

Stefanie Duttweiler

Körpertechnologien – Der Körper als Medium der Subjektivierung

„Das Tolle (an Dance-Aerobic): Der spielerische Balance-Akt zwischen An- und Entspannung macht nicht nur Muskeln, schlank und bügelt Rettungsringe weg – den Kick für ´s Ego gibt es inklusive.“ (Wellfit: 40)

Um dieses Ego wird es im Folgenden gehen. Um ein Ego, ein Subjekt, das durch körperliche Betätigung buchstäblich angekickt, angestoßen, in eine bestimmte Richtung des Selbstbezugs bewegt wird. Die Formen des Selbstbezugs mittels des Körpers sind dabei vielfältig. Denn der Körper schreibt die Weise nicht vor, in der dieser Bezug auszuarbeiten wäre. Er ist gestaltungsbedürftig und generell formbar, was er vermag, ist nicht unabänderbar festgelegt. Seine Eigenschaften und Fähigkeiten, Grenzen und Beschränkungen variieren und erweitern sich je nach den Techniken, die ihn zu- und abrichten, einzwängen, sich üben lassen, seine körperlichen Fähigkeiten steigern, ihn züchtigen, verführen, Lüste und Begehren entfachen, ihn an Maschine oder Bürostuhl oder an eine Geschlechtsidentität koppeln. Kurz: der Körper ist eingelassen in eine Arbeit am Selbst, in Technologien und Praktiken, vermittelt derer er von anderen und sich selbst geformt wird, eingebunden in eine Macht, die ihn gestaltet und formt und zur Selbstformung erst befähigt.

Es war Michel Foucault, der in „Überwachen und Strafen“, seiner Studie über Zurichtungssysteme, diese Verbindung herausgearbeitet hat: Körperbezogene Praktiken der Zu- und Abrichtung in Erziehung, Strafe, Arbeit und Freizeit sowie die Felder der Wissens- und Wahrheitsproduktion, die dem Körper seine Wahrheit vorgeben und ihn anleiten, sich nach diesen Vorgaben auszurichten, unterwerfen den Körper und bringen ihn als solchen erst hervor. In der Verschränkung von Unterwerfung und Produktion kommt jedoch nicht nur der Körper zur Entstehung, dem Zusammentreffen von Macht und Körper entwächst auch Subjektivierung in ihrer doppelten Bedeutung von *Assujetissement*: Unterordnung und Subjektwerdung. Foucault hat auch gezeigt, wie durch die Technologie des Panoptikums neue Modi der Subjektivierung entstehen. Permanente Kontrolle und die Festlegung auf einen bestimmbareren, als eigenen zu erfahrenden und zu deutenden Charakter formen nicht nur den Körper, sie bringen auch eine individuelle Seele hervor: Eine ‚Seele‘, die im Körper wohnt und ihm eine Existenz schafft, die selbst aber ein Stück der Herrschaft, ein Gefängnis des Körpers ist. (Vgl. Foucault 1976: 42)

Das Subjekt mit seinem Körper und seiner Seele ist damit immer eingelassen in eine politische Anatomie der Gesellschaft, auch und gerade wenn sich die Überwachungs- und Unterwerfungsapparatur Panoptikum aus dem Gefängnis in die Gesellschaft verallgemeinert und der überwachend-ausforschende Blick in die kontrollierende Selbstbeobachtung einwandert. Die zeitgenössische, neoliberale Form der Subjektivierung wird im Anschluss an Foucault als Selbst-Regierung beschrieben. Zugrunde liegt das Modell eines Subjektes, das, selbst-bewusst, durchsetzungsstark und dennoch flexibel, in Freiheit und Verantwortung sich selbst vermarkten kann – der Unternehmer seiner Selbst.

Subjektivierung ergibt sich aus dem Zusammenwirken von Verstehensformeln, Zurichtungsstrategien und Selbstpraktiken. (Vgl. Rose: 23) Auch wenn Denk- und Handlungsformationen das Subjekt und seinen Körper erst hervorbringen, so werden seine Handlungsmöglichkeit dabei nicht vollständig von ihnen determiniert. „Die Konstruktion – so Butler – steht nicht im Gegensatz zur Handlungsmöglichkeit, sondern ist deren notwendige Bühne, die Bedingungen, in denen sich die Handlungsmöglichkeit artikuliert und kulturell intelligibel wird.“ (Butler 1991: 216) Auch Foucault, der im Zentrum der Machtbeziehung die Widerständigkeit des Wollens und die Intransitivität der Freiheit ausmacht, betont: Macht setzt Kontingenz des Handelns und damit Freiheit voraus. (Vgl. Foucault 1994: 256) Sie ermöglichen es, das Selbst und den Körper auch nach eigenen Vorstellungen zu modellieren, sich zum Objekt selbstgewählter Gestaltung zu machen.

Doch wenn man davon ausgeht, dass der sogenannte „Unternehmer seiner selbst“ einen rein instrumentellen, ausschließlich den Gesetzen der Ökonomie entlehnten Bezug zu sich entwickelt, übersieht man meiner Ansicht nach einen wichtigen Aspekt des foucaultschen Konzeptes: die Verhaftung des Subjekts an seine Identität. „Das Wort Subjekt“, schreibt Foucault in seinem Aufsatz ‚Das Subjekt und die Macht‘, „hat einen zweifachen Sinn: vermittelt Kontrolle und Abhängigkeit jemanden unterworfen sein und durch Bewusstsein und Selbsterkenntnis seiner eigenen Identität verhaftet sein.“ (Foucault 1994: 246) Es ist, so die in diesem Beitrag zu illustrierende These, gerade der Bezug auf den Körper, genauer: die Koppelung von Unterwerfung und Identität im Medium des Körpers, die den Prozess der Subjektwerdung ermöglicht.

Identität, so betont Judith Butler, ist jedoch nicht vorrangig durch Bewusstsein und Selbsterkenntnis konstituiert, sie „beruht auf der ständigen und wiederholten Aufrufung der Regeln, die die kulturell intelligiblen Verfahren der Identität bedingen und einschränken.“ (Butler 1991: 212) Diese kulturellen Reglementierungen der Identität werden in performativen Akten der Aufrufung und Re-Inszenierung durch, in und auf den Körpern zur Darstellung gebracht und verleihen ihm so kulturelle Lesbarkeit und Eingliederung in die kulturelle Ordnung. Für sich und andere glaubhaft wird Identität allerdings erst dann, wenn sie als unmittelbar erfahren werden kann, wenn die Akte der Herstellung und Beschränkungen von Identität nicht sicht- und spürbar werden. Die Verleiblichung der körperlichen Erfahrung ist somit ein wesentliches Moment, damit Machtwirkungen sich entfalten und etablieren können. „Damit die Gesellschaft auf ihre Individuen zählen kann,“ schreibt Gesa Lindemann, „muss sie (...) als ‚objektive Wirklichkeit‘ zu einer leiblichen Realität werden.“ (Lindemann: 133) Die Individuen müssen „sich hier und jetzt ohne jede Form von Reflexion der jeweiligen sozialen Struktur angemessen erleben.“ (Lindemann: 139)

Identität ist somit ein Vollzug – eine bewusste und unbewusste Tätigkeit in Auseinandersetzung mit kulturellen Deutungsmustern und Artefakten, die körperliche Erfahrungen hervorrufen, die als Ausdruck des natürlichen Leibes interpretiert werden. Das Politische ist dabei „gerade in jenen Bezeichnungsverfahren zu verorten, durch die Identität gestiftet, reguliert und dereguliert wird.“ (Butler 1991: 216) Diese Bezeichnungsverfahren beschränken heute weniger Identität, sondern stimulieren sie. Sie geben ein Zeichenrepertoire vor, Identität selbstbestimmt herzustellen und so

individuell wie möglich auszubauen und ermöglichen so Selbstbezeichnung in Freiheit und Wahl und in Verantwortung gegenüber der eigenen Subjektivität. Um dieser Verantwortung gerecht zu werden, ist man auf Kriterien angewiesen, wie dieser Verpflichtung gegenüber sich selbst effizient und gewissenhaft nachzukommen ist. Selbstmanagement- und Lebenshilferatgeber, Gesundheitsmagazine und Präventionsprogramme, Fitness-Anweisungen und Wellness-Anwendungen bieten hierbei notwendige Hilfestellungen. Sie binden Erkenntnis und Führung seiner Selbst an die Autorität von Experten und intonieren im Zusammenspiel den Grundton eines Körper- und Gesundheitsdiskurses, dem kaum zu entrinnen ist und der neue moralische Maßstäbe setzt: die unausweichliche Beschäftigung mit dem Körper wird zum Ausweis eines sich selbst verpflichteten Lebens.

Meine Überlegungen zum Körper als Medium der Subjektivierung speisen sich aus der Untersuchung aktueller Ratgeber und Wellness-Magazine, die dazu anleiten, sich rundum wohl und fit zu fühlen. Ihre meist sehr konkreten Handlungsanweisungen, mit denen sie versprechen, den Bezug zu seinem Körper selbstbestimmt zu gestalten, regten mich an, sie mit Foucault als Technologien des Selbst zu verstehen. Also als jene Weisen, „die es den Individuen ermöglichen, mit eigenen Mitteln, bestimmte Operationen mit ihren eigenen Körpern, mit ihren eigenen Seelen, mit ihrer eigenen Lebensführung zu vollziehen, und zwar so, das sie sich selber transformieren, sich selber modifizieren und einen bestimmten Zustand von Vollkommenheit, Glück, Reinheit, übernatürlicher Kraft erlangen.“¹

Das Wissen, wie ein solcher Zustand zu erreichen ist, liefern die Anleitungen zur Körper- und Selbstgestaltung. Sie forcieren den Bedarf und stellen die dringend benötigten Informationen über Gesundheit, Wohlbefinden und den perfekten Körper sowie wissenschaftlich legitimierte Bewertungsmaßstäbe, explizite Vor-Bilder und konkrete Techniken und Praktiken bereit und.

Von selbsternannten oder approbierten Experten geschrieben, generalisieren und popularisieren Magazine medizinisches, ernährungsphysiologisches und psychosomatisches Wissen. Daneben kombinieren sie wissenschaftlich legitimiertes Wissen mit alltagssprachlichen Analogien von Körper- und Befindlichkeitsmetaphern und plausibilisieren so ihre Vorstellungen in doppelter Weise: der Verweis auf eigene Erfahrungen oder die „Weisheit des eigenen Körpers“ legitimiert das Wissen als vorgängig im Körper vorhanden und unmittelbar im Körpererleben erfahrbar und durch ihren Verweis auf Wissenschaftlichkeit, Rationalität und Effektivität binden sie Subjektivierung an eine verobjektivierte, autoritätsgestützte Wahrheit.

Eingriffe in den Bereich der Wahrheit vorzunehmen² und die Selbstführung zu ändern entfaltet eine mächtige Art der Autorität. Diese Beziehung gründet sich auf Autonomie und Selbstverantwortlichkeit, nicht auf Unterwerfung unter und Kontrolle einer externen Autorität: Man wird selbst in die Lage versetzt, mit Hilfe der Begriffe und Normen der Experten die Wahrheit über sich zu sagen, zum Subjekt der eigenen Geschichte(n) zu werden und sich so selbstgewählt an seine Identität zu binden. Texte, Bilder, Graphiken

¹ Vgl. Foucault, Michel (1984): Von der Freundschaft, Michel Foucault im Gespräch, S. 35f

² Vgl. Lagrange, S. 53.

und Statistiken bieten Verstehensformeln an, wie der Körper zu deuten und stellen Techniken bereit, wie Wissen am eigenen Körper zu produzieren sei.

Welchen der vielfältigen, häufig auch widersprüchlichen Interpretationsangeboten man Glauben schenkt, welche Praktiken man an sich selbst zur Anwendung bringt, variiert je nach persönlichen Vorlieben und Fähigkeiten und ist letztlich nebensächlich. Auch und gerade weil *alle* Ratgeber Versionen der gleichen Hoffnung sind: du kannst dich und deinen Körper kontrollieren, manipulieren und Genuss aus ihm ziehen – und durch ihn in jeder Hinsicht autonom werden. Wichtig ist daher weniger *wie*, sondern *dass* man sich auf den Körper bezieht.

Im Folgenden werde ich drei verschiedene Modi des Selbstbezugs vorstellen, in denen der Körper zum Medium der Subjektivierung wird: als Medium der Selbsterfahrung im Modus der Body-Consciousness, als Medium der Selbstformung und Selbstdisziplinierung im Modus der Fitness und als Medium der Selbstsorge im Modus der Wellness. Es sind aus der Analyse der Ratgeber extrahierte Typen des Körperbezugs, die eher ein Kontinuum bilden, als klar unterschieden zu sein.

Erfassbar werden mit dieser diskursanalytischen Untersuchungsmethode nur die Verstehensformeln und Zurichtungsstrategien; wie die Einzelnen dieses Wissen und diese Techniken in ihre eigene Selbstführung transponieren, welche Selbstpraktiken sie tatsächlich anwenden, bedürfte einer anderen Untersuchung.

Nur wer sich selbst bewusst ist, ist selbstbewusst. Body-Consciousness oder: der Körper als Medium der Selbsterfahrung

Selbsttechnologien, jene Weisen, in denen das Selbst auf sich selbst einwirkt, um sich selbst zu verbessern, implizieren nach Foucault „wohl in jeder Kultur eine Reihe von Wahrheitsverpflichtungen: die Wahrheit aufdecken, durch die Wahrheit erleuchtet werden, die Wahrheit sagen. All das soll für die Konstitution oder für die Transformation des Selbst wichtig sein.“ (Vgl. Foucault 1984: 36) Die Wahrheit über sich zu kennen und zum Ausdruck zu bringen, ist eine entscheidende Grundlage der Kultur autonomer Subjektivität, in welche die Techniken, mit denen wir uns selbst verstehen und verbessern, eingebettet sind. (Vgl. Rose 1998: 145) Dem Körper kommt dabei die Funktion zu, *der* Garant der Authentizität zu sein: Denn auch wenn wir ihn nie gänzlich kennen können³, schreiben wir ihm – so suggeriert der Körpererfahrungsdiskurs - ein besonderes Potential zu: „Um sich selbst bewusst zu werden, braucht es ein ganzheitliches Bewusstsein Deiner Person. Das heißt, du musst dir ... deines Körpers voll bewusst werden.“ (Lasar: 79) Seiner fleischliche Materialität wird hierbei eine eigene Wirklichkeit und Wahrheit unterstellt, die Zeichen, die sich auf ihm zeigen werden als natürlicher Ausdruck eines „wahren Selbst“ gelesen. Der Körper ist sozusagen Medium und Message zugleich. So kommt er in eine Position, in der er nicht nicht-kommunizieren kann, man ist darauf angewiesen, seine Zeichen zu lesen und zu interpretieren. Ratgeber geben genaue Anweisungen zur Interpretation der Körpersprache und –signale. Dabei

³ Vgl. Hahn

entsteht ein Körper, dem unterstellt wird, dass er durch seine Fähigkeit, Reize, Lüste und Gefühle zu produzieren, einen privilegierten Zugang zur authentischen Erfahrung unseres Daseins bieten könne. Die als vordiskursiv imaginierte körperliche Erfahrung verkoppelt Selbstvergewisserung mit Selbsterkenntnis, das heißt mit dem Wunsch, die Wahrheit über sich zu erfahren, zu erweitern und zu vervollkommen. In Ratgebern wird dem Körper beispielsweise zugeschrieben, über die Interpretation der Haltung Aussagen über die Einstellung zur Welt und vor allem zu sich zu gewinnen – „Wenn Sie vor jemand buckeln, signalisiert dies Unterwürfigkeit, Unselbständigkeit und Wankelmut“ (Frauenpower 2001, 64).

Neben dem Wissen über die Psyche soll der Körper auch Auskunft über seinen Gesundheitszustand oder sein „wahres“ biologisches Alter geben. Diese Wahrheit ist jedoch nicht einfach zugänglich, zu ihrer Bergung bedarf es die Anwendung spezieller Praktiken. Die Verstehensformeln zur Interpretation des Körpers, der Psyche sowie deren Wechselwirkung liefern Magazine und Ratgeber, generiert wird das Wissen erstens durch wissenschaftlich legitimierte Bewertungsmaßstäbe. Body-Mass-Index, Tests zur Kontrolle der eigenen Fitness oder dem Erkennen von Problemzonen (so ist der Apfelbauch gefährlicher als die Birnenform) stehen neben eher ganzheitlicheren Testverfahren: „Sind sie eher der Typ Earthic, Typ Athletic oder der Typ Atmospheric?“ (Wellfit: 24). Auch wenn meist betont wird, dass Typen selten in Reinform, sondern fast immer in „Zwischenausprägungen“ (Bartock) auftreten: sich selbst mit Hilfe vorgegebener Schemata einzuordnen, bringt subjektive Empfindungen auf einen generalisierten Begriff und verankert sie in objektivierten Kategorien. Datenerhebung und Hierarchisierung ermöglichen den Vergleich mit anderen und erlauben, sich in eine vorstrukturierte Relation zu anderen zu begeben und sich so auf einem (normativ) gegliederten Feld zu positionieren.

Zweitens ist die Suche nach der eigenen Wahrheit im Inneren des Körpers fortzusetzen. In der Übung „Tao der Herzens“ beispielsweise wird Körper- und damit Selbstwahrnehmung durch eine verstärkte und bewusste Atmung erlangt: „Man atmet und nimmt das vorherrschende Gefühl wahr ... Es geht ... darum, ... zu erfahren, was ist.“ (Pitroff, 103) Der vertiefte Atem erschließt eine veränderte Körperwahrnehmung – neue Räume, wie es im Jargon heißt –, die dann von der Einzelnen als ein Gefühl interpretiert werden muss und kann.

Drittens beruhen Methoden zur Selbsterkenntnis auf der Interpretation vom Idealkörper abweichender „äußere Merkmale“. Sie, heißt es beim Ratgeberautor Riemkasten sind „Merkzeichen des Körpers“, die auf „seelische Unordnung“ hindeuten. (Riemkasten: 66) Um die Semiotik des eigenen Körpers zu lesen und entsprechend der kulturellen Grammatik zu deuten, kann man auf Wissen der Psychosomatik zurückgreifen, das in Ratgebern und Magazine selbstverständlicher Bestandteil ist. Auch wenn die seelische Unordnung von der hier die Rede ist, sich meist mit kleineren Korrekturen beheben lässt, Ratgeber halten dazu an, auch kleinste Zeichen des Körpers zu identifizieren und sie ernst zu nehmen.

Viertens gilt es für die Leserin der ratgebenden Schriften auch, individuelle Kriterien durch Erfahrung zu entwickeln. Der Maßstab ist das „gute Körpergefühl“ (Pitroff 2003, 60), die Wahrheit über sich findet sich in der Reaktion auf die diverse Körperübungen

oder im „persönlichen Glückscodes“ (ebd. 101). Verschiedene Körperübungen sind so lange auszuprobieren, bis das Gefundene ist, was Spaß und glücklich macht. „Sport“, so ist im Ratgeber *Simplify Your Life* der Gesundheitstrainer von Kunhardt zitiert, „sollte ‚spaßpflichtig‘ sein“ (Küstenmacher 2001, 202). Denn gute Gefühle sind der Indikator, „erst wenn eine Handlung Spaß macht und unter diesen Gesichtspunkten geprüft worden ist, steht das Individuum für seine Handlungen ein und identifiziert sich damit“ (Rittner 1999, 109). Das „Spaßmotiv“ so der Sportsoziologe Volker Rittner „arbeitet als eine Theorie komplizierter, anspruchsvoller und widerstandsfähiger Subjektivität, über die das Ich reflexiv verfügt.“ (ebd.)

Deutlich wird an diesen wenigen Beispielen zur Selbsterfahrung ihre paradoxe Referentialität. Was als selbstverständlich erscheint, nämlich ein Selbst, eine Identität zu haben und diese auch zu kennen, mit ihr vertraut zu sein, erweist sich als ein hochkomplexer, arbeitsintensiver, und zugleich existenziell notwendiger, nie abzuschließender Prozess. Er ist gebunden an Praktiken, die sich auf eine Wahrheit beziehen, die als in den sichtbaren Zeichen des Körpers verborgen gilt und nur durch Aktivität zugänglich wird. (Vgl. Greco 2000, S. 276) Die Wahrheit über sich – kann man zusammenfassen formulieren – erweist sich als Resultante dieser Techniken. Der Gewinn der Body-Consciousness geht dabei über das Körperliche weit hinaus, zentral ist der Körper aber insofern, als er zur Selbstversicherung und Erkenntnisgewinnung unverzichtbar ist.

Trainieren, so wirksam wie noch nie. Fitness oder: der Körper als Medium der Selbstführung

In diesem Modus des körperbezogenen Selbstbezug ist die Bindung an Wahrheit zweitrangig. Alle Fitnessübungen zielen auf die Optimierung des Selbst, Fluchtpunkt ist das Ideal eines gesunden, leistungsfähigen und schlanken Körpers, in dem ein gesunder, lebenslustiger Geist wohnt. Alles, so lernt die Leserin, ist erlernbar, der Körper mit mal harter, mal sanfter Arbeit unbegrenzt form- und steigerbar, die konkreten Formen des Körpers lassen sich nach Maßgabe individueller Vorstellungen gestalten. „Ob straffere Beine oder mehr Power in den Beinen – das Ziel bestimmen Sie.“ (Wellfit: 44) Dem momentan vorhandenen körperlichen Material werden dabei nur wenig Macht eingeräumt, vorausgesetzt, man ist in der Lage, sich die Techniken der Körperperformance anzueignen und diese in kontinuierlicher Übung auch durchzuführen.⁴

Das Schlüsselwort der Fitness und das *Perpetuum mobile*, das den Diskurs und die Einzelnen am Laufen hält, ist Power: Um fitt zu werden, bedarf es Power – „Powerfood“ kann sie zuführen, zugleich aber verspricht ein fitter Körper, die für das gesamte Leben dringend benötigte Power⁵ zu generieren. „Die Rechnung ist ... einfach: Wer zwei- bis dreimal die Woche 30 bis 60 Minuten investiert, bekommt dafür eine Menge: einen strafferen Körper und eine bessere Haltung, mehr Schwung und Lebenslust“ (Wellness 70).

⁴ Diese Möglichkeit zur selbstbestimmten Körperperformance birgt auch einen demokratischen Aspekt: niemand ist mehr verdammt, seine körperlichen Mängel hinzunehmen, Natur ist kein Schicksal mehr (vgl. Bruckner 73)

⁵ Die Häufigkeit des englischen Begriffes lässt vermuten, dass Power ein Begriff ist, für den es keine deutsche Entsprechung gibt.

Wenn es heißt „Lebenslust tanken mit Energiefitness“ (Wellness 60), soll nicht nur der schwache Körper, sondern vor allem der schwache Geist in Bewegung gesetzt werden. Disziplin sei ‚die Kunst der Zusammensetzung von Kräften zur Herstellung eines leistungsfähigen Apparates‘ hat Foucault (1976, S: 212) bezogen auf die Abrichtung der Körper geschrieben, heute sollen über den gelehrigen Körper auch die Seele lernen, den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden. Wer heute fitt sein will, braucht nicht nur einen muskulösen und/oder gelenkigen und/oder geschmeidigen und gesunden Körper – die Suche nach neuer Energie ist auch eine nach Freude am Leben. Körperliche Fitness gilt meist als gleichbedeutend mit einem glücklichen Leben.

Das Leben soll jedoch nicht nur qualitativ verbessert, sondern auch entscheidend verlängert werden. Zur Konservierung und Optimierung der körperlichen Grundausstattung versammelt sich unter dem Schlagwort „Anti-Aging“ ein umfassender Maßnahmenkatalog zur Aufklärung und Prävention körperlicher und psychischer Alterungsfaktoren.⁶ Fitness und Anti-Aging sind keine konkurrierenden Konzepte, sondern logisch und praktisch notwendige Ergänzungen. Sie verbindet nicht nur ähnliche Verhaltensanweisungen, zusammengeführt werden sie vor allem durch die Idee der Emanzipation von Schmerz und Tod, denen entschlossen und selbstverantwortlich entgegenzutreten ist. Individuell zusammengestellte Trainingsprogramme drillen den Körper, entwerten seine aktuelle Materialität und orientieren sich an der zukünftigen Perfektionierung. Fitness ist so eher ein arbeitsintensiver, unendlicher Prozess, denn ein fixierbarer Zustand. Damit ergibt sich ein paradoxes Verhältnis: Die permanente aktive und passive Körperthematisierung bewirkt eine Aufwertung des Körpers und zugleich wird der aktuelle, konkrete Körper im Modus der Fitness abgewertet – er muss verbessert, gesteuert, stimuliert und einer umfassenden Kontrolle und Disziplinierung ausgesetzt werden.⁷ Der Körper wird zum Garanten der Erlösung und zugleich zu einem hartnäckigen Feind. „Man muß sich freikaufen von dem, was man ist, egal in welchem Alter, der Organismus ist immer ein fehlerhafter Mechanismus und muß instand gesetzt werden.“ (Bruckner, 74) Der Körper hat dabei den Beweis zu erbringen, dass das körperhabende Subjekt in der Lage ist, sich selbst als autonomes, sich selbst führenden Subjektes zu generieren. „Ausreden“ – so ist häufig zu lesen „gibt es viele, lassen sie keine gelten.“ (Wellfit: 42) Fitness stellt somit nicht nur eine physiologische Eigenschaft des Körpers dar, sondern erscheint als notwendige soziale Kompetenz. Ein fitter Körper verweist auf einen freien, rationalen Agenten, der sich selbst, seinen Körper und damit

⁶ Auch Anti-Aging ist ein ganzheitlicher Ansatz, der die „Sorge um sich“ allerdings in einen „Kampf um sich“ wendet, in dem kein körperliches oder seelisches Angriffsziel ausgelassen werden darf. In einer gealterten Gesellschaft fangen Leute sehr früh mit dem Altwerden an. Der Körper wird so zum Merkzeichen einer neuen Moral, die subjektive Wünsche mit gesellschaftlichen Erfordernissen koppelt: „Die subjektive Plausibilität des Verlangens, bis zu einem möglichst späten Tod ohne große Krankheiten und Beschwerden zu leben, korrespondiert nämlich bezeichnend mit den Erwartungen der Außenwelt: des Arbeitsmarktes auf ungeschmälerstes Leistungsvermögen, der Versicherungen auf einen kostenneutralen Lebensabend, der Gesellschaft insgesamt auf allzeit fittes, freundliches und optimistisches Erscheinungsbild.“ (Siemons)

⁷ Diese Übungen zur Erlangung von umfassender Fitness, so kann man im Anschluss an Foucaults Überlegungen zur Disziplinargesellschaft sagen, sind Teil einer „Politik der Zwänge, die am Körper arbeiten, seine Elemente, seine Gesten, seine Verhaltensweisen kalkulieren und manipulieren.“ (Foucault 1976: 175f) Die Zwänge der Fitness sind Selbstzwänge, ein ausgefeiltes System der rationalen, wissenschaftlich legitimierten Selbstdisziplinierung: der Körper und seine Leistungsfähigkeit sind zu testen und zu vermessen, nach Diagnose und Zielsetzung folgt minutiöse Planung und die Durchführung der Übungen und Diätvorschriften sowie eine ständige Effektivitätskontrolle.

auch sein Wohlbefinden optimal zu managen in der Lage ist. Sich-Vernachlässigen dagegen wäre ein Zeichen des Verfalls.

Doch diese Arbeit an und mit dem eigenen Körper ist auch Belohnung in sich selbst: Ob in der Annäherung an den idealen Körper, im glücklichmachenden Effekt der Hormonausschüttung oder einfach im Nachlassen des Schmerzes – Körperarbeit, Steigerung des eigenen Vermögens und Stimulation der Lebenslust sind auch lusterzeugender Selbstzweck, Akte des Genusses und des Konsums – der „Kick“ eben. Die selbstbestimmte Disziplinierung des Körpers erweist sich so als Teil einer Machtmaschinerie, die diszipliniert und zugleich produktiv ist, die vertiefte Unterwerfung mit gesteigerter Tauglichkeit verkettet. (Vgl. Foucault 1976: 177)

„Alles sollte dazu dienen, dass Sie mit Ihrem Körper in Einklang sind.“ Wellness oder: der Körper als Medium der Selbstsorge

Reines Muskeltraining ist längst passé, Fitness soll neben der körperlichen Leistung auch die Lust am Leben steigern. Im Modus der Wellness kommt die holistische Körpervorstellung vollständig zu sich – der Körper wird als ein Element eines kybernetischen Systems vorgestellt, in dem Körper, Geist und Seele als naturgemäß miteinander verbunden und voneinander abhängig sind. Störungen des Gleichgewichts können vom System unmittelbar registriert, flexibel austariert und harmonisch ausbalanciert werden, (vgl. Martin) doch gefährdet, darin sind sich alle ratgebenden Schriften einig, wird es insbesondere durch Stress. Mit diesem Begriff kann sämtliches Leiden codiert werden, alles kann zum Stressor werden – die Arbeit, die Freizeit, die Beziehungen zu anderen und zu sich selbst und vor allem die mangelnde Balance zwischen diesen Bereichen. Thematisiert wird diese „Gesamtheit problematischer Beziehungen des Individuums zu seiner Umwelt“ (Rittner 1999, 111) als Aspekt der Gesundheit.

Maßstab ist dabei das Körperempfinden, man hat an seinen Körper die Fragen über die eigene Lebensführung heranzutragen – was schüttet zu viel Adrenalin aus, verspannt oder nimmt den Atem, wo reagiert der Körper entspannt und wie gewinnt er neue Energie. Die Suche nach stressindizierenden Körpersignalen intensiviert den Körperbezug, sie forciert eine permanente und umfassende Körperaufmerksamkeit. Doch zugleich ist der Körper auch das Medium, mit dem dieser Komplexität begegnet werden kann – Stress lässt sich vor allem am Körper bekämpfen: das Wohlfühlbad, die Verwönmassage oder das Aromatherapieprogramm führen zur unmittelbaren, körperlich wahrnehmbaren Entspannung – neben Stress kann der Körper auch Kongruenzerfahrungen ermöglichen, der gefährdete Ort zugleich der der Heilung. Doch Wellness ist entschieden mehr als aktuelle Symptombekämpfung, angestrebt ist umfassendes Wohlbefinden in körperlicher, psychischer und spiritueller Dimension als Zweck an sich. Damit das System als Ganzes im harmonischen Gleichgewicht bleibt, müssen die LeserInnen verschiedene Methoden erlernen, das Selbst- und Umweltverhältnis zu regulieren: Gesund- und Selbsterhaltendes muss aufgenommen, Unerwünschtes ferngehalten, bzw. wieder ausgeschieden und abgeleitet werden. Nicht der (ab-) gehärtete Muskelpanzer ist hier gefragt, sondern ein Individuum, das sich von Störungen aus der Außen- und Innenwelt selbstverantwortlich abschirmen kann, ohne dabei starr

und unflexibel zu sein (vgl. Martin). Wesentlich ist dabei zunächst, mit welchen Substanzen man sich konfrontiert, gezielt wird auf den ganzen Körper mit allen seinen Sinnen eingewirkt: „Soul Food“ für die gute Laune, Farben, Düfte und aromatische Essenzen zur situationsbedingten Stimulation, diverse Massage und Bewegung zur ganzheitlichen Aktivierung von Power und Frische. Verbote werden dabei nicht ausgesprochen, die Einzelne soll ihr individuelles Wellnessprogramm nach Maßgabe der vorgestellten Wirkungsweisen selbst zusammenstellen.

Dem Körper ist im Modus der Wellness nicht mit Härte und Disziplin zu begegnen, gefordert ist exakt das Gegenteil: Loslassen, sich verwöhnen, sich etwas gönnen und genießen, seinen Körper lieben, ihn so sanft behandeln „wie eine Mutter ihr Kind“. Kurz: Der Körper soll zu einem Objekt liebevoller Fürsorge werden, nur so kann er seinerseits positive Gefühle produzieren.

Sich im Modus der Wellness etwas Gutes tun, erfordert einen widersprüchlichen Selbstbezug: Die Selbstdistanzierung, die nötig ist, um sich selbst zu behandeln wie eine Mutter ihr Kind muss negiert und als Einheitserfahrung mit sich gedeutet werden. Auch das Diktum „Genuss“ ist widersprüchlich – es beschränkt nicht, sondern erlaubt, stimuliert und erhebt das individuelle Vergnügen zum gültigen Maßstab, doch zugleich wird eine rigide Norm gesetzt an die sich ausgiebige Selbstthematizierung anschließen kann: genieße ich auch wirklich richtig und ausreichend intensiv? Um diesen Widerspruch zu überwinden, muss der Einzelnen das paradoxe Unterfangen gelingen, punktuell auf Selbstreflexion zu verzichten und bewusst Selbstvergessenheit herzustellen.

Schluß

Die verschiedenen Modi des Selbstbezugs haben den Körper als Medium der Subjektivierung vorgestellt – Verstehensformeln, Zurichtungsstrategien und Selbstpraktiken schreiben sich im Körper ein. Nicht zuletzt die unzähligen Magazin und Ratgeber führen die unlösbare Kopplung von Selbstführung und Fremdführung exemplarisch vor und belegen damit auch die Foucaultsche These, die zwischen Individualisierung und Kodifizierung, bzw. zwischen Objektivierung und Subjektivierung keinen Widerspruch, sondern ein operatives Wechselverhältnis behauptet.⁸

Im Modus der Körpererfahrung erscheint der Körper als authentischer Ort, der Auskunft geben kann, über das eigene psychische und physische Befinden. Ausschließlich nur für sich selbst erfahrbar, weder teil- noch adäquat mitteilbar, gelten intensive Gefühle und Körperwahrnehmungen als Belege dafür, was es heißt, unumstößliche Sicherheit, Bewusstsein von sich zu haben. (Vgl. Scarry: 5) Dass es zur Lesbarkeit seiner Zeichen eine kulturelle Grammatik bedarf, zeigen nicht zuletzt Ratgeber, die diese Verstehensformeln explizit machen. Die Abhängigkeit der Körpererfahrung von kulturellen Mustern steht jedoch nicht im Gegensatz dazu, dass intensive Gefühls- und Körpersensationen als Selbstvergewisserung und Kausalerfahrung fungieren. Im Modus der Fitness lässt sich vor allem Selbstermächtigung erfahren - individuelle Leistungen zahlen sich sofort aus und lassen sich subjektiv zurechnen. Fitness erweist sich als Resultat rationaler Planung und strenger Disziplin, die akutell nicht im Widerspruch zu Spaß steht. Im Gegenteil: das subjektive Spaßgefühl ist zum

⁸ Vgl. dazu Michel Foucault, *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*, Frankfurt/M. 1977.

wesentlichen Orientierungsmerkmal für die Angemessenheit der Anstrengungen geworden. Im Modus der Wellness wird der Körper zum Objekt liebevoller Selbstsorge – der Ort, an dem vermeintlich die Einheit mit sich selbst erfahren werden kann. Alle drei Modi verankern Subjektivierung in körperlicher Erfahrung und werden von ihr getragen, in allen treffen sich Unterwerfung und Produktivität, in allen gewährleistet der Körper in Unterwerfung die Produktivität des Körpers. Wir haben es hier – so hat Judith Butler betont, nicht mit zwei Körpern zu tun. Der Körper ist auch die Bewegung, der Durchgang zwischen Unterwerfung und Produktivität. (Butler 2001) In den vorgestellten Modi hat die Bewegung von Unterwerfung, die in erster Linie Selbstunterwerfung ist, und Produktivität eine je eigene Richtung, je andere Durch- und Ausgänge. Gemeinsam ist ihnen der Bezug auf sich selbst mittels des Körpers und eine Orientierung an Wissen und Diskursen, Leitbildern und Praktiken, die es erlauben, das eigene Selbst zu verstehen, eine Identität auszubilden und sich an sie zu verhaften und/oder sich rational und verantwortungsbewusst zu formen und zu pflegen. Es ist gerade die Steigerung der Handlungs-, Bewegungs- und Leistungsfähigkeit, die Produktion eigener Lüste und die Plausibilisierung in der körperlichen Erfahrung, die das Selbst in zwanglosem Zwang auf den Weg bringen – die das Selbst „ankicken“ und auf diesem Weg halten. Ein Weg allerdings, dessen Ziel nie zu erreichen ist, unabhängig davon, ob das Ziel die Nachbildung perfekter Vorbilder oder die Suche nach einem authentischen Ort ist. Die Suche *muss* misslingen, denn auch körperliche Erfahrungen, Lüste und selbstgewählte Formungen liegen nicht jenseits von Beobachtung und Regulierungen, sind keine unbesetzten Orientierungspunkte für die Selbstfindung bzw. Selbsterfindung des Subjekts jenseits von Machtbeziehungen.