dabei eine zentrale Rolle. Denn die Ernährung ist im Bodybuilding mindestens genau so wichtig wie das Training selbst. Der Sixpack wird in der Küche gemacht oder: form follows food.

In einer Reportage zum Thema Bodybuilding begleitet das NDR im Sommer 2017 drei vielversprechende Kandidaten bei der Wettkampfvorbereitung. Spitzenmäßig vorbereitet ist der Hamburger Omid Heydari. Seit 7 Monaten isst er 25 Eier am Tag. Ergänzt wird die Mahlzeit, die aus Effizienz- und Ekelgründen vornehmlich getrunken statt gegessen wird, wahlweise mit Haferflocken, Reis, Brokkoli oder Hühnchen. Der Ernährungsplan ist ausgefeilt. Optimale Proteinwerte, kaum bis kein Fett. Dazu kommt der Long-Island-Icetea eines jeden ernstzunehmenden Kraftsportlers: Calcium, Magnesium, Creatin, Glutamin, Protein, Vitamine.

Steroide? Appetitzügler? Fatburner?, frage ich mich heimlich und be-gebe mich damit in die höchst emotionale aber hinlänglich bekannte

Diskussion um ›ehrliche‹ und ›erschlichene‹ Muskeln. Gerade das Stichwort *Anabolika* ist in Bezug auf (hier weitestgehend vernachlässigte) Fragen nach Gender-performance und Gender-bending im Bodybuilding nicht uninteressant. »Die körperverändernde Kraft des Bodybuildings erhält eine geschlechtsändernde Dimension, wenn Anabolika zum Training eingenommen wird. Die Eiweißpräparate können zum Beispiel bei Frauen zu ›Vermännlichungserscheinungen‹ führen, das heißt zur Vertiefung der Stimme, Fetten der Haut, Akne, Vermännlichung der Bart- und Schambehaarung bis hin zur Glatzenbildung.«<sup>6</sup> Das biologische Geschlecht wird so gewissermaßen in formbare Masse umgewandelt. »Keinesfalls geschlechtsneutral, aber die Grenzen deutlich aufhebend. Wenn man die Brust noch einige Zentimeter aufarbeitet, mag der Mann zu Frau und umgekehrt die Frau zum Mann werden.«<sup>7</sup>

**»Bring den Trizeps in Form, den Bizeps in Form  
Und definier den Körper wie'n Anatomielexikon«<sup>8</sup>**

Trotz dieser Vorab-Überlegungen möchte ich möglichst vermeiden, mit diesem Artikel in die Falle zu tappen, in die so viele jung-geistige Taz- und FAZ-Redakteure regelmäßig gehen. Das Thema Bodybuilding als außenstehende – zudem vergleichsweise unfitte – Masterstudentin aus akademischer Perspektive zu beleuchten, erscheint mir ähnlich zwecklos, wie Texte von Bushido mit Hilfe erzwungener Foucault-Vergleiche überheblich auf das eigene, vermeintlich gebildete Niveau zu hieven. Deshalb ist der Ansatz folgender: durch teilnehmende Beobachtung will ich verstehen, welche grundlegenden Beweggründe beim Bodybuilding allgemein von Bedeutung sind. Nicht passiv von außen auf den ›Untersuchungsgegenstand‹ schauen, sondern selbst Teil des beobachteten sozialen Systems werden.<sup>9</sup> So steht es zumindest im Lehrbuch. Das bedeutet für mich konkret: Ernährungspläne bauen, Fitnessstudio-Mitgliedschaft erneuern, Gewichte heben, Gespräche führen.

21 Tage lang bin ich im Bodybuilding-Kosmos untergetaucht. Ich habe Fitness-Studio-Luft geatmet, Proteingehalte berechnet, Leg-days verpasst und mit aller Anstrengung Pumper-Rap gehört. Begleitet hat mich dabei als Lektüre die Studie *Little big men: Bodybuilding Sub-culture and Gender Construction* von Alan M. Klein, der im größeren Stil 1993 Ähnliches versucht hat.

### Eine Gegenstandsklärung

Was ernsthaftes Bodybuilding angeht, lässt sich relativ einfach die Spreu vom Weizen trennen. Auf der einen Seite gibt es diejenigen, die Gewichte heben, Ernährungsplänen folgen, Pumper-Lingo sprechen, aber nebenbei zum Beispiel das Jurastudium beenden, Fernbusse durch Europa fahren oder eben, wie im Fall von Kollegah oder Farid Bang, die eigene Rapkarriere vorantreiben.

Die anderen, und um diese Sorte Bodybuilder soll es hier vordergründig gehen, haben ihr gesamtes Leben auf Muskelwachstum, Ernährungsumstellungen und Meisterschaften ausgerichtet. Das bedeutet etwa, dass eine Massephase durchaus auch mal wichtiger ist, als soziale oder familiäre Bedürfnisse zu bedienen. Diese Form der Hingabe bedeutet im Umkehrschluss auch, dass die Haupterwerbsquelle irgendwie mit exzessivem Training vereinbar sein muss. Hier bietet sich das Betreiben von Studios, die gute alte Film- und Fernsehkarriere oder, moderner, auch das gesponserte Fitness-Blogging bzw. Vlogging an. Letzteres hat in den vergangenen Jahren Influencer und Internet-Ikonen wie Pumping Ercan, Tim Gabel oder Sophia Thiel hervorgebracht, welche das Image des neuen, jungen Gewichthebens fernab des klassischen Leistungssports für Millionen von Zuschauern prägen.

## Das Feld

Als Ausgangspunkt meiner eigenen Beobachtung musste aus zeit- wie geldbedingten Faktoren die Filiale eines gängigen Fitnessstudios in Berlin Charlottenburg herhalten. Mit 15 Euro Monatsbeitrag bin ich Teil der Familie, in der ab jetzt jeder Kurs, jedes Gerät und jede Veranstaltung ein klaffendes, großes X im Namen trägt. Wenn auch weniger glamourös als Pilgerstätten wie das *Olympic Gym*, gibt der eigens für BodybuilderInnen reservierte Teil des Studios einiges an Beobachtungs- und Teilnahmemöglichkeiten her. Keuchend hängen hier früh bis spät Anfänger und Profis an den Maschinen bis die Beine zu zittern und die Muskeln zu brennen beginnen. Die Regeln sind relativ klar verteilt – Größe und Definition der Muskeln sowie Erfahrung im Gym bedeuten Vorrang an den Geräten. Wer wenig Muskeln hat, aber beim Heben laut stöhnt, gerät in Verruf. Fotos vor und nach dem Training sind obligatorisch. Gute Freunde fotografieren sich gegenseitig den Rücken, um Fortschritte an Latissimus & Co angemessen zu dokumentieren. Wer zu viele Wiederholungen macht, ist ein Lauch und hat keine Ahnung. Zwischen den erfahreneren Mitgliedern, die sich hier teilweise mehrmals am Tag die Klinke in die Hand geben, herrscht ein kameradschaftlicher Wettbewerb. Als ich mich das erste Mal in den Hantel-Trakt wage, ernte ich zwar den ein oder anderen skeptischen Blick, kann mich aber dank kleinster gemeinsamer Nennern wie Nalgene-Trinkflaschen und Hantel-Halbwissen immerhin halbwegs integrieren.

**»Besessenheit ist ein Begriff, mit dem die Faulen die Tüchtigen beschreiben.«**

Das ist nur einer von vielen Sprüchen aus dem Carpe-Diem-Matsch, mit dem ich mich habe rumschlagen müssen. Bodybuilding ist vor allem eins: Arbeit. Und wo harte Arbeit gefordert wird, sind Motivations-Plaketten bekannterweise nicht fern. Auch geistig soll – und

das wird mir während meines Experiments schmerzhaft bewusst – zwischen und während der Trainingseinheiten Außerordentliches geleistet werden. Ohne eiserne Disziplin lässt sich die tägliche Optimierung-Choreografie ohnehin nicht absolvieren, besonders wenn es darum geht, jährlich Pokale zu gewinnen. Trotz allgemeiner Zweifel gegenüber meines spontanen Lebenswandels fühle ich mich durch tägliches Training und eiserner Ernährungsregeln tatsächlich zeitweise wirklich, wirklich gut. Das Arbeiten am eigenen Körper macht großen Spaß, gerade weil ich plötzlich gegen mich selber antrete.

»Work, work, work, work, work, work (See me doin')«<sup>10</sup>

Und trotzdem: Auch ohne ernstzunehmende Wettbewerbs-Ambitionen bekomme ich die Schwierigkeiten einer derartigen Disziplinierung die nächsten 3 Wochen mindestens stündlich zu spüren.

Auf Dienstreise höre ich ab jetzt *Fitness mit Mark* anstatt 99% *Invisible*, Pausen auf Arbeit verbringe ich mit Tutorials der einzelnen Übungen. In den Mittagspausen, in denen ich keine Lust auf Brokkoli in/an/bei Reis habe, überschlage ich heimlich Kohlenhydrate und Fette der Gerichte auf der Speisekarte und hoffe, dabei auf die anderen nicht allzu sonderlich oder neurotisch zu wirken.

Sowieso wird über jede einzelne Mahlzeit Buch geführt – eine App berechnet mir in Echtzeit Zusammensetzung und Gehalt meiner Nahrung. Bei Übertreten des Kalorienlimits bestraft sie mich mit roten Zahlen auf meiner täglichen Bilanz. Um ein Kaloriendefizit aufzubauen, heißt es in der ersten Woche die Nahrungsaufnahme aufs Nötigste zu reduzieren und gleichzeitig abwechselnd alle möglichen Muskelgruppen zu trainieren. Struktur und Arbeit – das klingt nach Härte, Militär und Protestantismus – ist aber im Grunde in allen verwandten Disziplinen das einzige Mittel zum Zweck (Cheatdays ausgenommen).

Erfahrenere Pumper haben hier ihr jeweils individuelles Erfolgsrezept, das wettbewerbs- und phasenabhängig in enge Strukturen und Abläufe gegossen wird. »The hours of the day are pinned to a workout schedule, and their diets are so carefully monitored that they can feel ounces of tuna or two carrots coursing through their bodies. So into bodily mastery are these »new men and women« that one bragged of having no need for alarm clocks, since each morning at 7:30 he awoke to the urge to evacuate his bowels.«<sup>11</sup>

Die Feierabende versuche ich im Fitnessstudio zu verbringen und mich bei anderen aufzuschlauern. Schnell wird deutlich: Eine Lehrmeinung gibt es zu den wenigsten Dingen, dafür aber eine ganze Reihe an hitzigen, teils philosophischen Diskussionen über die eigene Praxis. Generell ist es schwierig, in Zeiten von Steroidmissbrauch und überbordenden Fitnessmythen eindeutig zu bestimmen, was nun mehr oder was weniger sinnvoll ist. Gesund ist, und daran hegen die wenigsten erfahrenen BodybuilderInnen Zweifel, der eigene Lifestyle auch ohne Steroide nur noch bedingt.

Der Idealkörper ist Projekt geworden. Dass ich während meiner kurzen teilnehmenden Beobachtung dabei selbst zum Entwurf mutiere, wird mir erst gegen Ende so wirklich bewusst. Mich beschleicht das Gefühl, bei aller Begeisterung über den Bodybuilding-Kosmos einer Art Begleitkomplex auf die Spur gekommen zu sein.

### Ein Rückblick

Alles in allem kostet mich der Lebenswandel so viel Zeit, dass ich bereits in Woche 2 innerlich zu rebellieren beginne. Als ich mich auf halber Strecke mit meinem Coach treffe, gehen wir gemeinsam durch mein Ernährungstagebuch. Frühstück: Rührei mit Lachs. Zustimmendes Nicken. Mittag: 1 x Scheibe Vollkornbrot, Salat mit Feta-Käse. Abends: Linsensuppe. Super.



Dann: 3 x Bier, 2 x Whiskey Sour, 1 x Espresso. Es herrscht Ernüchterung über meinen Ausrutscher, der unter normalen Umständen lediglich ein geselliger Freitagabend gewesen wäre. Es sind Grill-Feiern, stressige Deadlines, Familienfeste und Weinabende, die mir die restlichen zarten Trainingserfolge vermiesen sollen. Dazu kommt, dass mich das viele Kohlenhydrat- und Kalorienzählen, Wiegen, Messen und Fotografieren immer mehr anstrengt.

Auch wenn es in meinem Fall weniger um tatsächliches Bodybuilding als um das Nachempfinden einer Subkultur im Kleinen geht, sehne ich mich gehörig nach allem Undisziplinierten, allem Ziellosen, allem Spielerischen. Ich beende das Experiment mit einem Ansatz von Sixpack und der ein oder anderen vorläufigen Erkenntnis.

### Bodybuilding als Krankheit?

Die Psychologin Barbare Mangweth-Matzek gehört zu den wenigen Experten, die sich dem Phänomen Bodybuilding im deutschen Raum wissenschaftlich genähert haben. Sie diagnostiziert bei ihren Forschungsobjekten »Muskeldysmorphie« oder umgangssprachlicher einen »Adonis-Komplex«. »Die Männer (und Frauen) merken gar nicht, dass sie schon muskulös und durchtrainiert sind – und arbeiten deshalb immer weiter an ihrem Körper.«<sup>12</sup>

Aufgrund des ähnlich restriktiven, aber doch gegenteiligen Essverhaltens spricht der Harvard-Professor Harrison Pope in seiner Forschung sogar von reverse anorexia nervosa – also umgekehrter Magersucht. Tatsächlich gibt es zwischen beiden Krankheitsbildern die eine oder andere Ähnlichkeit. »So sind Magersüchtige extrem dünn, halten sich aber immer noch für zu dick und hungern deshalb weiter. Beim Adonis-Komplex empfinden sich die Männer trotz beachtlicher Muskelberge als schwächig. In beiden Fällen sei also die Wahrnehmung des eigenen Körpers gestört.«<sup>13</sup>

Ähnlich wie gesellschaftliche Vorstellungen eines erstrebenswerten, schönen Körpers krankhafte Essstörungen befeuern können, ist also auch das Bodybuilding vom allgemeinen Körperkult unmöglich trennbar.

### Übersteigerung

Die Unmenschlichkeit des Wettkampffideals überbordend muskulöser Figuren ist dabei kaum mit Grundsätzen gesunder Ernährung und Lebensführung vereinbar. »In der letzten Wettkampfvorbereitung hat Omid einen schweren Fehler gemacht – der Blutzuckerspiegel fiel zu niedrig. Ein Kumpel konnte ihn gerade noch retten, da lag Omid schon bewusstlos zu Hause.«<sup>14</sup> Die Absurdität ist kaum zu übertreffen: der Drang nach einem Körper, der ultimative Fitness und Stärke suggeriert, setzt die eigene Gesundheit aufs Spiel. Heikel wird es vor allem dann, wenn Steroide ins Spiel kommen. Hier wird – so behaupte ich – ganz bewusst gegen das längerfristige Wohlergehen entschieden, um zumindest für den Moment mehr zu haben: mehr Definition, mehr Muskeln, mehr Erfolg. Merkmale werden dermaßen übersteigert, dass sie bis zum Handicap aufgeblasen werden. Der typische »Bodybuilder-Gang« manifestiert diese Tendenz.

### Mens sana in corpore sano?

Der vom römischen Dichter Juvenal (60–140 n. Chr.) durchaus ironisch gemeinte Spruch lässt sich lapidar als »eine gesunde Seele in einem gesundem Körper« übersetzen. Er erlebt mit Turnvater Jahn und dem völkischen Programm der Nationalsozialisten ein intensives Comeback als verzerrte, zutiefst ableistische Fehlinterpretation, ganz nach der Formel: wohnt in einem gesunden Körper ein gesunder Geist, so behaust ein ›kranker‹ Körper wohlmöglich einen ›kranker‹ Geist.

Die Lesart scheint sich wacker gehalten zu haben. Sie dient heute – so zumindest meine Beobachtung – immer wieder als moralische Legitimationsgrundlage für fanatische Superfood-esser, Gewichtheber und Sportfanatiker gleichermaßen. Ludwig Feuerbachs »Der Mensch ist, was er isst« lässt sich wunderbar als Erweiterung derselben Logik denken.

**»A champion is someone who gets up when he can't«**

Rückblickend ist es eben diese Verquickung von physischen und moralischen bzw. mentalen Überlegenheitsvorstellungen, die das Bodybuilding anthropologisch wie designtheoretisch zu einem derart interessanten Thema macht.

Auch nach Ende meiner teilnehmenden Beobachtung verbringe ich regelmäßig Zeit im Fitnessstudio, wenn auch bewusst undiszipliniert. Neben solidem Ernährungswissen und einer Reihe lustig bis peinlicher Anekdoten habe ich dabei vor allem eins gewonnen: Die Erkenntnis, dass konzentriertes Arbeiten am eigenen Körper gleichzeitig auch Arbeiten am Selbst bedeutet. Selbst-Verwirklichung und Selbst-Zerstörung sind Ausformungen dieser Tendenz, die in der Praxis nicht immer klar voneinander zu unterscheiden sind.

*Lisa Hillers, Anthropologin, hat für diese Ausgabe Protein-Shakes getrunken und viel Zeit im Fitness-Studio verbracht.*

## Abbildung

Abb. 14: Bodybuilder.

## Literatur und Verweise

- 1 [www.boss-transformation.de](http://www.boss-transformation.de) (11.2017).
- 2 Honer, Anne: »*Bodybuilding als Sinnsystem*«, 2011, S. 14.
- 3 Möller, Ralf: »*Muskeltrainingsbuch*«, 1987.
- 4 Scheller, Jörg: »*No Sports! Zur Ästhetik des Bodybuildings*«, 2010, S. 65–66.
- 5 Joe Weider in: Bredenkamp, Andreas: »*Doping im Bodybuilding*«, 1985, S. 146.
- 6 Scheller, Jörg: »*No Sports! Zur Ästhetik des Bodybuildings*«, 2010, S. 123–124.
- 7 Scheller, Jörg: »*No Sports! Zur Ästhetik des Bodybuildings*«, 2010, S. 140.
- 8 Kollegah: »*Bossaura*«, 2012.
- 9 Mayring, Philipp: »*Einführung in die qualitative Sozialforschung; eine Anleitung zum qualitativen Denken*«, 1993, S. 15.
- 10 Rihanna: »*Work*«, 2016.
- 11 Klein, Alan: »*Little big men; Bodybuilding Subculture and Gender Construction*«, 1993, S. 214.
- 12 Kraft, Ulrich: »*Der Adonis-Komplex; Süchtig nach Muskeln*«, 2016, in: <https://www.apotheken-umschau.de/Adonis-Komplex> (10.2017).
- 13 Kraft, Ulrich: »*Der Adonis-Komplex; Süchtig nach Muskeln*«, 2016, in: <https://www.apotheken-umschau.de/Adonis-Komplex> (10.2017).
- 14 NDR Sportclub: »*Bodybuilding – hungern, pumpen, kämpfen*«, 2017.