



Mehr als Spaß: Fitness Lifestyle als männliche* Jugendkultur

Chancen, Entwicklungen und Risiken

Immer mehr Jugendliche besuchen regelmäßig einen Fitnessclub. Zahlreiche Social Media-Kanäle bieten Inhalte rund um das Thema Fitness an. Die Fitnessbranche reagiert auf das wachsende Interesse, indem Anmeldungen schon von 12-Jährigen erlaubt werden. Gleichzeitig sehen sich Jugendliche von Erwachsenen mit Bedenken zu potenziellen Risiken konfrontiert, etwa Suchtpotenzial durch exzessives Training oder schädliches Streben nach unrealistischen Schönheitsidealen. Aber warum eigentlich? Es ist Zeit, sich auch den positiven Aspekten des Fitnessstrainings zu widmen und die Anstrengungen der Jugendlichen auf ihrem Fitnessweg anzuerkennen. Das heißt nicht, schwierige Momente der Thematik auszublenden. Aufgrund geschlechtsspezifischer Unterschiede liegt der Fokus im Folgenden auf männlichen* Jugendlichen.

Sich wandelnde Körperideale

Einige Jungen* wenden sich dem populären Fitnesstrend zu, um ihre Leistungsfähigkeit in bestimmten Sportarten zu steigern, während andere sich darauf konzentrieren, ein gewünschtes Körperbild zu formen. Die Zeiten, als junge Menschen Körperformen mit voluminöser Muskelmasse im Stil von Arnold Schwarzenegger oder Sylvester Stallone anstrebten, haben sich offenbar wenig geändert. Heute heißen die medialen Vorbilder Captain America oder Thor aus den Marvel-Filmen. Bei 70 Prozent der 10- bis 13-jährigen männlichen* Jugendlichen besteht der Wunsch nach einem muskulöseren Körper (Mohnke/Warschburger 2011, S. 285-303).

»Aufgrund der wesentlichen Verflechtungen von Sport, Körperkult und alltäglichem jugendlichen Leben kann im Kontext Fitness von einer etablierten Jugendkultur gesprochen werden, die weiterer Zuwendung und Charakterisierung bedarf.«

(Bindel/Theis 2020, S. 8)

Fitnessstraining – mehr als Sport

Fitnessclubs sind heute wichtige soziale Treffpunkte mit Gleichaltrigen. Praktisch sind dabei Nähe des Fitnessclubs zum eigenen Wohnort und flexible Nutzungszeiten. Fitnessstrainings bieten eine breite Palette von Praktiken wie zum Beispiel Krafttraining, Ausdauertraining oder Pilates. Dies lässt Jugendlichen viel Spielraum für abwechslungsreiches Trainieren. Im Fitnessclub bewegen sie sich relativ frei von erwachsener Kontrolle und Bevormundung. Da sie

nur begrenzt Räume zur Selbstentfaltung haben, wirkt dieser Aspekt besonders reizvoll.

Dass die Gesellschaft mit Sportlichkeit Eigenschaften wie Selbstdisziplin, Ehrgeiz und Teamgeist assoziiert – alles Kompetenzen, die auch in der Berufswelt gerne gesehen werden –, wissen auch junge Leute. Und wegen dieser vorteilhaften Zuschreibungen erhoffen sich Jugendliche positive Auswirkungen auf ihre Zukunft, was ihr Bestreben verstärkt, sich weiterhin mit Fitness zu beschäftigen.

Unabhängig von der individuellen Motivation der Jugendlichen steht bei den meisten nicht nur der Spaß am Sport im Fokus. Der Fitnesssport geht ebenso mit einer restriktiven Lebensweise einher, die auf Selbstoptimierung und mentale Stärke setzt. Damit verbunden ist die Sehnsucht nach innerer und äußerer Stärke, die eine große Faszination auf Minderjährige ausübt und dem aktuellen Zeitgeist entspricht.

Selbst ist der Coach

Jugendliche, die sich auf Fitness konzentrieren, eignen sich selbständig Wissen über Trainingsmethoden, Sportphysiologie oder Ernährungspläne an. Anders als im Vereinssport, bei dem Trainer*innen sie begleiten, sind Jugendliche im Fitnesssport weitgehend auf sich selbst gestellt. Bei ihren Aktivitäten setzen sie sich ihre eigenen Ziele und verfolgen selbst ihre Fortschritte. Dies erfordert eine ausgeprägte Fähigkeit zur Selbstregulation, vor allem dann, wenn sie Misserfolge erleben, und stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Digitale Plattformen ermöglichen Jugendlichen, ihr Wissen zu erweitern und mit anderen aus der Fitnesscommunity in den Austausch zu gehen: Es werden Körperbilder dargestellt, Stile gefördert und Lebensweisen thematisiert und diskutiert. Mittlerweile spricht man von einem Fitness Lifestyle.

Jugendkultur und soziale Normen

Die Ausrichtung auf Fitness erstreckt sich auf alle Lebensbereiche der Jugendlichen und beeinflusst ihre Lebensführung und ihre Freizeitgestaltung. Es entsteht eine Jugendkultur, die Fitnessbestrebungen mit einem bestimmten Lebensstil verknüpft. Dazu gehören ausreichend Schlaf genauso wie Praktiken des Kalduschens. Diese Aktivitäten werden zu einem Lifestyle hochstilisiert, der auf physische und mentale Gesundheit sowie persön-

liche Entwicklung und Wohlbefinden im Ganzen abzielt. Zugleich achten Jugendliche darauf, ob ihre körperliche Verfassung sie einer bestimmten Gemeinschaft oder Jugendkultur zugehörig macht. Meist folgen diese sozialen Gruppen dann einem eigenen Wertekanon. Das bedeutet auch, dass (digitale) Fitnesscommunitys jugendtypische Verhaltensweisen wie Alkoholkonsum, Rauchen, Vapen und exzessives Feiern ablehnen. Gesundheit hat einen hohen Stellenwert. Zusätzlich zum Gesundheitsaspekt spielt das äußere Erscheinungsbild eine bedeutende Rolle. Das spiegelt sich vor allem in den Sozialen Netzwerken wider, in denen eigene Körperdarstellungen mit anderen verglichen werden und Anerkennung durch positive Bewertungen im Mittelpunkt stehen. In dem Kontext bewerten Jugendliche Schönheit höher als etwa Freundlichkeit. Das ist unbedenklich, solange sie sich kontinuierlich damit auseinandersetzen, dass wahre Gesundheit, Schönheit und ein stabiles Selbstwertgefühl nicht nur auf äußerlichen Merkmalen beruhen, sondern ebenso auf einem positiven Verhältnis zum eigenen Körper. Denn Kritik in den Netzwerken hat das Potenzial, zu kränken und das Selbstbewusstsein zu schwächen.

Suche nach Identität

Jugendliche, die sich in Filterblasen von Selbstoptimierung und Fitness in den Sozialen Medien bewegen, lassen sich naturgemäß auch von Influencer*innen beeinflussen. Hier wird oft eine Lebensweise präsentiert, die auf perfektem Aussehen, körperlicher Fitness und gesundem Lebensstil basiert. Junge Menschen versuchen diesen Idealen und gefühlten Normen zu entsprechen. Die Einflüsse in den Sozialen Medien können dabei durchaus positive Effekte auf Jugendliche haben, die sich bei ihrer Identitätssuche ausprobieren und immer wieder neu erfinden. Influencer*innen aus der Bewegung der Body Positivity setzen sich beispielsweise für empowernde Botschaften ein und betonen die Selbstliebe. Den eigenen Körper mit all seinen Unvollkommenheiten zu akzeptieren und bejahend wahrzunehmen, bildet eine gute Grundlage, um selbstschädigenden Einstellungen entgegenzuwirken.

Inhalte werden dann problematisch für männliche* Jugendliche, wenn sie ein stereotypes Idealbild von dominanter Männlichkeit vermitteln. So präsentieren sich manche Männlichkeitsinfluencer auf Social Media-Plattformen als Motivations-Coaches oder Mentoren. Sie beeindruckten mit einer athletischen und luxuriösen Lebensart. Ihre Ambitionen docken leicht an die Fitnessszene an, indem sie mit Eigenschaften wie Durchsetzungskraft, physischer Stärke und Erfolg bei Mädchen werben. Sie befeuern in ihren Social Media-Feeds starre Vorstellungen von Weiblichkeit und Männlichkeit und tragen dazu bei, Geschlechterstereotypen und Ungleichheiten aufrechtzuerhalten. Influencer aus der Szene liefern zudem einfache Antworten auf komplexe Fragen und befördern ein Selbstwertgefühl, das auf der Abwertung anderer basiert. Solche einseitigen Einstellungen treffen bei Jugendlichen auf die sensible Entwicklungsphase der Adoleszenz. Da erscheint es oft leichter, bestimmten Rollenerwartungen traditioneller Männlichkeitsbilder zu entsprechen als eigene Wege zu finden.

»In der Jugendphase beginnen solche Lifestyleprojekte, weil die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio rechtlich möglich und finanziell erschwinglich wird. Die Eigenständigkeit ist nun ausreichend groß, um das Projekt Fitness zu starten und damit – wenn man so weit gehen möchte – ein Identitätsprojekt zu beginnen, bei dem Körperlichkeit und sportiver Habitus zentral werden. Dass Fitness sich für ein solch transzendentes Projekt eignet, darauf weisen auch die Anbieter hin.«

(Bindel/Theis 2020, S. 8)

Risiken übermäßiger Körperfixierung

Benannt werden müssen auch die potenziell pathologischen Folgen einer übermäßigen Fixierung auf den eigenen Körper. Insbesondere bei männlichen Jugendlichen ist es tabuisiert, über persönliche Herausforderungen und psychosoziale Belastungen zu sprechen. Es ist bekannt, dass (nicht nur) Jugendliche versuchen, negative Emotionen durch Sport zu kompensieren. Der Missbrauch von leistungssteigernden Substanzen, Diäten oder soziale Isolation durch einseitigen Fokus auf den Sport bergen Risiken für die Entwicklung Jugendlicher. Wenn Bestrebungen, einem bestimmten Körperbild zu entsprechen, außer Kontrolle geraten und die Gefahr besteht, in Essstörungen oder Körperbildstörungen abzurutschen, zögern Jugendliche möglicherweise, sich rechtzeitig Unterstützung zu suchen.

Die richtige Balance finden

Im Fitnesssport stärken Jugendliche ihre Gesundheit, erleben Struktur, Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein. Für Fachkräfte und Erziehende bleibt es eine Daueraufgabe, Jugendliche für Werte wie Selbstakzeptanz, Gleichberechtigung und auch eine kritische Nutzung Sozialer Medien zu sensibilisieren. Es gilt darauf hinzuweisen, dass ein restriktiver Lebensstil oder exzessives Streben nach Selbstoptimierung problematisch sein können. Insbesondere ist es aber wichtig, Jugendlichen ein Gegenüber zu sein, das wertfrei zuhört und die Motivation für gesteigerte Fitnessaktivitäten versteht. Denn ein unterstützendes Umfeld fördert und ermutigt Jugendliche, über ihre Ziele, ebenso wie über ihre Unsicherheiten zu sprechen. Nur wenn sie sich ernst genommen fühlen, werden sie eine offene Kommunikation suchen und über ihre Leidenschaft sprechen.

Quellen:

Bindel, Tim/Theis, Christian: Fitness als Trend des Jugendsports – eine Wissenskultur. In: Forum Kinder- und Jugendsport Volume 1, Springer, Heidelberg 2020, S. 6–14. www.tinyurl.com/r34d4y3b, abgerufen am 29.2.2024.

Döring, Nicola: Jenseits von Alpha Males und Insta Girls. Wie vielfältig sind Geschlechterbilder in sozialen Medien. In: BzKJ Aktuell. Ausgabe 3/2023, S. 11-17. www.tinyurl.com/3cd6zt4t, abgerufen am 29.2.2024.

Mohnke, Sebastian/Warschburger, Petra: Körperunzufriedenheit bei weiblichen und männlichen Jugendlichen: Eine geschlechtervergleichende Betrachtung von Verbreitung, Prädiktoren und Folgen. In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 2011, Jg. 60, Ausgabe 4, S. 285–303.

Müller, Roland: Das Phänomen der Muskel- und Fitnesssucht bei Jugendlichen. Wann wird Kraftsport bei jungen Menschen zum Problem? In: Thema Jugend. Zeitschrift für Jugendschutz und Erziehung. Ausgabe 1/2021. S. 13. www.tinyurl.com/mwb39z4x, abgerufen am 29.2.2024.

Vailant, Nikita: Die Manosphere wird mainstreamtauglich. fluter, 31.01.2024, www.fluter.de/manosphere-influencer-misogynie, abgerufen am 29.2.2024.

Filmtipp aus der Reihe „WDR Menschen hautnah“: GYM BOYS – Warum junge Männer pumpen: www.tinyurl.com/yby8nbzt



Dimitria Bouzikou (AJS)