



# 2017/18 Disko

<https://shop.jungle.world/artikel/2017/18/zwanglos-und-unbehelligt>

**Fitness oder Barbarei? Eine Debatte über den emanzipatorischen Wert von Fitnessstudios**

## **Zwanglos und unbehelligt**

Von **Regina Stötzel**

**Die Muckibude ist ein Ort perfekter Ruhe.**

Die einzige Hürde ist am Empfang zu nehmen: Sich ohne Gruß am freundlichen, gutaussehenden Personal vorbeizudrücken, ist schier unmöglich. Dann aber besteht die wunderbare Aussicht auf eine Zeit körperlichen und seelischen Wohlbefindens ohne den geringsten Zwang zur Kommunikation.

Anders als in dieser Natur, wo Fremde einander einen guten Tag wünschen, als seien sie die Letzten ihrer Art unter der Sonne, die sich begegnen, würde sich im Fitnessstudio niemals jemand erdreisten, Zeichen des Wiedererkennens auszusenden, auch nicht nach Jahren im gleichen Kurs. Es ergäbe ohnehin keinen Sinn, Freundlichkeiten auszutauschen, da mindestens einer von beiden einen Kopfhörer auf oder Wasser in den Ohren hat, sich gerade die Haare föhnt oder – und das ist die Regel – im Autopilotmodus unterwegs ist und die Umwelt nur durch einen sehr starken Filter wahrnimmt.

Ohne Muckibude wäre sie keine gute Mutter, sagte einmal eine Bekannte. Andere wären keine guten Väter, Töchter oder Söhne, Freunde, Partnerinnen, Kollegen, Lebenskünstlerinnen, Philosophen oder Revolutionärinnen.

Wer behauptet, irgendjemanden im Fitnessstudio kennengelernt zu haben, lügt. Wer glaubt, Fitnessstudios seien Orte, an denen andere Menschen einander kennenlernen, war noch nie dort. Die wenigen, die pärchenweise in der Muckibude auftauchen und die ganze Zeit schwatzen, werden geächtet, die kleine Ecke, wo sich drei bis fünf Poser zum ... Muskelvergleich zusammenfinden, wird weiträumig umgangen. Selbst das hartnäckigste Modell Nervensäge, das noch in jedem Zug der Deutschen Bahn sein Opfer findet, ist nicht so vermessen zu glauben, im Studio jemanden ansprechen zu können. Zwar schauen sich Menschen dort an, vielmehr aber durch einander hindurch. Noch die originellste Verrenkung auf einer Matte halb im Gang hinterlässt nicht mehr Eindruck als der 150. Faustkeil im Prähistorischen Museum.

Dank dieser glücklichen Umstände herrscht ein munteres Strampeln und Hampeln, Drücken und Bücken – und Ruhe. Nicht Stille, das wäre das falsche Wort. Gedämpft unterhält sich durchaus mal jemand mit einem sogenannten Personal Trainer, um Trainingspläne zu erstellen, die dann ewig unbeachtet auf Karteikarten ihr Dasein fristen. Auch klingt Musik wie aus weiter Ferne vom

Aqua Fitness oder aus Räumen, wo Leute fröhlich hopsend in die Luft boxen oder gedanklich im Schlusssprint der Tour de France die Champs-Élysées entlangsausen – im Halbdunkel auf einem nicht fahrenden Fahrrad. Doch das beruhigende Surren der Bänder und Räder, das rhythmische Klackern der Metallgestänge liegt über allem mit der Wirkung einer tiefenpsychologischen Hellwachhypnose.

Nirgends schweifen die Gedanken ungestörter zu den wesentlichen Dingen. Nirgends kann man sich beim Laufen so aufmerksam »Die Ästhetik des Widerstands« vorlesen lassen, unbehelligt von Fußgängermassen, irren Mountainbike-Fahrern oder Wildschweinen. Nirgends ist die Entspannung tiefer als beim meditativen Bahnenzählen im Studioschwimmbad, wo man sicher ist vor Kindergekreische und Arschbömbchen, die ohne ABC-Alarm wenige Zentimeter vor einem niedergehen. Bei Bedarf kann man sich in sogenannten Kursen fremdbestimmen lassen oder völlig autonom entscheiden, schnurstracks in die Sauna zu gehen und ausschließlich dort zu schwitzen, um sich schließlich, rosig, wohlig und frisch, vor dem Spiegel zu cremen und zu pudern, zu föhnen und zu frisieren.

Dies alles ist völlig unabhängig von Trainingszeiten, Jahreszeiten, Wetter, Dunkelheit, Ferienschießzeiten, anderen Menschen und ähnlichen Unwägbarkeiten zu haben. Ob man beim Sport vor allem Frauen, Hipster oder sozialistische Rentner treffen möchte, um sie nicht zu beachten, kann man sich aussuchen. Definitiv besteht nicht der geringste Zwang zu Vereinsmeierei und Vergemeinschaftung, man kann sogar den Yoga-Kurs ohne die Gefahr künftiger sozialer Ächtung vor dem Schluss-Om verlassen.

Ohne Muckibude wäre sie keine gute Mutter, sagte einmal eine Bekannte. Andere wären keine guten Väter, Töchter oder Söhne, Freunde, Partnerinnen, Kollegen, Lebenskünstlerinnen, Philosophen oder Revolutionärinnen. Sogar Letztere werden, wenn ihr Werk vollendet ist, nach der täglichen Lektüre, anregenden Gesprächen und dem Notieren kluger Gedanken gerne sagen: Bis später beim Gelage, Genossen, ich geh jetzt ins Studio.