

Gefährlicher Körperkult

## Die aufgepumpte Jugend

Gefährlicher Körperkult: Die aufgepumpte Jugend

Einseitiges Training, immer vollere Arztpraxen: Die mediale Inszenierung vermeintlich schnell erreichbarer Traumkörper kann bei Jugendlichen zu Muskelsucht führen. Hier gibt ein Experte Auskunft über Warnsignale und Gegenstrategien.

*Jens Bierschwale*

Der direkte Vergleich mit anderen Kraftsportlern fällt heute mehr als leicht. Überall finden sich auf Instagram, TikTok oder Snapchat vermeintlich perfekt getrimmte Körper, die nicht selten falsche Schönheitsideale insbesondere bei Heranwachsenden erzeugen können.

Zunehmend mehr Kinder und Jugendliche versuchen, es ihren Helden im Netz gleichzutun. Doch die mediale Inszenierung vermeintlich schnell erreichbarer Muskelberge und deren Nachahmung kann bei ihnen auch zu einer Krankheit führen: Muskelsucht. Nicht wenige Ärzte berichten von vollen Wartezimmern mit Teenagern, die einseitig obere Körperpartien trainieren, den Rest aber vernachlässigen und somit einen gefährlichen Körperkult betreiben.

Den Trend hat auch Professor Swen Körner als besorgniserregend wahrgenommen. Der Leiter der Abteilung für Trainingspädagogik und Martial Research an der Deutschen Sporthochschule Köln spricht im Interview über Warnsignale,

das Gegenarrativ „Body Positivity“ und die Aufgabe von Trainern in den Fitnessstudios.

**WELT:** Herr Professor Körner, wie gefährlich ist Muskelsucht bei Jugendlichen aus Sicht der Trainingspädagogik?

**Swen Körner:** Diese Thematik ist sehr vielschichtig und wird seit ungefähr zehn Jahren intensiver erforscht. Wenn wir über Gefahren reden, geht es von konkreten gesundheitlichen Einschränkungen bis hin zur sozialen Isolation. Übermäßiges Krafttraining ist ja eine Form von Sucht. Und wie es eben bei Süchten so ist, handelt es sich um Sachen, die für die Gesundheit starke negative Folgen haben. Das ist ja auch der Hauptgrund dafür, weshalb Betroffene irgendwann beim Arzt sitzen und über Schmerzen klagen oder sogar an Depressionen leiden. Daneben sind noch ein paar andere Dinge, die damit einhergehen, als problematisch zu bewerten: Etwa die soziale Isolation, die durchaus eine Folge aus der Muskelsucht bei Jugendlichen sein kann.

**WELT:** Also weit mehr als Rückenschmerzen aufgrund von einseitigem und übermäßigem Training?

**Körner:** Neben medizinischen Problemen von Suchterscheinungen treten tatsächlich häufiger Depressionen auf, die behandlungsbedürftig sind. Aufgrund einer Mehrbelastung im Training sind ja Muskel- oder Gelenkschmerzen erst einmal ganz normal. Da kann man oft nicht unterscheiden, ob das die relative Überbelastung ist, die beim Sport immer dazu gehört, um Grenzen zu verschieben und den nächsten Leistungsfortschritt zu erzielen. Oder ob das Ganze schon chronisch und pathologisch ist. Das ist dann der nächste Schritt, wo es eben auch solche schwerwiegenden Konsequenzen gibt, die bis in psychologische Erkrankungen münden können. Dass man beispielsweise in eine Depression reinrutscht. Von der Idee her ist das ja ein Annähern an ein Körperbild und einen Zustand, bei dem man subjektiv nie ein Endziel erreicht. Man kann dem Ideal eigentlich nie gerecht

werden.



**WELT:** Wie sehr tragen fragwürdige Schönheitsideale muskulöser Influencer zu dem Trend bei, die durch die sozialen Medien massenweise Fotos ihrer Körper verbreiten und so oft jenseits der Realität agieren?

**Körner:** Sehr, wobei das Phänomen gar nicht neu ist. Es gab immer schon Körperideale, die über die Zeit durchaus wandelbar waren. Dem Bodybuilding-Kult in den 70er- und 80er-Jahren, der durch Ikonen wie Arnold Schwarzenegger losgetreten wurde, sind ja auch damals Millionen von Menschen hinterhergelaufen. Und das war seinerzeit auch schon problematisch, denn es war die erste Hochphase des Konsums von anabolen Steroiden und Wachstumshormonen. Da hat man ja auch alles eingeschmissen, um sich diesen Idealen anzunähern, weil es ja selbst von den Protagonisten so gehandhabt wurde. Das war auch seinerzeit mehr als problematisch. Was wir heute im Unterschied zu damals sehen, ist eine schnellere und viel größere Verbreitung dieser Dinge. Durch die Distribution über Social Media ist das noch einmal mit einer ganz anderen Wirkung versehen. Man erreicht heutzutage wirklich jeden – und auch immer ein junges Publikum. Über die neuen Medientechnologien ist eine Versorgung mit diesen Idealbildern rund um die Uhr möglich. Und dann greift der alte Mechanismus, dass sich viele Betrachter diesen Bildern mehr oder weniger unkritisch nähern und nicht mehr sehen, dass viele

Fotos vor der Veröffentlichung kräftig bearbeitet worden sind. Die Körper, die dargestellt werden, entsprechen oft nicht der Wirklichkeit.



**WELT:** Welche Warnsignale gibt es für eine Muskelsucht? Inwiefern können Eltern eingreifen?

**Körner:** Wenn man feststellt, dass sich das Denken und Handeln des Kindes ausschließlich darum dreht, ist Vorsicht geboten. Wenn zum Beispiel die Ernährung nur noch darauf ausgerichtet ist, immer mehr Muskelwachstum zu generieren, wenn die Trainingszeiten massiv zunehmen, wenn man merkt, dass das Kind abgeschlagen ist, sich aber trotzdem weiter quält, sollte man als Vater oder Mutter hellhörig werden und das Gespräch suchen. Direkt mit dem Kind, aber auch mit dem Unterstützungsmilieu wie dem Fitnessstudio oder den Trainern vor Ort.

[LINK:news\\_„Ich habe mich nie um Gewichte gekümmert“](#)

**WELT:** Vor allem Hobbysportler sind von diesem gefährlichen Körperkult betroffen. Die Körperzufriedenheit junger Menschen hängt oft von ein paar Likes im Netz ab. Ist der Zug, der da in der Szene losgerast ist, überhaupt noch aufzuhalten?

**Körner:** Ich würde nicht sagen, dass dieser Zug gerade losgerast ist. Er wird vielleicht schneller, was vor allem mit den Medien und der ständigen Verfügbarkeit von schönen Körpern zusammenhängt. Aber wie gesagt: Das Orientieren an Körperidealen ist ein altbekanntes Phänomen. Was wir feststellen können, ist, dass die Entwicklung schneller voranschreitet, als dass wir Lösungen dafür parat haben. Im Grunde genommen herrscht da eine gewisse Ratlosigkeit.

**WELT:** Weshalb?

**Körner:** Es sind Dinge, die wir nicht direkt kontrollieren können: Das Nacheifern von vermeintlichen Traumkörpern entsteht in der Freizeit, im Elternhaus, im Verein, in der Auseinandersetzung mit den Peers, wenn man eben Freunde hat, die das auch machen. Das sind nicht gerade Räume, die von Eltern unbedingt eingesehen werden. Wenn man als Kind oder Jugendlicher vier, fünf Freunde hat, die sich auch dafür begeistern, entwickelt sich eine gewisse Eigendynamik. Dann gibt es irgendwelche Influencer, irgendwelche Ikonen, die ihre Körper über Social Media präsentieren, das sind dann halt die neuen Rollen, auf die viele hinarbeiten. Das hat auch ein bisschen was mit eigener Identitätsarbeit zu tun. Insofern ist es schon per se schwierig, das aufzuhalten, weil die Arbeit am Körper – mal abgesehen von solchen pathologischen Fällen – ja etwas ist, das uns alle bewegt. Wir alle gehen zum Friseur, viele legen sehr viel Wert auf ihre körperliche Erscheinung, machen Sport, sehen zu, dass sie schlank bleiben. Das sind gesamtgesellschaftliche Phänomene. Und eine Extremform davon ist übermäßiges Krafttraining bei Jugendlichen – was aber auch ein Stückweit einzusortieren ist: Der Körper ist einfach eine wichtige Projektionsfläche unserer Identität. Wir Menschen definieren uns eben über unsere körperliche Erscheinung.

[LINK:news\\_Fitness-Training – Der erstaunliche Selbstversuch der eineiigen Zwillinge](#)

**WELT:** Sollten Fitnessstudios über Zugangsbeschränkungen für

Jugendliche nachdenken beziehungsweise das Krafttraining nur unter der Anleitung von Experten erlauben?

**Körner:** Letzteres würde ich in jedem Fall erwarten. Beim Krafttraining sollte immer jemand dabei sein, der Ahnung hat. Gerade in der Kinder- und Jugendphase muss extrem darauf geguckt werden, welche Übungen werden da gerade gemacht, welche Gewichte werden gestemmt. Gibt es neben Kräftigungs- auch Mobilisierungs- und Dehnungsübungen? Es liegt in der Verantwortung von Fitnessstudios, auffällige Tendenzen bei den Kindern und Jugendlichen an die Eltern rückzukoppeln. In der Regel sind das Jugendliche, die nicht selbst den Vertrag unterschrieben haben, das heißt, es gibt für die Trainer vor Ort durchaus die Möglichkeit, die Eltern zu kontaktieren. Fitness- und Krafttrainer haben ein Auge für so etwas. Sie sind oft die Ersten, bei denen gezielt Fragen gestellt werden, wie man noch mehr aus dem Körper rausholen kann. Und welche Möglichkeiten es neben den ganzen Nahrungsergänzungsmitteln noch so gibt.



**WELT:** Das klingt sehr nach einem idealtypischen Fitnessstudio, aber gibt es nicht auch viele schwarze Schafe in der Branche?

**Körner:** Da haben Sie bestimmt nicht unrecht. Meiner Meinung nach sollte es in jedem Fitnessstudio so sein, dass die Trainer stets ein Auge darauf haben, insbesondere auf die Jugendlichen, die dort angemeldet sind. Das mag in der Realität anders aussehen. Aber dann müssen Eltern eben darauf

hinwirken, dass ihr Kind woanders trainiert.

[LINK:news\\_Liegestütze, Klimmzug, Sit-ups – wie sich der Körper in kurzer Zeit verände](#)

**WELT:** Sie haben es schon erwähnt: Die mediale Inszenierung vermeintlich schnell erreichbarer Muskelberge gab es schon in den 70er-Jahren durch Arnold Schwarzenegger und Co. Seinerzeit haben aber doch nur wenige Jugendliche versucht, ähnliche stählerne Körper zu bekommen?

**Körner:** Das stimmt so nicht. In den 80er- und 90er-Jahren sind Muskel- und Fitnessstudios auch hierzulande wie Pilze aus der Erde geschossen. Es wurde mit extrem hohen Gewichten trainiert, und rechts und links neben den Geräten hingen Fotos von den damaligen Muskelikonen. Das war auch die Zeit, wo wir extrem viel Konjunktur im Bereich der anabolen Steroide hatten. Insofern gibt es da seit den 70er-Jahren durchaus eine Kontinuität bis heute – auch, was das Krafttraining von Jugendlichen betrifft.

**WELT:** Bis zu welchem Grad ist denn Krafttraining für Jugendliche empfehlenswert?

**Körner:** Dazu gibt es innerhalb der Sportwissenschaft etliche Forschungsarbeiten und viel Literatur. Vor 20, 30 Jahren war man noch der Meinung, dass man da sehr aufpassen muss, weil sich Wachstumsfugen bei Jugendlichen durch Krafttraining früher schließen können, und dass zum Beispiel nicht mit Überkopfgewichten gearbeitet werden soll. Das ist mittlerweile aber ein Stückweit revidiert. Es geht inzwischen eher darum, dass das richtige Coaching wichtig ist. Die Kräftigung von Muskulatur ist ja eine feine Sache, aber es muss eben unter professioneller Anleitung passieren, und es darf nicht übertrieben werden. Wir reden hier jetzt nicht von sechs Trainingseinheiten à zwei, drei Stunden pro Woche, sondern von zweimal Krafttraining. Und noch etwas ist wichtig.

**WELT:** Bitte.

**Körner:** Wir klagen ja darüber, dass sich die Kinder immer weniger bewegen, sie immer fauler und dicker werden. Insofern sollte man auch Krafttraining für Jugendliche – unter der eben erwähnten Anleitung durch professionelle Betreuer – durchaus empfehlen.

**WELT:** Inzwischen gibt es in den sozialen Medien ja auch Aufrufe dazu, seinen Körper so zu nehmen, wie er ist. Die Bewegung „Body Positivity“ findet viele Nachahmer. Bietet sie auf lange Sicht gesehen auch Besserung für die Szene der muskelbepackten Jungs?

**Körner:** Auf jeden Fall. Das ist ja das Gegennarrativ. Diese Körperpositivität ist so eine Gegenerzählung, die sagt: ‚Hey, die Körper sind gut so, wie sie sind‘. Das ist ganz, ganz wichtig. Es gibt auch Untersuchungen dazu, die zeigen, dass sich Menschen mit Blick auf Bilder von normalen Körpern zufriedener mit sich selbst fühlen als Leute, denen man Fotos von Topkörpern vorlegt – weil da eben implizit mitläuft, wie defizitär der eigene Körper ist. Insofern ist Body Positivity eine gute Geschichte.

---

Content-Status:  Fertig

Verwendet von:

Korrekturlesen Status:

Reporter: Bierschwale, Jens

Zuletzt geändert: 20:09 26.11. - cci

Bestellte Größe:

Tatsächliche Größe: 11666 chr - 45610.56m

Kategorie:

Kontextuelle Verwendung: Normal

Beschreibung:

Berichtigung:

Honorarabrechnung: Nein

Verwendungen dieses Zweigs:



---

welt.de 21.11.23, Sport

---

Alle Verwendungen:

---

