

Einleitung

Dieser Essay hat zwei Inspirationsquellen. Die erste Quelle liegt in meinem Homegym, das ich mir während der Pandemie eingerichtet habe und in dem ich jeden Tag versuche, mir einen Hardbody anzutrainieren, wie ich ihn in den Blockbustern sehe. Dieser Körper ist muskulös und mager. Er ist glatt und hart wie eine antike Statue. Alles Weiche und Ambivalente ist ihm ausgetrieben. Er ist stark und frei. Dieser durch Krafttraining und Ausdauersport geformte Körper ist das dominierende Ideal, nach dem Menschen sich richten, wenn sie für ihren Körper anerkannt werden wollen.¹ Er gleicht einem Kleidungsstück, das nach einer bestimmten Mode geformt ist. Als Bezeichnung für dieses Körperbild hat sich der Begriff Hardbody etabliert. Propagiert wird es durch Filme, Werbung und die sozialen Medien. Beispielsweise folge ich Dwayne »The Rock« Johnson auf Instagram, habe aber natürlich in den 1980ern auch alle Rocky- und Schwarzenegger-Filme gesehen und in den 2000ern die Sachen mit Brad Pitt. Wer sich die Körper der genannten Schauspieler vor Augen führt, sieht gleich: Es gibt einen historischen Wandel im Körperbild. Große Steroidmuskeln (Stallone und Schwarzenegger), ausgezehrer Körper (Pitt), große Steroidmuskeln auf ausgezehrtem Körper (The Rock). These, Antithese und Synthese. Dialektischer Materialismus des Hardbodys. Da ich aber keine Geschichte des Bodybuildings schreibe, differenziere ich hier nicht.

Die zweite Quelle sind die Bilder des Malers Bernhard Martin, die er von grotesken Körpern malt. Sie sind wie Schwämme oder Korallen. Selt-

same Flüssigkeiten fließen aus ihnen heraus oder hinein. Sie saugen und spritzen. Sie bilden eine Welt, die mir weniger aus klar voneinander abgegrenzten Individuen zu bestehen scheint, als aus einem unruhigen Gemisch von Körpern, die den unwiderstehlichen Drang besitzen, einander zu umfassen und zu umschließen.

Liberaler Hardbody und grotesker Softbody – zwischen diesen beiden Körperbildern und den Vorstellungen vom Leben, die damit verbunden sind, spannen sich die folgenden Überlegungen auf. Es geht um Schönheit und Erfolg, Askese und Exzess, Männer und Frauen, Korallenriffe und Krafttraining, um harte Körper und responsive Leiber, Dirty Harry und die RAF, Jane Fonda und schwingende Schwänze, Biopolitik und Rennradfahren.

Mein Essay gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil beschreibe ich das Körperideal des Hardbodys mit seinen Implikationen. Welches Menschenbild ist damit verbunden? Welche Form von Gesellschaft? Welche Ästhetik und Moral? Warum wird alles immer flüssiger, der Körper aber härter? Dabei gehe ich zum Teil historisch vor und zeige, wie das ästhetische Ideal des Hardbodys in der Klassik als ein Gegenbegriff zum grotesken Leib erfunden wurde und wie der Prozess der Zivilisation, das bürgerliche Arbeitsethos, politische Maßnahmen zur Förderung des Lebens oder eine bestimmte Gefühlskultur die Körper verschlossen und abgehärtet haben, bis schließlich eine neoliberale und neokonservative Ideologie den klassisch schönen Hardbody moralisiert und zum Symbol ihrer Werte gemacht haben. Spätestens damit komme ich in der Gegenwart an und beschreibe, wie das Körperideal des Hardbodys von einer Warenästhetik der Körper, einer digitalen Kultur, der Leugnung des Alterns und dem Streben nach Anerkennung unterstützt und gehalten wird. Überall herrschen Prozess- und Profitmaximierung – nicht nur im Hinblick auf die Produktion von Waren, sondern auch im Hinblick auf die eigene Person. Denn ich muss mich auch selbst zu einer Art Ware machen, nämlich in einer Art und Weise entwerfen, mit der andere etwas anfangen können, wenn ich in unserer Gesellschaft bestehen will. Der Preis dafür ist jedoch sehr hoch. Das Regime, dem wir unsere Körper unterstellen, fördert mit dem

Wettbewerb auch die Entsolidarisierung der Menschen, ihre Erschöpfung und Vereinzelung. Es schließt sie aus dem Kreislauf der Natur aus, macht sie unfähig, zu sterben, und zwingt sie, allein zu leben.

Gleichwohl gibt es natürlich eine Gegenbewegung zum Hardbody. Sie öffnet die Körper und macht sie sensibler, fordert Solidaritäten ein und rückt die eigene Verletzlichkeit genauso in das Zentrum wie die fremde. An sie schließt mein Essay an, sie möchte ich unterstützen. Deshalb frage ich im zweiten Teil des Essays, wie wir den Hardbody überwinden können. Denn jede Gesellschaft hat die Körper, die sie verdient, und muss andere Körper bekommen, um eine andere Gesellschaft zu werden. Die Vorschläge, die ich dazu mache, verbinden die Anliegen der Body-Positivity-Bewegung mit einer Rückkehr des grotesken Körpers, postmodernen Theorien biologischer Systeme und einer Philosophie des Leibes. Was mich an diesen Ansätzen interessiert, ist die Möglichkeit, über unsere Körper die Grundlage für eine neuerliche Solidarität und Rücksicht zu gewinnen. Mehr Berührungen, weniger Bilder. Mehr Sex, weniger Porno. Mehr Arbeit, mehr Sport und vor allem: jeden Tag spazieren gehen.

Die Solidarität der Körper ist es auch, was mich an Bernhard Martins Bildern besonders fasziniert. Es gefällt mir, dass Martins Figurinen, wie er sie nennt, vieles von dem zeigen, was im ästhetischen Kanon als hässlich oder ekelhaft verworfen wird und was unsere Kultur mit Scham besetzt: offene Körper, das Pumpen der Organe, Blut, Schweiß und Sperma. Martin hat mir erzählt, er genieße die Provokation, diesen Körpern, die dem Prozess der Zivilisation wie dem kapitalistischen Getriebe gleichermaßen widersprechen, die Ehre des Gemäldes zuteilwerden zu lassen, und ich kann das gut verstehen. In meinem Beitrag zu seinem Ausstellungskatalog habe ich nach diesem Atelierbesuch die vielen phallischen und vaginal-uterinen Formen, die er ins Bild setzt, die spritzenden Röhren und schleimtropfenden Höhlen als Bildwerdung der Begierden und Leidenschaften bezeichnet, die in unserer Kultur verdrängt worden sind, und behauptet, dass er damit nicht nur der Ästhetik der allgegenwärtigen digitalen Bilder widerspricht, sondern auch der sozialen Semantik, die damit verbunden

ist – also dem gesellschaftlichen Zustand, in dem alles optimiert wird und glatt laufen muss. Diesem Wunsch nach planer, leicht konsumierbarer Positivität entspricht unsere Vorliebe für schöne, glatte Körper. Sie zeigt sich zum Beispiel im Zuspruch für die Skulpturen von Jeff Koons: glänzende Kugeln mit spiegelglatten Oberflächen, ohne Tiefe zwar, aber wie gemacht für eine Gesellschaft aus gefallsüchtigen Narzissten.²

Und tatsächlich ist es die Gesellschaft, die unsere Körper macht, die sie verhärtet, verschleißt und in ein Maschinenteil verwandelt, das man zwar mit anderen koppeln, aber auch wieder isolieren kann. Und wir arbeiten daran mit.

Diese Verhärtung und Isolation der Körper irritieren mich auch deshalb, weil unsere Gesellschaft immer flüssiger wird. Nicht nur soziale Hierarchien lösen sich auf und verbinden sich in netzwerkartigen Strukturen neu, auch die Differenz zwischen öffentlich und privat, die jahrhundertlang das gesellschaftliche Leben bestimmte, ist durchlässiger geworden und einer Kultur der Intimität gewichen, die sich von Liebesbeziehungen über die Arbeit und das Berufsleben bis in alle Bereiche des gesellschaftlichen Lebens erstreckt.³ Sollte diese Veränderung nicht dazu führen, dass auch unsere Körper offener werden, intimere Beziehungen eingehen und sich stärker dem Bild von Martins Figuren annähern? Sollten sich unsere Körper nicht zu symbiotischen Körpern entwickeln?

Wir sind von der Vorstellung einer Allverbundenheit aufeinander antwortender Körper jedoch sehr weit entfernt. Die Gesellschaft wird zwar flüssiger, die Körper werden jedoch härter. Sie rücken nicht näher zusammen, sondern weiter auseinander. Sie entsolidarisieren sich – wie eben alles in der flüssigen Moderne in Auflösung begriffen ist. Nicht nur die alten Strukturen, sondern auch die Solidaritäten, die mit ihnen gegeben waren und etwa darin bestanden, dass der Staat die Interessen seiner Bürgerinnen und Bürger schützte, diese sich in Institutionen wie Sozialversicherungen und Gewerkschaften gegenseitig absicherten – und vielleicht auch stärker bereit waren, ihre unmittelbaren, individuellen Interessen zugunsten zwischenmenschlicher Bindungen hintanzustellen, weil es sich für sie lohnte, in dieses Sicherheitsnetz zu investieren. So beschreibt das

der Soziologe Zygmunt Bauman, der den Begriff der flüssigen Moderne geprägt hat, von *liquid society* spricht er im Original.⁴ Harte Körper in einer flüssigen Gesellschaft: Die erstaunliche Einsicht ist, dass sich beide nicht ausschließen oder widersprechen, sondern vielmehr gegenseitig bedingen. Hardbodys sind zwar nicht erst in der *liquid society* entstanden. Sie werden von einer ganzen Reihe von Faktoren geprägt, aber die Verflüssigung von Solidaritäten treibt die Verhärtung der Körper weiter voran und die Hardbodys stützen die flüssige Gesellschaft durch ihre Unsolidarität, ihren Individualismus und ihre Härte.

Das kommt uns teuer zu stehen. Die mit der flüssigen Moderne verbundenen Wirtschafts- und Produktionsweisen zerstören die Lebensgrundlage der Menschen und vieler anderer Lebewesen. Diejenigen, die unter ihren Bedingungen leben, sind nicht besonders glücklich. Seit Jahren nehmen Erschöpfungserscheinungen, Depressionen und Angstzustände zu.⁵ Dieses Unglück zeigt sich in den Körpern, die müde und ausgezehrt sind, keinen Schlaf finden und chronisch schmerzen. Das Leiden zeigt sich nicht nur in den Körpern, es wird auch durch den Umgang mit ihnen hervorgerufen. Denn wir müssen unsere Körper auf bestimmte Weise zurichten, um den Anforderungen des Lebens in der modernen Gesellschaft zu entsprechen. »Wir kneifen alle unbewusst permanent die Pobacken zusammen«, wie der Hollywoodschauspieler Cary Grant einmal sagte.⁶ Das führt zu dem bekannten Unbehagen an der Moderne, den Erschöpfungs- und Angstzuständen und den somatischen Leiden. Infolge der Maßnahmen zur Bekämpfung der Coronapandemie sind diese Leiden noch einmal verstärkt aufgetreten und sie machen den Zusammenhang zwischen seelischen Leiden und dem Verschluss, der Trennung und der Kontrolle unserer Körper besonders deutlich.

Gleichwohl bin ich selbst ein Anhänger des Hardbodys und trainiere fast jeden Tag. Ich will, wie viele andere auch, nicht nur stärker und fitter werden, sondern auch so aussehen. Dafür habe ich mich zuletzt über eine App bei einem Trainingsprogramm angemeldet, das *Movie Prep* heißt und seinen Klienten einen Superheldenkörper verspricht, wie wir ihn aus dem Kino kennen. Das heißt, es geht weniger darum, was unsere Körper

wirklich können, als darum, wie sie aussehen. Das ist das klassische Bodybuilding-Prinzip. Die Verwandlung des Körpers in ein Bild.⁷ »Niemand«, so umreißt unser Trainer Pieter Vodden das Konzept, »fragt Dwayne 'The Rock' Johnson oder Chris Hemsworth, wie viel Gewicht sie bei einer Kniebeuge auflegen oder was sie auf der Bank drücken können. Es geht nur darum, wie sie auf andere wirken.«

Unsere Trainingsrealität sieht jedoch anders aus. Pieter programmiert in der App für jeden Tag einen Trainingsplan, den wir absolvieren, und schickt uns alle zwei Wochen Anweisungen für unsere Ernährung. Wir teilen jedoch keine Fotos, sondern tragen in der App ein, wie viel Gewicht wir bei den Kniebeugen oder beim Bankdrücken aufgelegt haben, tauschen uns im Chat darüber aus, wie viel Zeit wir für welche Übungen gebraucht haben und was wir besonders hart fanden. Diese Härte ist für viele von uns eine besondere Motivation. Wir sitzen den ganzen Tag am Schreibtisch oder im Auto, werden körperlich kaum gefordert und müssen uns permanent kontrolliert verhalten. Da tut es gut, den Körper wieder zu spüren, zu schwitzen, zu stöhnen, zu kämpfen und zu brüllen. Der Historiker Peter Stearns hat in einer Studie über den Wandel der Gefühlkultur gezeigt, wie vormalig als positiv verstandene Gefühle wie Aggression oder Wut im 20. Jahrhundert immer stärker zugunsten einer coolen Persönlichkeit zurückgedrängt wurden, die emotional kontrolliert und abgeklärt ist, weil die kalten Krieger in jedem Gefühlsausbruch eine Gefahr sahen. Er behauptet, die Freizeitkultur biete ein Ventil für die so aufgestauten Emotionen. Dazu gehören auch die Actionfilmhelden, die mithin eine kompensatorische Funktion haben.⁸ Kritiker wenden dagegen ein, dass es keine natürlichen Gefühle gebe, sondern Emotionen immer sozial codiert seien und im (gemeinsamen) Handeln entstehen. So resultiere die Lust am Wettkampf und der Aggression aus der Wettbewerbsorientierung unserer Gesellschaft.⁹ Das Motto des Gyms, an dem wir mittels Training-App partizipieren, heißt »Strength, Power, Aggression« und ich denke, dass beide Ansätze – Stearns' und derjenige seiner Kritiker, etwas für sich haben. Viele von uns empfinden bei den martialischen Aktionen im Gym eine Lust, die sie anders