

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform

POLYLOGE

Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“
(peer reviewed)

Materialien aus der „Europäischen Akademie für
biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien
und Kreativitätsförderung“

2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen,
Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

In Verbindung mit:

Dr. med. **Dietrich Eck**, Dipl. Psych., Hamburg, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Hückeswagen

Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Liliana Igrić**, Universität Zagreb

Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Nitza Katz-Bernstein**, Universität Dortmund

Prof. Dr. med. (emer.) **Anton Leitner**, Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Donau-Uni. Krems

Dipl.-Päd. **Bruno Metzmacher**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Lic. phil. **Lotti Müller**, MSc., Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Stiftung Europäische Akademie für biopsychosoziale
Gesundheit, Rorschach

Dipl.-Sup. **Ilse Orth**, MSc., Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

(Prof. Dr. phil. **Johanna Sieper** † 26.9.2020, Institut St. Denis, Paris, Europäische Akademie für biopsychosoziale
Gesundheit, Hückeswagen)

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Polyloge ISSN 2511-2732

Ausgabe 01/2023

FITNESS -

Integrative Perspektiven auf eine Körperkultur zwischen
Empowerment und Verdinglichung

*Orlando Lüscher, CH – Winterthur**

* Aus der „Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit und Integrative Therapie“ (SEAG). Die SEAG bietet u.a. eine akkreditierte Postgraduale Weiterbildung für Integrative Psychotherapie an. Wissenschaftliche Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Dr. phil. Katharina Rast-Pupato, lic. phil. Lotti Müller, MSc. mail-to: info@integrative-therapie-seag.ch; oder: EAG.FPI@t-online.de, Information: www.integrative-therapie-seag.ch, EAG-Weiterbildung „Integrative Psychotherapie“. Betreuerin/Gutachter: Ulrike Mathias-Wiedemann, Dipl.-Päd. / Prof. Dr. Hilarion G. Petzold.

Inhaltsverzeichnis

Prolog	3
1. Einführung / Zielsetzung	5
1.1 Entlang des Tree of Science	6
1.2 Fitness als Körperkultur	8
1.2.1 Fit sein.....	8
1.2.2 Fitness machen	9
1.2.3 Fitnesskultur	10
2. Metatheoretische Perspektiven auf Fitness.....	11
2.1 Leibphilosophie	11
2.2 Embodiment	12
2.3 die anthropologische Grundformel	13
2.4 Fitness in Kontext und Kontinuum	14
2.4.1 Der evolutionäre Kontext	14
2.4.2 Fitness als schöpferischer Akt.....	15
2.4.3 Fitness im sozialen Kontext.....	15
2.4.4 Hominität	16
2.4.5 Ethische Aspekte.....	16
3. Realexplikativ-theoretische Perspektiven auf Fitness.....	17
3.1 Entwicklungstheoretische Perspektiven.....	17
3.1.1 Sozialisation	17
3.1.2 Soziologische Perspektiven der Postmoderne.....	18
3.1.3 Fitte Körper als (Re-)Produktion sozialer Ordnung.....	19
3.1.4 Enkulturation	20
3.2 Persönlichkeitstheoretische Perspektiven.....	21
3.2.1 Identität und Identitätsarbeit	22
3.2.2 Identitätsbereiche und Lebensstile	23
3.2.3 Persönliche Souveränität, Exzentrizität und Integrität	24
3.2.4 Kollektive Identitätsarbeit und Oikeiosis	24
3.3 Gesundheits- und Krankheitstheoretische Perspektiven	25
3.3.1 Anthropologische Perspektive	26
3.3.2 Klinische Perspektiven	27
3.3.3 Pathogenetische Perspektiven.....	27
3.3.4 Salutogenetische Perspektiven.....	29
4. Praxeologie	32
4.1 Fitness in den vier Wegen der Heilung und Förderung.....	32
4.1.1 Erster Weg: Bewusstseinsarbeit	33
4.1.2 Zweiter Weg: Nach-/Neusozialisation	34
4.1.3 Dritter Weg: Erlebnis-/Ressourcenaktivierung	35
4.1.4 Vierter Weg: Exzentrizitäts-/Solidaritätsförderung	36
4.2 Abschliessendes	37
5. Zusammenfassung/Summary	39
6. Literaturverzeichnis.....	40

Prolog

Als Kind waren viele meiner Vorbilder Helden, die unter dem Einsatz von Kraft, Ausdauer, Mut und Geschicklichkeit eindrucksvolles vollbrachten. Beeinflusst durch Comics, Film und Fernsehen verband ich diese Eigenschaften von früh an mit dem Erscheinungsbild eines muskulösen Körpers. Währenddessen war ich selber ein kleines und schmales Kind, das gegenüber seinen älteren Geschwistern körperlich immer deutlich unterlegen war. Auch im sozialen Vergleich mit meiner Peergruppe hinkte ich in körperlicher Hinsicht noch durch die ganze Jugend hinten nach. Im Vergleich wirkte ich klein, kindlich und schwach. Für Sport hatte ich mich bis dahin nicht begeistern können, stattdessen hatte ich mich damit abgefunden, im Schulsport jeweils als einer der letzten in die Mannschaften gewählt zu werden. Ab dem Wechsel ans Gymnasium hatte ich dann zunehmend Einflüsse durch Mitschüler und das Internet, die nahelegten, dass ich meinen Körper, nicht zuletzt auch meine Männlichkeit nach meinem damaligen Verständnis, aktiv optimieren könnte. Trotz einer Ablehnung von körperlicher Anstrengung und Sport, begann ich so zuerst im Verborgenen zuhause, später im Kraftraum der Schule mit dem Krafttraining. Die zunächst rein extrinsische Motivation mein Körperbild zu verändern, zwang mich also durch eine Reihe von Erfahrungen, die sich für mich dabei als sehr belohnend herausstellten. Neben dem eigentlichen Training entwickelte ich rasch eine Faszination für das Thema, insbesondere aus sportwissenschaftlicher Perspektive. Zum Zeitpunkt meines Abschlusses am Gymnasium hatte ich dann doch noch eine durchschnittliche Körpergröße erreicht und zudem einiges an Muskelmasse aufgebaut. Trotzdem blieb die Faszination und Leidenschaft für den Kraftsport. Diese neuen Voraussetzungen ermöglichten mir während dem Studium im Nebenverdienst als Zügelmann (Zügeln ist schweizerdeutsch für Umziehen) sogar mitunter lustvoll schwere körperliche Arbeit zu verrichten. In diesen Jahren konnte ich auch die Entwicklung der Fitnesskultur miterleben, die mit der Entstehung von Plattformen wie YouTube an Popularität gewann und das Phänomen der Fitness-Youtuber hervorbrachte. Währenddessen begann ich zunehmend, meine eigene Entwicklung kognitiv zu durchdringen. Ich erkannte, dass sich für mich im Training letztlich ein Stück Lebensphilosophie manifestierte – der Mensch wächst am Widerstand – so hatte ich benannt, was ich selber leibhaftig erlebt und inzwischen verkörpert hatte. Der Fitness-Kultur und nicht zuletzt auch der Fitness-Industrie stand ich weiterhin skeptisch gegenüber; Doping, Selbstbezogenheit, Eitelkeit, Rigidität, falsche Versprechen, Unwissen und im wissenschaftlichen Diskurs längst überholte Mythen machten mir eine Identifikation schwer. Aus den Fitness-Youtubern, respektive „Natural“ Bodybuildern meiner Generation wurden Influencer, die einen ehemaligen Nischensport der breiten Masse als Weg der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstentfaltung anpriesen. Oftmals ertappte ich mich dabei, mich nicht nur von diesen Selbstdarstellern sondern der Fitnesskultur als Ganzes abgrenzen zu wollen, obwohl ich im Grunde vieles ähnlich erlebte; die absichtsvolle Gestaltung meines Körpers hatte meinen Entwicklungsverlauf und meine Persönlichkeit umfassend geprägt und zwar positiv, wie ich fand. Meine erste professionell beratende Rolle nahm ich so beispielsweise noch parallel zum Studium als Fitnessinstructor auf. Diese Rollenerfahrung war rückblickend eine Wegbereiterin für die therapeutische Rolle. Ich muss jedoch auch feststellen, dass der Sport gewiss nicht alle meine Probleme gelöst hat. Einige mag er durch das immanente und fortwährende Streben nach Fortschritt und die vermeintliche Kontrollierbarkeit über den Lebensstil auch mitverursacht haben. Im Hinblick auf meine berufliche Entwicklung als Therapeut war mein körperliches Erscheinungsbild für mich sehr relevant. So stellte ich mir vor, damit einen Mix aus positiven und negativen Zuschreibungen und Vorurteilen zu aktivieren, die mir unangenehm sein und mit meiner Rolle konfliktieren könnten. Tatsächlich kommt es im Rahmen von Behandlungen immer wieder vor, dass ich auf meine Muskulatur angesprochen werde oder dass deutlich wird, dass anhand davon Annahmen über meine Identität getroffen wurden. Als humorvolle Anekdote sei hier eine Situation mit einem jungen Mann beschrieben, zu dessen Herausforderungen die Impulskontrolle gehörte.

In einer unserer ersten Sitzungen fragte er mich nach meinem Auto, worauf ich erwiderte, dass ich keines besitze. Daraufhin rief er entgeistert aus: „Aber sie sind doch muskulös!“ Wie sich weiter herausstellte war er davon ausgegangen, dass Männer meines Erscheinungsbildes alle einen „Truck“ fahren. In eigener Erfahrung als Hobby-Sportler, Fitnessinstructor und Psychotherapeut mit Adoleszenten, die sich mit sich und dabei auch ihren Körpern auseinandersetzen, habe ich das Thema Fitness insgesamt sehr kontrovers erlebt. Lange schienen mir mein Beruf und mein Körper in spannungsreicher Beziehung, verbunden mit der Frage, ob ich denn als Therapeut überhaupt so aussehen wollen darf. Denn gegenüber vielem anderen Aussehen, impliziert das athletisch trainierte Aussehen eine Absicht dazu. Meine Befürchtung war, dass ich mit meinem Aussehen ein Ideal in den therapeutischen Raum mittragen könnte, welches für die therapeutische Arbeit potenziell hinderlich oder gar schädlich sei. Was nach aussen ein Spagat schien, war für mich jedoch innerlich immer eine gute Balance zwischen archaischer Naturgewalt und zivilisierter Fürsorglichkeit. Ich glaube heute nicht, dass ich zu meinen therapeutischen Qualitäten gefunden hätte, hätte ich nicht auch diese andere Seite kultiviert. Zum Abschluss meiner Ausbildung scheint es mir nun nur folgerichtig, diesem mich solange begleitenden Thema die verdiente kritische Würdigung entgegenzubringen. Dies etwas breiter gefasst auf die Fitnesskultur, in der Hoffnung, dass dies auch für andere integrative Therapeuten und ganzheitlich denkende Gesundheitsförderer gewinnbringend sei.

1. Einführung / Zielsetzung

In seinen Erinnerungen an Sokrates gibt Xenophon einen Dialog wider, in welchem Sokrates den jungen Epigenes damit konfrontiert, dass dieser schwächlich wirke und scheinbar das körperliche Training vernachlässigt habe. Als Begründung für seine Kritik bezieht sich Sokrates zunächst auf den Kontext kriegerischer Auseinandersetzungen, in denen manche infolge ihres vernachlässigten Körpers zu Grunde gingen oder nur mit Schimpf und Schande davonkämen. Danach weitet Sokrates seine Argumentation aus auf „alles was die Menschen treiben“ (Gütling, 1883; Buch 3, Kapitel 12).

„4. Und doch geht denen, die ihren Körper gut ausgebildet haben, alles viel besser von Statten, als denen, welche ihn vernachlässigt haben; denn die körperlich gut gebildeten sind auch gesund und kräftig; und viele kehren vermöge dieser Beschaffenheit gesund aus den Kämpfen des Krieges zurück und sind allen Gefahren entgangen; viele helfen deshalb ihren Freunden und machen sich um ihr Vaterland verdient; werden deshalb einer dankbaren Anerkennung gewürdigt, erwerben sich großen Ruhm und erhalten die schönsten Ehrenbezeugungen und werden dadurch in den Stand gesetzt, die letzten Tage ihres Lebens angenehmer und schöner hinzubringen und ihren Kindern reichere Mittel zum Leben zu hinterlassen.

5. Deshalb solltest du doch nicht die Kriegsübungen, weil der Staat sie nicht von Staatswegen betreibt, für deine Person vernachlässigen, sondern vielmehr dich darauf legen; denn sei überzeugt, auch in keinem andern Kampfe, noch bei irgend einer andern Verrichtung wird es dir schaden, daß du besser deinen Körper gebildet hast, denn zu allem, was die Menschen treiben, ist der Körper nützlich, und bei allen Verrichtungen, zu denen man den Körper gebraucht, ist es sehr viel werth, einen möglichst kräftigen Körper zu haben.

6. Denn wer weiß nicht, daß selbst bei der Thätigkeit, bei der man glaubt, den Körper am wenigsten nöthig zu haben, beim *Denken*, nicht wenige bloß darum in große Irrthümer verfallen, weil ihnen die Gesundheit ihres Körpers fehlt? Aber auch Vergeßlichkeit, Schwermuth, Verdrossenheit und Wahnsinn fallen bei vielen infolge ihres vernachlässigten Körpers dergestalt über das Denkvermögen her, daß ihnen sogar das, was sie wissen, verloren geht.

7. Diejenigen dagegen, welche einen kräftigen Körper haben, sind davor vollkommen sicher und haben nicht zu befürchten, daß ihnen wegen Schwächlichkeit des Körpers etwas der Art begegne, vielmehr muß ein gut gebildeter Körper gerade das Gegentheil von dem erzeugen, was die Folge eines schlecht gebildeten ist. Und was sollte nicht ein Mensch, der bei gutem Verstande ist, für die den erwähnten Uebeln entgegengesetzten Güter gern auf sich nehmen wollen?

8. Es ist aber auch eine Schande, aus eigener Vernachlässigung alt zu werden, ehe man sich in der vollen Schönheit und Kraft seines Körpers, deren er fähig ist, gesehen hat. Dieses kann man aber nicht sehen, wenn man sich körperlich vernachlässigt, denn von selbst pflegt es nicht zu kommen“ (Gütling, 1883: Buch 3, Kapitel 12).

Schon über 400 Jahre vor Beginn unserer Zeitrechnung sprach Sokrates gegenüber Epigenes eine Eigenverantwortung für Gesundheit und Ästhetik an und bezeichnete es moralisch wertend als „Schande“, diese zu vernachlässigen. Darin zeigt sich bereits das Spannungsfeld, welches mit dieser Eigenverantwortung einhergeht; man kann hier vieles selbst gestalten, trägt aber auch die Verantwortung, wenn man es nicht tut. Das Ideal körperlicher Schönheit und Athletik, auf das sich Sokrates bezieht, widerspiegelt sich wahrscheinlich mehr denn je im zeitgenössischen Ideal der Fitness. Der Historiker *Jürgen Martschukat* benennt die letzten 50 Jahre denn in seinem gleichnamigen Buch auch als „Zeitalter der Fitness“ (2019). Er sieht darin ein normatives, regulierendes Ideal der postmodernen, westlichen Gesellschaften, welches auch als

Gegenbewegung zum weit verbreiteten Übergewicht (*Fatness*) verstanden werden kann (ebd. 2019). Dabei liegt bereits dem Begriff Fitness eine grundlegende Ambivalenz inne, wie die Soziologin *Corinna Schmechel* in ihrem Buch über queere Fitnesskultur (als „queer“ werden geschlechtliche und sexuelle Minderheiten bezeichnet, 2022) fundiert aufzeigt. Denn im Sinne des Wortes *to fit*, bezeichnet Fitness die optimale An- und Einpassung unter gegebenen Umständen. Damit beschreibt es sowohl eine Unterwerfung unter normativ Gegebenes als auch einen Zustand der Stärke und Ermächtigung, ein meistern der Umstände und damit aktive Aneignung des Gegebenen. Die bewusste Manipulation des Körpers im Dienste von Fitness ist also gleichzeitig eine Selbstbeherrschung im Dienste vorherrschender Normen und eine Selbstermächtigung durch die Verfügbarkeit und Gestaltung des Körpers (*Schmechel*, 2022: 13). In Bezug auf Konzepte der Integrativen Therapie wird diese Ambivalenz als Spannungsfeld zwischen Empowerment im Sinne von Selbstermächtigung oder Selbstbestimmung als einem Potenzial und Verdinglichung im Sinne von Selbstunterwerfung oder Selbstbeherrschung als anderem Potenzial bezeichnet.

Fitness unterscheidet sich dabei von anderen Formen der Körperkultur dadurch, dass die Anpassung des Körpers nicht durch einen Eingriff unmittelbar erfolgt, sondern erst durch selbstwirksame, regelmässige Betätigung und Ausformung von Lebensstilen eintritt. Auch wenn das Spannungsfeld zwischen Selbstbestimmung und Selbstunterwerfung auch bei Körpermodifikationen wie Tattoos, Piercings oder Schönheitschirurgie hoch relevant scheint, müssen diese vom Phänomen Fitness unterschieden und für die vorliegende Arbeit ausgeklammert werden. Für eine integrativ-therapeutische Betrachtung der Tattoo-Kultur sei an dieser Stelle auf das Buch „*Der tätowierte Leib*“ von *Gunhild Häusle-Paulmichl* (2018) verwiesen.

Aus einer mehrperspektivischen Psychotherapie und mehrdimensionalen Therapiepraxeologie folgt, dass Therapie neben der zentralen klinischen Dimension unverzichtbar auch eine gesundheitsfördernde, eine persönlichkeitsbildende und eine kulturschaffende Dimension einschliesst (*Petzold*, 2011e). Nach einem solchen Verständnis für Therapie erscheint Fitness als soziokulturelles Phänomen, das sich als gesundheitsfördernd und persönlichkeitsentwickelnd versteht hoch relevant. Das Ziel dieser Arbeit ist es, ein genaueres Verständnis darüber zu erarbeiten, wie sich aus der Gleichzeitigkeit von Selbstbeherrschung und Selbstermächtigung in der Fitnesskultur förderliche und schädliche Potenziale für die Entwicklungsverläufe von Menschen ergeben können. Dabei sollen Erkenntnisse für die therapeutische Praxis im Sinne einer integrativen Therapie erarbeitet werden.

Im Folgenden soll zunächst die Struktur der Arbeit begründet und dargestellt werden. Darauf folgt eine nähere Definition von Fitness als Körperkultur, bevor diese in den anschliessenden Kapiteln mit den integrativ-therapeutischen Positionen verknüpft wird.

1.1 Entlang des Tree of Science

Als Graduierungsarbeit im Rahmen der Postgradualen Weiterbildung für Integrative Psychotherapie, soll die Auseinandersetzung mit dem Thema entschieden aus der Perspektive der integrativen Therapie erfolgen. Diese wurde in den 1960er-Jahren von *Hilarion Petzold*, *Johanna Sieper* und *Ilse Orth* als schulenübergreifender Therapieansatz begründet. Auf Basis eines mehrdimensionalen, bio-psycho-sozial-ökologischen Menschenbildes versucht die Integrative Therapie schulen-spezifische Limitationen zu überwinden und integrative Modelle bereitzustellen um Menschen ganzheitlich erfassen und behandeln zu können. In Verbindung ihrer Wurzeln in verschiedenen Therapieansätzen arbeitet der integrative Ansatz erlebnisaktivierend (Gestalt-, Psychodrama-, Kreativtherapie), einübend/trainierend (Verhaltenstherapie), biographisch-

aufarbeitend (psychodynamische Therapien) und immer mit einem systemischen Verständnis für die Eingebundenheit des Menschen in soziale und ökologische Kontexte. Seit der Begründung wird die IT auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus Entwicklungspsychologie, Neurobiologie und moderner Psychotherapie beständig weiterentwickelt (*Leitner & Höfner, 2020; Petzold, 2003a*).

Die Auseinandersetzung mit dem Thema soll inhaltlich grob der Struktur des Tree of Science der IT folgen. Der Tree of Science beschreibt nach *H.G. Petzold* die Metastruktur der theoretischen Positionen, die für die Entwicklung des integrativen Verfahrens zentral war und für die Anwendung und Weiterentwicklung weiterhin zentral bleibt (*Orth, Sieper, Petzold, 2014c, Petzold, 2014d*). Es werden dabei als Wurzeln des Baumes metatheoretische Positionen wie Menschenbilder, Gesellschaftstheorien oder Ethik zugrunde gelegt. Es sind „Positionen auf Zeit“ zumal die Metatheorien keine objektiven, absoluten Wahrheiten zur Verfügung stellen können, sondern dem fortwährenden Wandel unterliegen. Auf Basis dieser Positionen können realexplikative Theorien, die darauf ausgerichtet sind, konkrete Situationen der angewandten Humanwissenschaften zu klären, geprüft und integriert werden. Es sind damit im Kontext der Psychotherapie insbesondere die klinischen Theorien, wie etwa die allgemeine Theorie und Erforschung der Psychotherapie, Persönlichkeits- und Entwicklungspsychologie oder Gesundheits- und Krankheitslehre, die wiederum den Stamm des Tree of Science darstellen. Davon ausgehend können jene Theorien kritisch reflektiert und integriert werden, die sich mit der Praxeologie, der Wissenschaft von der praktischen Umsetzung der Theorien in konkretes Handeln, beschäftigen. Praxeologische Theorien, wie die Interventionslehre oder Prozesstheorien stellen dann die Äste des Baums dar, aus dem letztlich die individuelle psychotherapeutische Praxis erwächst (*Orth, Sieper, Petzold, 2014c; Petzold, 2003a*). Dadurch, dass die Theoriepositionen hierarchisch aufeinander abgestimmt sind, soll eine reflektierte, in sich konsistente und nichteklektische Praxis auf Basis einer fundierten therapeutischen Grundhaltung möglich werden. Dadurch sollen Therapeuten in der Ausbildung die nötige Sicherheit für ihre psychotherapeutischen Interventionen gewinnen und Patienten vor potenziell schädigenden Widersprüchlichkeiten und Unklarheiten geschützt werden (*Leitner & Höfner, 2020*).

Im Folgenden sollen dementsprechend zunächst metatheoretische Überlegungen zur Körperkultur Fitness dargestellt werden. Davon ausgehend soll dann mit Bezugnahme auf realexplikative Theorien ein differenziertes Bild auf die Bedeutung des Körpers für die menschliche Persönlichkeit gezeichnet werden. Darin werden Chancen und Risiken für persönliche Entwicklungsprozesse herausgearbeitet, die wiederum Ausgangspunkt für die praxeologischen Überlegungen bilden, in denen Anregungen für die Praxis einer integrativen Therapie oder eines integrativen Gesundheitscoachings dargestellt werden.

1.2 Fitness als Körperkultur

Der Begriff Fitness wird in der Literatur unterschiedlich definiert und im Alltagsgebrauch häufig individuell ausgelegt. Für diese Arbeit wird entgegen einem medizinischen (vgl. z.B. Kardiovaskuläre-Fitness) oder biologischen Verständnis von Fitness ein soziokultureller Fitness-Begriff fokussiert, der die Werte-, Norm-, Ästhetik- und Sinnsysteme der Fitnesskultur abbilden soll. In diesem Sinn bezeichnet Fitness sowohl ein Set aus Praktiken, als auch einen quantifizierbaren körperlichen Zustand. So kann man Fitness machen, wie man beispielsweise Fussball spielen kann, aber auch fit sein oder eben nicht, respektive mehr oder weniger als Andere (Schmechel, 2022: 16).

1.2.1 Fit sein

Fit zu sein bedeutet über körperliche Attribute zu verfügen, die mit Gesundheit, Sportlichkeit und Attraktivität assoziiert werden. In der Medizin und Sportwissenschaft spricht man beispielsweise von kardiorespiratorischer, muskuloskelettaler und neuromotorischer Fitness (vgl. z.B. Garber, Blissmer, Deschenes et al., 2011) oder der Körperkomposition, respektive der Kombination aus Fett- und fettfreier Körpermasse (vgl. z.B. Aragon, Schoenfeld, Wildman et al., 2017). Es handelt sich also um Attribute, die weitgehend durch den Lebensstil beeinflusst und über das Körperbild sichtbar werden. Das Fit-sein impliziert so eine ständige Arbeit und Sorge um sich und seinen Körper, um die Fitness zu erhalten. Der fitte Körper symbolisiert dadurch nicht nur einen physischen Zustand sondern auch die Willensakte, diesen zu erreichen und erhalten. Auch wenn sportliche Betätigung dabei einen zentralen Stellenwert einnimmt, unterscheidet sich Fitnessstraining von anderen modernen sportiven Praktiken, da im Zentrum der Fitness nicht der Wettkampf, die Fairness, die sportliche Leistung und das individuelle Vermögen stehen, „sondern Sportlichkeit als Konglomerat an Werten wie Gesundheit, Wohlbefinden, Authentizität und Natürlichkeit, Leistungs- und Belastungsfähigkeit, (Selbst-)Disziplin, Attraktivität und Jugendlichkeit“ (Graf, 2013: 140). Die Verknüpfung sportlicher Betätigung mit diesen Werten widerspiegelt sich auch deutlich in der jüngsten Untersuchung des Bundesamtes für Sport (BASPO) zu Sportinteresse und Sportaktivität der Schweizer Bevölkerung:

„Die grosse Mehrheit der Sportlerinnen und Sportler treibt Sport für die Gesundheit und um fit zu sein. Dazu werden auch die Freude an der Bewegung und das Naturerlebnis häufig als Sportmotive genannt. Auch Entspannung und Stressabbau sind wichtige Bewegungsgründe. Gut die Hälfte denkt beim Sporttreiben an die positiven Wirkungen auf Gewicht und Figur und für etwa ein Drittel stehen Geselligkeitsmotive im Vordergrund. Leistungsmotive spielen eine eher untergeordnete Rolle, und zwar unabhängig davon, ob es um persönliche Leistungsziele oder um das Messen mit Anderen geht. Im Pensionsalter kommen zwei wichtige Motive dazu: 91 Prozent der über 64-Jährigen sagen, Sport helfe ihnen, im Alltag mobil zu bleiben, und 57 Prozent wollen mit Sport ihre Denkfähigkeit erhalten“ (Lamprecht, Bürgi, Stamm, 2020: 19).

Der letzte Befund verdeutlicht damit wiederum die Annahme, die bereits Sokrates als Argument für körperliches Training aufführte, dass durch körperliches Training die Leistungsfähigkeit des gesamten Menschen, inklusive der geistigen Tätigkeit gefördert und erhalten würde.

1.2.2 Fitness machen

Die Untersuchung des Sportverhaltens der Schweizer hat ergeben, dass rund ein Fünftel der Bevölkerung eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio besitzt. Die Mitgliedschaften im Fitnesscenter sind dabei im Gegensatz zu jenen in Vereinsmitgliedschaften angestiegen und besonders jüngere Personen sowie Personen mit hohem Einkommen sind besonders häufig im Fitnesscenter anzutreffen (*Lamprecht, Bürgi, Stamm, 2020: 7*). Die Bezeichnung Fitness als kulturelle Praxis kann jedoch weit mehr als nur das klassische Fitnesstraining im Fitnessstudio umfassen, sondern auch viele verschiedene Sportformen. Eine trennscharfe Abgrenzung ist dabei nicht möglich. Das geteilte Charakteristikum aller Fitness-Praktiken ist die Schaffung und Erhaltung eines körperlichen Zustandes der Fitness, als primäres Ziel des Sports (*Schmechel, 2022*). So können auch Spiel-, Tanz- oder Kampfsysteme als Fitnesstraining bezeichnet werden, die häufig in Gruppen ausgeübt werden, wie Aerobics in allen seinen Varianten oder Spinning, Body Combat und Zumba (*Lamprecht, Bürgi, Stamm, 2020: 23-24*). Grosse Überschneidung zeigt sich zudem in den Ausdauersportarten wie z.B. Jogging und insbesondere dem Bodybuilding, die ebenfalls im Dienste der Fitness betrieben werden können (*Martschukat, 2019*). In der Schweiz sind die Sportarten Wandern, Radfahren, Schwimmen, Skifahren und Jogging seit über 20 Jahren jene mit den meisten Aktiven. Als boomende Sportarten stechen dabei Wandern, Yoga und Krafttraining hervor. Wenn man zusätzlich zur Zahl der Aktiven die Häufigkeit der Ausübung beachtet, zeichnet sich nochmal ein anderes Bild der Beliebtheit. Die Sportarten Turnen, Leichtathletik, Yoga, Jogging und Walking werden von der Mehrheit der Ausübenden mindestens wöchentlich betrieben, Krafttraining, Reiten, Fitnesstraining und Kampfsport im Normalfall sogar mehr als einmal pro Woche. Dabei zeigt sich eindrücklich, dass die Kategorien *Krafttraining/Muskelaufbau* mit 90 Tagen pro Jahr und *Fitnesstraining/Group Fitness* mit 80 Tagen pro Jahr am häufigsten ausgeführt werden (*Lamprecht, Bürgi, Stamm, 2020: 23-24*). Dies sind die Sportarten, die am deutlichsten in den Körper investiert werden, um einen athletischen, fitten Körper zu erschaffen oder zu erhalten. Insbesondere vom Bodybuilding muss der Begriff Fitness jedoch abgegrenzt werden, zumal damit auch ein strukturierter Wettkampfsport gemeint ist, bei dem sowohl die Praktiken als auch das anvisierte Körperbild je nach Wettkampfklasse weiter von den Zielen des Fitnesssports divergieren (*Martschukat, 2019*). Dies gilt insbesondere für das Bodybuilding, welches in Wettkämpfen ohne Dopingtests dargestellt wird. In diesem werden körperliche Ausmasse präsentiert, die selbst für genetische Ausnahmetalente mit jahrelanger Aufopferung nur unter potenziell selbstschädigender Unterstützung von PED's (Performance Enhancing Drugs) erreicht und aufrechterhalten werden können. Im Bereich des zunehmend populären "Natural" Bodybuildings, welches den Verzicht auf Doping idealisiert und im Wettkampfsport überprüft wird, sind ausserhalb der Wettkampfvorbereitung mit extrem niedrigem Körperfettanteil die Grenzen zu Idealen der Fitnesskultur fließend. Im Grunde sind viele Fitnesssportler mehr oder weniger explizit an einem Zuwachs von Muskelmasse und Regulation von Körperfett interessiert und damit quasi weniger extreme Bodybuilder ohne Wettkampfabitionen. Dies ist deshalb relevant, weil in der Sportphysiologie inzwischen recht klarer Konsens darüber besteht, welche Ernährungs- und Trainingsstrategien zu diesem Ziel führen (vgl. z.B. „The Muscle & Strength Pyramid: Training“ von *Helms, Valdez & Morgan, 2018*). Derweil halten sich in der Fitnesskultur weiterhin viele Mythen, Unwahr- und Unwissenheiten, was leider in der Praxis häufig dazu führt, dass viel Arbeit in ineffiziente und potenziell selbstschädigende Arbeit investiert wird. Erfahrungsgemäss gilt dies auch für beworbene Angebote in Fitnessstudios, in denen häufig suggeriert wird, die gefühlte Anstrengung sei das Mass für Effektivität. Die Realität ist da nuancierter, schliesslich kann jeder einen Trainingsplan zusammenstellen, der den stärksten Mann überfordern würde. Um langfristig Fortschritte zu produzieren, braucht es jedoch die richtige Dosis an muskulärem Stress. Jedoch ist Sport multifunktional (vgl. *Lamprecht, Bürgi, Stamm, 2020: 20*) und soll andere Bedürfnisse befriedigen können als nur den Zweck der Fitness, da sind Effektivität und Effizienz in Bezug auf

Adaptionsprozesse je nach Zielsetzung auch vernachlässigbar. Selbst mit einem klaren Fitness-Ziel ist letztlich die Adhärenz an die Praktiken ausschlaggebend, um diese erreichen und erhalten zu können (*Helms, Valdez & Morgan, 2018*).

1.2.3 Fitnesskultur

Im Vergleich zur Untersuchung von 2014 zeigte sich, dass die Schweizer Bevölkerung 2020 die Begriffe Bewegung, Lebensstil, Selbstdisziplin und Zwang/Pflicht inzwischen häufiger als Assoziationen zu Sport benannt hat (*Lamprecht, Bürgi, Stamm, 2020: 22*). Darin kommt zum Ausdruck, dass die gesellschaftliche Wahrnehmung des Sporttreibens nicht nur stark mit Gesundheit verbunden ist, sondern dass darin auch ein anzustrebender Lebensstil oder gar eine Pflicht gesehen wird. Gemäss dem Historiker *Jürgen Martschukat (2019)*, stellt Fitness ein normatives, regulierendes Ideal der Moderne dar, welches weit über das Feld des Sports hinausgeht. Als Körperpraxis ist Fitness „innerhalb eines heute wirkmächtigen Körper- und Schönheitsdiskurses zu verorten“, „der über die eigentliche Fitnessindustrie hinausweist und den fitten Körper als hegemoniales (Körper-)Ideal mitkonstituiert“ (*Graf, 2013: 140*). Als regulierendes Ideal etabliert Fitness dabei einen Diskurs, der Gesundheit, Attraktivität, Jugendlichkeit und Erfolg als für alle erreichbar erklärt, wenn man nur ausreichend Selbstdisziplin anwende. Dieser Diskurs bringt den „unfiten“ Körper gleichsam als selbstverschuldetes Problem hervor (*Graf, 2013: 150*). So drücke sich in der Fitness auch eine Gegenbewegung zum weit verbreiteten Übergewicht, respektive der *Fatness* aus. Als vermeintliche Antwort auf kollektive Probleme wie schlechte Gesundheit, Übergewicht und Alterungsprozesse stehe Fitness dabei nicht nur für eine Verantwortungsübernahme für sich selbst, sondern auch für sich als Teil der Gesellschaft (*Martschukat, 2019; Sassatelli, 2022*). Derweil wird Fitness aber hauptsächlich als individualisierte Konsumkultur durch profitsuchende, wirtschaftliche Institutionen gefördert. Die italienische Soziologin *Roberta Sassatelli (2022)* spricht in diesem Zusammenhang von Fitnesskultur. Diese beinhalte neben den Trainierenden und den Orten der Sportausübung einen gesamten Markt an Büchern, Magazinen, Lebensmitteln und Ergänzungsmitteln, Kleidung etc. sowie eine gesamtgesellschaftliche Ästhetisierung des Sports (*Sassatelli, 2022*).

Der Bereich der Ernährung ist hier neben dem sportlichen Training, dem Fitness machen, ein zentraler Teil der Kultur. So ist inzwischen der Einfluss der Ernährung auf Körperkomposition, Gesundheit und Wohlbefinden sogar im Allgemeinwissen verankert. Um die Regulation des Körpergewichtes ranken sich jedoch weiterhin hartnäckig Mythen und Halbwissen, hinter denen sich häufig marktwirtschaftliche Interessen und unrealistische Versprechen verbergen. Dabei sind inzwischen in den meisten Ländern von den Gesundheitsämtern Empfehlungen zu Bewegung, Ernährung und Gewichtskontrolle herausgegeben worden, die aufzeigen, dass eine gesunde Ernährung und Bewegung bei kleinem Budget und ohne spezielle Produkte oder Dienstleistungen umsetzbar sind. Ebenso wie beim sportlichen Training liegt hier im Bereich der Sportphysiologie ein guter Konsens als Orientierung vor (vgl. z.B. das Positionspapier der internationalen Gesellschaft für Sporternährung zum Thema Ernährung und Körperkomposition von *Aragon, Schoenfeld, Wildman et al., 2017*), der leider in der Fitnesskultur gegenüber den Meinungen von selbsternannten Experten vielfach untergeht.

2. Metatheoretische Perspektiven auf Fitness

Um das Phänomen der Körperkultur Fitness verstehen zu können, müssen wir zunächst einige ausgewählte metatheoretische Positionen klären. Im Folgenden soll das Thema daher aus der Optik der integrativ-therapeutischen Positionen zum Wesen des Menschen und den Grundlagen seines Seins betrachtet werden. Dabei soll klar werden, weshalb ein so körperbezogenes Phänomen für ein psychotherapeutisches Verfahren relevant ist.

2.1 Leibphilosophie

Die Psychotherapie, als solche auch das Verfahren der Integrativen Psychotherapie, die in der Schweiz anerkannt ist, impliziert bereits in ihrem Namen, dass die Psyche etwas sei, was isoliert therapiert werden könne. Dahinter verbirgt sich eine dualistische Denk- und Sichtweise des Menschen, die das psychische vom physischen zu trennen versucht. In diesem Zusammenhang spricht man vom „psychophysischen Problem“ oder dem „Leib-Seele-Problem“. Die IT positioniert sich zu diesem Problem mit der Betonung von untrennbaren „Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnissen“ (Petzold, 2009c; Petzold & Sieper, 2012a). Als zentrale Referenz für diese Position einer Verschränkung von Körper und Welt resp. Leib und Natur, embodiment and embeddedness (Petzold 2002) wurden in der IT Ansätze aus der Phänomenologie und insbesondere die Leibphilosophie nach Maurice Merleau-Ponty (1908-1961), aber auch aus der russischen Neuropsychologie der kulturhistorischen Schule (Bernsteijn, Lurija, Vygotskij vgl. Petzold, Michailowa 2008; Reisecker-Schaufler 2021) integriert. Mit dem Begriff des Leibes soll die Trennung zwischen Körper und Psyche überwunden werden und stattdessen eine Einheit aus materieller (physischer) und transmaterieller (psychischer) Wirklichkeit beschrieben werden. Der Begriff Leib beschreibt dabei den mit Geist und Seele belebten Körper eines lebendigen Organismus, der dadurch zum Subjekt/Leib-Subjekt wird. Das Subjekt, respektive der belebte und mit Bewusstsein ausgestattete Körper, erlebt sich dabei gleichsam als Leib. Damit wird der integrative Leibbegriff, der die Körperdimension mit umfasst und zugleich zur psychischen, kognitiven, sozialen und ökologischen Dimension hin übersteigt, umfassender, als dies bei der Mehrzahl der so genannten „Körpertherapien bzw. Körperpsychotherapien“ der Fall ist (zur Diskussion Körper/Leib vgl.: Petzold 2005m, n, 2009c; Petzold, Orth 2017a). Als Leib ist der Mensch damit in seiner Doppelstruktur zugleich die Natur, die er ist und die Natur, die er hat in Form der organismischen Realität des physischen Körpers (Leitner & Höfner, 2020; Petzold, 2003a). Um die dualistische Sichtweise mit dem Begriff der Psychotherapie sprachlich nicht weiterzutragen, sprechen Vertreter der IT deshalb vorzugsweise einfach von „Therapie“ (*Integrative Therapie*) oder von einer *Humantherapie*, in der der Mensch in seiner Gesamtheit erfasst werden soll (Petzold & Sieper, 2012a).

Die Formel *Der Leib ist die Natur, die wir selbst sind* geht dabei auf Böhme (2003) zurück, mit der er letztlich eine spezifische Lebensform beschreibt. Denn die Spaltung des Menschen in Körperding und denkendes Subjekt ist nicht einfach eine falsche Theorie, die durch Argumente widerlegt werden könnte, sondern vielmehr eine Lebensform, die nur durch eine alternative Lebensform überwunden werden kann. Anstelle der Versuchung, den Leib ständig zu funktionalisieren und zu instrumentalisieren und damit die eigene Natur weitgehend zum Objekt zu degradieren, müsste die eigene Natur insbesondere auch dort ausreichend integriert werden, wo sie sich drängend, befremdlich oder bedrohlich meldet in leiblichen Bedürfnisse, Schmerzen oder Krankheiten. Nur so könne der moderne Mensch die Souveränität seiner Lebensführung zurückgewinnen, sich seiner Daseinsgewissheit versichern und das Dasein selbst als lust- und sinnvoll erfahren (Böhme, 2003; Hofer-Moser, 2018).

Das Ziel der Fitness zu verfolgen impliziert bereits eine Funktionalisierung des Leibes, der fit sein soll. Entsprechend birgt dies die Gefahr, die eigene Natur zum Objekt zu degradieren und sich letztlich von der eigenen Natur zu entfremden. Gleichsam bergen Fitness-Praktiken jedoch auch das Potenzial die eigene Natur zu erleben, entfalten und entwickeln. Dieses Spannungsfeld zieht sich durch diese Arbeit.

2.2 Embodiment

In der integrativen Therapie wird die Leibphilosophie mit Ansätzen der Psychologie, genauer der Kognitions- und Neurowissenschaften verknüpft zu einer Theorie des „informierten“ Leibes. Dieser nimmt Informationen auf (perzeptiv), speichert sie ab (memorativ), reflektiert sich (reflexiv) und drückt sich aus (expressiv). Diese Prozesse sind an die körperliche, materielle Grundlage gebunden, gehen aber als transmaterielle Phänomene darüber hinaus. Alles was der Mensch erlebt und erfährt, einschliesslich seines eigenen Fühlens, Denkens und Handelns, wird in den Archiven des Leibes, dem Leibgedächtnis aufbewahrt und kann dort auch wieder abgerufen werden. Dabei stellt das genetische Gedächtnis die Basisstrukturen bereit, in denen sich die Prozesse der neuronalen und immunologischen Gedächtnissysteme vollziehen können. Davon ist jedoch nur das neuronale Gedächtnissystem bewusstseinsfähig und auch davon nur ein sehr geringer Teil dem Bewusstsein zugänglich zu machen (Petzold, 2003a; Petzold & Sieper, 2012a).

Die Theorie des informierten Leibes korrespondiert mit den jüngeren Entwicklungen der Kognitionswissenschaften, in denen man die geistigen Prozesse des Menschen lange Zeit als internen Symbol- oder Informationsverarbeitungsprozess angesehen hatte. Inzwischen wurde jedoch empirisch immer wieder gezeigt, dass Körper (z.B. Körperhaltung, Gesichtsausdruck) und Emotionen und Gedanken in einer ständigen Wechselwirkung stehen. So ist davon auszugehen, dass Kognition nur in einem verkörperten, sozial ausgedehnten und umweltlich eingebetteten Zusammenhang (embodiment/embeddedness, Petzold 2002j) verstanden werden kann. Dabei wird neuerdings der Begriff der 4E-Kognition, respektive des Embodiments verwendet (Bauer & Lahmann, 2022; Stefan 2020). Die Integrative Therapie spricht in diesem Zusammenhang von den 4E Perspektiven, um eine Kognitionszentriertheit aufzudehnen und Empfindungen, Emotionen und Volitionen einzubeziehen (Stefan & Petzold, 2019). Die 4E's sind wie folgt zu verstehen:

- *Embodiment* beschreibt die Bedeutung materieller, körperlicher Prozesse für die transmateriellen, mentalen Prozesse. Motorische, affektive (Gefühle und Emotionen), interozeptive, periphere, autonome, endokrine und enterische Systeme wirken sich auf mentale Prozesse aus oder rufen diese hervor und sind mit diesen in dynamischem Zusammenspiel verbunden (Bauer & Lahmann, 2022; Petzold & Sieper, 2012a).
- *Einbettung (embedded)* beschreibt, dass Aspekte der Umwelt (z.B. Werkzeuge) und besonders auch soziale und kulturelle Faktoren, kausal zu mentalen Prozessen beitragen (Bauer & Lahmann, 2022). In der Integrativen Therapie wird der Begriff der Einbettung nicht nur auf den Kontext, sondern auch das Kontinuum bezogen. Damit ist gemeint, dass evolutionstheoretisch und ontogenetisch der Leib immer auch ein Ausdruck seiner vorangegangenen Entwicklung und Zukunftsentwürfe ist (Petzold & Sieper, 2012a).
- *Erweiterung (extended)* betont zusätzlich die Rolle von Instrumenten/Werkzeugen oder Strukturen in der Umwelt insofern, dass mentale Prozesse auch in die Umwelt ausgedehnt oder verlagert werden, z.B. bei der Involvierung von Mitmenschen oder Technologie (Bauer & Lahmann, 2022; Stangl, 2022). Das klassische Fitnesstraining im Fitnessstudio wäre beispielsweise ohne die dabei verwendeten Maschinen nicht denk- und umsetzbar.
- *Enaktion (enacted)* betont den handlungsorientierten Charakter mentaler Prozesse, zumal die Beziehung zu unserer Umwelt davon geprägt ist, was wir tun können und wie wir reagieren können. So ist z.B. bereits die Wahrnehmung als sensomotorischer Prozess intentional auf Handeln ausgerichtet (Bauer & Lahmann, 2022; Stangl, 2022).

2.3 die anthropologische Grundformel

Das Embodiment-Paradigma beschreibt physische und psychische Prozesse als dynamische Beziehungsmuster innerhalb des Subjekts und zwischen dem Subjekt und seiner Umwelt (*Bauer & Lahmann, 2022*). Dies drückt sich in der „anthropologischen Grundformel“ der Integrativen Therapie aus, in der der Mensch als Körper-Seele-Geist-Subjekt im ökologischen und sozialen Kontext und Kontinuum, oder verkürzt als Leib-Subjekt in der Lebenswelt verstanden wird (*Petzold, 2014d; Petzold & Sieper, 2012a*).

- *Körper* beschreibt die Gesamtheit aller biologischen, biochemischen und bioelektrischen Prozesse des Organismus und der im genetischen und physiologischen Körpergedächtnis festgehaltenen Lernprozesse und Erfahrungen (*Petzold & Sieper, 2012a*).
- *Seele* beschreibt die in körperlichen Prozessen gründende Gesamtheit aller Gefühle, Motive, Willensakte und schöpferischen Impulse plus der gespeicherten Lernprozesse und Erfahrungen sowie der auf dieser Grundlage möglichen emotionalen Antizipationen (Wünschen, Befürchtungen, Hoffnungen). Die *Seele* ermöglicht demzufolge das Erleben von Selbstempfinden, Selbstgefühl und Identitätsgefühl (*Leitner & Höfner, 2020; Petzold & Sieper, 2012a*).
- *Geist* beschreibt die Gesamtheit aller neurophysiologisch gegründeten, kognitiv bzw. mental emergenten transmateriellen Prozesse (Mentalisierungen) plus der gespeicherten Lernprozesse, Erfahrungen und Wissensstände sowie der auf dieser Grundlage möglichen antizipatorischen Leistungen und Perspektiven (Ziele, Pläne, Entwürfe, Visionen). Der *Geist* wird als bewusst, reflektierend, reflexionsfähig und kausal begründetes Handeln ermöglichend gesehen. Damit ermöglicht er im synergetischen Zusammenwirken Selbstbewusstheit, persönliche Identitätsgewissheit und das individuelle Humanbewusstsein, als Mitglied der menschlichen Gemeinschaft an Kulturen teilzuhaben (*Leitner & Höfner, 2020; Petzold & Sieper, 2012a*).
- *Leib* umfasst die Gesamtheit der oben genannten *Körper, Seele* und *Geist* und damit alle motorischen, emotionalen, geistigen, perzeptiven und sozial-kommunikativen Stile in ihrer beabsichtigten Beziehung mit dem Umfeld (*Leitner & Höfner, 2020; Petzold & Sieper, 2012a*).

Die Leibphilosophie, das Embodiment-Paradigma und die anthropologische Grundformel besagen, dass wir uns als Menschen in unserer Leiblichkeit ausdrücken. Dabei ist der Körper das Medium, über welches dieser Ausdruck und die Interaktion mit der Umwelt erfolgt. Neben unserem sprachlichen Ausdruck und dem absichtsvollen Handeln, werden auch innere Gestimmtheiten und Geisteshaltungen körperlich ausgedrückt in Gestik, Mimik, Haltung und Bewegung (*Leitner & Höfner, 2020*). Über biologisch determinierte Anpassungsprozesse werden aber auch Ketten von Erfahrungen über den Körper erkennbar, wenn sich etwa eine depressive, spannungsarme Körperhaltung als Habitus einstellt, das viele Lachen die Faltenbildung beeinflusst, die Sonnenexposition die Haut nachhaltig verändert oder sich die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten an der Aus- oder Zurückbildung von Muskel- und Fettmasse oder gar der Knochendichte bemerkbar machen. In diesem Sinne verkörpern wir unsere Lebensgeschichte und unsere Lebensstile, wodurch das Körperbild zu einem leiblichen Ausdruck wird. Dieser Ausdruck unserer Selbst, das Körperbild, will in der Fitnesskultur bewusst und willentlich gestaltet werden. Es wird folglich ein Wille und ein daran angepasster Lebensstil verkörpert. Es soll ein bestimmtes Ideal der Fitness verkörpert werden und dabei ist immer der gesamte, in Kultur und Lebenszeit eingebettete Mensch beteiligt.

2.4 Fitness in Kontext und Kontinuum

Neben der Leibphilosophie stellt auch die heraklitische Philosophie eine wichtige Referenz der Integrativen Therapie dar. Gemäss dieser ist alles permanent im Werden und Vergehen und kann nur unter Bezug auf Kontext und Kontinuum verstanden werden. Alles ist nur zu einem gewissen Zeitpunkt im Strom der Zeit in einem bestimmten sozial-ökologischen Bezugsrahmen sinnvoll (Leitner & Höfner, 2020, Petzold, 2003a). Entsprechend sind auch die Sinnzusammenhänge von Fitness oder Körperkulturen generell nur von Kontext- und Kontinuum abhängig verstehbar. Im Folgenden soll daher näher auf die Einbettung des Menschen im ökologischen und sozialen Kontext und Kontinuum, kurz die Lebenswelt, eingegangen werden.

2.4.1 Der evolutionäre Kontext

Der Mensch ist über seine materielle Grundlage in den Kosmos eingebunden und damit am Prozess wechselseitiger Beeinflussung und Anpassung, der Koevolution, beteiligt. Die fortlaufende Evolution des Kosmos, die beständig neues hervorbringt, bildet damit auch die Grundlage menschlicher Entwicklung, die sich in ihrem Wesen durch Kreativität und Kokreativität auszeichnet (Leitner & Höfner, 2020, Petzold, 2003a, 2006j, 2009q). Im evolutionären Geschehen ergeben sich abhängig von den Konstellationen Kooperationen oder Konkurrenzen (Osten, 2019). Im Konkurrenzgeschehen zwischen den Arten hat Charles Darwin das „survival of the fittest“ beschrieben, welches seither das Verständnis von Evolution prägt. Der Begriff des „fittest“ beschreibt dabei nach seiner Auslegung eine naturgegebene Eigenschaft an Umstände am besten angepasst zu sein (Schmechel, 2022). Für die Anpassung im Sinne der Koevolution, ist wiederum der Körper die materielle Grundlage, über die Anpassungsprozesse wirksam werden können. Im Vergleich zu anderen Tieren, insbesondere auch im Vergleich mit den anderen Vertretern der Primaten, zeichnen sich dabei die Humanprimaten durch eine herausragende Anpassungsfähigkeit aus. Diese ermöglichte ihnen bereits mit primitiver Kultur und Technologie eine Vielzahl ökologischer Nischen zu finden, die sie unter Entwicklung unterschiedlichster Überlebensstrategien und Lebensweisen auszufüllen vermochten. Dabei spielt unweigerlich die menschliche Intelligenz und Sprache eine zentrale Rolle, die die Herausbildung komplexer kultureller Leistungen ermöglicht. Daneben stellen jedoch die unterschiedlichen ökologischen Nischen auch sehr verschiedene Anforderungen an menschliche Körper. Vergleicht man die Menschen mit den anderen Primaten, fällt eine enorme Varianz in Ausprägung von Muskel- und Fettmasse auf. Dies könnte die Hypothese nahelegen, das menschliche Adaptionspotenzial übertreffe jenes der verwandten Arten auch insofern, dass Muskel- und Fettmasse bei uns in höherem Masse variabel und durch den Lebensstil beeinflussbar seien. Ausschlaggebend für diese Variabilität und Varianz ist wiederum die Kooperation und Konkurrenz sowohl untereinander als auch zwischen Mensch und Ökologie. Dies gilt sowohl im Hinblick auf primitive Überlebensstrategien als auch für die moderne Lebensweise. In der phylogenetischen Entwicklungsgeschichte hat sich der ökologische Kontext der Menschen durch ihre immense kulturelle Entwicklung massiv verändert. Es haben sich denaturierte, naturentfremdete Lebenskontexte und nicht „artgerechte“ Lebensstile herausgebildet, woraus sich vielfältige gesundheitliche Probleme und Präventionsbedarf ergeben (Petzold, 2010b). Die Lebensweisen und -stile der Menschen haben aber auch wesentlichen Einfluss auf die Ökologie, die unsere Existenzgrundlage darstellt (Petzold, 2019d/2020c). Gerade eine Körperkultur wie Fitness, die ganze Lebensstile inklusive ihrer Konsumgewohnheiten betrifft, muss daher auch ökosophisch, in ihren Auswirkungen auf die Ökologie, betrachtet werden. Insofern gilt es nicht nur die Welt als Lebenswelt des Menschen zu verstehen, sondern auch eine mundane Weltsicht einzunehmen, also den Menschen aus Sicht der Welt zu betrachten (Petzold, 2015k, 2019d/2020c).

2.4.2 Fitness als schöpferischer Akt

Entgegen der Konzeption von Fitness als naturgegebene Eigenschaft bei *Darwin*, steht die in der gegenwärtigen Gesellschaft verankerte Konzeption von Fitness als das Resultat harter Arbeit. Damit betont der Begriff die Möglichkeit, sich durch individuelle Anstrengung verbessern oder optimieren zu können, wodurch implizit eine Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Erfolg ausgedrückt wird (*Schmechel, 2022*). Nach einem solchen, dynamischen Verständnis, ist Fitness etwas, was von Menschen selbst geschaffen wird. Damit steht dies keineswegs im Widerspruch mit *Darwins* Verständnis, denn in der menschlichen Evolutionsgeschichte waren Kultur und Biologie untrennbar miteinander verwoben, wie dies beispielsweise die Entwicklung von Sprache als Kulturgut und der entsprechenden Hirnareale als materielle Grundlage eindrucksvoll zeigt. Die kreativen, schöpferischen Potenziale des Menschen sind also evolutionspsychologisch unverzichtbar für die genetische Fitness (*Petzold, 2006j*). Die integrativ-therapeutische Sicht auf den Menschen erfasst diesen als Natur- und Kulturwesen. Unter Kultur kann alles von Menschen im Lebensvollzug Erworbene und Geschaffene verstanden werden. Dabei ist es im Wesen des Menschen, Kultur zu schaffen. Kultur ist damit als im Leibe gegründete, transmaterielle, geistige Seite der menschlichen Natur zu sehen (*Petzold, Sieper, 2012a*).

Dies führt uns wiederum zur Kreativität, respektive artgerechte „Ko-kreativität“ (*Iljine, Petzold, Sieper 1967*) des Menschen als Teil seiner Anpassungsfähigkeit im evolutionären Kontext. In der Integrativen Therapie wird das Konzept einer „Anthropologie des schöpferischen Menschen“ vertreten, der in Ko-kreativität, in engagiertem Zusammenwirken mit dem ihm innewohnenden Antrieb eines schöpferischen Impetus gestaltet. Dabei gestalten Menschen nicht nur die eigene und geteilte Lebenswelt sondern auch ihr eigenes Selbst. Das Selbst wird damit zum Künstler und Kunstwerk (*Petzold, 1999q*). Dies widerspiegelt sich vielfach in Mythen und Metaphern der Fitnesskultur, in der der eigene Körper einem Kunstwerk gleich erstellt und präsentiert werden soll. Der fitte Körper wird so quasi als persönliches Kunstprojekt entworfen, worin sich kreative, expressive Potenziale zeigen.

2.4.3 Fitness im sozialen Kontext

"Menschen sind evolutionsbiologisch betrachtet in POLYADEN – nicht in Dyaden - zu Menschen geworden, in Gruppen, Mikrosozialitäten, in „Wir-Feldern“. Deshalb können Menschen von frühen Säuglingszeiten an zu verschiedenen Menschen höchst spezifische und damit unterschiedliche Beziehungen/Relationalitätsverhältnisse aufbauen, sind also auf Polyloge und nicht dyadisch-dialogisch ausgerichtet, sondern praktizieren Multirelationalität" (*Petzold, 2011e: 60*).

Dem relationalen Menschen zugrunde liegt das evolutionsbiologisch ausgebildete, intrinsische Bedürfnis zur Affiliation, sich anderen Menschen vertrauensvoll zuzugesellen. Die Affiliation bildet einen deutlichen Selektionsvorteil, denn: "Vergesellschaftet, in sozialen Verbänden, Netzwerken, Konvois lebend, bringen Menschen überlebenssichernde Leistungen hervor, vereinzelt gehen sie zugrunde" (*Petzold, 2011e: 59*). In diesem sozialen Kontext, in der Sozialisation wird der Mensch erst zum Subjekt, sodass er im Diskurs mit den Mitmenschen wachsen kann. Das Wesen des Menschen gründet in seiner vielfältig verflochtenen Intersubjektivität, aus der heraus er sich in Polylogen und Ko-respondenzen in Konsens-/Dissensprozessen findet und gemeinschaftlich Leben gestaltet (*Petzold, 2003a*). Fitness muss daher unbedingt auch im sozialen Kontext diskutiert werden, wie dies der Begriff Fitnesskultur bereits nahelegt.

2.4.4 Hominität

Die Werte und Normen, die im gemeinschaftlichen Leben konkret angewendet und gestaltet werden, entspringen letztlich den Potenzialen, die in der Hominität angelegt sind.

Hominität bezeichnet die „Menschennatur in ihrer biopsychosozialen Verfasstheit und ihrer ökologischen und kulturellen Eingebundenheit und mit ihrer individuellen und kollektiven Potentialität zur Destruktivität/Inhumanität, Entfremdung/Verdinglichung, aber auch zu Verbundenheit und lebendiger Solidarität, zu Dignität/ Humanität. Diese entsteht durch symbolisierende und problematisierende Selbst und Welterkenntnis und durch melioristisches und altruistisches Handeln. Aus ihr erwachsen die menschlichen Vermögen zu engagierter Selbstsorge und Gemeinwohlorientierung, zu kreativer Selbst- und Weltgestaltung, zu Souveränität und Mitmenschlichkeit durch Kooperation, Narrativität, Reflexion, Diskursivität in sittlichem, helfendem und ästhetischem Handeln – das alles ist Kulturarbeit, die der Humanität entspringt, und sie zugleich in fruchtbarer Rekursivität begründet und vertieft. Die Möglichkeit, Humanität zu realisieren, eröffnet einen Hoffnungshorizont; die Faktizität ihrer immer wieder stattfindenden Verletzung verlangt einen desillusionierten Standpunkt. Beide Möglichkeiten des Menschseins, das Potential zur Destruktivität und die Potentialität zur Dignität, erfordern eine wachsame und für Hominität eintretende Haltung. Das Hominitätskonzept sieht den Menschen, Frauen und Männer, als Natur- und Kulturwesen in permanenter Entwicklung durch Selbstüberschreitung, so dass Hominität eine Aufgabe ist und bleibt, eine permanente, melioristische Realisierung mit offenem Ende – ein WEG, der nur über die Kultivierung und Durchsetzung von Humanität führen kann" (Petzold & Orth, 2011: 224).

Fitness kann auf das Subjekt reduziert als melioristisches Handeln verstanden werden, wenn es in gesundheitsförderlicher Manier umgesetzt wird und der Verbesserung tatsächlich dient. Eine reine Selbstunterwerfung und -disziplinierung kann ohne die notwendige Achtsamkeit rasch destruktives Potenzial annehmen. Ähnliches gilt für altruistische Potenziale, zumal Fitnessstreben hier im Spannungsfeld zwischen Konkurrenz um sozialen Status und gegenseitiger Unterstützung im Sinne des Gemeinwohls zu sehen ist.

2.4.5 Ethische Aspekte

Im gesellschaftlichen Rahmen treten immer auch ethische Fragestellungen auf, zu deren Bewertung in der Integrativen Therapie eine situativ ausgerichtete Diskursethik vertreten wird. Diese gründet in Intersubjektivität, und zielt ab auf eine engagierte Verantwortung für das Leben schlechthin, inklusive der Ökologie der gesamten Welt (Leitner & Höfner, 2018). Dabei geht es insbesondere auch um die Erhaltung und Förderung von Integrität. Gemäss der aktuellen Position nach Petzold & Sieper (2011) und unter Einbezug von Genderperspektiven nach Petzold, Orth (2011), besteht Integrität in einer Doppelqualität: „einerseits als die Qualität der psychophysischen Unversehrtheit eines konkreten Menschen, wie er sie als „personales Subjekt“, dessen Unverletzbarkeit und Würde gesichert werden muss, selbst erlebt. Andererseits sehen wir Integrität als die Qualität des „moralischen Subjekts“, das von interiorisierten und reflexiv bejahten Werten und Prinzipien einer Wertegemeinschaft geleitet ist und diese Werte selbst verwirklicht, in Treue zu sich selbst und für sie eintritt und in diesem Geschehen Würde gewinnt (Petzold & Sieper., 2011: 286)". Sowohl die personale, als auch die moralische Qualität der Integrität bedürfen der Sicherung und des Schutzes, um eine Verletzung der Würde als Grundqualität des Menschseins zu verhindern (ebd., 2011). Für das Spannungsfeld der Fitness ist das Konzept der Integrität zentral, da sich darin ein Eintreten für die eigene Würde und Integrität zeigen kann aber genauso durch interiorisierte Werte und Prinzipien im Zusammenhang mit Fitness die eigene Integrität bedroht werden kann. Als Beispiel seien etwa aktuelle Diskussionen um *Fat-shaming* oder *Body-Positivity*

genannt, die gegen eine Herabwürdigung aufgrund eines nicht-normativen Körperbildes eintreten. Dabei erscheint es wichtig, die destruktive Realität von Übergewicht nicht zu bagatellisieren, dies wäre eine fehlgeleitete Vorstellung des Entstehens für Integrität.

Der aktuelle, konkrete soziale Kontext, in dem die Fitnesskultur zu verstehen ist, wird im Rahmen der folgenden Kapitel zu den realexplikativen Theorien weiter ausgeführt.

3. Realexplikativ-theoretische Perspektiven auf Fitness

Nachdem vorangehend die metatheoretischen Hintergründe beleuchtet wurden, soll auf deren Basis auf realexplikative Theorien Bezug genommen werden. Dazu zählen jene Theorien, die darauf ausgerichtet sind, konkrete Situationen der angewandten Humanwissenschaften zu klären. Wir befinden uns damit auf der Mesoebene zur Diskussion um Fitness. Im Folgenden werden im Besonderen die integrativen Theorien der Entwicklung von Persönlichkeit, Gesundheit und Krankheit fokussiert.

3.1 Entwicklungstheoretische Perspektiven

Die Integrative Therapie versteht sich als Entwicklungstherapie in der Lebensspanne, als „lifespan developmental approach“ (Petzold 1999; Sieper 2007b). Denn für die Entwicklung einer Persönlichkeit ist die gesamte Lebenszeit relevant, wobei den Sozialisationserfahrungen im 1. und 2. Lebensjahrzehnt aufgrund der massiven biologischen und psychosozialen Reifungsschritte ein besonderer Stellenwert eingeräumt wird. Im gesamten Lebensverlauf stellen sich durch biologische und psychosoziale Reifung sowie Einflüsse aus der Lebenswelt unterschiedliche Anforderungen, auf die der Mensch mit seinen persönlichen Entwicklungsprozessen, seiner individuellen Viation reagiert. Die eigenen Entwicklungsprozesse werden dabei in persönlichen Sinnsystemen gedeutet, wodurch eine Narration entsteht, die wiederum den Entwicklungsverlauf erheblich beeinflusst (Petzold, 2003b). Im Rahmen der Reifung zum eigenverantwortlichen Erwachsenen, der über seinen Körper verfügen kann, muss der Einzelne im Sinne seiner individuellen Viation so auch auf die gesellschaftlichen Normen im Kontext der Fitness reagieren.

3.1.1 Sozialisation

Die individuelle Viation vollzieht sich vor dem Hintergrund der Sozialisation. Der Mensch ist als Vertreter der biologischen Spezies *Homo Sapiens* seiner Natur nach auf ein Miteinander angewiesen. In dieser Sozialisation wird der Mensch erst zum Subjekt und befähigt, selbstreflexiv zu sich und der Welt in Beziehung treten zu können. In der integrativen Therapie wird von einer komplexen Sozialisation gesprochen:

„Sozialisation wird im Integrativen Ansatz als die wechselseitige Beeinflussung von Systemen in multiplen Kontexten entlang des Zeitkontinuums [...] aufgefasst, als der – gelingende oder misslingende – Prozess der Entstehung und Entwicklung des Leibesubjekts und seiner Persönlichkeit in komplexen Feldern bzw. Feldsektoren, sozialen Netzwerken und Konvois [...] über die Lebensspanne hin, in denen die gesellschaftlich generierten und vermittelten sozialen, ökonomischen und dinglich-materiellen Einflüsse und Feldkräfte unmittelbar und mittelbar den Menschen in seiner Leiblichkeit mit seinen kognitiven, emotionalen, volitiven und sozialkommunikativen Kompetenzen und Performanzen prägen und formen: durch positive und negativ stigmatisierende Attributionen, emotionale Wertschätzung, Ressourcenzufuhr oder -entzug, Informationen aus dem kommunikativen und kulturellen Gedächtnis [...], Förderung oder Misshandlung. Dabei wird der Mensch als ‘produktiver Realitätsverarbeiter’ [...] gesehen, der in den Kontext zurückwirkt, als ‘Mitgestalter seiner eigenen Identitätsprozesse’ [...] durch Meistern von ‘Entwicklungsaufgaben’ [...], durch Identitätsentwürfe, Ausbildung von ‘Identitätsstilen’, Wahl von life styles und social worlds. In Prozessen multipler Reziprozität, der Ko-respondenz und Kooperation, der Ko-konstruktion und Ko-kreation interpretiert und gestaltet er die materielle, ökologische

und soziale Wirklichkeit gemeinschaftlich [...] in einer Weise, dass die Persönlichkeit, die relevante ökologische und soziale Mikrowelt und gesellschaftliche Meso- und Makrofelder, ja die Kultur [...] sich beständig verändern und der Mensch sie und sich mit allen Ressourcen, Kompetenzen und Performanzen entwickelt. Dies geschieht in Mentalisierungen, die von einer Dialektik von Vergesellschaftung (Generierung von 'social worlds', kollektiven Kognitionen, Klimata und Praxen) und Individuation (Generierung subjektiver Theorien, Atmosphären und Praxen) bestimmt sind. Ihr Ergebnis ist eine je spezifische, in beständigen konnektivierenden und balancierenden Konstitutionsprozessen stehende, flexible, transversale Identität des in Weltkomplexität navigierenden Subjekts und seiner sich beständig emanzipierenden Persönlichkeit in einer wachsend globalen, transkulturellen Gesellschaft mit ihren Makro-, Meso-, Mikrokontexten und deren Strukturen und Zukunftshorizonten“ (Petzold 2001p in: Petzold, 2011e: 36-37, [Sekundärzitate wurden zur besseren Lesbarkeit entfernt]).

In dieser Definition wird deutlich, dass alles was die Fitnesskultur hervorbringt, Fitness in diesem Sinne selbst, letztlich ein Produkt von Sozialisationsprozessen ist. Diese sind mit der Ökologisation, der komplexen Beeinflussung und Prägung der Menschen durch die ökologischen Gegebenheiten, untrennbar verknüpft (Petzold, 2012q). Dies gilt für die natürliche und kulturelle Umwelt gleichermaßen, zumal Quartiere, Städte oder Landschaften unterschiedlich dazu auffordern, sich in ihnen zu bewegen (Brinker & Petzold, 2019). So wirkt sich die Umwelt natürlich auch unterschiedlich auf Gesundheits- und Fitnessverhalten aus, wenn beispielsweise Wälder, Wanderwege und Landwirtschaftsbetriebe in der Umwelt prävalenter sind als Betonfassaden, Fitnesscenter und Fast-Food-Läden.

3.1.2 Soziologische Perspektiven der Postmoderne

Aus sozialwissenschaftlicher Sicht ist Fitness ein hybrides Phänomen, welches vermeintliche Gegensätze von Arbeit und Erholung, individualistischer Selbstgestaltung und Massenphänomen, künstlicher Körpermanipulation und authentischer natürlicher Gesundheit vereint. Als Ausdruck von Wettbewerb im Freizeitbereich lässt Fitness die Grenzen zur Arbeitswelt verschwimmen. So ist Fitness zugleich freizeithlich regenerativer Spass und harte Arbeit am idealisierten Selbstentwurf. Ebenso ist es zeitgleich eine vereinheitlichende, standardisierte Massenabfertigung, wie eine individualisierte Selbstgestaltung in unterschiedlichen Praxisformen, Zielgruppen und Orten (Schmechel, 2022). Dies ist im Rahmen der Sozialisationsprozesse in postmodernen Gesellschaften zu verstehen. Denn Autonomie, Selbstbestimmung und grösstmögliche Wahlfreiheit sind in den letzten Jahrzehnten Teil hegemonialer Lebensentwürfe geworden. Was früher eine revolutionäre Befreiung darstellte, ist inzwischen ein normativer Imperativ geworden. Auch die Befreiung von der Ohnmacht eines gott- oder naturgegebenen Körpers konfrontiert gleichzeitig mit der Gestaltungsmöglichkeit und damit der Notwendigkeit diese Freiheit zu nutzen (Schmechel, 2022).

„War Moderne schon immer gekennzeichnet durch die Absicht, Gegebenes in Gemachtes zu verwandeln, so hat dieses Projekt den menschlichen Leib als die Natur, die wir selbst sind, erst im 20. Jahrhundert erfasst. Auf breiter Front hat der Mensch seine Transformation in ein Artefakt in Angriff genommen. Damit steht zur Disposition, was am Mensch überhaupt noch als gegeben und damit als Natur anerkannt werden muss. Unter dieser Herausforderung stellt sich aber erstmals die Frage, ob und in welchem Sinne es für den Mensch überhaupt essentiell ist, Natur zu sein“ Böhme, 2003: 152).

Den Körper nach einem athletischen Ideal zu gestalten ist in den letzten Jahrzehnten vom Nischenphänomen zur normativen Alltagspraxis geworden. Dass die letzten 50 Jahre als Zeitalter der Fitness bezeichnet werden können und dieses Zeitalter mit dem Neoliberalismus zusammenfällt, ist dabei kein Zufall (Martschukat, 2019). Denn in der Fitness kommen postmoderne Regierungsweisen und Kulturparadigmen zum Tragen, die im Kontext gesellschaftlicher Machtstrukturen reflektiert werden müssen, wie dies etwa Michel Foucault mit

seinem Konzept der Bio-Politik tat. Im foucaultschen Sinne wirkt politische Macht auf freie Individuen, indem sie diese gerade durch diese Freiheit dazu bringt, sich auf eine gewisse Weise zu verhalten. "Anstelle der Drohung mit dem Mord, ist es nun die Verantwortung für das Leben, die der Macht Zugang zum Körper verschafft" (Foucault, 2012a, in Schmechel, 2022). Darin zeigt sich eine Verschiebung der Körperpolitik, in welcher sich der Zugriff auf den Körper nicht mehr als repressive, sondern als stimulierende Kontrolle präsentiert (Graf, 2013). So werden Begehren und Ängste geweckt, die dafür sorgen, dass Individuen ihre Körper so führen, wie es dem „Bevölkerungskörper“ dienlich ist - je freiwilliger, desto ökonomischer. Dies kommt beispielsweise zum Tragen, wenn Fitnessprogramme von Krankenkassen gefördert oder Lebensmittel im Supermarkt aufgrund ihrer Kalorien- oder Nährstoffgehalte angepriesen werden. In diesem Zusammenhang ist auch der moralisch aufgeladene Diskurs um "Übergewichtsepidemien" zu nennen, wobei persönliche, vermeintlich undisziplinierte Lebensführungen als egoistische und selbst unglücklich machende Belastungen der Gesellschaft stigmatisiert werden. Die Verfügbarkeit des eigenen Körpers ist folglich eingebunden in eine Eigenverantwortung, die wiederum in eine biopolitische Kollektivverantwortung eingebunden ist (Schmechel, 2022). In diesem Zusammenhang ist auch die zunehmende Virtualisierung der Lebenswelt relevant. Aufgrund der Digitalisierung und der verbreiteten Nutzung sozialer Medien insbesondere bei den Heranwachsenden Generationen, schiebt sich zwischen den realen, analogen, existenziellen Lebensvollzug und das wahrnehmenden Ich zunehmend ein virtueller Filter. Dies zeigt sich eindrücklich, wenn die Dokumentation eines Erlebnisses gegenüber dem eigentlichen Erlebnis zunehmend in den Vordergrund rückt (Hofer-Moser, 2018). Durch die ständige Konfrontation mit Normen und Idealen kann sich rasch ein Gefühl des nicht-Genügens entwickeln, das zur ständigen Selbstoptimierung antreibt. Die kulturalisierte Lebensführung von Ernährung, sportlicher Betätigung und Gesundheitspflege in der Fitnesskultur ist folglich ein Ausdruck des postmodernen Imperativs, sich zu entfalten und sozial erfolgreich zu sein (Schmechel, 2022).

3.1.3 Fitte Körper als (Re-)Produktion sozialer Ordnung

Wenn Körper für die Fitness trainiert werden, werden dabei gleichsam Subjekte nach Werten und Normen geformt oder eben vergesellschaftet. Die Soziologin Paula-Irene Villa (2007) spricht von einer somatischen Vergesellschaftung vor dem Hintergrund, dass im Sozialisationsprozess immer auch Körperwissen angeeignet wird, ein Wissen um all jene Erfahrungen und Dimensionen, die den Körper betreffen. Dabei handelt es sich um intersubjektiv geteilte Attributionen (z.B. schön, gesund, krank, angenehm, schmerzhaft oder eben fit usw.) für unsere leiblich gefühlten Erfahrungen. Dieses Körperwissen wird permanent angewendet, variiert, verändert, neu erzeugt, zur Disposition gestellt und ist damit prozessual und üblicherweise auch präreflexiv, das heisst nicht bewusst reflektiert (Villa, 2007).

„Wir ändern unseren Kleidungsstil, unsere Vorliebe für Farben, unseren Geschmack in puncto Essen und Trinken, unseren Sinn für (Un-)Ordnung in der Wohnung, unsere Körperform durch Diät oder Sport, unsere Angst vor bestimmten Dingen oder das Schmerzempfinden häufig, ohne dies bewusst zu tun oder überhaupt wahrzunehmen. In jedem Falle aber betrachten wir diese Veränderungen, wenn wir sie bemerken, als Ausdruck einer individuellen, autonomen Entscheidung und nicht als Effekt sozialer, kollektiver Lern- und Aneignungsprozesse. Schließlich hört niemand gern, dass seine Vorliebe für eine bestimmte Jeansmarke oder ihre Abneigung gegen bestimmtes Essen keine ganz individuelle Angelegenheit, sondern vielmehr Ausdruck eines milieuspezifischen Habitus sei“ (Villa, 2007: 15).

Dieser milieuspezifische Habitus umfasst viele körpergebundene Zeichen wie etwa Kleidung, Körperhaltung, Stimmführung, Geschmacksvorlieben, die anzeigen, welchen Platz man in der sozialen Welt einnimmt. Diese werden meist präreflexiv verarbeitet, wodurch abstrakte,

allgemeine und meist diffuse soziale Werte in Form von spezifischen Körperhaltungen und Gefühlen einverleibt und reproduziert werden. Dies führt wiederum dazu, dass wir die Zugehörigkeit zu den verschiedenen sozialen Gruppen an den Körpern unserer Mitmenschen ablesen können (Villa, 2007). Fitness kann entsprechend als milieuspezifischer Habitus verstanden werden, dessen Milieuspezifität sich beispielsweise darin abzeichnet, dass jüngere Personen und Personen mit hohem Einkommen besonders häufig im Fitnessstudio anzutreffen sind und Fitnessstudios in der Stadt deutlich populärer sind als auf dem Land (Lamprecht, Bürgi, Stamm, 2020: 7). Die Umsetzung fitnessorientierter Handlungen zeigt damit die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe an, die im fitten Körper gleichsam verkörpert wird. Dies gilt für alle Formen der Körpermodellierung, die letztlich dazu dienen, Mitglied einer Gruppe zu werden. Besonders deutlich zeigt sich dies am Beispiel der Geschlechter-Gruppe, da wir als Männer, Frauen oder geschlechtsdiverse Personen erst durch unser alltägliches Handeln anerkannt werden (Villa, 2007). Dabei müssen und können wir uns zwischen Zugehörigkeiten auch entscheiden. Denn unser Körper ist uns zu weiten Teilen verfügbar, sodass wir ihn beispielsweise kleiden, durch Diäten oder Sportformen, mit Make-up bemalen oder ihn an Nägeln und Haaren beschneiden können. Ebenso können wir ihn durch die Anwendung bestimmter Gesten und Körperhaltungen, durch Blicknavigation, Zu- und Abwendung mitunter auch bewusst als Darstellungsressource einsetzen (Villa, 2007). In den postmodernen westlichen Gesellschaften hat der fitte Körper dabei den Körperschmuck als Symbole für Status und Charakter ersetzt (Sassatelli, 2022).

Verkörperungen sozialer Ordnung sind einerseits erstaunlich beharrlich und konventionell, andererseits aber auf interessante Weise veränderlich und kreativ. Denn körpergebundenes Handeln ist immer nur als Annäherung an etwas Gesehenes oder Gedachtes zu verstehen, von dem es nie eine exakte Kopie sein kann, da Menschen und Situationen dafür schlichtweg zu verschieden sind. Dies wird mit dem Begriff der *Mimesis* umschrieben. Während also einerseits in der Fitness soziale Strukturen reproduziert werden, geschieht dabei unweigerlich auch immer eine eigensinnige Produktion - eine Gleichzeitigkeit von Neuschöpfung und Wiederholung (Villa, 2007). Im integrativen Verständnis wird anstelle des Konzepts der *Mimesis* als quasi beiläufige Kreation der Mensch in seinen *Viationen* als aktiver und produktiver Mitgestalter sozialer Ordnung gesehen (Petzold, 2011e, 2003a). Im Kontext der Fitnesskultur bedeutet dies, dass diese die Menschen zwar prägt, dabei aber auch von Menschen aufrechterhalten und weiterentwickelt wird. Denn auch die vermeintliche Einpassung in die Fitness-Normen geschieht gezwungenermaßen auf individuelle Weise im Prozess der Individuation, wodurch Neues entsteht und der Einzelne im wechselseitigen Prozess der komplexen Sozialisation in den sozialen Kontext zurückwirkt. Dabei handelt es sich um einen Prozess der Enkulturation als Teil der Sozialisation.

3.1.4 Enkulturation

Kulturen prägen die Menschen, die die Kulturen wiederum erhalten und weiterentwickeln. Der Begriff der Enkulturation, respektive einer differenziellen Enkulturation beschreibt gemäss der Integrativen Therapie den „Prozess der differentiellen Übermittlung und subjektiven Übernahme von Kultur(en) als Gesamtheiten kultureller Güter (Sprache, Wissen, Geschichte, Traditionen, Menschen und Weltbilder, Werte, Ideale, kulturelle Selbstverständnisse und Identitätsmarker, kulturelle Monumente, Kunst, Staats- und Rechtsformen, Strategien der Ökonomie und Politik etc.) durch Mentalisierungen in Form von kollektiven Kognitionen, übergreifenden emotionalen und volitiven Lagen und Lebenspraxen mit ihren – oben genannten - Inhalten durch ein Individuum bzw. durch Gruppen von Individuen, die enkulturiert werden, zugleich aber auch in die Kultur zurückwirken und Kulturarbeit leisten“ (Petzold, 2011e: 36; 2012q). Dabei können sich Enkulturationsprozesse in multikulturellen Gesellschaften gegenseitig bereichern oder aber durch Missachtung und Dominanzstreben in Kulturkämpfe geraten. Differentielle Enkulturationen sollen durch polylogischen, interkulturellen Austausch, in Wertschätzung kultureller Verschiedenheiten

Synergien und transkulturelle Qualitäten ermöglichen (Petzold, 2011e: 36). Das Subjekt der Spätmoderne strebt nach Selbstentfaltung und sozialem Erfolg. Daraus erfolgt eine Kulturalisierung der Lebensführung, damit eben auch der Ernährung, sportlichen Betätigung und Gesundheitspflege. Die Arbeit am Körper wird also zunehmend Teil einer erfolgreichen Selbstverwirklichung, gleichermaßen selbstbestimmt wie normgerecht (Schmechel, 2022).

Auch Kulturen dieser Selbstverwirklichung können in Subkulturen unterschieden werden. Die Fitnesskultur umfasst unter der vereinenden Absicht, körperliche Fitness zu fördern, sehr unterschiedliche Theorien und Praxen, angefangen bei der Vorstellung was einen fitten Körper auszeichnet und insbesondere im Bereich der Ernährungslehren. Letztere nehmen mitunter auch stark ideologischen Charakter an und münden in Kulturkämpfen, so z.B. im Veganismus mit der *Carnivore-Diet* als radikalen Gegenentwurf. Beide werden von populären Vertretern und mit Bezugnahme auf wissenschaftliche Erkenntnisse beworben, wodurch der Kulturkampf weiter befeuert wird. Dabei entstanden bereits internationale TV-Produktionen, die sich als Dokumentationen bezeichnen, dabei aber die wissenschaftlichen Standards missachten und die Forschungsliteratur vereinseitlicht darstellen.

3.2 Persönlichkeitstheoretische Perspektiven

Die empirische Entwicklungsforschung wird in der integrativen Therapie mit Konzepten der Persönlichkeitstheorie verbunden, die wiederum sozialisationstheoretische, entwicklungspsychologische und klinisch-psychologische Perspektiven zu verbinden versucht (Petzold, 2012q). Dabei ist die persönlichkeitsbildende Dimension von Therapie für das Thema Fitness besonders bedeutsam. Im Folgenden sollen die Kernkonzeptionen von *Selbst*, *Ich* und *Identität* genauer erläutert werden.

Das Selbst ist in Abgrenzung zum auf die biologische Natur begrenzten „Organismus“ sozialisiert, hat also aus Kontext/Kontinuum, aus der Lebenswelt, leibhaftig Kultur und Sozialität in sich aufgenommen und ist damit Leibsubjekt (anthropologische Kategorie) als Ko-Subjekt unter Mitsubjekten geworden. Das Leibselbst (persönlichkeitstheoretische Kategorie) bildet mit der frühesten Form, dem „archaischen Leibselbst“ den Ausgangspunkt der Persönlichkeitstheorie. Auf dessen Basis bildet sich das Selbst im entwicklungspsychologischen Prozess, in den Prozessen der „Enkulturation“, „Sozialisation“ und „Ökologisation“ und der sich darin vollziehenden „Identitätsarbeit“ zu einem reichen, „pluriformen Selbst“ heraus (Petzold, 2012q). Die nachstehende Übersicht soll den Verlauf kompakt zusammenfassen (aus: Petzold, 2003e; in Petzold, 2012q: 510-511):

- Das Leibselbst- zunächst als ein „archaisches Leibselbst“ Ergebnis koevolutiver Prozesse in familialen Polyaden - ist mit der Fähigkeit ausgestattet, ein „Ich“ zu bilden als Aktionspotential des jeweiligen Selbst zu anderen „Selbsten“ und zur Welt hin. Aus dem Leibselbst emergiert in frühen Entwicklungsprozessen der Interaktion mit der Welt, Dialogen und Polylogen mit den Caregivern [...] - das Ich als die Gesamtheit der Ich-Funktionen [...], ein „Ich“, das zunächst auch eine „archaische“ Qualität hatte als ein basales Zusammenspiel dieser vielfältigen Ich-Funktionen (z.B. *primäre*: Denken, Fühlen, Handeln, Wollen, Memorieren, Kommunizieren; *sekundäre*, z.B.: Nähe-Distanzregulierung, Kreativität, Identitätsbildung; *tertiäre*: ethische und ästhetische Differenzierungen [...], die sich in einem „reifen Ich“ zusammenschließen.
- Dieses Ich wird verstanden als im Verlaufe der Entwicklung sich herausbildende, kohärente Synergie von höchst differenzierten Ich-Prozessen, in denen das Ich „Bilder über das Selbst“ macht, vielfältige „Selbstbilder“, eine Plurizität, welche sich zur „Identität“

zusammenschliesst, die damit eine vielfältige ist, zugleich aber das Erleben der personalen Einzigartigkeit, Erfahrung und Bewusstsein von Unizität ermöglicht. Durch Ich-Prozesse interaktiv-kommunikativer Art wird die Ausbildung einer „Identität des Subjektes als Ko-subjekt“ (d.h. ein in Kultur, Sozialität und Mikroökologie eingelassenes Subjekt) möglich. Identitätsbildung ist als eine der höchsten Ich-Leistungen zu sehen, in der aufgrund differentieller Erlebens- und Bewertungsprozesse persönliche Identität (selbstattributiv) mit sozialer Identität (fremdattributiv) verschränkt werden, Unizität und Plurizität verbunden sind.

- Identität → geht also in einer persönlichen und gemeinschaftlichen Hermeneutik des Subjekts aus dem Zusammenwirken von Selbst/Ich ↔ Kontext/Kontinuum hervor als Synergem von „social identity“ und „personal identity“.
- Identität wirkt dabei wieder formend auf das Leibselbst ← zurück und zu anderen Ko-Subjekten hin, für deren Identitätsprozesse es konstitutiv wird.
- „Selbst ↔ Ich/Identität mit relevantem Kontext/Kontinuum“ konstituieren die Persönlichkeit des Menschen [...]. Als selbstreflexives Subjekt sucht der Mensch sich selbst, seine Persönlichkeit, sein Selbst und die Welt im Lebenszusammenhang und in der Lebensspanne, d.h. im Lebensganzen, zu verstehen und zu gestalten - für sich und mit Anderen (Levinas, Bakhtin), denn er ist immer auch KoSubjekt, steht in beständigen Polylogen.

3.2.1 Identität und Identitätsarbeit

Das Identitätsthema stellt einen Kernbereich des Interesses und der Ausrichtung der Integrativen Therapie dar. In integrativ-therapeutischen Prozessen geht es immer auch um Persönlichkeitsentwicklung, Identität und Potenzialentfaltung. Dabei zeigen sich grosse Überschneidungen mit dem Fitnesskonzept, welches in der Essenz eine „Arbeit an sich selbst“ darstellt und damit in zentraler Weise als „Identitätsarbeit“ verstanden werden muss. Im Rahmen der Identitätsarbeit geschieht „empowerment“, wenn sich der Mensch als aktiv gestaltender, quasi als Projektleiter seiner Identität und Entwickler eines „Identitätsstil“ erlebt – mit oder ohne therapeutische Begleitung (Petzold, 2012q).

Gemäss der integrativ-therapeutischen Position hat das Leibselbst selbstreflexive Eigenschaften und ist zur Selbsterkenntnis befähigt. Aus dieser wiederum erwächst die Möglichkeit und Notwendigkeit, an sich selbst zu arbeiten, sein Leben und seine Identität zu gestalten. Identität und Identitätsentwicklung sind dabei unabdingbar in Kontexte eingebunden und durch Kontexte bestimmt. Die Identitätsarbeit stellt einen kokreativen Prozess im entwicklungs-dynamischen Geschehen dar, den bereits ein Kind und das relevante familiäre und soziale Netzwerk leisten. Genauso wie die Eltern und Bezugspersonen zur Identität des Kindes beitragen, trägt dieses zur Identität z.B. als Eltern bei. Folglich handelt es sich um einen reziproken, also wechselseitigen Prozess. Der Mensch, respektive sein Selbst durch sein Ich/Ichfunktionen, leistet über die gesamte Lebenszeit hin Identitätsarbeit, um personale Identität im Rahmen des Aufbaus und des Erhalts einer Persönlichkeit zu konstituieren. Der sich permanent vollziehende, fungierende und intentionale Identitätsprozess lässt in Prozessen „reziproker Identifizierung“, der Vermittlung von persönlichen Bedürfnissen und gesellschaftlichen Ansprüchen bzw. Rahmenbedingungen, in Prozessen der Differenzierung, Integration und Kreation das „Kunstwerk der Person“ entstehen (Petzold, 2012q).

Die identitätsbildenden Ich-Prozesse werden in Anlehnung an detailliertere Ausführungen gemäss

(Petzold, 2012q: 515-517) komprimiert beschrieben.

- Zunächst erfährt der Mensch in Polyaden multiple Identifizierungen, also Fremdzuschreibungen oder -attributionen (z.B. „das ist aber eine fitte Frau“). Diese Zuschreibungen werden auf verschiedenen Ebenen und auf verschiedene Art bewertet.
- Als erstes erfolgt ein psychophysiologischer Markierungsprozess (Marking) auf Basis evolutionärer Programme, etwa durch die Amygdala im limbischen System, der höchstens als vorbewusste Befindlichkeit diffus spürbar werden kann. Im Beispiel der als fit bezeichneten Frau könnte eine Anziehung oder Ablehnung als gespürte Resonanz in Zustimmung oder Ablehnung zur Fremdattribution auftreten.
- Daraufhin kommt es zu einer limbisch-emotionalen Bewertung auf psychischem Niveau, die durch Stimmungen und Gefühle gefühlt werden und damit ins Bewusstsein treten kann. Im Beispiel etwa durch die gefühlt erlebte innere Antwort „Ja, ich bin fit“.
- Darauf folgt eine präfrontal-kognitive Einschätzung auf rationalem Niveau, die bewusst gedacht und reflektiert wird. Die Frau im Beispiel könnte etwa die Zuschreibung in Abhängigkeit des Kontexts als deplatziert oder als Kompliment einschätzen. Somit würde sie nicht nur den Kontext sondern auch sich selbst einschätzen.
- Aufgrund dieser Bewertungsprozesse wird es möglich, sich vollständig, partiell (möglicherweise auch gar nicht) mit den Zuschreibungen zu identifizieren und sich damit mit einer Identifikation auch selbst zu belegen „Ja, so bin ich, die sehen mich richtig, auch ich sehe mich so!“.
- Wenn die Identifikationen erfolgt und die Bewertungen deutlich sind, können sie als solche mitsamt den zur Identifikation führenden Prozessen dauerhaft im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden. Der ganze Vorgang wird also internalisiert und steht für weitere kognitive, emotionale, motivationale und volitionale Verarbeitungsprozesse (processing) zur Verfügung.

3.2.2 Identitätsbereiche und Lebensstile

Die Identitätsprozesse der Fremdattribution, Bewertung, Selbstattribution und Internalisierung kommen in verschiedenen Identitätsbereichen zum Tragen. Im Konzept der „Fünf Säulen der Identität“ werden in der integrativen Identitätstheorie die Bereiche „Leiblichkeit“, „Soziale Beziehungen“, „Arbeit, Leistung, Freizeit“, „Materielle Sicherheiten“ und „Werte“ unterschieden. Im Kontext der Fitness erscheint insbesondere die erste Säule „Leiblichkeit“ relevant. Sie umfasst unter anderem eine gute Gesundheit mit dem Erleben von „Frische“ (körperliche, emotionale, geistige Frische), eine erfüllte Sexualität, ein Erleben leiblicher Integrität und eine Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen. Damit sind mit Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sowie Vitalität und Anmut des Körpers vielfältige Aspekte der modernen Fitnesskultur angesprochen (Petzold, 2012q). Als vorherrschende Körper- und Gesundheitskultur der Postmoderne prägt Fitness mit dem Ideal sportlich trainierter Körper die gesellschaftlichen Werte und Normen. Die eigene Identität wird selbst- und fremdattributiv in einer Positionierung des Selbstes zu dieser Norm mitbestimmt, selbst wenn gerade dadurch "nicht normal" zu sein (Schmechel, 2022) gemeint ist. Die positiven Qualitäten der Leiblichkeit, respektive die Qualitäten die ein Einpassen in die Fitness-Norm ermöglichen, werden im integrativen Verständnis im Rahmen von „Selbstfürsorge“ durch Sport, Spiel, Leben in der Natur mit einem bewegungsaktiven Lebensstil und einer leibbewussten Körperpflege erreicht und gefördert (Petzold, 2012q).

Dabei zeigen sich Lebensstile, respektive „lifestyles“ als „die möglichen Lebensformen, Moden, Trends, die dem Streben heutiger Menschen nach Selbstfindung und Selbstverwirklichung, aber auch nach Selbstbetäubung, Selbstvergessen und Selbstdestruktion zur Verfügung stehen und von

einer produktions- und konsumbestimmten, kapital- und mehrwertgesteuerten Gesellschaft [...] angeboten werden“ (Petzold, 2012q: 503). Lebensstile sind für das Verstehen und Beurteilen von Identitätsprozessen mit ihren positiven Potentialen (self-enlargement, -enrichment, -empowerment) sowie ihrer destruktiven Seiten (self-curtailment, -impoverishment, -destruction) zentral und müssen in der Therapie besondere Aufmerksamkeit erhalten. Ein fitnessorientierter Lebensstil fördert der Absicht nach eine gesunde, vitale Leiblichkeit und kann damit durchaus als Empowerment, Selbstfürsorge und Selbstverwirklichung gewertet werden. Jedoch ist immer auch die Gefahr gegeben, dass Fitness zu einem Zwang wird, sich einzupassen und damit destruktive Ausmaße annimmt. (Petzold, 2012q). Damit sind wir wieder beim Spannungsfeld der Fitness angelangt, welches darin besteht, dass die Anpassung an die vorherrschenden Normen auch eine Selbstunterwerfung darstellt, die den Selbstbestimmungs-Narrativen der Fitnesskultur zuwiderläuft (Schmechel, 2022).

3.2.3 Persönliche Souveränität, Exzentrizität und Integrität

Die Identität wird nach integrativem Verständnis immer ausgehandelt in Ereignissen der Abgrenzung und Angrenzung als Phänomen der Grenzbestimmung mit anderen souveränen Subjekten. Im Kontext von Identitätsgewinn und -bewahrung wird daher nicht von Autonomie, die eine völlige Unabhängigkeit und Selbstbezogenheit impliziert, sondern von Souveränität gesprochen (Petzold, 2012q). Das Konzept der „persönlichen Souveränität“ (Petzold, Orth 2014) hat in der Integrativen Therapie besondere Wichtigkeit, zumal es Konzepte wie "Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein" oder "locus of control", "self efficacy (Selbstwirksamkeit), competence, mastery" integriert. Konzepte, die in einem erfolgreichen Fitness-streben zum Tragen kommen und kultiviert werden können. Fitness kann demnach die persönliche Souveränität fördern, zur Souveränität ermutigen – empower - so die Position dieser Arbeit.

Souverän (von lat. darüberstehend, überlegen) enthält dabei auch die zentrale Qualität der "Exzentrizität" (als Gegenpol zur Zentrierung, eine Übersicht über einen Lebensraum) und weitgreifende (nicht unbedingte) Freiheit, die ein Mensch gerade auch durch Exzentrizität zu seinen biographischen Determiniertheiten, Sozialisations- und Enkulturationsbedingungen gewinnt (Petzold & Orth, 2014). Da Identität immer in Gefahr steht zu normierter, fremdbestimmter Identität manipuliert zu werden, muss Souveränität entgegen unterwerfende, vereinnahmende Enkulturationsbedingungen erstritten werden. Identitätsthemen müssen immer eine Reflexion der gesellschaftlichen Machtstrukturen aus exzentrischer Betrachtung beinhalten (Petzold, 2012q). Dies gilt selbstverständlich auch für die Fitnesskultur, in der regulierende Normen und wirtschaftliche Interessen wirksam werden.

Nur über die Bemühung um Souveränität kann schöpferische Freiheit und persönliche Integrität ermöglicht und erhalten werden. Denn Integrität ist eine "subjektiv wahrgenommene und bewertete Qualität des personalen Selbst- und Identitätserlebens. Sie bedarf also immer der kognitiven Einschätzung (appraisal) und der emotionalen Wertgebung (valuation) des seiner selbst bewussten Subjekts, das damit über die Qualität seiner Integrität selbst befindet und darin nicht fremdbestimmt werden darf. Das wäre eine Verletzung seiner Würde. Integrität kann deshalb nicht allein external-attributiv werden, sondern verlangt die souveräne Selbstdefinition des Subjekts, das seine Position intersubjektiv kommuniziert und vertritt" (Petzold & Orth, 2011: 287).

3.2.4 Kollektive Identitätsarbeit und Oikeiosis

Sokrates, der bereits in der Einleitung zitiert wurde, sah in der Antike eine „tugendhafte“ Lebensführung, die nach der Verwirklichung moralischer Werte strebt, als Teil der „Sorge um Sich“. Durch das moralische Streben verschränkt sich diese strukturell mit einer „Sorge

um das Gemeinwohl". Damit wurde Privates und Öffentliches, Individuelles und Kollektives in ähnlicher Weise wie in der modernen Integrativen Identitätskonzeption verbunden (Petzold, 2012q: 428).

„Die „Identitätsarbeit“ des personalen Selbst ist grundlegend für Gesundheit, Krankheit und Persönlichkeitsentwicklung des Subjekts, aber nicht anders zielführend denkbar als im Rahmen kollektiver Arbeit an identitätssichernden Kontexten, als in Projekten „kollektiver Identitätsarbeit“. In dieser „doppelten Identitätsarbeit“ - der individuellen und kollektiven - und durch ihre koreflexiven, polylogischen und kokreativen Prozesse macht der Mensch „sich selbst zum Projekt“ der „Selbstverwirklichung mit seinem relevanten sozialen Netzwerk“ und sieht zugleich dieses Netzwerk und sein „Gemeinwesen als Projekt“, für dessen gutes Gelingen er sich engagiert. Er hat nämlich erkannt, dass seine persönliche Identität sich in seinem sozialen Kontext realisiert und er für seine Identitätsprozesse auf die Unterstützung und Hilfe seiner Mitmenschen angewiesen ist, er deshalb zu ihren Identitätsprozessen und zum Wohl des Gemeinwesens - dessen Sicherheit, Gerechtigkeit, Lebensfähigkeit und Integrität (Petzold & Orth, 2011;[...]) - beitragen muss“ (Petzold, 2012q: 444).

Als Empowerment zur Selbstfürsorge alleine gedacht, greift Fitness als integrative Identitätsarbeit folglich zu kurz. Vielmehr braucht es eine Überschreitung der selbstbezogenen Sorge um die eigene Fitness durch Ergänzung um eine Sorge um das Wohl anderer Menschen.

Denn um „sich selbst besser zu verstehen, sich auch – wo notwendig – zu korrigieren und korrigieren zu lassen. Um starre Rahmen aufzudehnen und sich zu entwickeln, braucht man den anderen Menschen. Damit kann man zu einer angemessenen Oikeiosis (οἰκείωσις), einer guten „Selbstfindung“, wie die Stoiker das nannten, gelangen, zu dem, was einem gemäß ist. Uns Menschen ist der Umgang mit Menschen gemäß. Oikeiosis ermöglicht „Selbstbesitz“, erschließt, in einer vertieften Weise die Möglichkeit, mit sich selbst befreundet sein zu können, durch Erfahrungen mit anderen Menschen. Wer nicht durch andere Menschen Wert-geschätzt und geliebt wurde und wird, kann auch keine Philautie, keine Selbst-wertschätzung und keine Selbst-liebe entwickeln, und wird dadurch auch in seiner Fähigkeit zu lieben, d.h. in seinem Menschsein und -werden, beschädigt z. B. bei Fürsorge, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Toleranz, Wertschätzung usw.“ (Petzold, 2019d: 39).

Ein im integrativen Sinne tragfähiges Fitness-Konzept muss folglich die fundamentale Praxis von Konvivialität, d.h. praktizierter Natur- und Menschenliebe einbeziehen um auf dem Weg der Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung zu Oikeiosis zu gelangen (Petzold, 2019d).

3.3 Gesundheits- und Krankheitstheoretische Perspektiven

In der Integrativen Therapie, Beratung und im Integrativen Gesundheitscoaching gehen wir von der Position aus, dass Gesundheit und Krankheit, Salutogenese und Pathogenese, nicht als Gegensätze aufgebaut, sondern als zwei Möglichkeiten der menschlichen Existenz, als zwei Betrachtungsweisen menschlicher Entwicklung gesehen werden müssen. Zwei Möglichkeiten, die miteinander konnektiert und wo möglich integriert werden müssen. Damit erscheint Gesundheit auch als Entwicklungsaufgabe in der Lebensspanne, entsprechend dem für die Integrative Therapie charakteristischen „lifespan developmental approach“, der die Lebensbewältigung und Lebensgestaltung als eine genuine Aufgabe eines jeden Menschen versteht. Als eine Aufgabe der Selbstkultur muss der Mensch sich in seinen Lebensprozessen, in seinen Lebenslagen, regulieren und die Dynamik von Gesundheits-Krankheits-Prozessen gestalten. Eine lebenslange Aufgabe, an der ein Mensch scheitern oder sich in kreativer Weise entfalten kann (Petzold, 2010b).

Wie in den bisherigen Ausführungen bereits erwähnt wurde, befindet sich Fitness in einem Spannungsfeld von Gegensätzlichkeiten. Im Folgenden soll näher darauf eingegangen werden, inwieweit sich in diesem Spannungsfeld entwicklungsfördernde und entwicklungshindernde Potenziale ergeben. Entsprechend dem integrativ-therapeutischen Verständnis soll den klinischen Gesundheits- und Krankheitskonzepten eine anthropologische Perspektive vorangestellt werden.

3.3.1 Anthropologische Perspektive

Die anthropologische Sicht auf die Entstehung von Gesundheit und Krankheit fusst in den eingangs erläuterten Metatheorien und umfasst philosophisch-anthropologische, sozialanthropologische und kulturanthropologische Aspekte (Leitner & Höfner, 2018). Die anthropologische Krankheits- und Gesundheitslehre sieht Krankheit als Auswirkung verdinglichender Lebenszusammenhänge „multipler Entfremdung“ und Gesundheit als Folge lebensfreundlicher, konvivialer Milieus der „Zugehörigkeit“ (Orth, Sieper, Petzold, 2014c). Mit multipler Entfremdung sind Entfremdungen vom eigenen Leibe, von den Mitmenschen, von der Lebenswelt, von der Arbeit und von der Zeit gefasst. Die Entfremdung vom Leib zeigt sich dabei in einem abgespaltenen Bewusstsein, wodurch der Leib den Charakter des dinglich-körperlichen erhält (Petzold, 2003a).

„Es gehört zur anthropologischen Struktur der Leiblichkeit, dass diese sich ihren repräsentativen - oder Außenaspekt selbst aneignen und zur >zweiten Natur< machen kann. Solche Überformungen der Leiblichkeit durch die Übernahme von Haltungen und Rollen bis hin zur Geschlechtsrolle können wir als Inkorporationen bezeichnen. Sie vollziehen sich zunächst im Zuge unwillkürlicher leiblicher Nachahmung oder spielerischer Identifizierung mit anderen. Mit zunehmender Fähigkeit des Kindes, die Perspektive der anderen zu erfassen, wird sein Leib aber immer mehr der von den anderen gesehene, sich vor ihnen darstellende oder verbergende, von ihnen akzeptierte oder sanktionierte Leib“ (Fuchs, 2008: 27).

Im Zuge dieser Entwicklung wird der Körper auch zum „Objekt der Selbstdarstellung und Selbstwertstabilisierung“ (Fuchs, 2008: 27). Anhand der vorangegangenen Kapitel wurde gezeigt, dass in der Verkörperung (Inkorporation) von Fitness eine solche Selbstdarstellung und Selbstwertstabilisierung erfolgen kann. Das Ziel der Fitness zu verfolgen impliziert dabei bereits eine Funktionalisierung des Leibes, der fit sein soll. Entsprechend birgt dies die Gefahr, die eigene Natur zum Objekt zu degradieren und sich letztlich von der eigenen Natur zu entfremden. Eine reine Funktionalisierung und Instrumentalisierung des Körpers im Dienste der Fitness käme damit einer Verdinglichung und einer Entfremdung von der Leiblichkeit gleich (Böhme, 2003; Hofer-Moser, 2018). Ilse Orth spricht in diesem Zusammenhang vom „domestizierten Körper“ und „beschädigter Leiblichkeit“ (2015). Darüber hinaus kann Fitness durch die Verknüpfung mit der Konsumkultur auch eine Entfremdung von der Lebenswelt begünstigen, wenn im Konsumstreben die Sorge um die Ökologie verloren geht. Beispielweise konsumiert als Extrembeispiel so manch ein Bodybuilder Mengen an Fleisch, die jeglicher wissenschaftlichen Legitimierung entbehren und ethischen Bestrebungen um nachhaltigen Konsum zuwiderlaufen.

Wenn „Leibsein als Aufgabe“ sensu Böhme (2003) und „Gesundheit als Aufgabe“ der Selbstkultur sensu Petzold (2010b, 10, als „Triade health, wellness, fitness“) gesehen werden, müssen Fitness-Praktiken aber auch als Ansätze für die Bewältigung dieser Aufgabe gesehen werden. Aus philosophisch-anthropologischer Sicht kann über die gesundheitlichen Vorteile von Fitness hinausgehend festgestellt werden, dass der menschliche Körper analog zu den anderen leiblichen Dimensionen über ein immenses Potenzial verfügt. Dieses intentional zu entwickeln kann ein genuiner Weg der Selbstentfaltung sein. Gegenüber den phylogenetisch vorherrschenden Kontexten hat der Körper in der postmodernen Gesellschaft vielfach kaum mehr muskulär und kardiovaskulär herausfordernde Aufgaben zur Überlebenssicherung zu bewältigen. Viele von uns

üben beispielsweise als Psychotherapeuten einen Beruf aus, in dem wir ständig bequem sitzen. Körperliche Herausforderung zu bewältigen kann für die menschliche Existenz sinnstiftend sein, wie dies etwa in *Albert Camus'* Buch *Der Mythos des Sisyphos* bildhaft zum Ausdruck kommt: „Der Kampf gegen Gipfel vermag ein Menschenherz auszufüllen. Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen“ (ebd., 1942; vgl. dt. 2004: 160). Dabei beschreibt er die mythologische Figur des Sisyphos, der als Strafe einen Felsbrocken auf einen Gipfel stossen muss und dabei zum Scheitern verurteilt ist. Für *Camus* ist dies sinnbildlich für die Absurdität der menschlichen Existenz, in der aufgrund der Vergänglichkeit letztlich alles Streben scheitert. Nach seiner Philosophie geht es jedoch darum, gegen diese Absurdität zu rebellieren und sich das eigene Schicksal anzueignen – Empowerment schlechthin. Als Anekdote erscheint es hier nicht überraschend, dass insbesondere Kraftsportler sich *Camus'* Sisyphos verbunden fühlen, so erscheinen ihre Mühen den Aussenstehenden doch häufig als sinnlos und nur schwer als Sport identifizierbar. Das Kraft- und Muskelaufbautraining (im englischen „Resistance-Training“) hat hier besonderen metaphorischen Wert, zumal es den Aufbau von Resilienzen durch die Überwindung von Widerständen körperlich-symbolisch sichtbar macht. Gegen die Vergänglichkeit und drohenden Abbauprozesse des Körpers anzukämpfen, gar aufbauende Prozesse anzustossen oder in sonstiger Manier Fitness zu betreiben, kann nach meinem Verständnis ein Weg sein, die eigene Lebendigkeit zu erleben. Auf diesem Weg begegnet man unweigerlich anderen Fitnesssportlern, denen man sich in seinem Streben verbunden fühlen, die man als Weggefährten gewinnen und mit denen man gemeinsam Zugehörigkeit schaffen und pflegen kann.

3.3.2 Klinische Perspektiven

Die klinische Gesundheits- und Krankheitslehre der Integrativen Therapie fokussiert auf interagierende Ketten protektiver, kritischer und defizitärer Einflüsse. Diese bestimmen als „pathogene und salutogene Stimulierungskonstellationen“ nebst genetischen Dispositionen in ihrer Synergie bzw. Konvergenz die Gesundheit und/oder Krankheit von Menschen (*Orth, Sieper, Petzold, 2014c, Petzold, 2010b*). Im Rahmen davon bilden sich Resilienzen oder Symptomatiken heraus und Ressourcen und Potenziale werden generiert (*Petzold, 2003b*). Während Fitness gemäss den bisherigen Ausführungen im Besonderen für die gesundheitsfördernde, persönlichkeitsbildende und kulturschaffende Dimension von Therapie relevant ist, seien im Folgenden auch Überschneidungen mit der klinischen Dimension im Sinne pathogenetischer und salutogenetischer Perspektiven kurz ausgeführt.

3.3.3 Pathogenetische Perspektiven

Aufgrund der in den anthropologischen Perspektiven dargestellten Tendenzen zur Selbstunterwerfung und Verdinglichung, können in der Bemühung um Einpassung in eine Fitness-Norm pathogenetische Prozesse vollzogen oder unterstützt werden und so auch zu den verschiedenen „Krankheitsursachen im Erwachsenenleben“ (*Petzold, 1996f/2013*) hinzukommen. Im integrativen Verständnis wird von einer multifaktoriellen Genese psychischer Störungen ausgegangen, bei der unterschiedlichste Ursachen beteiligt sein können. Krankheitsursachen, die in einem Zusammenhang mit Fitness stehen können, sollen im Folgenden näher ausgeführt werden. Dabei wird im Besonderen auf die Pathogenesemodelle der Integrativen Therapie Bezug genommen. Anschliessend soll aufgezeigt werden, welche bekannten Psychopathologien mit Fitness assoziiert sein können.

Das Pathogenesemodell der Entwicklungsnoxe der Integrativen Therapie beschreibt das Auftreten von pathogener Stimulierung in Form von Defiziten, Konflikten, Störungen und Traumata im Entwicklungsverlauf. Dabei kommt es zu schädigender Einwirkung auf die Entwicklung der Dimensionen Selbst, Ich und Identität (*Petzold, 1996f/2013; 2003b*). Das Streben nach Fitness kann

dabei in Form eines Defizits, einer einseitigen Stimulierung, schädigend einwirken, wenn Einengung auf und Rigidität durch Fitness den Lebensstil bestimmen und die Entwicklung der Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit auf der Ebene des Selbsts behindern. In diesem Zusammenhang ist der steigende Druck durch soziale Vergleiche über die sozialen Medien auf junge Menschen auch als potenzieller Störfaktor zu sehen, der auf der Ebene des Ichs Willenskräfte durch imperative Normen zu dämpfen droht. Ebenso ist die Interaktions- und Kommunikationsfähigkeit bedroht, wenn soziale Reifungsschritte zugunsten eines Fitness-Strebens vernachlässigt werden. Insbesondere auf der Ebene der Identität im Bereich der Leiblichkeit aber auch der Freizeit und Leistungsfähigkeit kann ein aufwärtsgerichteter Vergleich mit Fitness-Normen Negativkonzepte produzieren. Verinnerlichte Negativkonzepte stellen einen Risikofaktor für die Entstehung gesundheitlicher Störungen dar. Sie entstehen als Prozess der Identitätsbildung durch Internalisierung negativer kognitiver oder emotionaler Bewertungen. So können sich negative Kompetenz- und Kontrollerwartungen, negative Selbstkonzepte, negative Lebensstile und Zukunftserwartungen, mangelnde Kreativität und Souveränität ergeben (*Leitner & Höfner, 2020; Petzold, 2012q*). Durch die Pluralität an fitnessbezogenen Normen und die Notwendigkeit sich relativ zu ihnen zu positionieren, können zudem Konflikte im Sinne konträrer Stimulierungen auftreten, so beispielsweise im Spannungsfeld zwischen verschiedenen Ernährungslehren (resp. -ideologien). Es können als Folge auf der Ebene des Selbst Spannungszustände, auf der Ebene des Ichs Widersprüchlichkeiten und auf der Identitätsebene Unvereinbarkeit und Irritation entstehen.

Das Pathogenesemodell multifaktorieller Be- und Überlastung beschreibt, dass vor dem Hintergrund einer beschädigten Persönlichkeitsentwicklung die Gegenwart und Zukunft als Distress wahrgenommen wird (*Petzold, 1996f/2013; 2003b*). Dabei geht es um externale Ansprüche, denen keine ausreichenden äusseren und inneren Ressourcen und keine adäquaten Bewältigungsmöglichkeiten sowie keine ausreichende persönliche Stabilität gegenüberstehen. Die Folge ist das Eintreten von Überforderung und das Entstehen von Krisen (*Leitner & Höfner, 2020*). In diesem Sinn muss die Fitnesskultur mit ihren Normen und Idealen als äussere Anforderung verstanden werden, die zu Überlastung führen kann. Ein ausgeprägtes Fitnessstreben mit verdinglichendem Ausmass muss in diesem Kontext selber als Bewältigungsversuch vor dem Hintergrund von Entwicklungsschädigungen reflektiert werden. Darin kann etwa ein erhöhtes Kontrollbedürfnis, ein niedriger Selbstwert oder ein übertriebenes Leistungs- oder Dominanzstreben zum Ausdruck kommen.

Das Pathogenesemodell der Repression und Dissoziation beschreibt die Rücknahme emotionaler, expressiver Impulse nach negativen Ereignissen, Traumata und Resonanzmangel in sensiblen Phasen. Als Folgen treten Retroflexion, Selbstanästhesierung und Dissoziation auf (*Petzold, 1996f/2013; 2003b*). Dabei kann Fitnessstreben in Extremfällen (etwa einer „Sportsucht“) Ausdruck einer repressiven Praxis sein, in der Bedürfnisse zugunsten einer fehlgeleiteten Selbstdisziplinierung übergangen werden.

Neben möglichen pathogenen Einflüssen durch Fitness können übermässige Beschäftigung mit dem Körperbild, masslose sportive Praktik oder selbstschädigende Restriktion im Essverhalten Ausdruck bereits vorangegangener Gesundheitsschädigungen sein, die unter dem Deckmantel von Fitness eine gefährliche Legitimierung erhalten können. Mit Bezug auf die 11. Revision der International Classification of Diseases (ICD-11) der Weltgesundheitsorganisation (WHO; <https://icd.who.int/en>), eine deutsche Entwurfsfassung ist inzwischen online auf der Seite des deutschen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) einsehbar (unter https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html; Zugriff am 14.12.2022), existieren auch einige Störungsbilder, die konkret mit Aspekten der

Fitnesskultur verknüpft sind. Allen voran sei hier die Körperdysmorphie Störung (6B21) genannt, die dem Kapitel 6B2, *Zwangsstörungen oder verwandte Störungen*, zugewiesen wird.

„Die körperdysmorphie Störung ist gekennzeichnet durch die anhaltende Beschäftigung mit einem oder mehreren wahrgenommenen Mängeln oder Fehlern im Aussehen, die für andere entweder nicht oder nur geringfügig wahrnehmbar sind. Die Betroffenen sind sich ihrer selbst übermäßig bewusst, oft mit dem Gedanken an eine Referenz (d. h. der Überzeugung, dass andere Menschen den wahrgenommenen Fehler oder Makel bemerken, beurteilen oder darüber sprechen). Als Reaktion auf ihre Besorgnis zeigen die Betroffenen wiederholte und exzessive Verhaltensweisen, wie z. B. die wiederholte Untersuchung des Aussehens oder der Schwere des wahrgenommenen Fehlers oder Makels, übermäßige Versuche, den wahrgenommenen Fehler zu tarnen oder zu verändern, oder eine ausgeprägte Vermeidung sozialer Situationen oder Auslöser, die den Kummer über den wahrgenommenen Fehler oder Makel erhöhen. Die Symptome sind so schwerwiegend, dass sie zu erheblichem Leidensdruck oder erheblichen Beeinträchtigungen im persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen führen“ (ICD-11, 6B21).

Körperdysmorphie kann dabei fitnessbezogene Aspekte des körperlichen Erscheinungsbildes betreffen. In den sozialen Medien gab es immer wieder besorgniserregende Ideale, die sich „viral“ verbreiteten, so etwa die „Tigh-Gap“ als Lücke im Schritt zwischen den Oberschenkeln oder die „Bikini-Bridge“, bei der sich das Bikini-Unterteil über die Hüftknochen spannt. Diese Ideale sind natürlich genderspezifisch und fokussieren in den Beispielen auf ein Ideal mit sehr tiefem Körperfett- und Muskelanteil. Die vorherrschenden Ideale betreffen bei Männern eher die Muskelmasse. Entsprechend besteht eine in der Forschung diskutierte Sonderform der Körperdysmorphie Störung, die Muskeldysmorphie Störung, die bisher nicht ins ICD eingeflossen ist. Bisherige Daten weisen darauf hin, dass diese Sonderform einen bisher angenommenen Geschlechterunterschied mit Häufung körperdysmorpher Störungen bei Frauen zumindest zum Teil ausgleicht. Als weitere mit Fitness-Lebensstilen assoziierte Störungen sind die Anorexia nervosa (6B80), die Bulimia nervosa (6B81) und die Vermeidend restriktive Ernährungsstörung (ARFID) (6B83) im Kapitel 6B8 *Fütter- oder Essstörungen* zu nennen. Darüber hinaus können fitnessbezogene Themen jedoch in allen Störungsbildern mit Pathologien verknüpft sein, da die körperlich-leibliche Dimension immer identitätsrelevant ist und psychische Störungen immer die Identität mitbetreffen. Beispielsweise ist eine depressive Antriebslosigkeit häufig mit mangelnder Bewegung und spannungsarmem Habitus assoziiert.

3.3.4 Salutogenetische Perspektiven

Als Konglomerat von Werten verbindet der aktuelle Fitnessbegriff das Streben nach Gesundheit mit dem Streben nach Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden sowie Attraktivität und Jugendlichkeit (vgl. z.B. *Graf, 2013*). Damit ist dem Konzept eine salutogenetische Absicht bereits innewohnend. Die gesundheitsförderlichen Auswirkungen, die sich bei Förderung und Erhalt von Muskelmasse und Regulierung eines gesunden Körperfettanteils, respektive darüber hinaus durch regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung einstellen, sind derart vielfältig, dass sie den Rahmen dieser Arbeit bei weitem sprengen würden. Dies liegt daran, dass es sich dabei nicht um spezifische therapeutische Interventionen handelt, sondern um die Behebung eines häufig vorherrschenden Mangels. Es geht also um grundlegende Anforderungen „artgerechter“, menschlicher Existenz und Lebensstile, denn menschliches Überleben war über viele Jahrtausende ohne ein hohes Mass an körperlicher Aktivität nicht vorstellbar und hierauf ist unser gesamter Organismus ausgelegt. Ein Bewegungsmangel hat daher weitreichende Konsequenzen für alle menschlichen Systeme, so stellt dies auch einen Risikofaktor für die Entstehung psychischer Erkrankungen dar. Dies mag im Besonderen daran liegen, dass wir auch bei einem inaktiven Lebensstil weiterhin Stress erleben,

die Ausschüttung von Stresshormonen jedoch in zivilisierter Manier nicht mehr mit einer Kampf- oder Fluchtreaktion verbunden wird. „Dies ist aus evolutionärer Sicht eine sehr unphysiologische Situation, die nicht ohne körperliche und psychische Folgen bleibt: Hypertonus, übermäßiges Essen zur Spannungsregulation, Übergewicht, Schlafstörungen und Angstzustände (Broocks & Wedekind, 2009: 121)“. Hier muss ein integratives Gesundheitscoaching ansetzen, um der Prekarität menschlicher Gesundheit entgegenzuwirken und „die fundamentalen positiven Lebensqualitäten der ‚Vitalität, Frische, Leistungsfähigkeit‘ und ein Lebensgefühl der Sicherheit, der Integrität und des Selbstwerts zu fördern“ (Petzold, 2010b: 10). Insbesondere bei Depression und Angststörungen liegt inzwischen eine klare Indikation für Sport- und Bewegungstherapeutische Massnahmen vor, wie sie in der integrativen Therapie im Sinne „multimodaler Therapie“ als „flankierende Massnahmen“ eingesetzt werden (Broocks & Wedekind, 2009; Petzold, 2003c). Die Förderung von Fitness im Sinne von Bewegung und ausgewogener Ernährung als Gesundheitsprävention hat inzwischen aber auch gesamtgesellschaftliche und politische Aufmerksamkeit gefunden, sodass beispielsweise in der Schweiz auf den Homepages der Bundesämter für Gesundheit und für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen entsprechende Orientierungen zu finden sind.

In der schier unendlichen Masse an Empfehlungen zu navigieren kann dabei schwierig sein. Mit Bezug auf die evidenzbasierte Fitness-Community mit international auch im akademischen Diskurs führenden Experten wie z.B. *Brad Schoenfeld*, *Alan Aragon*, *Layne Norton* oder *Eric Helms* sei hier darauf verwiesen, dass insbesondere Kräftigungsübungen im Sinne von „Resistance-Training“ das Potenzial besitzen, die meisten Fitness-Ziele gleichzeitig abzudecken, zumal damit kardiorespiratorische, muskuloskelettale und neuromotorische Fitness substanziell gefördert wird (vgl. z.B. *Aragon, Schoenfeld, Wildman et al.*, 2017 oder *Garber, Blissmer, Deschenes et al.*, 2011). Denn analog zur Psyche entwickelt der Körper Resilienzen entsprechend der einwirkenden Stressoren. Dabei ist natürlich wiederum wichtig, Herausforderung zu dosieren um Über- und Unterforderung respektive Misserfolg zu verhindern und Selbstwirksamkeit zu fördern. Krafttraining gilt daher inzwischen (richtig ausgeführt) als Gold-Standard in der Gesundheitsprävention, wobei muskuläre Adaptionen über die gesamte Lebensspanne möglich und insbesondere zu Beginn rasch erreicht werden. Es ist entsprechend der Literatur und entgegen hartnäckiger Mythen immer zu früh damit aufzuhören und nie zu früh oder zu spät damit zu beginnen. Währenddessen sind ausdauerbasierte Fitnesspraktiken nicht geeignet, die Skelettmuskulatur ausreichend unter mechanischen Stress zu bringen, vollständige Bewegungsumfänge der Gelenke zu fördern und zu erhalten und muskuloskelettale Strukturen ausbalanciert zu belasten, um problematische Dysbalancen zu verhindern (vgl. z.B. *Garber, Blissmer, Deschenes et al.*, 2011). Evidenzbasierte und auf langjährigem Expertenkonsens basierende Empfehlungen lassen sich dank des Internets inzwischen leicht verständlich aufbereitet und niederschwellig zugänglich finden. Voraussetzung ist, dass man weiss, wonach man sucht und die Bereitschaft mitbringt, sich zu informieren.

In der Integrativen Therapie wird in salutogenetischer Perspektive von Protektivfaktoren zur Gesundheitserhaltung gesprochen (*Leitner & Höfner*, 2020; *Petzold*, 2003b). Als solcher kann Fitness als *Entwicklungsförderung in der Lebensspanne* verstanden werden, wenn Fitness als ein anregend unterstützendes Angebot von supportiver Stimulierung daher kommt. Dabei ist eine konstante, massvolle Anregung zur Ausbildung stabiler Ressourcen angezeigt. In einem solchen Rahmen kann Fitness das Erleben von Glücksgefühlen und Ausgeglichenheit, eine „Wellnessphysiologie“ als Gegenentwurf zu einer „Stressphysiologie“ bewirken. Als weiteren Protektivfaktor werden *konstruktive psychosoziale Einflüsse* gesehen, wobei Fitness-Lebensstile durch Stärkung von ressourcenreichen Netzwerken und gelingenden Kommunikationsstilen beitragen kann. Als Bereich, in dem persönliche Ziele erreicht werden können, kann Fitness zu

einer *Positivkarriere im Lebenslauf* beitragen. In diesem Rahmen kann es durch Fitness auch zur *Verinnerlichung von Positivkonzepten* durch positive kognitive und emotionale Bewertungen kommen. Dabei können positive Kontrollerwartungen, stabilisierende Selbstkonzepte, Freude bereitende Lebensstile und Zukunftserwartungen sowie reiche Kreativität und tragende Souveränität internalisiert werden (Leitner & Höfner, 2020; Petzold, 2003b).

Um nochmals auf Sokrates und spezifisch auf seinen Verweis, auf das Potenzial des Körpers für Schönheit zurückzukommen, sei auf die Wirkung ästhetischer Erfahrungen im integrativ-therapeutischen Verständnis verwiesen. Denn „das Erleben von Schönheit in all ihren mannigfaltigen Formen heilt“ und „weil in unseren Projekten von KlientInnen und PatientInnen diese Effekte heilsamen ästhetischen Erlebens von Werken der Kunst, von großen Landschaften, von Schönheiten der Natur, schönen Menschen und Tieren, von begeisternden gemeinschaftlichen Unternehmungen immer wieder eine so hohe Bedeutung zugeschrieben wurde und wird, haben wir diesen Faktor [...] eigens herausgestellt“ (Petzold, Orth, Sieper, 2014d/2016n: 23).

„Ästhetische Erfahrungen als komplexes, leibhaftig-wahrnehmendes Erleben von multisensorisch (exterozeptiv und interozeptiv) aufgenommenen Sinnes-Informationen aus der Lebenswelt – zusammen mit den dabei aufkommenden multimnestischen Resonanzen aus den Gedächtnisspeichern des Leibsubjekts – sind in höchstem Maße ‘sinn-stiftend’, berühren zugleich Menschen im ‘tiefsten Inneren’ und vermögen schöpferische Synergien freizusetzen: Schöpferische Aisthesis. Sie ergreift, erfüllt, erschüttert zuweilen und regt auch immer wieder an, inspiriert. Ästhetische Erfahrungen weiten Engungen, öffnen Grenzen, erweitern Horizonte (enlargement), erfreuen und beglücken (enrichment), bestärken und ermutigen (empowerment), weisen ‘neue WEGE’ und erschließen bisher verborgene, unbekannte Potentiale des eigenen Selbst. Sie machen immer wieder möglich, dass aus dem eigenen embodied self und seiner lebensweltlichen Einbettung (embeddedness) in „das Fleisch der Welt“ (Merleau-Ponty 1964) NEUES geschaffen wird aus der ‘Fülle der Welt’ und aus dem ‘Reichtum der Natur’, der das Leib-Selbst selbst angehört. In der Aisthesis werden Leib und Welt ko-kreativ verbunden. Das Erleben, wie ‘persönliche Schöpfungen’ (Bilder, Gedichte, Projektideen usw.) aus dem ‚eigenen Selbst‘, der ‘eigenen Natur’, der Mitwelt emergieren und immer wieder auch aus dem gemeinschaftlichen, ästhetischen Erleben und einem ko-kreativen Enthusiasmus hervorgehen und sich im Gestalten gemeinsamer Projekte und Werke konkretisieren, ist befreiend, beglückend, bereichernd, erhebend. Und damit werden persönliche und gemeinschaftliche ‘ästhetische Erfahrungen’ sinn-stiftend, potentialfördernd, heilsam. Sie klären Ambiguität, reduzieren Stress und bewirken zugleich eine ‘lebensvolle Angeregtheit und Vitalität’ (u.a. Dopamineffekte). Ästhetische Erfahrungen ermöglichen eine ‘ansteckende Faszination’ und wecken dabei Wertschätzung und Liebe zum Erfahrenen (der Landschaft, den anderen Menschen und Lebewesen, dem Tier, der Blume, dem Kunstwerk, dem Bauwerk, dem Projekt usw.). Sie bewirken, dass das Hervorgebrachte, Gestaltete ‘begeistert’. Gemeinsame Initiativen der Kreation, der Hilfeleistung, Aktionen der Kunst, der Kulturarbeit usw. werden dabei zu einer ‘Herzensangelegenheit’“ (Petzold, Orth, Sieper, 2014d/2016n: 23).

Einer Ästhetisierung des Selbsts als persönliche Schöpfung durch Fitness-Praktiken kann nach dieser Definition eine heilsame Qualität zugesprochen werden. Dies also im Sinne von Sokrates als eigener Nutzen körperlichen Trainings, der nicht etwa erst durch die somatopsychischen Auswirkungen von Training oder Ernährung vermittelt wird sondern über ästhetische Erfahrung.

4. Praxeologie

Nachdem unter Bezugnahme auf realexplikative Theorien aufgezeigt wurde, inwieweit die Fitnesskultur salutogene und pathogene Potenziale mit sich bringt, soll nun in diesem Teil auf die Praxeologie fokussiert werden. Es werden hierzu die praxeologischen Konzepte der IT herangezogen, um aufzuzeigen, wie die bisher erarbeiteten Positionen für integrative TherapeutInnen praktische Anwendung finden können.

Wie in den bisherigen Ausführungen gezeigt wurde, sind Lebensstile und damit auch auf Fitness bezogene Themen im Bereich der Identitätsarbeit als Teil von Therapie relevant. Dabei können verschiedene Methoden, Modalitäten, Techniken und Medien im Rahmen einer integrativen Therapie als erlebnistheoretisch-phänomenologischer Ansatz zum Einsatz kommen. Diese müssen „Kommunikation, Interaktion, Ko-respondenz, Kooperation fördern. IT-typisch ist die Kombination von konfliktzentriert-aufdeckender (psychodynamischer), übungszentriert-funktionaler (behavioraler) und erlebniszentriert-stimulierender (experienzieller) Behandlungsmodalität [...]. In allen kommt »komplexes Lernen« in »Zonen der nächsten Entwicklung« sensu *Vygotskij*, d.h. in optimaler Passung zu den PatientInnen zum Tragen [...]. Das Gleiche gilt für die Kombination von Settings. Mit dem von uns inaugurierten und entwickelten Konzept der »kreativen Medien« [...] und der »intermedialen Arbeit« sowie mit unserer Praxis, »künstlerische Methoden« in Therapien zu verwenden, werden theoriegeleitet Farben, Formen, Collagen, Puppen, Masken, Instrumente, Bewegung und Poesie eingesetzt, um in semiprojektiver Diagnostik [...] komplexe Zusammenhänge zu erfassen und sie differenziell therapeutisch zu bearbeiten. Auch mit meditativen Wegen z.B. aus den Budokünsten und mit Übungen aus den antiken Traditionen des geistigen Lebens [...], wird gearbeitet – etwa in der Willensübung, der Angstbewältigung, in Traumatherapie, Trauer- und Trostarbeit“ (*Orth, Sieper, Petzold, 2014c: 18* [Querverweise wurden zur besseren Lesbarkeit entfernt]).

4.1 Fitness in den vier Wegen der Heilung und Förderung

Differenziell und in Ko-respondenz erarbeitete Ziele werden in der Integrativen Therapie durch die „Vier Wege der Heilung und Förderung“ respektive den in ihnen eingesetzten Modalitäten, Methoden, Techniken und Medien angestrebt. Sie stellen „heuristische klinische Strategien“, aber auch „Maximen heilsamer Lebensführung“ auf einer „Mesoebene der Intervention“ (Mesoheuristiken) dar. Im Folgenden sollen die vier Wege Bewusstseinsarbeit, Nach-/Neusozialisation, Erlebnis-/Ressourcenaktivierung und Exzentritäts-/Solidaritätsförderung skizziert (vgl. z.B. *Petzold, 2011e: 72*) und mit den bisher erarbeiteten Positionen zu Fitness verknüpft werden. In diesem Rahmen wird auch auf die Wirkfaktoren der IT Bezug genommen (*Petzold, Orth, Sieper, 2014d/2016n*). Dabei soll deutlich werden, wie diese in die therapeutische Praxis oder ein ganzheitliches Gesundheitscoaching einfließen könnten.

4.1.1 Erster Weg: Bewusstseinsarbeit

Auf diesem Weg geht es um Einsicht, Sinnfindung, kognitive Regulation. Als salutogenetischer Leitsatz gilt dabei: „Sich selbst verstehen, die Menschen, die Welt, das Leben verstehen lernen“.

Inhalte: Lebenskontext/kontinuumsanalyse, Problem-, Ressourcen-, Potential-, Lebenszielanalysen, Biographie- und Identitätsarbeit, Zukunftsplanung, Sinn- und Wertefragen, Neubewertungen (appraisal), Änderung von kognitiven Stilen und des Lebensstils durch korrigierende kognitive Einsicht.

Methode/Technik: Narrative Praxis, Beziehungsarbeit, Sinngespräch, tiefenhermeneutisches Verstehen und Durcharbeiten, Metareflexion, cognitive modelling, Problembearbeitung. (vgl. z.B. *Petzold, 2011e: 72*)

Im Rahmen einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung, wie sie im integrativen Verständnis angestrebt wird, ist Gesundheitsverhalten im Hinblick auf den ganzen Menschen als Leib-Subjekt relevant. Damit müssen körperbezogene Praktiken und Lebensstile auch im Hinblick auf ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis bewertet und reflektiert werden und dies in Ko-respondenz mit den PatientInnen. Entsprechend sollten zu diesen Themen auch Positionen als Orientierungen vorliegen, die den PatientInnen und KlientInnen im Rahmen von Bewusstseinsarbeit edukativ vermittelt werden können. Dabei kann von PsychotherapeutInnen natürlich nicht erwartet werden, über Sport- und Ernährungswissenschaften Empfehlungen abzugeben, dies liegt nicht in psychotherapeutischer Kompetenz. Jedoch sollten die seelischen und geistigen Prozesse, die hinter dem Fitness-Verhalten oder dem Mangel eines solchen Beachtung finden und einsichtsorientiert reflektiert werden. Im Verlauf einer integrativen psychotherapeutischen Diagnostik (Osten, 2019) oder im Therapieprozess können mit Fitness assoziierte Themen wie Körperbild, Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten im Kontext von Problemen, Ressourcen, Potenzialen und Zielen anklingen. Dabei kann in konfliktzentriert-aufdeckender Modalität auf die biografischen Erfahrungen oder aktuelle Identitätskonflikte im Zusammenhang mit Fitness fokussiert werden, sodass Einsicht in salutogene oder pathogene Prozesse erarbeitet werden kann. An dieser Stelle wäre beispielsweise die Arbeit mit Körperbildern/„Body-Charts“ als Arbeit mit kreativen Medien wertvoll (Petzold, 2003c). Insbesondere soziale Vergleichsprozesse in der Kindheit und Adoleszenz scheinen dabei bedeutsam als sensible Phase für die Entwicklung einer gesunden körper- oder fitnessbezogenen Selbstbewertung im Rahmen der Identitätsentwicklung. Häufig treten in dieser Phase schädliche Erfahrungen auf mit Abwertung und Ausgrenzung bis hin zum Mobbing, nicht zuletzt im Schulsport, beispielsweise als Zuletzt-gewählter bei der Gruppenbildung. Für die heranwachsenden Generationen ist dieser soziale Vergleich aufgrund der hohen Nutzung sozialer Medien (z.B. Tik-Tok, Snapachat, Instagram usw.) und audio-visueller Medien (z.B. YouTube, Streamingangebote für Serien und Filme, Videospiele) nochmals verschärft, zumal sie dadurch vermehrt mit vermeintlichen Idealbildern konfrontiert werden. Zudem steigt der Druck, sich selbst visuell so darzustellen, wie dies durch die Peergruppe honoriert wird, wodurch das Körperbild in der Bedeutsamkeit für den Selbstwert nochmals steigen kann. Internale Negativkonzepte als dysfunktionale Narrative/Schemata stellen hier einen Schwerpunkt therapeutischer Arbeit dar, die als kognitionsbasierte Strategien „Reframings“ und kontrastierende „Selbstverbalisationen“ erfordern (z.B. Petzold, 2012q). Genauso können aber auch bereits salutogene Erfahrungen mit körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung und Körperbild gemacht worden sein und im Rahmen von Biografiearbeit als Ressourcen und Resilienzen bewusst werden. Es erscheint wichtig, Fitness-Ideale und -Ziele kritisch und bewusst zu reflektieren. Die Fitness-Community war im letzten Jahrzehnt immer wieder mit sogenannten „Scams“ beschäftigt, wenn aufgedeckt wurde, dass populäre Fitness-Vorbilder ihr Aussehen digital oder durch Medikamentenmissbrauch beeinflusst und damit unrealistische Standards gesetzt haben. Dies gilt im Besonderen auch für die Kulturgüter der Fitness, die häufig mit falschen Versprechen angepriesen wurden und werden, so z.B. Trainingsgeräte oder Nahrungsergänzungsmittel. Dabei stehen durchtrainierte Menschen als Werbefiguren, inzwischen auch subtiler als „Influencer“, als zumindest implizite Vorschläge dafür, welche Resultate das jeweilige Produkt bewirken sollte. Als Ausdruck der Konsumkultur steht die Erwartung einen fitten Körper mit dem Kauf der richtigen Produkte zu erreichen im krassen Gegensatz zu der banal aber anstrengend erscheinenden Integration von Training und bewusster Ernährung in den Lebensstil. Wer dies nicht versteht, droht sich in einem Konsumzyklus mit unausweichlich frustrierendem Resultat wiederzufinden. Ähnliches gilt für den Bereich der Information und Coachings, zumal im Internet ein massives Überangebot an unqualifizierten, selbsternannten Experten zu den Themen Ernährung und Training rasche Ergebnisse verspricht. In der Fitness-Community werden so trotz aller Fortschritte der Sportphysiologie Ernährungs- und Trainingsmythen mit potenziell schädigenden Auswirkungen

weitergetragen. Insbesondere die Ernährung als alltägliche Praxis steht dabei in Gefahr, durch übertriebene Bewertungen Scham- und Schuldgefühle auszulösen. Darin widerspiegelt sich ein generelles Problem der gegenwärtigen Informationskultur, in der durch übertriebene und vereinfachende Aussagen Emotionen angesprochen werden, während nuancierte und differenzierte wissenschaftliche Aussagen unterzugehen drohen. Wenn Fitness-Ziele verfolgt werden, kann es also durchaus angezeigt sein, einen Diskurs über Erkenntnisgewinn zu führen. Dabei sind inzwischen durch die neuen Medien auch die Angebote gewachsen, welche die Wissenschaft hinter Fitness anwenderfreundlich und häufig gratis bereitstellen. Im Sinne der Bewusstseinsarbeit kann der Fitness-Kontext einen Rahmen bieten, eigene Handlungsspielräume und Verantwortungen zu erkennen und in konkrete Handlungsschritte zu übersetzen. Zudem können Fitness-Motive eine Gelegenheit darstellen, Konzepte von Gesundheit, Fitness, Attraktivität und damit verbundene Themen der Kultur und Sozialität zu reflektieren. Was die Methoden der Fitness angeht, bieten diese Anlass dazu, Stressregulation und Bedürfnisse einsichtsorientiert zu bearbeiten.

Eine integrative Bewusstseinsarbeit zum Thema Fitness kann dabei über mehrere Wirkfaktoren zur Heilung und Förderung beitragen. Im Besonderen sind zu nennen (*Petzold, Orth, Sieper, 2014d/2016n*):

- 3: Hilfe bei realitätsgerechter [supportiv, konfrontativ], praktischer Lebensbewältigung (LH)
- 5: Förderung von Einsicht [supportiv, konfrontativ], Sinnerleben, Evidenzerfahrung (EE)
- 8: Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen (LM)
- 10: Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven und Erwartungshorizonte (PZ)

4.1.2 Zweiter Weg: Nach-/Neusozialisation

Auf diesem Weg geht es um Grundvertrauen, Selbstwert, emotionale Regulation. Als salutogenetischer Leitsatz gilt dabei: „Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden“.

Inhalte: Stärkung von Grundvertrauen und Selbstwert, Restitution beschädigter Persönlichkeitsstrukturen, des emotionalen Spektrums, der empathischen Kompetenz, der Beziehungsfähigkeit, Neuwertungen (valuation), Änderung emotionaler Stile durch korrigierende emotionale Erfahrungen.

Methode/Technik: Emotionale Differenzierungsarbeit im Beziehungsprozess, Regressionsmethoden, bottom-up/ top-down emoting, Hemmung durch Alternativemoting, Netzwerk-/Konvoiarbeit.

(vgl. z.B. *Petzold, 2011e: 72*)

Die Einsichten, die im ersten Weg angesprochen wurden, können nur dann zu einem vertieften und persönlichkeitskonstituierendem Wissen über sich selbst beitragen, wenn man dabei von einem „Anderen“ verstanden wird (*Petzold, 2012h*). Salutogenetische und pathogenetische Erfahrungen mit Fitness oder eben „Un-Fitness“, müssen daher mit einfühelndem Verstehen und Empathie behandelt werden. Insbesondere internalen Negativkonzepten aufgrund von Erfahrungen, in denen jemand aufgrund fitnessbezogener Aspekte abgewertet oder ausgegrenzt wurde, muss mit emotionaler Annahme und Stütze begegnet werden, sodass korrigierende Erfahrungen interiorisiert werden können (*Petzold, Orth, Sieper, 2014d/2016n; Petzold, 2012h*). Unabhängig des Fitnesszustandes können mit dem Körperbild, der Leistungsfähigkeit und dem Fitness-Verhalten negative Selbstkonzepte, Ängste vor einer Veränderung der Körperkomposition, Schuld- und Schamgefühle bis hin zum Selbstekel auftreten, wenn die internalisierten Normen und Leistungsansprüche verfehlt werden. Dann ist dies therapeutisch hoch relevant und eine Nach-

und Neusozialisation in erlebniszentrierter/emotionsorientierter Modalität im Hinblick auf die Wertschätzung des Körpers angezeigt. Die Arbeit mit internalen Negativkonzepten als dysfunktionale Narrative/Schemata, respektive mit „Reframings“ und kontrastierenden „Selbstverbalisationen“ ist auch hier zentral, wobei über die positive, selbstreferentielle Kognitionen hinaus hier positive selbstreferentielle Emotionen evoziert und durch Übungen auf der neuromotorischen, emotionalen, volitiven und kognitiven Ebene gebahnt werden sollen (z.B. *Petzold*, 2012q). Sich selbst eine gute Fitness zu erarbeiten, kann darüber hinaus ein Weg sein, sich selbst zum Freund zu werden und sich selbst, wie einen guten Freund, dazu zu ermutigen der Gesundheit Sorge zu tragen und sein körperliches Potenzial zu entfalten. Im Rahmen davon können positive Lebensqualitäten von Vitalität, Frische und Leistungsfähigkeit erlebt werden. Als Potenzialentfaltung und Gesundheitsförderung kann Fitness zum Erleben von Selbstwirksamkeit und -sicherheit, zur Steigerung von Selbstwert und damit zu einer Förderung persönlicher Souveränität und Integrität beitragen (*Petzold & Orth*, 2014; *Petzold*, 2010b). Nicht zuletzt sei darauf hingewiesen, dass viele Fitness-Praktiken, insbesondere das Krafttraining aufgrund der hohen Intensität während des Trainings selbst negative Empfindungen und Affekte auslöst (*Schlicht & Reicherz*, 2012). So wird auch nach jeder hoch-intensiven Belastung eine psychophysische Stressregulation notwendig, bis sich Atemfrequenz und Pulsschlag normalisiert haben. Dadurch wird jedes Training im Sinne des im angelsächsischen Raum verwendeten Begriffes „resistance training“ ein Training nicht nur am physischen sondern auch am psychischen Widerstand, welches Überwindungserfahrungen und die Herausbildung von Resilienz ermöglicht.

Eine integrative Nach- und Neusozialisation im Kontext von Fitness kann über mehrere Wirkfaktoren zur Heilung und Förderung beitragen. Im Besonderen sind zu nennen (*Petzold, Orth, Sieper*, 2014d/2016n):

- 1: Einführendes Verstehen [protektiv], Empathie [supportiv] (EV)
- 2: Emotionale Annahme [protektiv] und Stütze [supportiv] (ES)
- 4: Förderung emotionalen Ausdrucks und volitiver Entscheidungskraft [supportiv, konfrontativ] (EA)
- 6: Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit [protektiv, supportiv, konfrontativ] (KK)
- 7: Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, psychophysischer Entspannung (LB)
- 12: Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens und positiver selbstreferentieller Gefühle und Kognitionen, d.h. von „persönlicher Souveränität“ (PI)

4.1.3 Dritter Weg: Erlebnis-/Ressourcenaktivierung

Auf diesem Weg geht es um Persönlichkeitsgestaltung, Lebensstiländerung. Als salutogenetischer Leitsatz gilt dabei: „Neugierde auf sich selbst, sich selbst zum Projekt machen, sich in Beziehungen entfalten.“

Inhalte: Erschliessung persönlicher und gemeinschaftlicher Ressourcen/Potentiale, Kreativitätsförderung, Netzwerk-Enrichment, Aktivierung Hemmung dysfunktionalen Verhaltens, Lebensstiländerung durch alternative kognitive/emotionale Erfahrungen und Performanzen.

Methode/Technik: Kreativ-, Sport-, Bewegungstherapie, Rollenspiel, positives Emoting, Freizeitaktivierung, Performanztraining, Netzwerkpflege, Natur- und ästhetische Erfahrungen, kreative Medien, Hausaufgaben, Tagebuch.

(vgl. z.B. *Petzold*, 2011e: 72)

Als über den Lebensstil beeinflusste Grösse ist Fitness offensichtlich mit diesem Weg verknüpft. Generell ist in der Integrativen Therapie Ziel, dass eine Veränderung von kognitiven und

emotionalen Stilen gemäss der ersten beiden Wege eine Veränderung des Lebensstils bewirkt, sodass ein Transfer in den Alltag über die Therapie hinaus möglich wird. Als Lebensstil wird Fitness gemäss dem Narrativ der Fitnesskultur so auch als Weg der Persönlichkeitsentwicklung und -optimierung idealisiert. Als Weg der Gesundheitsförderung und Potenzialentfaltung kann Fitness dazu einen wichtigen Beitrag leisten, so auch die in dieser Arbeit vertretene Position. Dabei ist im integrativen Sinne eine ganzheitliche Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung jedoch nur dann möglich, wenn die in der Fitnesskultur vorherrschende Körper- und Selbstfixierung überschritten wird. Denn die Vernachlässigung eines Bereiches von Selbst, Ich und Identität oder der Ko-respondenzfähigkeit kann Auswirkungen für die Gesamtgesundheit und die Integrität der Persönlichkeit haben im Sinne von Schädigungen oder verschenktem Potenzial (*Petzold, 2010b*). Besonders bedeutsam erscheint hier, dass es nicht zu einer Einengung auf einen rigiden Fitness-Lebensstil kommt, der das Erleben von Vielfalt und Genuss zu stark einschränkt und ein reges Sozialleben verunmöglicht. Entsprechend wichtig ist es, hier auch netzwerkorientiert zu arbeiten. Dabei kann Fitness durchaus auch förderlich dabei sein, neue Beziehungen einzugehen und ein bedürfnisgerechtes soziales Netzwerk aufzubauen, welches eine subjektiv sinnhafte, multipel stimulierende und gesundheitsförderliche Lebensführung weiterhin unterstützt. Viele Fitness-Praktiken können zudem in der Natur erfolgen und einen regelmässigen Bezug dazu fördern. Nicht zuletzt ist eine Arbeit an sich selbst, die eine ästhetische Aufwertung des Körperbildes bewirkt, ein kreativer und gestalterischer Prozess. Dadurch kann Fitness auch zur heilsamen ästhetischen Erfahrung werden, die eine Faszination, Wertschätzung und Liebe für den eigenen Körper als Gestalteter ermöglicht (*Petzold, Orth, Sieper, 2014d/2016n*).

Eine integrative Erlebnis- und Ressourcenaktivierung im Kontext von Fitness kann über mehrere Wirkfaktoren zur Heilung und Förderung beitragen. Im Besonderen sind zu nennen (*Petzold, Orth, Sieper, 2014d/2016n*):

- 4: Förderung emotionalen Ausdrucks und volitiver Entscheidungskraft [supportiv, konfrontativ] (EA)
- 6: Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit [protektiv, supportiv, konfrontativ] (KK)
- 7: Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, psychophysischer Entspannung (LB)
- 8: Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen (LM)
- 9: Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte (KG)
- 13: Förderung tragfähiger, sozialer Netzwerke (TN)
- 15: Förderung eines lebendigen und regelmässigen Naturbezugs [protektiv, supportiv] (NB)
- 16: Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen [protektiv, supportiv] (ÄE)

4.1.4 Vierter Weg: Exzentrizitäts-/Solidaritätsförderung

Auf diesem Weg geht es um Metaperspektive, Solidarität, Souveränität. Als salutogenetischer Leitsatz gilt dabei: „Nicht alleine gehen, füreinander einstehen, gemeinsam Zukunft gewinnen.“

Inhalte: Exzentrische, mehr- und metaperspektivische Betrachtung von Lebenslage, Entfremdungsproblemen, Lebens-/Zukunftsplanung, Netzwerkentwicklung, Wertefragen, Identitätsarbeit, Lebensstiländerung durch gemeinsame kognitive/emotionale Erfahrungen und Performanzen.

Methode/Technik: Netzwerk- und Projektarbeit, Gruppentherapie, Case Management, assertives Training, Kontrolltraining, Sozialberatung, Empowerment Training, Exchange Learning, Co-Counseling, Selbsthilfe, Bildungsarbeit.

(vgl. z.B. *Petzold, 2011e: 72*)

Auf diesem Weg erscheint die gegenwärtige Fitnesskultur einiges an Aufholbedarf zu haben, wodurch sich hier in der Therapie wertvolle Potenziale zur Anreicherung zu einem ganzheitlichen Fitness-Konzept ergeben. Es sei hier also erneut und verstärkt die notwendige Überschreitung der Körperfixierung und Selbstbezogenheit als Merkmale der Fitnesskultur betont. Denn im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung, kann die Gesundheit des Einzelnen nicht ohne das Wohl der Lebenswelt verstanden werden, in die er eingebettet ist. Entsprechend geht es auch in diesem Kontext um Förderung von Exzentrizität, Ökosophie und kollektive Identitätsarbeit. Insbesondere durch das Konsumverhalten kann Fitness zur Belastung der Umwelt beitragen. Zudem braucht es eine Achtsamkeit dafür, was die eigene Fitness an sozialen Strukturen und Normen (re-)produziert und wie dies Entfremdung und Verdinglichung weiter vorantreiben kann. Gleichsam gibt es viele Fitness-Praktiken, die einen regelmässigen Naturbezug und damit eine Achtsamkeit und Wertschätzung für die Natur fördern. Ebenso kann die Hinwendung zum eigenen Körper als Natur, die man hat, als Dimension der Natur, die man ist, letztlich zu einer Achtsamkeit für die Natur als Ganzes hinführen. Weiterhin lassen sich daraus vielfältige metaperspektivische Diskurse über persönliche und gesellschaftliche Werte sowie menschliche Bedürfnisse und Potenziale ableiten. Wie bereits angesprochen kann sich in Fitness auch philosophische Symbolik manifestieren, das „Wachsen am Widerstand“ als Empowerment die Herausforderungen des Lebens und damit die eigenen Lernprozesse des Leibes in seiner Gesamtheit absichtsvoll mitzugestalten. Als Künstler und Kunstwerk, um in der Überwindung stark zu werden, Verantwortung zu übernehmen, für sich und für andere.

Eine integrative Exzentrizitäts- und Solidaritätsförderung im Kontext von Fitness kann über mehrere Wirkfaktoren zur Heilung und Förderung beitragen. Im Besonderen sind zu nennen (*Petzold, Orth, Sieper, 2014d/2016n*):

- 5: Förderung von Einsicht [supportiv, konfrontativ], Sinnerleben, Evidenzerfahrung (EE)
- 8: Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen (LM)
- 10: Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven und Erwartungshorizonte (PZ)
- 11: Förderung positiver persönlicher Wertebezüge, Konsolidierung der existentiellen Dimension (PW)
- 12: Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens und positiver selbstreferentieller Gefühle und Kognitionen, d.h. von „persönlicher Souveränität“ (PI)
- 14: Ermöglichung von Empowerment- und Solidaritätserfahrungen [supportiv, konfrontativ, protektiv] (SE)

4.2 Abschliessendes

Als abschliessende Zusammenschau – als eine Synopse – soll hier bemerkt werden, dass in der integrativen Therapie als 17. Wirkfaktor „Synergetische Multimodalität [protektiv, supportiv, konfrontativ] (SM)“ postuliert wird. In der Vielfältigkeit der durch Fitness angesprochenen salutogenetischen Potenziale ist entsprechend in ihrer Gesamtheit als „Synergie [mehr und] etwas anderes als die Summe der Teilwirkungen zu erwarten (*Petzold, Orth, Sieper, 2014d/2016n*). Wie Gesundheit ist Fitness ein Potenzial, das entwickelt werden kann. In denaturierten, naturentfremdeten Lebenskontexten und bei den nicht „artgerechten“ Lebensstilen moderner Menschen hat ein ganzheitliches Fitnesskonzept das Potenzial einen wertvollen Teil zur Prävention beizutragen. Dabei muss beachtet werden, dass Prävention oftmals auch ein Zeichen für Entfremdung ist und Fitness auch ein pathogenetisches Potenzial zu Verdinglichung aufweist (*Petzold, 20120b*).

Als praxisbezogene Fitnessempfehlung sei abschliessend auf zwei grundlegende Qualitäten

menschlicher Bewegung hingewiesen. Während die meisten von uns den aufrechten Gang und das Sitzen auf Stühlen weiterhin praktizieren, werden grundlegende Bewegungsqualitäten häufig schon früh durch mangelnde Nutzung eingebüsst. Konkret bereitet das Aufstehen vom Boden oder aus der Hocke oder das Hängen an den Händen oder Greifen über den Kopf vielen schon früh Mühe. Kleine Kinder hingegen beherrschen diese Fähigkeiten in der Regel als Selbstverständlichkeit, eine Selbstverständlichkeit, die zu erhalten oder zurückzugewinnen absolut lohnend und über lange Zeit niederschwellig möglich ist. Insbesondere zur Erhaltung der eigenen Souveränität und Würde sind dies Essenzialien der menschlichen Mobilität, die die Lebensqualität bedeutend beeinflussen. Die Hocke und das Hängen sind zwei einfache, grundlegende Bewegungsmuster, mit denen eine Grundkraft, -masse und -ausdauer der gesamten Skelettmuskulatur sowie insbesondere Mobilität der Gelenke (Schultern, Hüfte, Knie, Sprunggelenke) und der Wirbelsäule gefördert und erhalten werden können. Spezifischer gemeint sind die Fähigkeiten aktiv in eine tiefe Hocke (engl. „full/deep squat“) zu gehen, wahlweise passiv darin zu verweilen, wieder aufzustehen sowie andererseits über den Kopf zu greifen und an den Händen zu hängen, passiv oder aktiv bis hin zum Klimmzug. Dabei ist es wichtig, sich diesen Fähigkeiten wenn nötig graduell und vorsichtig anzunähern, über langsame Steigerung des Bewegungsumfanges und der Belastungsintensität. So kann beispielsweise bereits das wiederholte Aufstehen von der Bettkante ein Start für das Wiedererlangen der Hocke sein. Als Steigerung würde dann an den Wiederholungen und der Tiefe der Hocke gearbeitet, etwa durch Anpassung der Höhe der Unterlage. Analog kann es für das Hängen ein Anfang sein, sich mit gestreckten Armen an einem Geländer zu halten und das Gesäss und den Körperschwerpunkt nach hinten zu schieben, wahlweise auch in die Hocke zu gehen, und sich so der Schultermobilität und Belastung durch das volle Körpergewicht beim Hängen anzunähern. Wichtig ist ein kleinschrittiges Steigern und ein Fokus auf Frequenz und Qualität vor Quantität. Selbstverständlich können die Übungen endlos skaliert und variiert werden anhand des Fitnessstandes, bis beispielsweise hin zur Kniebeuge/Squat als Wettkampfdisziplin etwa im Kraftdreikampf/Powerlifting respektive als Teil der Gewichthebe- oder Strongman-Disziplinen.

Der Moderne Fitnessbegriff umfasst Lebensqualitäten, die man genießen und nutzen sollte, um sie nicht frühzeitig zu verlieren, denn „von selbst pflügt es nicht zu kommen“, wie schon Sokrates gesagt haben soll (*Gütling*, 1883: Buch 3, Kapitel 12).

5. Zusammenfassung/Summary

Zusammenfassung: FITNESS - Integrative Perspektiven auf eine Körperkultur zwischen Empowerment und Verdinglichung

Die Arbeit gibt einen vertieften Einblick in die Fitnesskultur mit Fokus auf Chancen und Risiken in gesundheitsfördernden, persönlichkeitsbildenden, kulturschaffenden und klinischen Dimensionen. Im Zentrum steht das Spannungsfeld zwischen Potenzialen der Selbstermächtigung (Empowerment) und Selbstbeherrschung (Verdinglichung) im Dienste von Fitness als vorherrschendes Ideal der Postmoderne. Dieses verbindet nach dieser Konzeption Normen für Gesundheit, Ästhetik und Leistungsfähigkeit und prägt damit Identitäten und Lebensstile. Insbesondere leibphilosophische, anthropologische, sozialisations- und persönlichkeits-theoretische sowie patho- und salutogenetische Aspekte werden vertieft. Daraus ergeben sich praxeologische Überlegungen anhand der Heuristiken der „vier Wege der Heilung und Förderung“.

Schlüsselwörter: Fitness, Gesundheitsförderung, Empowerment, Verdinglichung, Körperbild, Lebensstil, Integrative Therapie

Summary: FITNESS - Integrative perspectives on a physical culture between empowerment and reification

This article aims to give deeper insight into the fitness culture by focusing on opportunities and risks in health-promoting, personality-building, culture-creating and clinical dimensions. The main focus is the tension between potentials of self-empowerment and self-reification in service of fitness as predominant postmodern ideal. In this conception fitness unites standards for health, aesthetics and efficiency and shapes identities and lifestyles. Especially „Leib“-philosophical, anthropological socialization- and personality-theoretical as well as patho- and salutogenetic aspects are explained in detail. This leads to praxeological considerations on the basis of the heuristics of the „four ways of healing and fostering“.

Keywords: Fitness, health promotion, empowerment, reification, body image, lifestyle, Integrative Therapy

6. Literaturverzeichnis

- Aragon, A. A., Schoenfeld, B. J., Wildman, R. et al. (2017): International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 14, 16. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0174-y>
- Bauer P., Lahmann C. (2022): Embodiment – was Körper und Geist miteinander verbindet. *PSYCH up2date*. 16(06), 533 – 547.
- Böhme, G. (2003): Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht. Zug: Die Graue Edition.
- Brinker, P., Petzold, H. G. (2019): Ökologische Dimension in der Supervision - Ökologische Psychologie. *Supervision* 3/2019. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/03-2019-brinker-p-kologische-dimension-in-der-supervision-kologische-psychologie-ressourcen.html>
- Broocks, A. & Wedekind, D. (2009): Sport- und bewegungstherapeutische Programme in der Behandlung psychischer Erkrankungen: Theorie und Praxis. *Psychiatrie und Psychotherapie up2date*. 3. 121 – 136.
- Camus, A. (1942): Le mythe de Sisyphe. Paris: Gallimard. Dt. (2004): Der Mythos des Sisyphos. 6. Auflage. Deutsch von Vincent von Wroblewsky. Reinbek: Rowohlt Verlag.
- Fuchs, T. (2008): Leib und Lebenswelt. Neue philosophisch-psychiatrische Essays. Dietzenbach: Die Graue Edition, Kusterdingen.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. et al. (2011): Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*: July 2011 - Volume 43 - Issue 7 - p 1334-1359. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318213fefb>
- Graf, S. (2013): Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund. Der fitte Körper in postfordistischen Verhältnissen. *Body Politics: Zeitschrift für Körpergeschichte*. *Fordismus*, 1, 1. 139–157. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4632998>
- Gütling, O. (1883): Xenophon's Erinnerungen an Sokrates. Projekt Gutenberg. <https://www.projekt-gutenberg.org/xenophon/erinneru/chap030.html>
- Häusle-Paulmichl, G. (2018): Der tätowierte Leib - Einschreibungen in menschliche Körper zwischen Identitätssehnsucht, Therapie und Kunst. Wiesbaden: Springer.
- Helms, E., Valdez, A., Morgan, A. (2018): The Muscle & Strength Pyramid: Training. Second Edition. Hrsg.: Eric Helms, PhD, CSCS.
- Helms, E., Valdez, A., Morgan, A. (2018): The Muscle & Strength Pyramid: Nutrition. Second Edition. Hrsg.: Eric Helms, PhD, CSCS.
- Hofer-Moser, O. (2018): Leibtherapie. Eine neue Perspektive auf Körper und Seele. Giessen:

Psychosozial-Verlag.

- Iljine, V.N., Petzold, H.G., Sieper, J. (1967/2012):* Kokreation – die leibliche Dimension des Schöpferischen, Arbeitspapiere. Seminar Prof. Dr. Iljine, Institut St. Denis, Paris. Auswahl in: Sieper, J., Weiterbildungsmaterialien der Volkskochschule Dormagen, Dormagen 1972 und in: Petzold, H.G., Orth, I. (1990a/2007): Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie, 2 Bde., Junfermann, Paderborn. 3. Aufl. Bielefeld: Aisthesis. 2007; (1990a), Bd. I, 203-212. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/iljine-petzold-sieper-1967-orpha-2-kokreationdie-leibliche-dimension-des-schoepferischen.pdf>
- Lamprecht, M., Bürgi R., Stamm, H. (2020):* Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Leitner, A., Höfner, C. (2020):* Handbuch der Integrativen Therapie. 2. Aufl. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Martschukat, J. (2019):* Das Zeitalter der Fitness. Frankfurt am Main. S. Fischer Verlag.
- Orth, I. (2015):* Der "domestizierte Körper". Die Behandlung "beschädigter Leiblichkeit" in der Integrativen Therapie. *FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 02/2015.* <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/02-2015-orth-i-der-domestizierte-koerper-die-behandlung-beschaedigter-leiblichkeit-in/>
- Orth, I, Sieper, J., Petzold, H. G. (2014c):* Klinische Theorien und Praxeologie der Integrativen Therapie. Praxis der „Dritten Welle“ methodischer Weiterentwicklung. In: *Eberwein, W., Thielen, M. (Hrsg.): Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit.* Giessen: Psychosozial Verlag. S. 279-332. *FPI-Publikationen: Textarchiv.* <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/orth-sieper-petzold-integrative-therapie-als-methodenuebergreifende-humantherapie-2014c-2014d.pdf>
- Osten, P. (2019):* Integrative Psychotherapeutische Diagnostik (IPD). Stuttgart: Utb.
- Petzold, H.G. (1996f/2013):* Krankheitsursachen im Erwachsenenleben - Perspektiven für Diagnostik, Therapie und Lebenshilfe aus integrativtherapeutischer Sicht. *Integrative Therapie* 2/3, 288-318. *FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 10/2013.* <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2013-petzold-h-g-1996f-krankheitsursachen-im-erwachsenenleben-perspektiven-fuer.html>
- Petzold, H.G. (1999b):* Psychotherapie in der Lebensspanne. *Gestalt (Schweiz)* 34, 43-46. Textarchiv 1999; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1999b-psychotherapie-in-der-lebensspanne-polyloge-23-2016.pdf>
- Petzold, H.G. (1999q):* Das Selbst als Künstler und Kunstwerk - Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. Düsseldorf/Hückeswagen: FPI/EAG. Und in: *Kunst & Therapie* 1-2/1999, 105-145, *Integrative Therapie* 3/2004, 267-299; auch in: Düsseldorf/Hückeswagen. *FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 07/2001.* <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2001-1999q-petzold-h-g-das-selbst-als-kuenstler-und-als-kunstwerk.html>

- Petzold, H.G. (2002j): Das Leibsubjekt als „informierter Leib“ – embodied and embedded. Leibgedächtnis und performative Synchronisationen. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit* 07/2002 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2002-petzold-h-g-der-informierte-leib.html> und in Petzold (2003a): *Integrative Therapie*, Paderborn: Junfermann, 2. Aufl. Bd. III, 1051-1092.
- Petzold, H.G. (2003a). *Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie: Bd. 1. Klinische Philosophie* (2. überarbeitete und erweiterte Aufl.). Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G. (2003b). *Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie: Bd. 2. Klinische Theorie* (2. überarbeitete und erweiterte Aufl.). Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G. (2003c). *Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie: Bd. 3. Klinische Praxeologie* (2. überarbeitete und erweiterte Aufl.). Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G. (2003e): MENSCHENBILD und PRAXEOLOGIE – 30 Jahre Theorie- und Praxisentwicklung am »Fritz Perls Institut für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung« (1972 –2002) – Teil I bis III. *FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 06/2003*. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/06-2003-petzold-h-g-2003e-menschenbild-und-praxeologie-30-jahre-theorie-und-praxis/>
- Petzold, H.G. (2005m): Materialien zur Geschichte der Körperpsychotherapie. *Integrative Bewegungstherapie* 1, 28-42. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-hilarion-g-2005m-materialien-zur-geschichte-der-koerperpsychotherapie.html>
- Petzold, H.G. (2005n): Die Theoriefrage in der Leib- und Körpertherapie. *Integrative Bewegungstherapie* 1, 43-48. <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/petzold-hilarion-g-2005m-materialien-zur-geschichte-der-koerperpsychotherapie/>
- Petzold, H.G. (2006j): Evolutionspsychologie und Menschenbilder – Neue Perspektiven für die Psychotherapie und eine Ökopsychosomatik. *Integrative Therapie*. 1 (2006) 7-23. *FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 11/2016*. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/11-2016-petzold-h-g-2006j-2016-evolutionspsychologie-menschenbilder-oekopsychosomatik/>
- Petzold, H. G. (2009a): Evolutionäres Denken und Entwicklungsdynamiken im Feld der Psychotherapie - Integrative Beiträge durch inter- und transtheoretisches Konzeptualisieren. Hommage an Darwin. *FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 22/2009*, erw. von *Integrative Therapie* 4, 2008m, 356-396. – <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-22-2009-petzold-h-g.html>
- Petzold, H.G. (2009c): Körper-Seele/Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. *Psychologische Medizin* 1 (Graz) 20-33. *FPI-Publikationen: Textarchiv*. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-der-informierte-leib-das-psychoph.html>

- Petzold, H.G. (2010b): Gesundheit, Frische, Leistungsfähigkeit – Potentialentwicklung in der Lebensspanne durch „Integratives Gesundheitscoaching“. In: Ostermann, D., Gesundheitscoaching. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 9-26 und FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 11/2010. <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/petzold-h-g-2010b-gesundheit-frische-leistungsaehigkeit/>
- Petzold, H.G. (2011e): INTEGRATIVE THERAPIE KOMPAKT 2011 Definitionen und Kondensate von Kernkonzepten der Integrativen Therapie - Materialien zu „Klinischer Wissenschaft“ und „Sprachtheorie“. FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 01/2011. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/01-2011-petzold-h-g-upd-2011e-integrative-therapie-kompakt-2011-definitionen-und-kondensate/>
- Petzold, H.G. (2012h): Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung. FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 15/2012. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/15-2012-petzold-h-g-2012h-transversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege/>
- Petzold, H.G. (2012q): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. In Petzold, H.G. (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven Wiesbaden: Springer VS Verlag. S. 407-605. Überarbeitete und erweiterte Fassung von 2001p; FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 04/2020. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/04-2020-petzold-hilarion-g-2012q-transversale-identitaet-und-identitaetsarbeit-die-integrative-identitaetstheorie-als-grundlage-fuer-eine-entwicklungspsychologisch-und/>
- Petzold, H. G. (2014d): Integrative Therapie als methodenübergreifende Humantherapie. Einige Bemerkungen zur Metatheorie und übergreifenden Wissensstruktur der Integrativen Therapie. In: Eberwein, W., Thielen, M. (Hrsg.): Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit. Giessen: Psychosozial Verlag. S. 279-314. FPI-Publikationen: Textarchiv. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/31-2016-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2014d-2016n-14-plus-3-einflussfaktoren-und-heilprozesse-im-entwicklungsgeschehen-belastungs-schutz-und-resilienzfaktoren/>
- Petzold, H. G. (2015k): Integrative Therapie aktuell 2000 – 2015. Transversale und mundane Hominität. Den Menschen „von der Welt und der Natur her“ denken – Klinische Kompetenz & soziales Engagement, ökologischer Naturbezug & kritische Kulturarbeit. FPI-Publikationen: Textarchiv. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2015-hilarion-g-petzold.html>
- Petzold, H. G. (2019d/2020c): Notizen zur „Oikeiosis“, Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur-, Welterkenntnis, „Green Meditation“, „Green Writing“, „Grünes Handeln“ – anthropologische und mundanologische Konzepte der Integrativen Therapie. FPI-Publikationen: Internetzeitschrift Grüne Texte Ausgabe 14/2019 <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-2020c-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-gruene-texte-14-2019.pdf>; Ohne Vorspann: Polyloge Ausgabe 5/2020,

<https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-polyloge-05-2020.pdf>

Petzold, H.G., Michailowa, N. (2008a): Alexander Lurija – Neurowissenschaft und Psychotherapie. Integrative und biopsychosoziale Modelle. Wien: Krammer. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=integrative-therapie-it-2007-4-alexander-romanowitsch-lurija-neuropsychologie-biopsychosoziale-therapie-integrative-ansaeetze.pdf>

Petzold, H. G., Orth, I. (2011): „Genderintegrität“ – ein neues Leitparadigma für Supervision und Coaching in vielfältigen Kontexten. In: Abdul-Hussain, S. (2011): Genderkompetente Supervision. Mit einem Beitrag von Ilse Orth und Hilarion Petzold zu „Genderintegrität“. Wiesbaden: Springer VS Verlag. 195-299. *FPI-Publikationen: Textarchiv*. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/04-2014-petzold-h-g-orth-i-genderintegritaet-als-neues-leitparadigma-fuer-supervision.html>

Petzold, H. G., Orth, I. (2014): Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ - "Fundierte Kollegialität" in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. *FPI-Publikationen: Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift. Ausgabe 06/2014.* <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/06-2014-petzold-h-g-orth-i-1998-2014-wege-zum-inneren-ort-persoenlicher-souveraenitaet.html>

Petzold, H. G., Orth, I. (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. *POLYLOGE 22/2018*; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.html>.

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2014d/2016n): „14 plus 3“ Einflussfaktoren und Heilprozesse im Entwicklungsgeschehen: Belastungs-, Schutz- und Resilienzfaktoren – Die 17 Wirk- und Heilfaktoren in den Prozessen der „Integrativen Therapie“ – A preliminary report. *FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 31/2016.* <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/31-2016-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2014d-2016n-14-plus-3-einflussfaktoren-und-heilprozesse-im-entwicklungsgeschehen-belastungs-schutz-und-resilienzfaktoren/>

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2019d/2022): Noch einmal POSITIONEN zu über 50 Jahren Integrativer Therapie, transversaler Kulturarbeit und ökotherapeutischer Praxis. Einige Überlegungen zu „Hominität und Ökologizität, Integrität und Engagement“ aus der „Dritten Welle“ unserer Arbeit. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/02-2022-orth-i-petzold-h-g-sieper-j-2016-2022-positionen-50-jahre-integrative-therapie-und-kulturarbeit-einige-ueberlegungen/>

Petzold, H.G., Sieper, J. (2012a): „Leiblichkeit“ als „Informierter Leib“ embodied and embedded – Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Quellen und Konzepte zum „psychophysischen Problem“ und zur leibtherapeutischen Praxis. In: Petzold, H.G. (2012f): Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Wien: Krammer, 243-321. *FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 21/2012.* <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-sieper-2012a-leiblichkeit-informierter-leib-embodied-embedded-konzepte-polyloge-21->

[2012.pdf](#)

- Petzold, H. G., Sieper, J., Mathias-Wiedemann, U. (2022): Aktuelle Positionen und neue „bio-psycho-sozial-ökologische“ Perspektiven der „Integrativen Therapie“ zu Ökologie, Politik, Bioökonomie, Psychotherapie und Kulturarbeit von 1965 - 1972 -1982 bis 2022. EAG-Forschungsmanuskript, Hückeswagen. *FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 15/2022*. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/15-2022-petzold-h-g-sieper-j-mathias-w-u-transversale-reflexionen-ueber-multiple-entfremdungen-in-einer-prekaeren-moderne-bio-psycho-sozio-oekologische/>
- Reisecker-Schaufler, B. (2021): Der Einfluss der russischen Psychologie und Philosophie auf die Integrative Therapie. *POLYLOGE 7/2021*; <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=reisecker-schaufler-einfluss-russische-psychologie-philosophie-auf-integrative-therapie-polyl-07-2021.pdf>
- Sassatelli, R. (2022). Fitness Culture. In: The Blackwell Encyclopedia of Sociology. G. Ritzer (Ed.).
- Schlicht, W. & Reicherz, A. (2012): Sportliche Aktivität und affektive Reaktionen. *Fuchs, R. & Schlicht, W. (Hrsg.): Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität. Göttingen: Hogrefe. 12-33.*
- Schmechel, C. (2022): Auspowern und Empowern?: Eine Ethnografie queerer Fitnesskultur. Transcript Verlag.
- Sieper, J. (2007b/2011): Integrative Therapie als „Life Span Developmental Therapy“ und „klinische Entwicklungspsychologie der Bezogenheit“ mit Säuglingen, Kindern, Adoleszenten, Erwachsenen und alten Menschen, *Gestalt & Integration, Teil I 60, 14-21, Teil II 61 (2008) 11-21. Update 2011. FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 5/2011* <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-05-2011-sieper-johanna.html>
- Stangl, W. (2022, 14. November). 4E-Kognition. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/33049/4e-kognition>.
- Stefan, R. (2020): Zukunftsentwürfe des Leibes. Grundlagen, Theorien und Begriffe der Integrativen Therapie und deren Bezugspunkte zu den Grundlagenwissenschaften. Wiesbaden: Springer.
- Stefan, R., Petzold, H.G. (2019): Möglichkeitsräume und Zukunftsentwürfe in den kognitiven Neurowissenschaften – Gesichtspunkte der Integrativen Therapie. *FPI-Publikationen: Internetzeitschrift POLYLOGE, Ausgabe 30/2019*. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-stefan-2019-moeglichkeitsraeume-zukunftsentwuerfe-kognitive-neurowissenschaften-polyloge-30-2019.pdf>
- Villa, P.-I. (2007): Der Körper als kulturelle Inszenierung und Statussymbol. *Sozialwissenschaftlicher Fachinformationsdienst soFid, Kultursoziologie und Kunstsoziologie 2007/2, 9-18*. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-204725>

