



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
*Hamburg University of Applied Sciences*

**DEPARTMENT INFORMATION**

## *Bachelorarbeit*

### **Medienwelt und Körperkult – eine sozialempirische Forschungsstudie zum Einfluss medial vermittelter Rollenbilder auf Körperbewusstsein und Bodybuilding bei jungen Männern**

*vorgelegt von*

***Pascal Siggelkow***

Studiengang Medien und Information

erster Prüfer: Prof. Dr. Ralph Schmidt  
zweiter Prüfer: Jakob Kopczynski

Hamburg, August 2014

## Abstract

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Einfluss medialer Darstellungen durchtrainierter Models auf junge Männer. Es wird untersucht, ob und inwieweit die Medien das Schönheitsideal männlicher Fitnessstudio-Mitglieder prägen und welche Auswirkungen dies auf das Selbstwertgefühl und Fitness-Verhalten hat. Durch die Erforschung der Ursachen für die beständig wachsende Anzahl männlicher Fitnessstudio-Mitglieder sollen Rückschlüsse auf die Entwicklung des Körperkults in Deutschland gezogen werden. Als Grundlage der Untersuchung dient eine Umfrage unter jungen männlichen Fitnessstudio-Mitgliedern in Form eines standardisierten Interviews, um die Motive für deren Entschluss, Bodybuilding zu betreiben, zu ergründen. Anschließend werden Experten aus den Bereichen Fitness, Psychologie und Medien die Studien-Ergebnisse beurteilen und ihre Expertise zum Sachverhalt beitragen. Als Quintessenz der Arbeit geht hervor, dass junge Männer zunehmend auf ihr äußeres Erscheinungsbild achten und dementsprechend öfter Bodybuilding betreiben. Ausschlaggebend dafür ist der gestiegene mediale als auch gesellschaftliche Druck, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen. Die medialen Darstellungen trainierter Körper haben zugenommen und können für ein niedrigeres Selbstwertgefühl vor allem bei Jugendlichen sorgen. Als Ursache für psychische Erkrankungen in Form von Essstörungen sind dennoch primär das soziale Umfeld sowie eine genetisch bedingte Labilität während Entwicklungskrisen anzusehen. Die wachsenden Mitgliederzahlen von Fitnessstudios in Deutschland sind somit auch auf eine stärkere Fixierung auf das optische Erscheinungsbild innerhalb der Gesellschaft zurückzuführen.

**Deskriptoren:** Körperkult; Bodybuilding; medialer Einfluss; Schönheitsideal; Essstörung; Fitnessstudio; Kraftsport; Körperbewusstsein

# Inhaltsverzeichnis

<b>I. Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>4</b>
<b>II. Anhangsverzeichnis .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Einleitung.....</b>	<b>6</b>
1.1 Zielsetzung und Fragestellung der Arbeit .....	7
1.2 Vorgehensweise.....	8
<b>2. Situationsanalyse und Stand der Forschung .....</b>	<b>9</b>
<b>3. Umfrage zu den Leitmotiven junger männlicher Fitnessstudiomitglieder .....</b>	<b>11</b>
3.1 Methodik: Standardisiertes Interview .....	11
3.2 Ziele der Studie .....	12
3.2.1 Pretests für die Überprüfung des Fragebogens .....	13
3.2.2 Endgültige Version des Fragebogens .....	15
3.2.3 Durchführung der Befragung .....	23
3.2.3.1 Probleme bei der Durchführung der Befragung .....	25
<b>4. Analyse der standardisierten Interviews .....</b>	<b>26</b>
4.1 Auswertung der Ergebnisse .....	26
4.2 Analyse der ausgewerteten Ergebnisse.....	31
4.3 Fazit der standardisierten Interviews .....	39
4.4 Kritik an der Studie.....	41
4.5 Ausblick für weitere Forschungen .....	42
<b>5. Qualitative Analyse der Ursachen und Folgen des Körperkults durch Experten-Interviews .....</b>	<b>43</b>
5.1 Methodik: Experten-Interviews .....	43
5.2 Vorstellung der befragten Experten .....	45
5.3 Interview-Leitfaden für die Experten-Interviews .....	47
5.4 Durchführung der Interviews.....	49
5.4.1 Die Experten über das Schönheitsideal junger Männer.....	49
5.4.2 Die Experten über den Einfluss medialer Darstellungen auf das Schönheitsideal junger Männer.....	51

5.4.3 Die Experten über den Einfluss der Gesellschaft .....	53
5.4.4 Die Experten über die Rolle des sozialen Umfelds.....	55
5.4.5 Die Experten über das Selbstwertgefühl als Ursache für extremen Körperkult .....	56
5.4.6 Die Experten über die Folgen des Körperkults.....	57
5.4.7 Die Experten über die Ergebnisse der Studie.....	59
5.5 Fazit der Experten-Interviews.....	61
<b>6. Zusammenfassung der Arbeit.....</b>	<b>62</b>
<b>III. Quellen- und Literaturverzeichnis .....</b>	<b>64</b>

# I. **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Cristiano Ronaldo als Model für Giorgio Armani .....	6
Abbildung 2: Hollister-Mitarbeiter am Eingang einer Filiale .....	10
Abbildung 3: Darstellungen männlicher Körper als mögliche Schönheitsideale .....	19
Abbildung 4: Fitness-Model Jeff Seid auf dem Cover der Men's Fitness .....	20
Abbildung 5: Aktuell und ehemals ausgeübte Sportarten der Probanden .....	27
Abbildung 6: Mediale Darstellungen durchtrainierter Männer haben zugenommen .....	30
Abbildung 7: Ich achte mehr auf die Ernährung, seitdem ich Bodybuilding betreibe .....	33
Abbildung 8: Die Medien vermitteln ein unrealistisches Schönheitsideal.....	36

## II. Anhangsverzeichnis

i.	Fragebogen (1. Version).....	67
ii.	Fragebogen (endgültige Version).....	72
iii.	Umfrage-Ergebnisse.....	76
iv.	Interview-Leitfäden.....	86

# 1. Einleitung

Die WM 2014 in Brasilien hat eines deutlich gemacht: Die Fußballer legen sehr hohen Wert auf ihr Aussehen. Sie sind tätowiert, ihre Haare sind perfekt gestylt und die Trikots liegen so eng auf der Haut, dass ihre Muskeln durch den Stoff ersichtlich werden. Inspiriert von den großen Vorbildern versuchen viele junge Männer ihren Idolen nachzueifern. Vor allem ein athletischer Körper liegt dabei im Fokus. Bereits jeder zehnte Deutsche ist Mitglied in einem Fitnessstudio – Tendenz weiter steigend. Damit liegt die Fitness-Branche sogar noch vor dem Nationalsport Fußball, der sich mit gut 6,8 Millionen Mitgliedern begnügen muss (vgl. WOHNER 2014). Ungefähr 900.000 der Fitnessstudiomitglieder sind Jugendliche unter 20 Jahren (vgl. TIMTSCHENKO 2013). Die Formung des Körpers spielt bereits bei den jungen Erwachsenen eine wichtige Rolle, das äußere Erscheinungsbild genießt einen hohen Stellenwert. Der



Abbildung 1: Cristiano Ronaldo als Model für Giorgio Armani (Foto: DIE WELT 2010)

Umsatz in der Herrenkosmetik betrug im Jahr 2006 360 Millionen Euro, 13 Prozent der Normal- und Untergewichtigen unter 30 Jahren empfinden sich als zu dick (vgl. SCHINDLER 2007). Ein Indiz dafür, dass die Männer möglicherweise mehr auf ihr Aussehen achten als früher. Wird dieser Gedankengang weitergeführt, stellt sich die Frage nach den Ursachen für den aufkommenden Körperkult bei dem „starken Geschlecht“. Analog zu der anhaltenden Debatte, ob die Medien einen Einfluss auf das Schönheitsideal der Frauen ausüben, ist es naheliegend, deren Wirkung auch auf die Männer

zu untersuchen. Auch der Mann wird in den medialen Darstellungen sexualisiert und als Objekt dargestellt, oft mit viel nackter Haut, wie Fußballer Cristiano Ronaldo als Model für den italienischen Modekonzern Armani (Abbildung 1). Ein trainierter junger Mann verkörpert das Ideal der Männlichkeit durch Normen und Werte wie Disziplin, Selbstbeherrschung, Stärke, Kampfbereitschaft und Durchsetzungswillen, der Erfolg ist eng mit dem Aussehen verknüpft (vgl. LUCK 2011, S. 42). Sind die Medien also mitverantwortlich an dem Körperkult junger Männer oder ist ihr Einfluss zu vernachlässigen? Dieser Frage wird im Verlauf der Arbeit nachgegangen, um anschließend die Folgen dessen zu beleuchten. 60.000 bis 80.000 Männer leiden in Deutschland an einer Essstörung (vgl. SCHINDLER 2007), ein möglicher Zusammenhang mit dem wachsenden Körperbewusstsein junger Männer soll daher genauer untersucht werden.

## 1.1 Zielsetzung und Fragestellung der Arbeit

Dass auch das männliche Geschlecht zunehmend Wert auf das eigene Erscheinungsbild legt, ist nicht zuletzt durch eigene Pflegeproduktlinien wie zum Beispiel Nivea Men oder der Kategorisierung des metrosexuellen Mannes durch Mark Simpson im Jahre 1994 bereits nachgewiesen (vgl. SIMPSON/SINFIELD 1994). Einer Studie der Tomorrow Focus Media GmbH zufolge halten 86% der Männer ein gepflegtes Äußeres für bedeutsam und bei rund 56% steht ein gutes Modebewusstsein hoch im Kurs (vgl. TOMORROW FOCUS MEDIA 2012). Somit könnte auch der eigene Körper an Bedeutung für das Exterieur gewonnen haben. Angesichts der stark wachsenden Popularität der Fitness-Branche stellt sich daher die Frage nach den Motiven der jungen männlichen Fitnessstudiomitglieder. Um einen gestiegenen Körperkult junger Männer zu diagnostizieren, muss daher zunächst untersucht werden, ob das Fitnesstraining vor allem der Formung des Körpers dienen soll oder ob andere Gründe für den Mitgliederzuwachs der Fitnessstudios verantwortlich sind. Der Sportpsychologe Sigurd Baumann unterscheidet zwischen primärer oder intrinsischer und sekundärer oder extrinsischer Motivation im Sport. Primär motivierte Sportler erhalten demnach eine unmittelbare Befriedigung während der Ausübung der sportlichen Aktivität, wohingegen der Sportler mit sekundärer Motivation einen Zweck verfolgt, den er mit Hilfe des Sports zu erreichen hofft, zum Beispiel Anerkennung oder Bezahlung. Der Sport erhält dadurch einen Arbeitscharakter für die extrinsisch motivierte Person (vgl. BAUMANN 2009, S. 131). Durch systematische Verstärkung eines Bedürfnisses kann jedoch auch sekundäre in primäre Motivation umgewandelt werden, ebenso primäre in sekundäre Motivation. Diese individuellen Primärbedürfnisse können durch subjektive Anreizwerte aktiviert werden, welches dann zu einer Änderung der Motivationslage eines Sportlers führt (vgl. BAUMANN 2009, S. 132). Um die subjektiven Anreizwerte eines Menschen ansprechen zu können, müssen zunächst die Primärbedürfnisse, die sich aus der individuellen sowie der gesellschaftlichen Entwicklung zusammensetzen, geklärt werden (vgl. BAUMANN 2009, S. 132). Zu den Primärbedürfnissen zählen unter anderem:

- Freude und Lust an der Bewegung
- Leistung (Technik, Steigerung, Vergleich, Herausforderung, Überwindung)
- Kommunikation (Anschlussmotiv, Geselligkeit)
- Kompensation (Ausgleich, Austoben)
- Regeneration (Erholung)



- Gesundheit (Prophylaxe, Therapie)
- Körpererfahrung (Körperbeherrschung, Bewusstsein, Selbsterfahrung)
- Aussehen (Fitness, Figur)
- Selbstvertrauen (Bewusstsein des eigenen Könnens, Sicherheit)
- Sozialprestige (Jugendlichkeit, Anerkennung, Image) (BAUMANN 2009, S.133)

Diese Arbeit soll die Frage klären, warum junge männliche Fitnessstudiomitglieder sich explizit für diesen Sport entschieden haben und ob es Primärbedürfnisse gibt, die besonders durch das Bodybuilding erfüllt werden beziehungsweise erfüllt werden sollen. Der Begriff Bodybuilding soll in diesem Falle alle Prozesse der Körperformung durch sportliche Aktivität beschreiben, beinhaltet somit nicht lediglich den Zuwachs an Muskelmasse, sondern zum Beispiel auch den aktiven Fettabbau durch Ausdauersport. Dabei soll ein besonderer Fokus auf die Medienlandschaft gelegt werden, ob und inwiefern sie eine Rolle bei der Entwicklung von Schönheitsidealen in den Köpfen der jungen Bodybuilder spielen und ob die medialen Darstellungen durchtrainierter Körper zugenommen haben. Auch andere Faktoren wie der gesellschaftliche Einfluss sollen dabei beachtet werden. Des Weiteren sollen die Gefahren eines übertriebenen Körperkults näher beleuchtet werden. Mit Körperkult werden in dieser Arbeit das Streben nach einem bestimmten Schönheitsideal sowie eine starke Fixierung auf äußerliche Merkmale, insbesondere dem Körper, bezeichnet. Attribute wie Tattoos oder Gesichtsformen spielen für diese Arbeit nur eine untergeordnete Rolle als Merkmale für den Körperkult, im Fokus steht das Bodybuilding.

## **1.2 Vorgehensweise**

Um die Trainingsmotivation der Fitnessstudiomitglieder in Erfahrung zu bringen, ist es am effektivsten, diese direkt über ihre Motive und ihre Verhaltensmuster zu befragen. Da eine rein quantitative Erhebung jedoch nur wenig Möglichkeiten bietet, einen tieferen Einblick in die Psyche der Probanden zu erhalten und eine qualitative Untersuchung keine repräsentativen Rückschlüsse auf das Trainingsverhalten zulässt, ist die Wahl auf ein standardisiertes Interview gefallen. Diese Methodik, auf die später noch genauer eingegangen wird, erlaubt es, auf der einen Seite ausreichend Probanden zu befragen, um gewisse Daten statistisch zu erheben und

andererseits aufgrund der direkten Gegenüberstellung auch individuelle Ansichten mit einfließen zu lassen. Die Probanden sollten männlich sein, zwischen 16 und 35 Jahre alt und Mitglied in einem Fitnessstudio, um die Gründe für den Fitness-Boom bei Heranwachsenden und jungen Volljährigen in Deutschland zu erforschen. Die Resultate und deren Aussagekraft werden anschließend von verschiedenen Experten aus der Psychologie, dem Fitnesssport sowie der Werbe-Branche bewertet, wobei zusätzlich deren Expertise zu der grundlegenden Thematik Körperkult bei jungen Männern eingeholt wird. Dadurch sind die verschiedenen Branchen, die alle direkt oder indirekt mit den Folgen der steigenden Bodybuilding-Popularität in Berührung treten, mit in die Forschung einbezogen.

## **2. Situationsanalyse und Stand der Forschung**

Keine Sportinstitution in Deutschland hat mehr Mitglieder als Fitnessstudios. An die Anzahl von über 8 Millionen kommt selbst der Deutsche Fußball Bund nicht heran (vgl. WOHNER 2014). Allein im vergangenen Jahr konnte ein Mitglieder-Wachstum von 8% verzeichnet werden, die Fitnessbranche ist damit das am schnellsten wachsende Sportsegment. 4,2 Millionen der Fitnessstudio-Mitglieder sind in einem Unternehmen mit Filialnetz angemeldet, knapp 300.000 mehr als in Einzelstudios (vgl. WOHNER 2014). Marktführer ist der Fitness-Discounter McFit mit deutschlandweit mehr als 800.000 Mitgliedern. Mehr als 900.000 Jugendliche unter 20 Jahren sind bereits in einem Fitnessstudio angemeldet (vgl. TIMTSCHENKO 2013). Die Formung des Körpers spielt scheinbar bereits bei jungen Erwachsenen eine Rolle. Die Folgen des Körperkults sind noch nicht untersucht worden. Da die Zahl der Männer, die sich wegen Essstörungen in Behandlung begeben, deutlich zunimmt (vgl. BRAUN et al 1999, S. 415 ff.), soll diese Arbeit einen möglichen Zusammenhang zwischen steigendem Körperbewusstsein und Erkrankungen an Essstörungen untersuchen. Umstritten dabei ist, ob der prozentuale Anteil an Essstörungen erkrankter Männer tatsächlich gestiegen ist, oder ob eine erhöhte Akzeptanz der Gesellschaft zu einer gesunkenen Hemmschwelle, sich auch als Mann mit einer Essstörung psychologische Hilfe aufzusuchen, geführt hat (vgl. BRAUN et al 1999, S. 415 ff.). Zudem spielt auch das angestrebte Körperideal eine entscheidende Rolle, um den Einfluss des Körperkults hinsichtlich psychischer Erkrankungen zu beurteilen: Während Frauen dazu tendieren, sich

untergewichtig als attraktiver einzustufen, führt Untergewicht bei Männern hingegen zu einem niedrigeren Selbstwertgefühl. Männer fühlen sich zu dünn „uneffektiv“ und wünschen sich eher, durch eine Zunahme an Muskelmasse einen V-förmigen Körper zu erreichen (vgl. RUGGIERO 2003, S. 63 ff.). Dieses Schönheitsideal verleitet die Männer dazu, eher eine Muskelsucht zu entwickeln als eine Magersucht. Diese Körperbildstörung sorgt im Gegensatz zur Magersucht dafür, dass der Betroffene alles ablehnt, was den Muskelaufbau verhindert (vgl. LUBBADEH 2013). Weitere Merkmale einer Muskelsucht sind „ein hoher Grad an Perfektionismus, geringes Selbstwertgefühl [und] Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild [...]“, so der Psychologe Roberto Olivardia (vgl. LUBBADEH 2013). Die Muskelsucht kann aufgrund des angestrebten Schönheitsideals als Folge eines medial oder gesellschaftlich suggerierten Idealbildes eingestuft werden. Die Ursache für den gestiegenen Körperkult bei Männern liegt unter anderem in der Emanzipation, da die klassische Rollenverteilung aufgrund der steigenden finanziellen Unabhängigkeit der Frauen nicht mehr zeitgemäß ist, so dass die Männer andere Wege suchen, ihre Männlichkeit zur Schau zu stellen (vgl. LUBBADEH 2013). Kritisch sieht Olivardia auch die Entwicklung der Action-Spielfiguren für

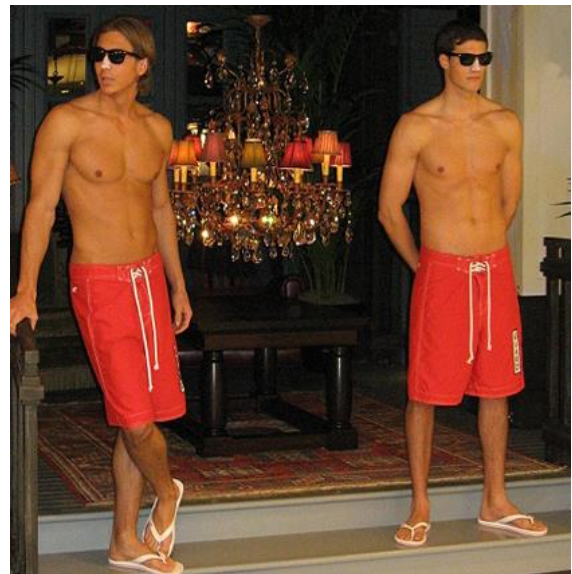


Abbildung 2: Hollister-Mitarbeiter am Eingang einer Filiale (RIEGG & PARTNER 2011)

Kinder, welche zunehmend muskulöser daherkommen. Auch in der Werbung wird viel Wert auf definierte Muskeln gelegt, zudem gewinnen Männermagazine wie die Men's Health an Popularität (vgl. LUBBADEH 2013). Ein Beispiel für die öffentliche Propagierung eines Schönheitsideals ist das Mode-Unternehmen Hollister Co., das mit dem Konzept, männliche und oberkörperfreie Models vor den Filialen zu postieren, in den letzten Jahren für viel Furore sorgte (Abbildung 2) Die Folgen einer Muskelsucht reichen bis hin zu Depressionen, mithilfe einer kognitiven Verhaltenstherapie sind die Heilungschancen allerdings recht gut (vgl. LUBBADEH 2013). Erst durch das 2001 erschienene Buch „Der Adonis-Komplex“ von Roberto Olivardia, Katherine A. Phillips und Harrison G. Pope erlangte die Krankheit Zugang in das Bewusstsein der Öffentlichkeit. Dennoch gibt es bislang nur wenige Studien zu dem Thema, da die Krankheit aufgrund der Neuartigkeit bislang nicht klassifiziert ist. Auch über den Einfluss der

Medien auf das Selbstwertgefühl junger Männer ist noch keine aussagekräftige Forschung vorhanden.

### **3. Umfrage zu den Leitmotiven junger männlicher Fitnessstudiomitglieder**

Um die Intention der männlichen Fitnessstudiomitglieder hinsichtlich ihres Sports zu untersuchen, ist sowohl eine qualitative als auch quantitative Befragung nötig, um aussagekräftige und repräsentative Ergebnisse zu erhalten. Oberste Prämisse ist der direkte Kontakt zu den Probanden, um bei den Antworten gegebenenfalls nachfragen zu können. Besonders Fragen nach dem subjektiven Empfinden der Probanden lassen viel Spielraum für differenzierte Antworten und sind im Gespräch besser nachzuvollziehen als zum Beispiel bei Online-Fragebögen. Auch die Bereitschaft, bei einem Face-to-Face Interview ausführliche Antworten zu geben, ist deutlich höher einzuschätzen.

#### **3.1 Methodik: Standardisiertes Interview**

Um die geschilderten Ziele mithilfe der Umfrage zu erreichen, eignet sich ein persönlich geführtes standardisiertes Interview am meisten. Diese Methodik beinhaltet, dass die Probanden immer mit exakt denselben Fragen in der exakt selben Reihenfolge interviewt werden, um ein quantitativ vergleichbares Ergebnis zu erhalten (vgl. SCHNELL 2012, S. 26 f.). Auch die Antwortmöglichkeiten dürfen nicht variieren. Die Durchführung der Befragung muss von dem Interviewer stets gleich gehalten werden, zudem ist er zu Neutralität verpflichtet. So können in weniger Zeit mehr Probanden befragt werden, als bei einem unstrukturierten Interview, da die Befragung als auch die Auswertung weniger Zeit in Anspruch nimmt. Gleichzeitig sind qualitativere Antworten zu erwarten als bei rein quantitativen Untersuchungsmethoden. Da der Interviewer sich strikt an den Fragebogen zu halten hat und auf Erläuterungen einzelner Fragen verzichten sollte, müssen durch Pretests zunächst die Verständlichkeit der Fragen getestet werden (vgl. SCHNELL 2012, S. 135). Um Ansichten des Probanden zu erfahren, denen im standardisierten Interview kein Raum gegeben wird, bietet es sich an, nach der Beantwortung

des kompletten Fragebogens ein abschließendes Gespräch zu führen. So wird weder der Fragebogen verfälscht, noch bleiben interessante Meinungen auf der Strecke. Face-to-Face-Befragungen eignen sich daher optimal für längere Fragebögen, die auch offene Fragen beinhalten. Durch die Anwesenheit des Interviewers steigt die Motivation des Befragten, den Fragebogen vollständig auszufüllen und nicht vorzeitig abubrechen (vgl. SCHNELL 2012, S. 308 ff.). Auch die Auswahl der Probanden kann durch persönliche Befragungen besser von dem Interviewer gesteuert werden, so dass „am ehesten Probleme mit unzureichenden Auswahlgrundlagen (Coverageprobleme) und die unter anderem daraus resultierenden Nonresponse- und Selektivitätseffekte“ durch den Interviewer ausgeglichen werden können (vgl. SCHNELL 2012, S. 308). Generell kann die Anwesenheit eines Interviewers zu zahlreichen unterschiedlichen Effekten führen, die das Antwortverhalten der Probanden beeinflussen können. Eine Vertrauensbeziehung zwischen Interviewer und Befragten zum Beispiel sorgt dafür, dass sich der Befragte mehr Zeit und Mühe bei der Beantwortung der Fragen gibt. Andererseits kann die Anwesenheit des Interviewers auch Einfluss auf die Inhalte der Antworten nehmen, indem sich der Befragte unter Druck gesetzt fühlt, mit seinen Aussagen den gesellschaftlichen Normen zu entsprechen (vgl. SCHNELL 2012, S. 310 ff.). Ist sich der Interviewer diesen möglichen beeinflussenden Faktoren bewusst, kann er versuchen, diesen möglichst wenig Raum zu geben.

### **3.2 Ziele der Studie**

Um einen gelungenen Fragebogen zu konzipieren, muss zunächst geklärt werden, was genau das Ziel der Umfrage sein soll und mit welchen Frageformen dieses Ziel am besten erreicht werden kann. Die Intention des standardisierten Interviews ist in diesem Fall, die Motive junger Männer für ihr Fitnessverhalten herauszufinden. Vor allem soll die These überprüft werden, ob die medialen Darstellungen durchtrainierter Körper das Schönheitsideal der Probanden beeinflussen und inwieweit andere Kriterien wie das soziale Umfeld eine Rolle spielen. Auch die Frage nach der Zufriedenheit mit dem eigenen Körper lässt Rückschlüsse auf die Annahme ziehen, dass bei niedrig ausgeprägtem Selbstwertgefühl das Fitnessverhalten extremere Züge annimmt. Deshalb ist auch das Untersuchen des Fitnessverhaltens an sich sehr relevant, da Diäten, der Erwerb von Fitnessmagazinen oder der Gebrauch von Nahrungsergänzungsmitteln für den optimalen Muskelaufbau Rückschlüsse auf den Stellenwert eines durch-

trainierten Körpers für den Probanden ziehen lassen. Der Fragebogen sollte innerhalb von maximal 30 Minuten ausfüllbar sein, bei längerer Dauer wäre mit einer Abnahme der Motivation des Probanden zu rechnen (vgl. SCHNELL 2012, S. 117). Die erste Version des Fragebogens ist somit als ein Pilotversuch anzusehen, der durch die Pretests getestet und anschließend finalisiert wird. Da das detaillierte Vorstellen beider Versionen des Fragebogens den Rahmen sprengen würde, wird im anschließenden Kapitel nur kurz auf die erste Version eingegangen, um anschließend den finalen Fragebogen ausführlich zu beschreiben.

### **3.2.1 Pretests für die Überprüfung des Fragebogens**

Um den Aufbau und die Verständlichkeit der formulierten Fragen des erstellten Fragebogens zu überprüfen, werden sogenannte Pretests durchgeführt, um gegebenenfalls noch Änderungen vornehmen zu können, bevor die eigentliche Datenerhebung vollzogen wird. Durch die Tests kann ermittelt werden, ob die Antworten mit ausreichend Variationen versehen sind, die Fragen verständlich und nicht zu kompliziert sind, der Interviewablauf eine Kontinuität beinhaltet und wie lange das Interview ungefähr dauert. Die Pretests werden mit fünf Probanden durchgeführt, wovon drei der gewünschten Zielgruppe entsprechen. So kann analysiert werden, ob der Fragebogen für die ausgewählte Zielgruppe verständlich ist und inwieweit auch Außenstehende den Fragebogen begreifen. Der erste Entwurf des Fragebogens befindet sich im Anhang. Das erste, was an dem Entwurf kritisiert wird, ist die Unbeständigkeit der Gliederung, respektive der mangelnde rote Faden der Fragethemen. Besonders bei dem zweiten Abschnitt des Fragebogens, wo die Probanden mithilfe einer Skala vorgegebene Thesen bewerten sollen, wechselt die Thematik zu oft zwischen dem Einfluss der Medien, des sozialen Umfelds und dem eigenen Fitness-Verhalten. Das führe dazu, dass die Zusammenstellung der Fragen willkürlich wirke. Um das Problem zu beheben, ist der endgültige Fragebogen (Kapitel 3.2.2) in logischer Abfolge der verschiedenen Thematiken geordnet, so dass der Proband verstärkt das Gefühl bekommt, durch den Fragebogen geführt zu werden. Bei der Frage nach den erhofften Zielen vom Sport (Frage 4) stellt sich heraus, dass das Prinzip des Rankings der Begrifflichkeiten nicht von jedem verstanden wird. Anstatt Nummern in die Kästchen zu schreiben, kreuzt ein Proband die zutreffenden Begriffe lediglich an. Deshalb ist bei der finalen Version das Prinzip dahingehend verändert, dass die Probanden die Begriffe auf kleinen Kartei-

kärtchen ausgehändigt bekommen und diese in eine Reihenfolge ihrer Wahl verschieben dürfen. Anschließend trägt der Interviewer die entsprechenden Zahlen in die Antwortkästchen auf dem Fragebogen ein. Die Fragen 7 und 8 verstehen vor allem die Probanden ohne Hintergrundwissen im Bereich Fitness nicht. Das Wort Supplemente, das in etwa so viel bedeutet wie Nahrungsergänzungsmittel, ist nicht geläufig für alle Probanden und stellt somit ein Verständnisproblem dar. Daher wird dieses Wort in Nahrungsergänzungsmittel umformuliert, damit die Frage verständlicher wird. Auch wenn die Probanden, die kein Bodybuilding betreiben, keine genauen Vorstellungen davon haben, welche Nahrungsergänzungsmittel für die Umfrage relevant sind, ist der Begriff im endgültigen Fragebogen nicht weiter erläutert. Das liegt zum einen daran, dass keine Antwort bereits im Vorfeld ausgeschlossen werden soll und außerdem zeigt der Pretest, dass die Fitness-affinen Probanden keinerlei Verständnis-Schwierigkeiten damit haben. Die Frage, welche Kriterien für den Erwerb von Fitness-Zeitschriften ausschlaggebend sind, ist von den Probanden als zu unpräzise eingestuft worden, da die Antwortmöglichkeiten sich nicht gegenseitig ausschließen würden und zudem nicht vollständig seien. Da die Frage auch keine relevanten Informationen für die Umfrage liefert, ist sie deshalb aus dem Fragebogen gestrichen. Um dennoch herauszufinden, ob die Probanden für Informationen rund um das Thema Fitness Zeit investieren, wird dies formuliert als These in die finale Version mit aufgenommen. Auch die Ermittlung, was die Probanden als männlich empfinden würden, ist zu allgemein formuliert, da die einzelnen Antwortvariationen aus zu vielen verschiedenen Metiers kämen. Aus diesen breit differenzierenden Antworten lassen sich keine Rückschlüsse ziehen, da sie weder für noch gegen die Ursprungsthese sprechen würden. So kann jemand, der beispielsweise Tattoos als männlich empfindet, nicht als „Anhänger“ oder als „Gegner“ des Körperkults im Zusammenhang eines muskulösen Körpers bezeichnet werden. Die Frage ist somit irrelevant für die Untersuchung und daher in der finalen Fassung nicht vorhanden. Dafür wird der Fragebogen um die These ergänzt, ob der Proband der Aussage zustimmt, dass er Muskeln als männlich empfindet. Die Auswertung dieser Antworten ist dadurch um einiges simpler und aussagekräftiger. Aus den vier Idealbildern, zwischen denen sich die Probanden entscheiden sollen, sind in dem endgültigen Fragebogen insgesamt neun geworden, da die vier zu wenig vom Spektrum männlicher Körper abdecken. So wurden explizit eine absolut untrainierte Person, sowie mehrere Zwischenschritte hin zu den extrem durchtrainierten Körpern gewünscht. Zudem haben die Pretests ergeben, dass es sinnvoller ist, die

Darstellungen der Körper separat in größerer Form abzubilden. Auch die Frage nach dem Alkoholkonsum der Probanden lässt keine detaillierten Rückschlüsse auf das Fitness-Verhalten ziehen, besonders da es den Testpersonen schwer fällt, den Konsum im Durchschnitt zu schätzen, da dieser stark variiert. Außerdem müssten die Probanden zusätzlich die durchschnittliche Menge mit angeben, da es ein großer Unterschied ist, ob eine Flasche Bier oder ein halber Kasten an einem Tag getrunken wird. Die Frage wird deshalb als These umformuliert und mit in den zweiten Abschnitt des Fragebogens aufgenommen, so dass die Probanden angeben müssen, ob sie aufgrund des Sports den Alkoholkonsum beschränken. Kleinere Änderungen werden in der Formulierung mancher Thesen vorgenommen, um diese verständlicher zu gestalten. So wird die These, dass Frauen mehr unter Druck gesetzt werden als Männer, um den Nebensatz erweitert, dass sich der Druck darauf bezieht, einem Schönheitsideal zu entsprechen.

### **3.2.2 Endgültige Version des Fragebogens**

Der Pretest hat vorhandene Unstimmigkeiten des Fragebogens aufgezeigt, die in der finalen Version behoben wurden. Diese Fassung wird im Folgenden ausführlich beschrieben, chronologisch vom Anfang bis zum Ende. Der vollständige Fragebogen befindet sich im Anhang.

Der Einstieg eines Fragebogens sollte den Bezug zum Thema herstellen sowie einfach zu beantworten sein, damit der Proband nicht direkt am Anfang überfordert wird oder das Gefühl bekommt, dass das Thema ihn nicht betrifft (vgl. SCHNELL 2012, S. 120). Daher ist der Fragebogen auch sprachlich so verständlich wie möglich gestaltet, auf Fach- und Fremdwörter wurde weitestgehend verzichtet. Zudem sind allgemeinere Fragen zum Anfang und speziellere Fragen zum Ende zu stellen (vgl. SCHNELL 2012, S. 121 f.). Der Fragebogen beginnt daher mit den Angaben zur Person, der Name wird auf Wunsch anonymisiert. Das Alter sowie der Schulabschluss sollen Rückschlüsse zulassen, ob und inwiefern diese Faktoren hinsichtlich des Fitnessverhaltens einen Einfluss haben. Da offene Fragen mehrere Schwierigkeiten mit sich bringen, sind im Fragebogen hauptsächlich geschlossene Fragen enthalten. So kann vermieden werden, dass der Befragte sich nicht im Klaren darüber ist, welche Antwort von ihm erwartet wird und daraufhin der Interviewer durch seine Erklärung den Probanden bereits in eine bestimmte Richtung lenkt (vgl. SCHNELL 2012, S. 85). Auch die Motivation offene Fragen zu beantworten, ist insgesamt niedriger als bei geschlossenen Fragen (vgl. SCHNELL 2012, S. 85).



Die Auswertung offener Fragen ist zudem deutlich komplexer, da die Antworten hierfür kategorisiert werden müssen und dadurch inhaltliche Differenzen zum eigentlich gesagten entstehen können (vgl. SCHNELL 2012, S. 85 f.).

Die ersten Fragen behandeln die Regelmäßigkeit und Intensität des Probanden hinsichtlich des Bodybuildings, wie oft er durchschnittlich das Fitnessstudio besucht und wie lange eine Trainingseinheit in der Regel dauert. Um die Ergebnisse besser vergleichen zu können, ist als Zeitfenster eine Woche vorgegeben und die Länge von 30 bis über 60 Minuten gestaffelt. Ein größeres Zeitfenster könnte es für den Probanden erschweren, seine durchschnittlichen Fitnessstudiobesuche zu schätzen. Die Antwortmöglichkeiten sollen bereits am Anfang eine erste Einschätzung über den Stellenwert des Bodybuildings für den Probanden zulassen. So können spätere Antworten bereits in Relation dazu gesetzt werden, ob der Proband beispielsweise seltener als einmal die Woche das Studio aufsucht oder ob er an fünf oder mehreren Tagen dort anzutreffen ist. Die Fragen drei und vier sollen Hinweise auf die Wichtigkeit des Fitnesssports aus der Perspektive der Probanden liefern. Viele parallel ausgeübte Sportarten lassen auf einen allgemein sportbegeisterten Menschen schließen, währenddessen die Opferung anderer Sportarten zu Gunsten des Bodybuildings ein gestiegenes Körperbewusstsein bedeuten könnte. Die dichotomen Fragen sollen zum einen die Vergleichbarkeit der Ergebnisse vereinfachen, zum anderen den Probanden eine Zeitersparnis gegenüber anderen Fragetypen ermöglichen (vgl. SCHNELL 2012, S. 86 f.). Dies ist auch der Grund, weshalb keine Sportarten vorgegeben werden, da das Sportangebot zu umfangreich ist und die Suche nach der passenden Antwortmöglichkeit somit länger dauern würde als sie kurz niederzuschreiben. Die Fragen könnten zudem interessante Details darüber liefern, ob sich der Trend, dass Bodybuilding in Deutschland Fußball als Sport Nummer eins abgelöst hat, bestätigen lässt und welche Sportarten am häufigsten zusätzlich zum Fitnessstudio ausgeübt werden. Durch gezieltes Nachfragen des Interviewers können zusätzlich die Motive für den Sportartenwechsel beleuchtet werden. Abgerundet werden die Fragen über das Fitness-Verhalten durch die Angabe des Zeitraums, in dem der Proband bereits in einem Fitnessstudio angemeldet ist. Der erste Fragenblock gibt somit interessante Einblicke hinsichtlich des Sportverhaltens der Probanden. Der zweite Fragenblock beschäftigt sich mit den Motiven, die ausschlaggebend für die Wahl des Fitnessstudios als Ort der sportlichen Betätigung waren beziehungsweise sind. Angelehnt

an die im Kapitel 1.1 erwähnten Primärbedürfnisse soll der Proband folgende Motive für das Ausüben des Bodybuildings in eine Rangreihe sortieren:

- Ausgeglichenheit
- Gesundheit
- Ästhetik
- Kraftzuwachs
- Geselligkeit
- Spaß

Dabei soll er die Begriffe absteigend einordnen, angefangen von den Zielen höchster Priorität. Um Phänomene wie den Recency-Effekt oder den Primacy-Effekt zu verhindern, sind die Motive auf kleinen Kärtchen festgehalten, die der Proband einzeln verschieben kann. So soll vermieden werden, dass der Proband beispielsweise die Motive, die zuerst genannt sind, bereits mit einer Nummer versieht, obwohl noch folgende Motive vielleicht eher zutreffen würden (vgl. SCHNELL 2012, S. 87 f.). Extrinsische Motivationen wurden nicht berücksichtigt, da finanzielle Beweggründe für das Bodybuilding zwar nicht ausgeschlossen werden können, jedoch für die Mehrheit keine Rolle spielt. Um jedoch solche Motive nicht gänzlich außer Acht zu lassen, gibt es zusätzlich noch ein Kärtchen mit dem Begriff Sonstiges. Bei Bedarf könnte der Proband somit die Liste um ein Motiv ergänzen und gegeben falls den Interviewer über dieses aufklären.

Die nächste Frage behandelt die Faktoren, die ausschlaggebend für den Probanden waren, sich in dem Fitnessstudio anzumelden, bei dem er derzeit Mitglied ist. Die Frage beinhaltet mehrfach kategoriale Antwortmöglichkeiten, daher wird in dem Fragebogen explizit auf die Möglichkeit der Mehrfachnennung hingewiesen. Die Antworten sind vorgegeben, jedoch hat der Proband zusätzlich die Möglichkeit, weitere Gründe mit aufzuführen. So soll untersucht werden, welche Ansprüche die Probanden an ein Fitnessstudio stellen und ob die Ausstattung sowie der Preis höhere Priorität genießen als beispielsweise das Kursangebot und der Service. Die vorgegebenen Antworten sollen eine möglichst große Bandbreite der Beweggründe umfassen, damit die Probanden nicht selbst lange überlegen müssen und ihre Motivation bei der Beantwortung des Fragebogens aufrechterhalten bleibt.

Als Antwortmöglichkeiten sind vorgegeben:

- Kursangebot
- Freunde
- Erreichbarkeit
- Ausstattung
- Preis
- Service

Um auch hier den Primacy- sowie den Recency-Effekt zu minimieren, ist die Reihenfolge der Begrifflichkeiten in jedem Fragebogen unterschiedlich.

Die Fragen 8 und 9 sollen untersuchen, ob und welche Rolle Nahrungsergänzungsmittel (Supplemente) für die Formung des Körpers der Probanden spielt. Dabei sind in diesem Fall nur jene Ergänzungsmittel relevant, die eingenommen werden, um den Prozess des Bodybuildings zu fördern beziehungsweise ein direkter Zusammenhang zwischen der Einnahme und dem Sport besteht. Dazu gehören hauptsächlich Präparate, die das Muskelwachstum unterstützen, leistungssteigernd wirken, die Regeneration fördern oder beginnende Müdigkeit unterdrücken. Jedoch ist es auch die Aufgabe des Interviewers, zu ermitteln, welche Supplemente der Proband vor allem deswegen nimmt, um seinem angestrebten Schönheitsideal näher zu kommen. Daher liegt die Bewertung, ob ein Ergänzungsmittel relevant für die Körperformung ist, ganz allein an der Begründung des Probanden. Nahm er beispielsweise schon vor dem Bodybuilding Vitamin-Präparate, um allgemein gesünder zu leben oder legt er erst seit der Ausübung des Sports einen gesonderten Wert darauf? Da der Markt an Fitness-Supplementen sehr groß und unübersichtlich ist, soll der Interviewer im direkten Gespräch mit dem Probanden erfahren, welche Ergänzungsmittel dieser einnimmt und welche Auswirkungen er sich von den einzelnen Präparaten erhofft. Probanden, die zum Zeitpunkt der Umfrage keine Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, sollen daraufhin angeben, ob sie es sich vorstellen könnten, zukünftig auf Supplemente zuzugreifen und welche sie am ehesten erwerben würden. Die Fragen nach den Nahrungsergänzungsmitteln sollen verschiedene Aspekte klären. Ein Konsum von Supplementen weist daraufhin, dass sich die Probanden inhaltlich mit der Thematik des Bodybuildings auseinandersetzen und bereit sind, für ihren Wunschkörper auch Geld zu investieren. Somit ist das eine Möglichkeit, den Stellenwert des eigenen Körpers der Probanden zu

messen, ausgehend von der These, dass ein durchschnittlich körperbewusster Sportler weder finanziell noch zeitlich in diesem Maße in die Formung des Körpers investieren würde. Auch die Frage, ob sich der Proband bereits einer Diät unterzogen hat, soll die Wichtigkeit des Körperkults für den Probanden analysieren. Und auch die Angabe der Ziele für die Diät soll dabei mithelfen, das angestrebte Körperideal zu ermitteln. Auch wenn der Verlust von Körperfett in der Regel die Hauptintention einer Diät ist, so ist doch zu unterscheiden zwischen Übergewichtigen und denjenigen jungen Männern, die mithilfe einer Diät eine Definition ihres Körpers erreichen wollen, indem sie den Körperfettanteil möglichst stark reduzieren.

Da bislang der Einfluss der Medien nur eine untergeordnete Rolle in dem Fragebogen spielte, behandeln die Fragen 11 und 12 diese Thematik deutlich konkreter. Weil im Fernsehen Männerlifestyle-Magazine noch nicht verbreitet sind und sich gleichzeitig solche im Print-Format einer wachsenden Beliebtheit erfreuen (vgl. LUBBADEH 2013), wird nach der Häufigkeit des Lesens von Fitness-Zeitschriften gefragt. Als Antwortmöglichkeiten sind die GQ, die Men's Health, die Loox und die Flex vorgegeben, welche als einzige in jedem Sortiment besuchter Supermärkte und Kioske zu erwerben waren. Dennoch ist die Option vorhanden, dass die Probanden auch andere Zeitschriften angeben können, sowie die Verneinung des Lesens von Fitness-Magazinen. Bei der nächsten Frage sollen die Probanden dann aus neun verschiedenen

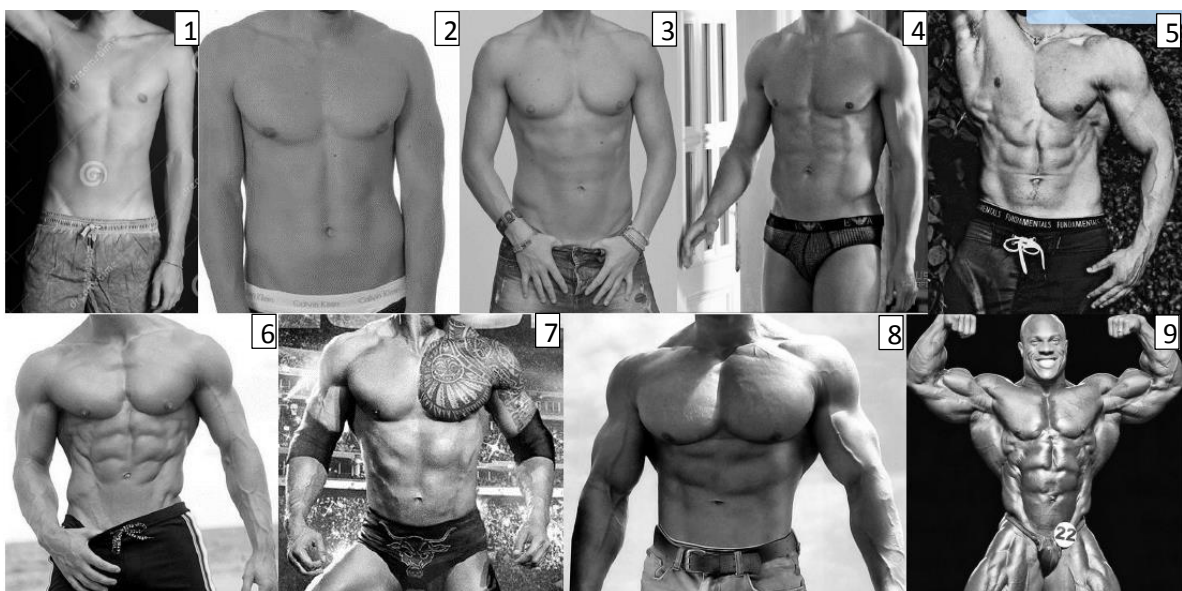


Abbildung 3: Darstellungen männlicher Körper als mögliche Schönheitsideale (Abbildungen wurden aus dem Internet entnommen)

Darstellungen männlicher Körper ihren Favoriten bestimmen. Die Bilder sind einzeln auf Din-A4 Format abgebildet und werden vor dem Probanden nebeneinander in beliebiger Reihenfolge ausgelegt. Die Darstellungen sind insgesamt so ausgewählt, dass sie von einem eher

schmächtigen und untrainierten Körper über einen sehr athletischen Körper bis hin zu einem Wettkampf-Bodybuilder reichen, um somit ein möglichst breites Spektrum abzudecken (Abbildung 3). Die Wahl des Schönheitsideals der Probanden liefert interessante Aufschlüsse dar-



Abbildung 4: Fitness-Model Jeff Seid auf dem Cover der Men's Fitness (SEID 2014)

über, welches Ziel sie durch die Ausübung des Fitness-Sports zu erreichen hoffen. Dabei ist stets zu beachten, dass ab Bild Nummer vier die abgebildeten Personen sich hauptberuflich sportlich betätigen und somit ganz andere Voraussetzungen haben, so einen Körper zu besitzen. Diese Frage kann somit auch ein Indiz dafür sein, inwiefern die medialen Darstellungen das Ideal der Gesell-

schaft beeinflusst, da vor allem ein Körper wie der Cristiano Ronaldos (Abbildung 3, Bild 4), ergo ein trainierter und sehr definierter, in Werbekampagnen anzutreffen ist. Fitness-Models wie Jeff Seid (Abbildung 3, Bild 6) werden unter anderem von Fitness-Magazinen gebucht und sind somit ebenfalls häufiger in medialen Darstellungen vorhanden. Besonders Konsumenten von Fitness-Zeitschriften werden daher öfters mit solchen Coverbildern konfrontiert (Abbildung 4). Deshalb ist die Frage nach dem Idealbild auch dahingehend interessant, ob sich das Schönheitsideal der Konsumenten von Fitness-Magazinen von dem der restlichen Probanden unterscheidet.

Der zweite Teil des Fragebogens besteht aus Aussagen, die die Probanden mithilfe einer Rating-Skala beurteilen sollen. Bei der Skala handelt es sich um eine Likert-Skala mit fünf Antwortalternativen, angeordnet in der Reihenfolge „Trifft zu“ – „Trifft eher zu“ – „Trifft eher nicht zu“ – „Trifft nicht zu“ – „teils-teils“. Um möglichst aussagekräftige Antworten zu erhalten, ist die nicht substanzielle Antwortmöglichkeit „teils-teils“ an letzter Stelle. Somit soll verhindert werden, dass die Probanden bei Unentschlossenheit oder aus Bequemlichkeit vermehrt auf die neutrale Mitte setzen. Dennoch wird mit dieser Variante gewährleistet, dass sie sich für eine neutrale Antwort entscheiden können (vgl. SCHNELL 2012, S. 124). Der Vorteil an dem Skalensystem ist, dass die Antworten der Probanden mit deutlich geringerem Aufwand

statistisch ausgewertet werden können als bei anderen Frageformen. Zudem ist die Beantwortung der Fragen für die Probanden deutlich simpler und zeitsparender, da das Konzept eine geringe Komplexität aufweist. Zusätzlich sind die Antworten eindeutig und unmissverständlich.

Die erste Aussage, die die Probanden beurteilen sollen, ist, ob sie mit ihrem Körper zufrieden sind. Die Antworten der Teilnehmer lassen darauf schließen, ob der ästhetische Aspekt eine Rolle für die Ausübung des Sports spielt, vorausgesetzt der aktuelle Zustand der Unzufriedenheit soll durch den Gang in das Fitnessstudio verändert werden. Konträr dazu könnte ein hohes Maß an Zufriedenheit mit dem eigenen Körper darauf hindeuten, dass sich die jungen Männer nicht spürbar von den medialen Darstellungen unter Druck setzen lassen.

Als nächstes sollen die Probanden beantworten, ob sie beim Verzehr von ungesunden Nahrungsmitteln ein schlechtes Gewissen haben. Der Hintergrund dieser Frage ist, dass gesunde Ernährung eine wichtige Voraussetzung für die Fett-Reduktion sowie den Muskelaufbau darstellt und ungesunde Lebensmittel diesem Ziel entgegenstehen. Da eine gesunde Ernährung gleichzeitig mit einem Verzicht auf diverse Genussmittel einhergeht (zum Beispiel Alkohol oder Kartoffelchips), ist die Frage ein guter Gradmesser für den Stellenwert des eigenen Körpers der Probanden. Sind sie bereit, für ihr Idealbild eine Ernährungsumstellung in Kauf zu nehmen, so lässt das auf ein sehr starkes Körperbewusstsein schließen. Zudem könnte ein schlechtes Gewissen beim Verzehr von Lebensmitteln, die die Formung des Körpers negativ beeinflussen, ein erstes Anzeichen einer psychischen Störung in Form einer Muskelsucht sein (vgl. LUBBADEH 2013). Darauf aufbauend sollen die Probanden die Aussage bewerten, ob sie seit ihrer Fitnessstudio-Anmeldung vermehrt auf ihre Ernährung achten. Hiermit soll ebenfalls die Stringenz erforscht werden, mit der die Probanden den Fitnesssport betreiben. Abschließend sollen die Probanden angeben, ob sie seit dem Beitritt in das Fitnessstudio seltener Alkohol trinken, welcher den Fortschritt beim Bodybuilding nachweislich behindert (vgl. SINGER et al 2005, S. 287 ff.).

Die nächsten Fragen behandeln den gesellschaftlichen und medialen Druck, einem bestimmten Körperbild zu entsprechen. Dafür sollen die Probanden zunächst angeben, ob die meisten ihrer Freunde ebenfalls in einem Fitnessstudio angemeldet sind. Falls das der Wahrheit entspräche, könnte dies ein Indiz dafür sein, dass sich der Proband auch aufgrund des sozialen Umfelds für den Fitnesssport entschieden hat. Anschließend sollen die Probanden die These

beurteilen, ob die Meinung ihres Umfelds in Bezug auf ihr Aussehen wichtig ist. Die Intention dahinter ist, herauszufinden, ob der Gedanke, den Körper durch Bodybuilding zu verändern, vom Probanden selbst stammt oder ob eventuell die Meinungen Dritter dazu beigetragen haben. Dies könnte auf ein geringes Selbstwertgefühl des Probanden schließen lassen, welches oftmals bei psychischen Krankheiten eine Rolle spielt (vgl. LUBBADEH 2013). Die Frage nach der Bereitschaft, für den Partner auf den Sport zu verzichten, soll untersuchen, welchen Stellenwert der Sport im Leben der Probanden einnimmt. Komplettiert werden die Fragen nach dem gesellschaftlichen Einfluss auf das Körperbewusstsein der jungen Männer mit der These, dass die Gesellschaft in Bezug auf das Aussehen und insbesondere dem Körper oberflächlicher geworden ist. Die Bewertung dieser These soll die Meinung der Probanden über den Stellenwert des Körpers in der Allgemeinheit ermitteln.

Ein weiterer Fragenblock soll den Einfluss der Medien auf das Fitness-Verhalten der Probanden untersuchen. Dafür sollen sie zunächst die These einschätzen, dass die Darstellungen trainierter Männer in den Medien zugenommen haben. So kann analysiert werden, ob sich der Wahrnehmung der Probanden zufolge der Körperkult in den Medien verstärkt hat. Der Einfluss dieser Darstellungen auf das Schönheitsideal der jungen Männer wird durch die folgende Frage erforscht, bei der die Probanden angeben sollen, ob sie sich von den Abbildungen der durchtrainierten Körper unter Druck gesetzt fühlen. Durch die direkte Frage über den Einfluss der Medien kann das Ergebnis sehr aufschlussreich für die gesamte Arbeit sein, auch wenn sie das Risiko birgt, dass die Probanden in einer Face-to-Face-Befragung nicht wahrheitsgetreu antworten, um dem Interviewer ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein zu suggerieren. Damit dieses Risiko minimiert wird, sind die anderen Fragen weniger geradlinig gestellt und lassen nur in der Kombination Rückschlüsse auf das Selbstwertgefühl der Probanden schließen. So kann ein Proband, der zwar angibt, sich nicht unter Druck gesetzt zu fühlen, aber gleichzeitig auch der Meinung ist, dass Männer von den Medien mehr unter Druck gesetzt werden, einem bestimmten Idealbild zu entsprechen, als Frauen und zusätzlich einen durchtrainierten Körper als sehr wichtig und männlich empfindet, durchaus als beeinflusst angesehen werden. Der Vergleich zwischen dem Einfluss der Medien auf die beiden Geschlechter soll zudem untersuchen, ob nach Ansicht der Probanden die Frauen nach wie vor stärker unter Druck gesetzt werden als die Männer. Abschließend soll die These überprüft werden, dass die Medien ein

unrealistisches Schönheitsideal vermitteln. Daraus kann geschlossen werden, wie die Probanden rational einschätzen, solche Körper aus medialen Darstellungen überhaupt erreichen zu können.

Die finalen Fragen sollen nochmal die Einstellung sowie das Fitness-Verhalten der Probanden erörtern. Als erstes sollen die Probanden dafür angeben, wie wichtig ihnen ein durchtrainierter Körper ist, um den Stellenwert eines gut geformten Körpers für die Befragten zu messen. Anschließend sollen sie beantworten, ob sie Muskeln als männlich empfinden. Diese Frage zielt auf die Diskussion ab, ob sich die Rolle des Mannes als Folge der Emanzipation verändert hat und deshalb andere Kriterien erfüllt werden müssen, um maskulin zu wirken. Muskeln könnten einer dieser Faktoren sein, um sich in einer gleichberechtigten Gesellschaft vom anderen Geschlecht zu differenzieren. Zudem wäre die Zustimmung der These möglicherweise ein Indiz dafür, dass die Medien ein bestimmtes Körperbild als besonders männlich propagieren, welches von der Gesellschaft übernommen wird. Die Frage, ob der Sport dem Probanden Spaß macht, soll einmal mehr das Motiv für die Ausübung des Fitnesssports beleuchten. Sollte der Spaß das Primärbedürfnis der Befragten sein, so kann davon ausgegangen werden, dass der Körperkult nur im geringen Maße für den derzeitigen Fitness-Trend verantwortlich ist. Falls die Probanden jedoch angeben, dass ihnen der Sport nur wenig Freude bereitet, so können andere Primärbedürfnisse wie Ästhetik als Hauptmotivation angesehen und die Bedeutung eines geformten Körpers für die Probanden damit als sehr hoch eingestuft werden. Zu guter Letzt sollen die Probanden beantworten, ob sie sich regelmäßig im Internet, Fitnesszeitschriften und ähnlichem über Tipps zum optimalen Muskelaufbau informieren. Dadurch kann untersucht werden, ob die Probanden auch Freizeit dafür investieren, um im Bodybuilding möglichst erfolgreich zu sein. Diese Hingabe für den Sport wäre ein Beleg dafür, dass ein durchtrainierter Körper einen hohen Stellenwert bei den Probanden genießt.

### **3.2.3 Durchführung der Befragung**

Da für die Durchführung der Befragung weder besonders viel Platz noch spezielle technische Voraussetzungen benötigt wurde, fand sie an wechselnden Orten statt, je nachdem wo Personen, die der Zielgruppe entsprachen, anzutreffen waren. Um Fitnessstudio-Mitglieder zu erreichen, war es am simpelsten, die Umfrage direkt in Fitnessstudios durchzuführen. Dafür war zunächst das Einverständnis der jeweilige Besitzer notwendig. Die Probanden sollten nicht



während ihres Trainings befragt werden, da sie zum einen nicht gestört werden sollten und zum anderen auch die nötige Zeit und Lust mitbringen sollten, den Fragebogen mit der nötigen Konzentration zu beantworten. Die gewillten Teilnehmer sind zusammen mit dem Interviewer in einen separaten Raum gegangen, um störende Nebengeräusche und andere Ablenkungen zu vermeiden. Als erstes wurden sie darüber informiert, dass ihre Namen auf Wunsch hin anonymisiert werden und sie den Fragebogen nach bestem Gewissen ausfüllen sollten, da es bei dieser Umfrage keine falschen und richtigen Antworten gebe und jede Meinung wichtig und interessant für den Ausgang der Studie sei. So wurde den Probanden eine angenehme Atmosphäre geschaffen, die für eine ehrliche Beantwortung der Fragen sorgen sollte. Die Intention der Umfrage wurde dem Probanden nur kurz erläutert, um diesen nicht in seiner Objektivität zu beeinflussen. Der erste Teil der Umfrage wurde in einer Face-to-Face-Befragung durchgeführt, der Interviewer stellte die Fragen und notierte die Antworten. So hatte der Interviewer die Möglichkeit, aus dem Gespräch heraus weitere Informationen zu erhalten und auch bei Verständnisproblemen nachzufragen. Das stellte sich vor allem bei der Frage nach den Nahrungsergänzungsmitteln als sinnvoll dar, da die Bandbreite dieser sehr umfangreich ist und der Interviewer zudem erfuhr, was sich der Proband von den einzelnen Präparaten konkret erhofft. Die Idealbilder wurden nebeneinander auf einem Tisch ausgelegt, so dass der Proband die verschiedenen Körper im direkten Vergleich begutachten konnte. Nachdem er seine Wahl getroffen hatte, sollte er sie dem Interviewer knapp begründen, damit dieser nachvollziehen kann, welche Körpermerkmale dem Probanden am wichtigsten sind. Falls die Probanden angegeben haben, dass sie Fitnesszeitschriften lesen, wurden die ausschlaggebenden Argumente für die Wahl dieser hinterfragt, um zu erfahren, welche Themen die Probanden insgesamt am meisten interessieren.

Den zweiten Abschnitt des Fragebogens füllten die Probanden eigenständig aus, damit sie sich von dem Interviewer nicht beeinflusst fühlten. So sollte das Risiko minimiert werden, dass die Testpersonen bei den Antworten Faktoren wie die Selbstdarstellung mit einfließen ließen. Der Interviewer hielt sich dezent im Hintergrund, für Fragen stand er dennoch zur Verfügung. Ein abschließendes Gespräch sollte zum einen noch letzte Fragen klären sowie dem Probanden über den weiteren Verlauf der Forschung informieren. Zudem wurde sich an dieser Stelle für die Beteiligung an der Umfrage bedankt.

Die Studie umfasst insgesamt 30 männliche Probanden zwischen 16 und 39 Jahren, die Dauer der Interviews betrug 15 bis 20 Minuten. Alle Teilnehmer sind Mitglieder in einem Fitnessstudio und somit mit der Thematik vertraut.

### **3.2.3.1 Probleme bei der Durchführung der Befragung**

In den seltensten Fällen läuft eine Befragung ganz ohne Schwierigkeiten vonstatten. Solche Fälle von Nonresponse sind auch bei dieser Studie vorhanden. Ein Fitnessstudio untersagte die Durchführung der Studie in ihren Räumen, da sie die Anweisung von der Chef-Etage bekämen, keine Umfragen zuzulassen. Da dies eine der größten deutschen Fitnessstudioketten Deutschlands betraf, dessen Mitglieder somit für die Studie vom besonderen Interesse sind, wurden sie dennoch befragt, jedoch an einer anderen Lokalität. Das bedeutete zwar einen großen Mehraufwand, da die Mitglieder vor dem Fitnessstudio abgefangen werden mussten, um zunächst die Bereitschaft an einer Teilnahme auszuloten und sich anschließend darauf verlassen wurde, dass sie nach ihrer Trainingseinheit zum vereinbarten Treffpunkt kommen. Durch diese Maßnahme konnte gewährleistet werden, dass Fitnessstudio-Mitglieder verschiedener Preisklassen befragt wurden, um somit Probanden aus verschiedenen sozialen Umfeldern zu erreichen.

Ein weiteres Problem bestand in der Sprachbarriere. Insgesamt drei Interviews wurden abgebrochen, da die Probanden Schwierigkeiten hatten, die deutsche Sprache in dem für die Umfrage nötigen Umfang zu sprechen beziehungsweise in deutscher Sprache zu lesen. Auch der Versuch des Interviewers, die Fragen einzeln mit den Probanden durchzugehen und vorzulesen, war nicht erfolgreich. An dieser Stelle war es deshalb ratsam, das Interview höflich aber bestimmt abzubrechen, da die Aussicht auf Erfolg fehlte und zu einem Zeitverlust für beide Parteien geführt hätte.

Bis auf die genannten Vorfälle ist die Umfrage ohne weitere Probleme abgelaufen. Die Probanden waren sehr interessiert und kooperationsbereit, so dass viele Informationen den Interviews zu entnehmen sind.

## **4. Analyse der standardisierten Interviews**

Die Fragebögen sind so konzipiert, dass die Ergebnisse aufgrund der Einheitlichkeit der Antwortmöglichkeiten gut auszuwerten sind. Da die Anzahl von 30 Probanden noch überschaubar ist, wird auf die Verwendung spezieller Statistik-Software verzichtet und stattdessen die Auswertung mit dem Windows Office Programm Excel durchgeführt. Für die Übertragung der Resultate in Excel sowie eine Vereinfachung der Verwertung werden die Antwortmöglichkeiten in nominale Zahlen transkribiert. Dabei ist darauf zu achten, dass der Zahlenwert auch sinn gemäß gewählt wird. So ist beispielsweise bei der Likert-Skala im zweiten Abschnitt des Fragebogens die Antwortmöglichkeit „teils-teils“ als mittlere Antwort zu betrachten, auch wenn sie auf der Umfrage ganz rechts angeordnet ist. Daraus ergibt sich die Zahlenfolge von 1 („Trifft zu“) bis 5 („Trifft nicht zu“), bei der „teils-teils“ den mittleren Wert 3 erhält. So kann am Ende der Mittelwert aller Antworten der Probanden errechnet werden, welcher eine Aussage über die allgemeine Tendenz zulässt. Der ermittelte Wert muss lediglich wieder in die ursprüngliche Antwortmöglichkeit übertragen werden, um zu bestimmen, wie die Probanden insgesamt These XY bewerten. Ähnlich verhält es sich auch bei der Auswertung der restlichen Fragen, wobei die Zahl eins für „Nein“ und die Zahl zwei für „Ja“ steht, sofern die Antworten nicht bereits aus einem Zahlenwert bestehen.

### **4.1 Auswertung der Ergebnisse**

Die Fragebögen werden zunächst chronologisch in der Reihenfolge der Fragen ausgewertet, da jede einzelne Frage bereits relevante Informationen liefert. Anschließend werden verschiedene Faktoren kombiniert untersucht, um einen Zusammenhang zwischen verschiedenen Kriterien zu überprüfen. Die komplette Liste mit den Ergebnissen der Umfrage befindet sich im Anhang. Das Durchschnittsalter der Probanden beträgt 22 ½ Jahre. Von den 30 Probanden haben 14 Personen ein Abitur, zwölf die mittlere Reife und einer einen Hauptschulabschluss. Drei Probanden waren zum Zeitpunkt der Umfrage noch Schüler, der angestrebte Abschluss ist das Abitur.

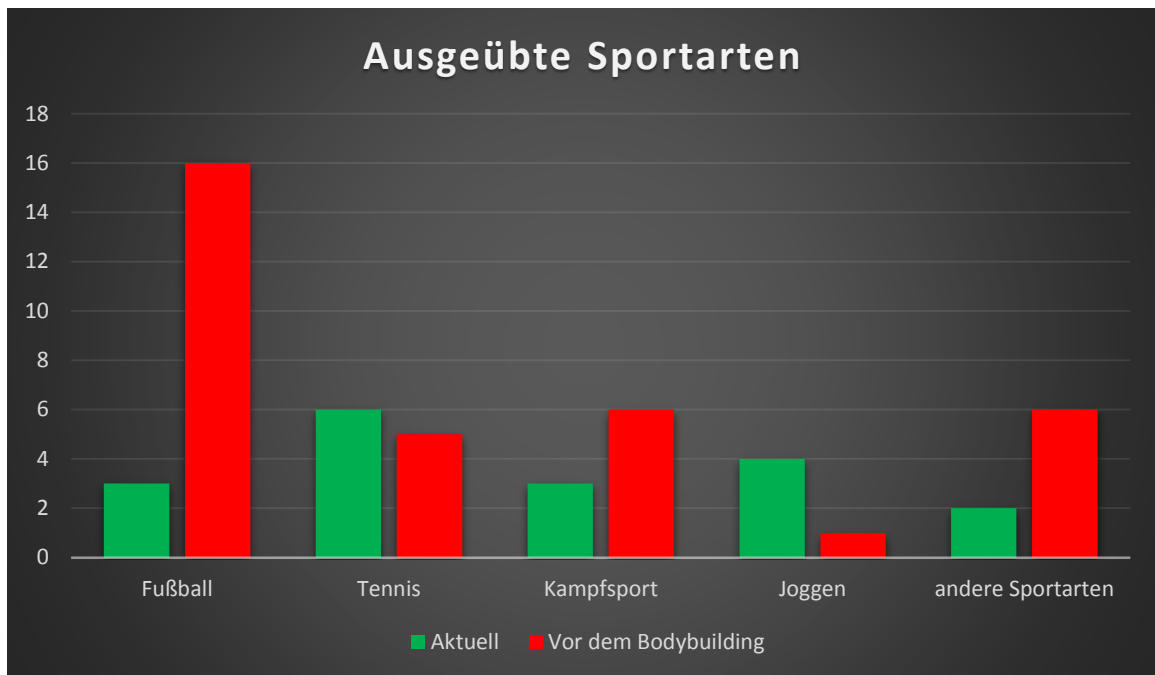


Abbildung 5: Aktuell und ehemals ausgeübte Sportarten der Probanden (eigene Darstellung)

Die Probanden gehen durchschnittlich drei bis vier Mal die Woche ins Fitnessstudio, die Dauer einer Trainingseinheit beträgt ungefähr 60 Minuten. Knapp über die Hälfte der Probanden betreiben parallel keinen anderen Sport, mit sechs Stimmen liegt Tennis in den zusätzlich ausgeübten Sportarten vorne, gefolgt von Joggen (4 Stimmen) und Fußball (3 Stimmen). Einen anderen Sport vor dem Bodybuilding betrieben 26 Probanden (Abbildung 5). Bei den ehemals ausgeübten sportlichen Tätigkeiten hat Fußball mit 16 Stimmen deutlich mehr als die restlichen. Mit großem Abstand folgen Kampfsport (6 Stimmen) und Tennis (5 Stimmen). Angemeldet in einem Fitnessstudio sind die Probanden seit durchschnittlich 3 ¼ Jahren.

Bei der Frage nach den erhofften Zielen des Sports sind keine sonstigen Antwortmöglichkeiten benannt, es verbleiben somit die gegebenen Antwortmöglichkeiten. 19 Probanden gaben an, dass die Ästhetik für sie der wichtigste Beweggrund für die Ausübung des Fitness-Sports ist. Am zweitwichtigsten ist der Umfrage zufolge der Kraftzuwachs, 27 der 30 Probanden rankten diesen unter die ersten drei Plätze. Die Gesundheit folgt auf Platz drei, knapp dahinter liegt Ausgeglichenheit als Primärbedürfnis. Spaß spielt demzufolge nur eine untergeordnete Rolle und liegt auf Platz fünf, mit Abstand am niedrigsten einsortiert scheint die Geselligkeit am unwichtigsten für die Probanden zu sein.

Für 28 Probanden ist die Erreichbarkeit ein ausschlaggebendes Argument für die Wahl ihres Fitnessstudios. Insgesamt 16 Personen achten zudem auf den Mitgliedsbeitrag. Für knapp die

Hälfte der Probanden ist es wichtig, ein Fitnessstudio beizutreten, wo bereits auch Freunde angemeldet sind. Die Ausstattung ist nur für sechs Probanden ein Argument, Kursangebote und Service spielen gar keine Rolle. Zwei Probanden gaben unter sonstige Gründe an, dass sie sich nur bei einer Fitnessstudiokette anmelden würden, um flexibler zu sein. Für vier Probanden ist zudem die Vertragslaufzeit ein wichtiges Auswahlkriterium.

Knapp 80 Prozent der Befragten nehmen Nahrungsergänzungsmittel aufgrund der Ausübung des Fitnesssports zu sich. Bei 22 Probanden handelt es sich dabei um Eiweißpräparate, die den Muskelaufbau unterstützen sollen. 13 Teilnehmer greifen auf Kreatin zurück, welches Leistungssteigernd wirke, weil es Wasser in die Muskeln ziehe. 30 Prozent der Befragten tranken vor dem Workout einen Booster, bestehend unter anderem aus Wachmachern wie Koffein, Taurin und Guarana, um fokussierter trainieren zu können und eine stärkere Durchblutung der Muskeln zu erhalten. Ein Fünftel der Probanden erwerben zudem BCAAs, verzweigkettige Aminosäuren, die vor allem den Abbau von Muskelmasse während einer Diät verhinderten. Zu den genannten Nahrungsergänzungsmitteln zählen außerdem Weightsainer, L-Carnitin, Magnesium, Calcium, Omega-3, Eisen, L-Glutamin und Instant-Haferflocken. Von den sieben Probanden, die derzeit keine Nahrungsergänzungsmittel für das Bodybuilding einnehmen, kann sich einer vorstellen, in Zukunft Supplemente in Form von Eiweißshakes und Boostern zu erwerben.

13 Befragte haben bereits eine Diät ausprobiert, zehn erhofften sich davon definierte Muskeln und drei einen Abbau von Körperfett, um nicht mehr als übergewichtig zu gelten. Die Diäten beinhalteten zumeist eine Reduktion von Kohlenhydraten und eine erhöhte Proteinzufuhr. Zudem hätten die Probanden mehr Ausdauersport betrieben. Zehn der Probanden seien mit ihrer Diät zufrieden gewesen und würden sie zukünftig wieder praktizieren.

Fitnesszeitschriften lesen zwölf der Befragten, mit elf Stimmen liegt die Men's Health klar vorne. Ein Proband liest das Männermagazin GQ. Grund für die Wahl ihrer Fitnesszeitschrift ist das breite Themenspektrum, welches nach Aussage eines Probanden „alle Bereiche, die einen Mann interessieren“ abdeckt. Die Trainings- und Ernährungstipps empfinden sieben der Probanden als hilfreich.

Bei der Wahl des Idealbildes gehen die Meinungen der Probanden weit auseinander. Weder Bild 1, noch Bild 8 und 9 haben eine Stimme bekommen. Die Befragten empfanden Bild 1 als

zu untrainiert und dürr, Bild 8 und 9 als zu extrem. Zu viele Muskeln seien nicht mehr ästhetisch und unattraktiv. Bild 2 und Bild 7 sind mit jeweils einer Stimme versehen worden. Während bei Bild 2 die Mehrheit der Befragten das fehlende Sixpack kritisierte, sei Bild 7 ebenfalls etwas zu muskulös. Bild 3 ist von drei Probanden als Schönheitsideal ausgewählt worden, die einen definierten und leicht trainierten Körper bevorzugen. Für zwei Befragte entspricht Bild 5 dem Idealbild, da dieser sehr muskulös und definiert erscheint, allerdings nicht so extrem wenig Körperfett hat wie Bild 6, was in ihren Augen dazu führt, dass zu viele Adern und Sehnen ersichtlich sind. Sieben Probanden haben Bild 4 als ihren Wunschkörper bezeichnet, das damit die zweitmeisten Stimmen erhält. Den Befragten gefällt hierbei das Verhältnis aus Muskelmasse und Definition, welches zu einem athletischen Gesamtbild führt. Die Muskelmasse ist weder zu viel noch zu wenig und der Körper wirkt insgesamt sehr sportlich. Ein Proband ist sich sicher, dass dieser Körper auch dem Ideal der Frauen am nächsten kommt, was keine unerhebliche Rolle spielt. Mit 16 Stimmen deutlich am beliebtesten ist jedoch das Bild 6. Der Körper sieht sehr athletisch aus, weswegen er attraktiver wirkt als die Bilder 7, 8 und 9. Im Gegensatz zu den Bildern 1-4 ist auch die Muskelmasse ausreichend sowie der Körperfettanteil „perfekt“. Den Probanden gefallen vor allem der Bauch, die kantige Brust sowie die ausgeprägte V-Form des Körpers. Und auch die Arme sind von der Masse her genau richtig. Insgesamt haben die Probanden viel Wert auf die Definition der Körper sowie die Muskelmasse gelegt, was zu viel oder zu wenig davon ist, unterscheidet sich jedoch nach dem subjektiven Empfinden.

Der zweite Teil des Fragebogens, die Thesen samt Likert-Skala, ist ebenfalls durch das transkribieren der Antwortmöglichkeiten ausgewertet. 14 Probanden, die zufrieden beziehungsweise eher zufrieden mit ihrem Körper sind stehen 15 Befragte gegenüber, die eher unzufrieden mit dem eigenen Erscheinungsbild sind. Der These, bei dem Verzehr ungesunder Nahrungsmittel ein schlechtes Gewissen zu haben, stimmen 13 Probanden uneingeschränkt und acht Befragte eher zu, sieben teilen diese Meinung nicht. Insgesamt 24 Probanden achten seit der Ausübung des Fitnesssports mehr auf ihre Ernährung, nur fünf haben ihre Essgewohnheiten nicht verändert. Knapp die Hälfte der Befragten stimmt der Aussage zu, den Alkoholkonsum aufgrund des Bodybuildings eingeschränkt zu haben, auf sieben Probanden trifft diese

nicht zu. Die meisten Freunde von knapp zwei Drittel der Befragten sind ebenfalls in einem Fitnessstudio angemeldet. Bei zehn Probanden ist das nicht der Fall.

Dass die Meinung des Umfelds in Bezug auf das Aussehen wichtig für den Probanden ist, empfinden 20 Befragte eher als zutreffend. Demgegenüber stehen sechs Probanden, denen die Meinung Dritter eher unwichtig ist, vier Teilnehmer können sich weder für noch gegen eine Zustimmung der Aussage entscheiden. Eindeutiger ist das Ergebnis bei der Frage, ob die Probanden auf Wunsch ihrer Partnerin hin auf die Ausübung des Sports verzichten würden. Während ein Proband dazu bereit wäre, würden 24 Probanden den Sport nicht aufgeben wollen und drei weitere tendieren ebenfalls dazu, diese Aussage als nicht zutreffend zu beurteilen.

22 Befragte sind der Meinung, dass die Gesellschaft hinsichtlich des äußeren Erscheinungsbilds oberflächlicher geworden ist, drei haben mit teils-teils geantwortet. Fünf Probanden können diese Aussage nicht bestätigen. 23 der Probanden teilen die Ansicht, dass die Darstellungen

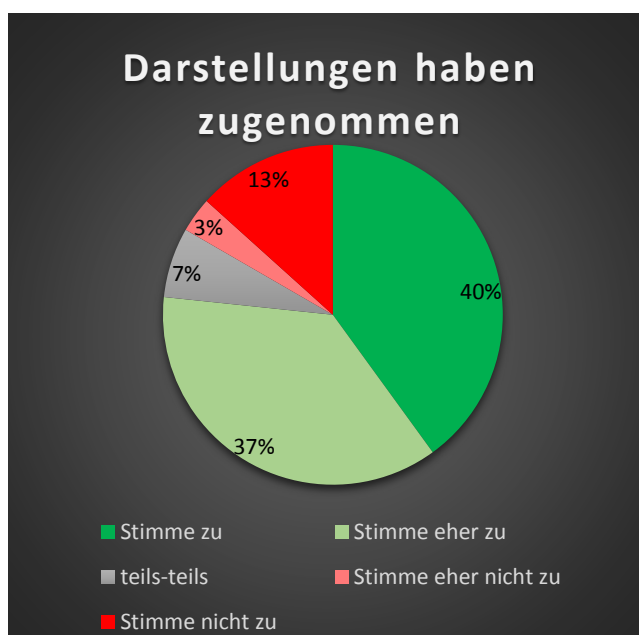


Abbildung 6: Mediale Darstellungen durchtrainierter Männer haben zugenommen (eigene Darstellung)

lungen trainierter Männer in den Medien zugenommen haben, nur fünf Befragte sehen dies nicht so (Abbildung 6). Jedoch sehen sich 60 Prozent der Umfrage-Teilnehmer von diesen Darstellungen nicht unter Druck gesetzt, acht Probanden empfinden dies anders, fünf weitere sind unentschlossen. Die Hälfte der Befragten ist der Meinung, dass Frauen nach wie vor mehr durch die Medien unter Druck gesetzt werden, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen, als Männer. Ein Drittel der

Probanden stimmt dieser These weder zu noch lehnt sie die Aussage ab. Fünf sind der Meinung, dass Männer mittlerweile mindestens genauso unter Druck gesetzt werden wie die Frauen. Ganze 22 Probanden sind sich jedoch einig, dass die Medien ein unrealistisches Schönheitsideal vermitteln, das nur sehr schwer zu erreichen ist. Fünf Befragte sind hingegen der Meinung, dass die medialen Darstellungen im Bereich des Möglichen liegen.

90 Prozent der Probanden teilen die Ansicht, dass ein durchtrainierter Körper sehr wichtig ist. Kein einziger Befragter lehnt diese These resolut ab. Ähnlich eindeutig verhält es sich mit der

nächsten Aussage, dass Muskeln als männlich empfunden werden. 21 Probanden stimmen dieser These uneingeschränkt zu, sieben weitere sehen es ebenfalls als eher zutreffend an. Lediglich eine Person sieht dies anders und assoziiert Muskeln nicht mit Männlichkeit. Zwei Drittel der Probanden empfinden Spaß bei der Ausübung des Bodybuildings, dem restlichen Drittel bereitet der Sport eher weniger Freude. Von den 30 Befragten informieren sich 20 regelmäßig in diversen Medien über Tipps zum optimalen Muskelaufbau. Das Internet werde dabei primär genutzt, gefolgt von Fitness-Zeitschriften. Die Probanden erhoffen sich davon Anregungen für die Erstellung von Trainingsplänen sowie Ratschläge für eine optimale Ernährung. Acht Personen investieren hierfür keine Zeit oder lassen sich im Fitnessstudio beraten.

## **4.2 Analyse der ausgewerteten Ergebnisse**

Anhand der Ergebnisse können die im Kapitel 1.1 aufgestellten Thesen überprüft werden. Dabei sollen auch verschiedene Zusammenhänge bestimmter Faktoren untersucht und interpretiert werden, um detaillierte Aussagen treffen zu können.

Als erstes wird zunächst das Fitness-Verhalten der Probanden analysiert, um Rückschlüsse auf die Ausprägtheit des Körperkults zu ziehen. Durchschnittlich drei bis vier Mal gehen die Probanden für ungefähr 60 Minuten Training in das Fitnessstudio. Das entspricht ein Zeitaufwand von 180-240 Minuten die Woche. Davon ausgehend, dass ein im Verein angemeldeter Amateurfußballspieler in der Regel zwei Mal die Woche 90 Minuten trainiert und gegebenenfalls noch an einem Spiel am Wochenende teilnimmt, bewegt sich der Zeitaufwand der Probanden nicht über dem des Fußballers. Daraus lässt sich schließen, dass die Probanden nicht übermäßig viel Zeit für den Fitnesssport investieren verglichen mit anderen Sportarten. Das ist ein Indiz dafür, dass das Bodybuilding ebenso eine Freizeitaktivität für die Probanden darstellt wie beispielsweise das Fußballspielen. Die Probanden opfern überspitzt gesagt somit nicht ihre gesamte Freizeit, um ein bestimmtes Körperideal zu erreichen. Auffällig ist jedoch, dass die Probanden, die mehr als 60 Minuten für eine Trainingseinheit benötigen, durchschnittlich auch öfter die Woche trainieren. So investieren diese 13 Probanden mindestens 300 Minuten die Woche in ihren Sport bei mindestens fünf Trainingseinheiten. Davon ausgehend, dass die Antwortmöglichkeit „länger als 60 Minuten“ mit mindestens 75 Minuten beziffert werden kann diese Zahl nannten einige der Befragten Probanden auf die Nachfrage, wie lange sie



ungefähr trainieren würden wären es schon 375 Minuten und somit mehr als sechs Stunden die Woche. Bei diesen 13 Probanden ist daher schon ein stark ausgeprägter Körperkult zu erkennen, der viel Zeit in Anspruch nimmt.

Dass 26 der Probanden mal einen anderen Sport betrieben haben, während parallel zum Fitnesstraining nur noch 14 Probanden anderweitig sportlich aktiv sind, könnte darauf hindeuten, dass der Stellenwert der Körperperformance gestiegen ist. Besonders, da vier Probanden neben dem Krafttraining das Joggen als zweite Sportart angaben, wovon sie sich eine Reduktion des Körperfettanteils erhoffen. Somit kann bei diesen vier Befragten die vermeintlich zweite Sportart als Teil des Bodybuildings angesehen werden. Der Trend, dass Fitnesstraining Fußball als beliebteste Sportart abgelöst hat, bestätigen auch die Ergebnisse. Spielten vor der Ausübung des Bodybuildings noch 16 Probanden Fußball im Verein, so ist der heutige Anteil auf drei Befragte gesunken. Auch wenn andere Faktoren, wie die individuellere Zeiteinteilung, dazu beitragen, dass besonders viele Jugendliche irgendwann statt Fußball zu spielen ein Fitnessstudio aufsuchen, so kann dies auch als Beleg für einen gestiegenen Körperkult angesehen werden. Anstatt durch den Sport vor allem Freude zu erfahren, ist das Hauptziel dadurch einen guten Körper zu erhalten. Das ist daraus zu entnehmen, dass die Probanden bei der Ausübung des Fitnesssports scheinbar weniger Spaß als bei anderen Sportarten empfinden, aber dennoch nicht mit dem Sport aufhören. Stattdessen erhoffen sie sich vor allem Ästhetik und Kraftzuwachs, während Spaß und Geselligkeit, welche vor allem bei Mannschaftssportarten im Vordergrund stehen, nur eine untergeordnete Rolle spielen. Ein passendes Zitat eines Probanden, der vom Fußball zum Fitnesssport wechselte, lautet dazu, dass er „irgendwann gemerkt hat, dass er nur vom Fußballspielen niemals so einen Körper wie Cristiano Ronaldo bekommen würde und daher mit dem Bodybuilding begonnen hat.“ Besonders die Tatsache, dass Ästhetik deutlich auf Platz eins des Rankings landet, stützt die These des gesteigerten Körperkults. Viele der Probanden haben angegeben, dass ihnen die Ausübung anderer Sportarten wie Tennis oder Fußball deutlich mehr Spaß gemacht habe beziehungsweise macht, sichtbare Ergebnisse aber hauptsächlich durch Krafttraining entstünden. Auch wenn insgesamt 20 Personen angeben, dass der Fitness-Sport ihnen Spaß mache, so zeigen die persönlichen Gespräche, dass andere Sportarten eigentlich favorisiert werden. Paradoxerweise gehören zu den zehn Befragten, die keinen Spaß am Sport empfinden, acht derjenigen, die besonders viel Zeit in den Kraftsport investieren. Darauf angesprochen sagt ein Proband, dass er das Bodybuilding mit einer

Sisyphusarbeit vergleicht, bei der er oftmals Zweifel hat und überlegt, mit dem Sport aufzuhören. Jedoch ist der Pump-Effekt am Ende eines Trainings, wenn die Muskeln besonders stark durchblutet werden, jedes Mal wieder ein Motivationsschub, mit dem Bodybuilding fortzufahren. Ähnlich reagiert auch ein anderer Proband, der den Sport als Quälerei empfindet, aber der Anblick des Spiegelbilds am Ende eines Trainings nicht missen möchte. Zusammengefasst betreiben viele der Probanden den Sport vor allem wegen des optischen Nutzens, während der Spaß bei anderen Sportarten deutlich ausgeprägter ist.

Der Fitnesssport hat auch Einfluss auf die Ernährung der Probanden. So schränken 17 Befragte ihren Alkoholkonsum aufgrund des Bodybuildings ein, da dieser negative Auswirkungen für die Bildung von Muskelmasse und der Reduktion des Körperfetts hat. Der Verzicht auf Genussmittel besonders in einem Alter, wo Feiern gehen bei vielen an der Tagesordnung steht, zeigt, dass das Bodybuilding über den Sport hinaus eine Rolle spielt und sich viele der Probanden zusätzlich mit der richtigen Ernährung beschäftigen. Diese These wird dadurch gestützt, dass 21 Befragte ein schlechtes Gewissen beim Verzehr ungesunder Lebensmittel haben. Auf die Frage, ob ihm der Verzicht auf Alkohol und Süßigkeiten nicht schwer falle, entgegnet ein Proband, dass Fitness mehr ist als nur ein Sport. „Fitness ist ein Lifestyle und dazu gehört es, diszipliniert zu trainieren und sich ebenso stringent an einen Ernährungsplan zu halten.“ Passend dazu haben 24 Probanden angegeben, dass sie seit der Ausübung des Bodybuildings mehr auf ihre Ernährung achten würden (Abbildung 7). Dies ist ein weiterer Beweis dafür, wie intensiv sich die Befragten mit dem Bodybuilding beschäftigen und dass sie sogar bereit sind, für mehr Erfolge ihre Ernährungsweise zu ändern. Die größte Umstellung ist dabei der erhöhte Konsum von Proteinreicher Kost, da Eiweiß der Baustein der Muskeln darstellt. Zusätzlich essen einige der Probanden mehrerer Mahlzeiten

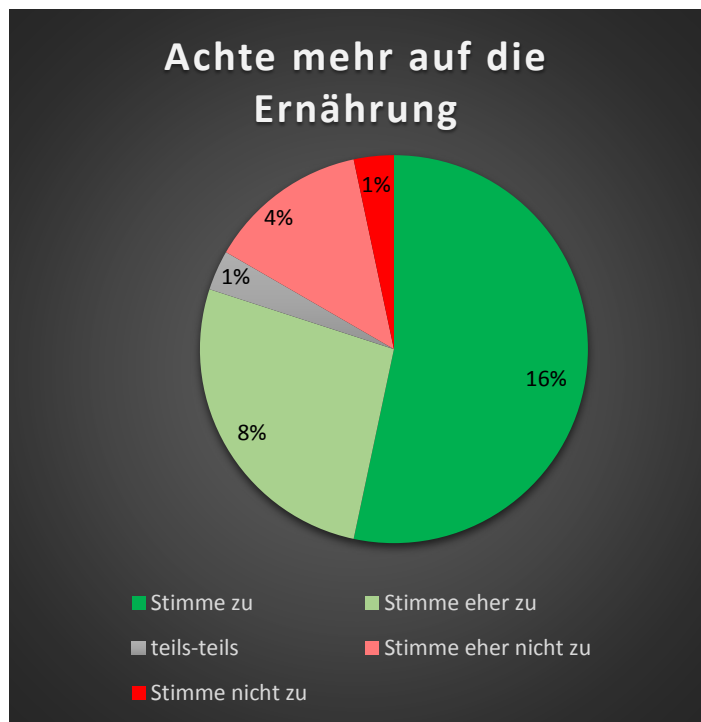


Abbildung 7: Ich achte mehr auf die Ernährung, seitdem ich Bodybuilding betreibe (eigene Darstellung)

über den Tag verteilt, um den Körper konstant mit Nährstoffen zu versorgen. Das führt dazu, dass alle 2-3 Stunden eine kleine Mahlzeit verzehrt wird. Um nicht an Körperfett zuzunehmen durch so viele Mahlzeiten, achten die Befragten auch verstärkt auf die Nährwerte der Lebensmittel. Mehr als die Hälfte der Probanden essen daher täglich mindestens eine Portion Magerquark, welcher viel Proteine, aber wenig Fett und Kohlenhydrate enthält. Dadurch ist Magerquark eine ideale Mahlzeit für Zwischendurch, auch wenn der Geschmack gewöhnungsbedürftig ist. Für die Partnerin auf den Sport verzichten würde beinahe keiner der Befragten, vielmehr müsste sie diesen Lifestyle akzeptieren. Im Optimalfall, so die Meinung eines Probanden, lebt die Freundin ebenfalls auf diese Weise, so dass beide gemeinsam Trainieren und Essen können.

Mit 13 Probanden hat beinahe die Hälfte auch schon mal eine Diät ausprobiert. Dabei handelte es sich vornehmlich um Versuche, mithilfe einer Ernährungsumstellung den Körperfettanteil zu reduzieren und den Körper somit zu definieren. Ziel ist es, den Fettanteil so gering zu bekommen, dass die Bauchmuskeln und die Adern auf den Armen sichtbar werden. Diese genauen Vorstellungen der Befragten zeigen, dass sie sich mit der Thematik bereits intensiv auseinandergesetzt haben. Der Erwerb von Nahrungsergänzungsmitteln lässt den Entschluss zu, dass neben Zeit auch Geld investiert wird, um den Idealkörper zu erreichen. Dass über zwei Drittel der Probanden bereits auf Supplemente zurückgreift, ist ein Beweis dafür, wie hoch der Stellenwert des Körpers für die Probanden ist, da sie dafür sogar Geld investieren. Allein der Verbrauch von Eiweißpulver liegt bei vielen bei einem Kilo im Monat, welcher umgerechnet ab 15 Euro erhältlich ist. Die Preisspannen der einzelnen Anbieter sind dabei enorm, die meisten der Befragten greifen jedoch auf das günstigste zurück, da ein Mehrwert bei den teureren Produkten nicht ersichtlich ist. Insgesamt 13 verschiedene Supplemente haben die Probanden genannt. Diese Bandbreite zeigt, wie groß der Markt an Nahrungsergänzungsmitteln ist und dass damit viel Geld umgesetzt wird. Angesprochen darauf, ob die Probanden auch die versprochene Wirkung der einzelnen Präparate spüren würden, gehen die Meinungen auseinander. Bei Eiweißshakes sind sich alle einig, dass es den Muskelaufbau unterstützt, da dies auch durch Studien belegt ist. Durch die Einnahme von Kreatin machen sich die Wassereinlagerungen in den Muskeln bemerkbar, sie sehen aufgeschwemmter aus, behauptet ein Befragter. Auch ein Kraftzuwachs ist spürbar. Ein Proband, der bereits diverse Supplemente probiert

hat, empfindet es als schwierig, den genauen Anteil am Erfolg der Ergänzungsmittel zu beziffern, da es keine messbaren Ergebnisse liefert und zweifellos auch ohne jene Supplemente Muskeln aufgebaut werden können. Er nimmt sie daher eher als Sahnehäubchen, um sicherzugehen zu können, dass er das Krafttraining optimal ausnutzt, indem er dem Körper die nötigen Bausteine zur Verfügung stellt. Von den Probanden, die keine Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, ist etwa die Hälfte von der Wirkung nicht überzeugt, die andere Hälfte nennt den Preis der Supplemente als Ursache.

Für die Wahl des Fitnessstudios sind der Mehrheit der Probanden zufolge die Erreichbarkeit, der Preis und Freunde ausschlaggebend. Dass Service und Kursangebote für die jungen Männer eher unwichtig ist, zeigen deren Präferenzen. Gemeinschaftliche Kurse sind bei den Befragten nicht gefragt, da sie vor allem an den Geräten trainieren, welche das Muskelwachstum am Meisten fördert. Auch der Service ist irrelevant, da sich die Mehrheit der Probanden im Internet oder in Fitnesszeitschriften über Trainingspläne informiert und Hilfestellungen während des Trainings von ihren Freunden erhalten. 20 der Probanden lesen regelmäßig im Internet Artikel oder Foren zum Thema Bodybuilding. Auch in den sozialen Netzwerken folgen viele von ihnen Personal-Trainern, die unter anderem auf YouTube Videos mit der korrekten Ausführung von Fitness-Übungen bereitstellen. Die Befragten vertrauen diesen Fitness-Experten dabei mehr zu als den Trainern in den Studios, da diese deutlich muskulöser aussehen und zudem auch Prominente zu ihren Klienten zählen. Zwölf der Probanden lesen regelmäßig Fitness-Magazine, da die Informationen im Vergleich zum Internet nicht erst recherchiert werden müssen und zudem auch andere interessante Ressorts vorhanden sind.

Auch Freunde sind ein wichtiger Faktor für die Wahl des Studios. Zusammen kann sich gegenseitig motiviert werden, trainieren zu gehen. Fast zwei Drittel der Probanden haben Freunde, die ebenfalls in einem Fitnessstudio angemeldet sind. Der Preis als Auswahlkriterium lässt sich durch den eher geringen Verdienst der Befragten erklären, vor allem aufgrund des hohen Anteils an Schülern und Studenten. Die Erreichbarkeit ist für die Probanden das ausschlaggebendste Argument, ein Fitnessstudio zu wählen. Dies liegt daran, dass der Weg zum Training keinen Anlass geben soll, aus Bequemlichkeit den Sport ausfallen zu lassen. Zusätzlich wird erwartet, dass die Öffnungszeiten so gestaltet sind, dass bestenfalls rund um die Uhr trainiert werden kann. Diese gewünschte Flexibilität ist auch einer der Hauptgründe, weshalb viele vom Mannschaftssport zum Fitness-Training wechselten. Die festen Trainingszeiten und dann noch

ein Spiel am Wochenende, das ist einem Probanden einfach zu stringent gewesen, er möchte selbst entscheiden, wann er sich Zeit für Sport nimmt.

Dass 27 Probanden einen durchtrainierten Körper als sehr wichtig empfinden, spricht ebenfalls dafür, dass die Jungs vermehrt Wert auf das äußerliche Erscheinungsbild legen. Es geht somit mit dem Ergebnis einher, dass 22 Probanden der These, die Gesellschaft ist oberflächlicher geworden hinsichtlich des Aussehens, zustimmen. Zudem pflichtet fast jeder Befragte der Aussage bei, dass Muskeln etwas Männliches sind. Das zeigt, dass sich in den Köpfen der jungen Männer ein bestimmtes Bild entwickelt hat, was einen „echten“ Mann ausmacht. Muskeln können somit dazu dienen, sich von der Masse abzuheben und einen gewissen Status zu erhalten. Zudem ist es möglich, dass sich die Männer aufgrund der fortgeschrittenen Emanzipation in Deutschland andere Wege suchen, um sich von dem anderen Geschlecht abzuheben, da die klassische Rollenverteilung nicht mehr zeitgemäß ist. Ein weiterer Grund, warum die Probanden Muskeln als besonders männlich empfinden, könnte in den medialen Darstellungen trainierter Männer liegen, welche nach Einschätzung 23 Befragter zugenommen haben. Selbst Alltagsprodukte werden heutzutage von makellosen Models mit Sixpack beworben, meint ein Proband. Die Medien können somit für die Projektion des Klischees, dass Männer muskulös sein sollen, mitverantwortlich sein.

Diese These begründet sich durch die Tatsache, dass 22 der Probanden die Ansicht teilen, dass die Medien ein unrealistisches Schönheitsideal vermitteln (Abbildung 8). Auch bei den männlichen Models wird mit Photoshop nachgeholfen, zudem trainieren diese gezielt auf ein Foto-Shooting hin, meint ein Befragter. Ein weiterer merkt an, dass die Models hauptberuflich für

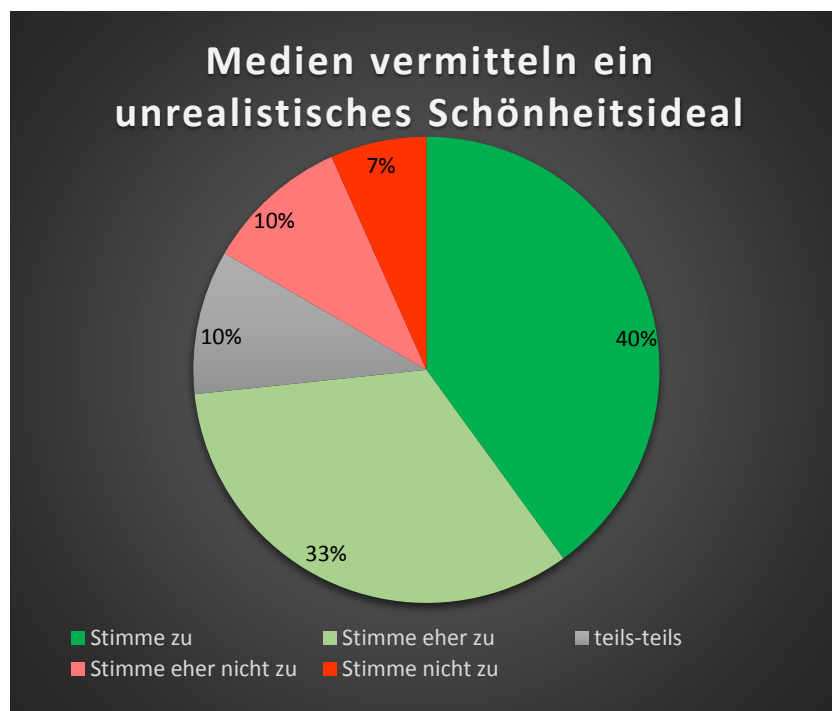


Abbildung 8: Die Medien vermitteln ein unrealistisches Schönheitsideal (eigene Darstellung)

ein schönes und durchtrainiertes Äußeres zu sorgen haben, somit ihren Alltag auch danach ausrichten können. Ein normaler Arbeitnehmer hingegen hat es schwerer, neben dem Beruf so viel Zeit für den Sport und die Ernährung zu investieren. Dennoch sind die Hälfte der Probanden der Meinung, dass Frauen von den medialen Darstellungen mehr unter Druck gesetzt werden, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen, als die Männer. Es kann jedoch spekuliert werden, ob dieser Anteil damit niedriger ist als es vor einigen Jahren vielleicht noch der Fall gewesen wäre. Immerhin stimmen 15 Befragte dieser These nicht zu, fünf davon betrachten sie als nicht zutreffend. Ein Großteil der Probanden ist sich einig, dass der Unterschied zwischen den medialen Anforderungen der Geschlechter nicht mehr so gravierend ist und Männer ebenfalls zu Objekten in der Werbung gemacht werden.

Drei Fünftel der Befragten fühlen sich durch diese medialen Darstellungen nicht unter Druck gesetzt. Acht Probanden jedoch stimmen der These zu, was zeigt, dass zumindest ein Teil der jungen Männer durch die Medien beeinflusst wird hinsichtlich des propagierten Schönheitsideals. Somit können die medialen Abbildungen als mögliche Ursache des Körperkults nicht ausgeschlossen werden, sogleich auch das Maß des Einflusses nicht exakt bestimmt werden kann. Fest steht, dass einige Probanden einen Druck empfinden, einen ähnlichen Körper wie die Models aus der Werbung besitzen zu müssen. Vor allem in der Werbebranche wird nach Aussage eines Probanden vermittelt, dass ein durchtrainierter Körper die Grundlage für beruflichen und privaten Erfolg ist. Diese Meinung vertreten gleich vier der Befragten, die einen Einfluss der Medien auf das Schönheitsideal der Gesellschaft sehen.

Doch auch andere Faktoren können für den Körperkult mitverantwortlich sein. Die Gesellschaft ist laut 22 der Probanden oberflächlicher hinsichtlich des äußeren Erscheinungsbildes geworden, der Körper ist mitverantwortlich für das soziale Standing. Viele der Probanden teilen die Ansicht, dass adipöse Menschen es beruflich und privat schwerer im Leben haben als diejenigen, die der gesellschaftlichen Norm entsprechen. Dies könnte auch ein Grund dafür sein, dass immerhin zwei Drittel der Befragten die Meinung ihres Umfelds in Bezug auf ihr Aussehen als wichtig empfinden. Dieses Ergebnis lässt die Interpretation zu, dass ein Großteil der Probanden den Fitnesssport betreibt, um vor allem anderen zu gefallen. Das deckt sich mit der Erkenntnis, dass die Ästhetik das Primärbedürfnis des Krafttrainings der meisten Befragten darstellt. Der soziale Druck, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen, könnte somit ein wichtiger Beweggrund für den Körperkult der jungen Männer sein. Von den

15 Probanden, die nicht mit ihrem Körper zufrieden sind, haben zwölf ebenfalls angegeben, dass die Meinung ihres Umfelds bezüglich ihres optischen Erscheinungsbilds wichtig ist. Bei der anderen Hälfte, die mit ihrem Körper zufrieden ist, empfinden dies nur acht Probanden. Basierend auf der Annahme, dass der Einfluss des Umfelds als Indikator für das Selbstwertgefühl eines Menschen herangezogen werden kann, wäre die Schlussfolgerung, dass je höher das Selbstwertgefühl eines Menschen ausgeprägt ist, desto zufriedener ist dieser mit seinem Aussehen. Dies würde umgekehrt bedeuten, dass Menschen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl anfälliger für gesellschaftlichen und medialen Druck wären und sich stärker davon beeinflussen lassen. Dafür spricht, dass acht dieser zwölf Probanden, der These zustimmen, dass sie sich durch die medialen Darstellungen trainierter Männer unter Druck gesetzt fühlen. Zudem haben sieben dieser Befragten angegeben, dass ihnen der Sport eher weniger Spaß macht, als Primärbedürfnis steht bei allen die Ästhetik an vorderster Stelle. Durchschnittlich sind die acht Probanden bereits seit 4,75 Jahren Mitglied in einem Fitnessstudio, gute 2 Jahre länger als der Rest der Probanden. Die zeitliche Dauer der Ausübung des Bodybuildings ist somit kein Indikator für die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper. Das wirkt paradox, da angenommen werden könnte, dass jemand, der bereits länger seinen Körper formt insgesamt mehr Fortschritte erreicht haben müsste als derjenige, der erst seit kurzem trainiert. Somit müsste er eigentlich dem anfangs angestrebten Körperbild mehr entsprechen und dadurch auch zufriedener mit dem eigenen Körper sein. Ein Grund dafür, dass diese Annahme nicht der Realität entspricht, könnte in dem angestrebten Schönheitsideal liegen. Zwölf der Probanden, die mit ihrem eigenen Körper nicht zufrieden sind, haben als Idealbild extrem durchtrainierte Personen angegeben. Zwei davon wählten den Bodybuilder Hendrik Brinkmann, der im Mai 2014 den ersten Platz des 26. Internationalen Nordseecups in Cuxhaven der Junioren gewinnen konnte (vgl. NAC 2014). Die anderen zehn sehen in dem Fitness-Model Jeff Seid den optimalen Körper. Dass beide den Großteil ihrer Zeit in die Formung ihres Körpers sowie in eine optimale Ernährung investieren, zeigt, wie schwer ein solcher Körper überhaupt zu erreichen ist. Somit können die Erwartungen der Probanden, jemals einen derartigen Körper zu besitzen, als sehr unrealistisch eingestuft werden, sofern sie nicht bereits aus beruflichen Gründen dazu veranlasst sind, ihren Körper zu trainieren. Die Gespräche mit den Befragten haben jedoch ergeben, dass sich das Idealbild mit der Zeit verändert und anfangs Personen mit weit weniger Muskelmasse und Definition angestrebt werden. Ein Proband meint, dass er früher Körper wie die von Jeff Seid als sehr unansehnlich empfand, vor allem aufgrund des

niedrigen Körperfettanteils. Heutzutage ist er jedoch fasziniert davon, wenn möglichst viele Adern einen Körper zieren. Seine Freunde, die nicht Fitnesssport betreiben, hätten dafür gar kein Verständnis. Er selbst hingegen stuft Männer als unattraktiv ein, deren Körper nicht trainiert sind und sich optisch nicht von Frauenkörpern unterscheiden, da sie keine dicken Arme oder breite Schultern besitzen. Er vermutet, dass der Mensch niemals zufrieden ist mit dem, was er hat und daher auch das Bodybuilding niemals abgeschlossen wird, auch wenn Außenstehende den Körper als perfekt betrachten.

### **4.3 Fazit der standardisierten Interviews**

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass eine eindeutige Aussage über das Fitness-Verhalten der jungen Männer und deren Motivationen und Einfluss-Faktoren nicht möglich ist. Die Primärbedürfnisse der Probanden, die durch den Sport erfüllt werden sollen, sind sehr vielseitig. Ein Beweggrund, in ein Fitnessstudio zu gehen anstatt einen Mannschaftssport zu betreiben, ist die Flexibilität. Die Befragten wollen selbst entscheiden, wann sie Sport treiben und wie lange. Deshalb haben viele von ihnen, sobald nach der Schulzeit weniger Freizeit vorhanden war, die Sportart gewechselt und sich in einem Fitnessstudio angemeldet mit dem Ziel, die sportlichen Aktivitäten individueller planen zu können.

Ein weiterer Grund für die Anmeldung in einem Fitnessstudio ist das Bodybuilding. Die Befragten erhoffen sich von dem Sport eine Formung des Körpers, welche sie in der Intensität nicht oder nur schwer mithilfe anderer Sportarten erlangen würden. Der Spaß an dem Sport hat dabei nur eine geringe Priorität, das langfristige Ziel, den angestrebten Körper zu erreichen, steht an oberster Stelle. Das lässt die Annahme zu, dass der Fitness-Sport vor allem als Mittel zum Zweck betrachtet wird, um schnellstmöglich den Körper zu verändern. In Anbetracht der Tatsache, dass die Mitgliederzahlen der Fitnessstudios in Deutschland in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen sind, kann von einem gestiegenen Körperbewusstsein ausgegangen werden. Sieht man die Probanden als einen repräsentativen Durchschnitt junger männlicher Fitnessstudiomitglieder an, dann kann dieser Zielgruppe zudem ein zunehmender Körperkult attestiert werden, da der gesundheitliche Aspekt bei den Probanden keine gewichtige Rolle spielt. Somit kann die These, dass die jungen Männer bewusster und vorausschauender mit ihrem Körper umgehen und daher vermehrt das Fitnessstudio aufsuchen, widerlegt werden.



Dass jedoch der Körperkult innerhalb der Zielgruppe stark variiert, zeigt die unterschiedliche Intensität, mit der die Befragten den Sport betreiben.

Der Großteil investiert weder in die Ausübung an sich noch in die Beschaffung von Informationen rund um das Thema Fitness überdurchschnittlich viel Zeit. Diese Probanden erhoffen sich zwar dennoch eine Formung ihres Körpers, jedoch ist für sie der Sport eine Freizeitaktivität, für den sie weder übermäßig viel Zeit noch Geld opfern möchten. Sie erwerben daher wenig bis keine Supplemente und verzichten auch nicht auf Genussmittel wie Alkohol oder Süßigkeiten. Die Ernährung stellen sie ebenfalls nicht für den Sport um. Diese Probanden sind zwar der Meinung, dass der gesellschaftliche und mediale Druck größer geworden ist, auch als Mann einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen, jedoch lassen sie sich dadurch nicht merklich instrumentalisieren. Im Gegenteil, viele von ihnen sind bereits mit ihrem Körper zufrieden, das angestrebte Schönheitsideal liegt ebenfalls im Bereich des Möglichen für einen Freizeitsportler. Insgesamt ist diesen Probanden ein hohes Selbstwertgefühl zu attestieren, sie lassen sich zumindest nicht in ihrem Denken und Handeln von propagierten Geschlechterrollen seitens der Medien oder des sozialen Umfelds beeinflussen.

Die zweite Gruppe der Probanden, die gut ein Viertel der Probanden mit einschließt, ist deutlich körperbewusster. Diese Befragten gehen überdurchschnittlich oft und lange pro Woche trainieren und haben ihr Leben dem Ziel angepasst, so effektiv wie möglich den Körper zu formen. Sie besitzen eine Reihe verschiedener Nahrungsergänzungsmittel, um mit allen nötigen Nährstoffen versorgt zu werden. Auch die Ernährung dient in erster Linie dazu, Muskeln aufzubauen und Fett zu reduzieren. Dafür werden auf Genussmittel und für das gewünschte Ziel hinderliche Lebensmittel verzichtet. Angestrebt wird ein Körper wie der von Fitness-Modells, mit dem eigenen Körper sind die Probanden dieser Gruppe chronisch unzufrieden. Neben dem Sport wird ebenfalls viel Zeit in die Beschaffung für den Muskelaufbau relevanter Informationen im Internet oder in Fitness-Zeitschriften investiert. Für einen parallel ausgeübten Sport bleibt keine Zeit. Die Meinung des Umfelds in Bezug auf ihr Aussehen ist ihnen sehr wichtig und durch mediale Darstellungen durchtrainierter Männer fühlen sie sich unter Druck gesetzt. Das durch die Medien und der Gesellschaft suggerierte Schönheitsideal übt einen erheblichen Einfluss auf diese Probanden aus, ein trainiertes Äußeres genießt die oberste Priorität. Durch Muskeln erhoffen sie sich, besonders männlich zu wirken und ziehen daraus ihr Selbstbewusstsein. Den Ausführungen des Psychologen Roberto Olivardia zufolge, würden

diese Probanden zumindest einige der Symptome der Muskelsucht aufzeigen, da bei ihnen ein niedrigeres Selbstwertgefühl diagnostiziert werden könnte, da sie sich von Umweltfaktoren sehr stark beeinflussen lassen. Zudem richten sie ihr Leben danach aus, einen nach ihren Vorstellungen perfekten Körper zu erlangen und vermeiden alles, was diesem Ziel im Weg stehen könnte (vgl. LUBBADEH 2013). Ob und inwieweit diese Probanden gefährdet sein könnten, sollen die Experten-Interviews in Kapitel 5.4.7 mit ausgewählten Psychologen klären.

Zusammenfassend zeigt die Umfrage, dass die Mehrheit der jungen männlichen Fitnessstudio-Mitglieder nicht einem extremen Körperkult verfallen ist. Auch sie wollen grundsätzlich durch den Sport ihren Körper in Form halten, jedoch ist die Bereitschaft, dafür übermäßig viel Zeit und Disziplin zu investieren, nicht sonderlich ausgeprägt. Für sie stehen andere Sachen im Vordergrund, der Sport wird als Freizeitaktivität gesehen, der keine gravierenden Änderungen der Lebensweise mit sich bringt. Von Werbeplakaten oder dem sozialen Umfeld lassen sie sich nicht unter Druck setzen. Dennoch ist der Anteil derer, die zumindest an der Grenze einer Muskelsucht befindlich sein könnten, bedenklich hoch. Mehr als jeder vierte Befragte lebt den Fitness-Lifestyle in einer extremen Form aus, neben Zeit wird zusätzlich auch viel Geld in die Formung des Körpers aufgebracht. Die Ernährung dient ihnen hauptsächlich dazu, den Körper mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen, der Genuss ist eher zweitrangig.

#### **4.4 Kritik an der Studie**

Auch wenn die Umfrage-Ergebnisse zeigen, dass der Körperkult unter jungen, männlichen Fitnessstudio-Mitgliedern in Teilen sehr ausgeprägt ist, so sollten diese Resultate nicht ungeprüft auf die Allgemeinheit übertragen werden. Es gibt einige Faktoren, die berücksichtigt werden müssen, um die Aussagekraft der Umfrage zu bewerten. Dass die Studie nicht als repräsentativ für alle jungen Männer angesehen werden kann, liegt daran, dass lediglich Fitnessstudio-Mitglieder befragt wurden. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Entscheidung, sich in einem Fitnessstudio anzumelden, bereits ein Indiz dafür ist, dass sich derjenige zumindest etwas intensiver mit der Beschaffenheit seines Körpers beschäftigt. Somit dürfte auch der Körperkult bei Fitnessstudio-Mitgliedern insgesamt stärker ausgeprägt sein, als bei der restlichen Bevölkerung und der Anteil derer, die Anzeichen einer Muskelsucht zeigen, im Verhältnis deutlich höher. Daher kann angenommen werden, dass die Umfrage unter nicht Fitnessstu-

dio-Mitgliedern andere Ergebnisse erzielen würde, die den Körperkult unter Männern relativieren dürften. Zudem ist die Anzahl der Testpersonen zu gering, um Rückschlüsse auf die Gesamtheit junger männlicher Fitnessstudio-Mitglieder oder gar aller Vertreter des Geschlechts zu ziehen. Auch bei der Auswahl der Fitnessstudios müsste für ein repräsentatives Ergebnis das Spektrum vergrößert werden. Die Mehrheit der Probanden sind in eher preisgünstigeren Fitnessstudios angemeldet, vor allem Mitglieder hochpreisiger Etablissements sind daher nicht umfangreich genug in der Umfrage vertreten. Zu guter Letzt ist trotz aller Präventivmaßnahmen davon auszugehen, dass ein gewisser Anteil der Probanden aufgrund diverser Gründe wie Zeitdruck, Lustlosigkeit etc. die Umfrage nicht bis zum Ende mit höchster Konzentration absolviert hat. Auch die Möglichkeit, dass einige Probanden durch die Anwesenheit des Interviewers nicht wahrheitsgetreu geantwortet haben, um sich selbst in einer bestimmten Weise darzustellen, muss berücksichtigt werden. Trotz allem kann die Studie als Grundlage für weitere Forschungen dienen, da sie als eine der wenigen Studien überhaupt die Thematik Körperkult bei Männern behandelt und aufschlussreiche Ergebnisse darüber liefert. Wie die Studie so modifiziert werden könnte, dass sie repräsentativere Ergebnisse für die Gesamtbevölkerung liefert, wird im Kapitel 4.5 näher erläutert.

#### **4.5 Ausblick für weitere Forschungen**

Die Studie ist ein erster Versuch, die Hintergründe des Fitness-Booms in Deutschland näher zu beleuchten, das Hauptaugenmerk liegt dabei auf dem männlichen Geschlecht. Dass die Umfrage noch Schwächen offenbart, die die Aussagekraft der Ergebnisse schmälern, wurde bereits im vorherigen Kapitel Kritik ausführlich beschrieben. Um ein möglichst repräsentatives Resultat zu erhalten, müsste die Umfrage zunächst im größeren Stil durchgeführt werden. So sollten etwa 100 Probanden befragt werden, bestenfalls aus Fitnessstudios aller Preissegmente und in verschiedenen Altersgruppen. Dadurch würde ein aussagekräftiges Ergebnis über den Körperkult bei jungen Männern zustande kommen. Um dieses anschließend besser einordnen zu können, wäre zudem eine Befragung von nicht Fitnessstudio-Mitgliedern denkbar. Somit wäre ein Vergleich der beiden Zielgruppen möglich, der interessante Informationen über die Unterschiede und Gemeinsamkeiten hinsichtlich des Körperkults liefern würde. Zum Beispiel könnte untersucht werden, ob der mediale Einfluss oder das soziale Umfeld sich unterschiedlich auf die Zielgruppen auswirken. Auch das angestrebte Körperideal könnte sich

unterscheiden. Eine weitere Option wäre es, Frauen im gleichen Alter der Probanden nach deren männlichem Schönheitsideal zu befragen. So könnte ermittelt werden, ob sich die Schönheitsideale der Geschlechter überschneiden oder ob es unterschiedliche Vorstellungen von dem perfekten Körper gibt. Hier wäre ebenfalls denkbar, die Frauen in Fitnessstudio-Mitglieder und nicht Mitglieder zu unterteilen, um mögliche Differenzen der Gruppen zu erforschen.

Die genannten Vorschläge zur Ausweitung der Studie würden dafür sorgen, dass die derzeitigen Ergebnisse besser in einen sozialwissenschaftlichen Kontext einsortiert werden können, da vergleichbare Resultate der Gesamtbevölkerung vorhanden wären. Zudem würde dadurch ein repräsentativer Querschnitt der Bevölkerung zum Thema Körperkult ermittelt werden, wodurch der durchschnittliche Einfluss der Medien hinsichtlich der Idealvorstellungen des männlichen Körpers hervorgehen könnte. Auch der gesellschaftliche Druck auf die Männer, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen, würde deutlicher analysiert werden können. Aufbauend auf dieser Arbeit wären somit weitere Untersuchungen denkbar.

## **5. Qualitative Analyse der Ursachen und Folgen des Körperkults durch Experten-Interviews**

Auch wenn die standardisierten Interviews bereits qualitative Ergebnisse liefern, handelt es sich dabei dennoch insgesamt um eine quantitative Studie. Um die Hintergründe des in der Studie erforschten steigenden Körperkults bis ins Detail zu beleuchten, sind quantitative Methoden das beste Mittel. Daher werden die Ergebnisse der Umfrage mit Experten aus verschiedenen Bereichen diskutiert und analysiert.

### **5.1 Methodik: Experten-Interviews**

Die geläufigste Methode einer qualitativen Erhebung ist das Interview. Das Interview ermöglicht es, Wissen und Meinungen von studienrelevanten Personen einzuholen und deren Sichtweise kennenzulernen. Das Ziel der Interviews ist, herauszufinden, ob die Umfrage-Ergebnisse nach Ansicht der Interviewten einen Trend bestätigen oder ob sie nach deren Einschätzungen

nicht der Realität entsprechen. Dazu sollen weitere Hintergrundinformationen erfragt werden, beispielsweise ob die Anzahl an Essstörungen erkrankter Männer zugenommen hat und ob sich das Schönheitsideal junger männlicher Fitnessstudiomitglieder verändert hat. Angesichts dieser Ziele ist eine mündliche Befragung am effektivsten, da bei dieser Art die Fragen individuell an den Befragten angepasst werden können und zudem die Möglichkeit besteht, neue Aspekte, die während des Interviews thematisiert werden, mit aufzunehmen. Auch die Emotionen des Gegenübers können so wahrgenommen werden (vgl. LEHMANN 2004, S. 6). Zudem wird bei einer entspannten und vertrauensvollen Atmosphäre der Befragte kooperativer und bereitwilliger sein, ehrliche und ausführliche Antworten zu geben (vgl. LEHMANN 2004, S. 6). Die Schwierigkeiten eines mündlichen Interviews liegen in der sozialen Kompetenz sowie der Fachkompetenz, die der Interviewer sich aneignen muss. Auch die Terminfindung könnte ein Problem darstellen, da sich der Interviewer nach dem Befragten richten muss. Zudem ist der Aufwand der Nachbereitung bei mündlichen Interviews sehr hoch (vgl. LEHMANN 2004, S. 6). Um die erwähnten Schwierigkeiten zu meistern, ist eine gute Vorbereitung unerlässlich. Dadurch kann sich der Interviewer die nötigen Fachkompetenzen aneignen, indem er sich Gedanken macht, welche Informationen er für das Interview benötigt und woher er diese bekommt. Dass er dabei nicht dasselbe Wissen des Befragten über bestimmte Thematiken erhalten wird, ist für die Führung des Interviews nicht problematisch. Wichtig ist nur, dass der Interviewer bereits ein gewisses Vorwissen mitbringt, um den Interviewten mehr Verständnis entgegenbringen zu können und ihm zudem zu zeigen, dass er sich für dieses Interview ausreichend vorbereitet hat. Auch die Interviewführung kann mithilfe von Fachbüchern erlernt werden, gepaart mit einem höflichen Auftreten dürfte somit die Schwierigkeit der sozialen Kompetenz minimiert werden.

Das Interview soll eine strukturierte beziehungsweise halbstrukturierte Form aufweisen, da einige Primärfragen jedem Interviewten gestellt werden sollen, bei Bedarf aber auch Sekundärfragen möglich sein sollten. Dies ist bei dieser Form möglich (vgl. LEHMANN 2004, S. 7 f.). Im Gegensatz zum freien Interview wird verhindert, dass das Thema zu sehr abschweift, dennoch kann ein Handlungs- beziehungsweise Entfaltungsspielraum gewährleistet werden (vgl. LEHMANN 2004, S. 8).

Da die Interviewten ein spezifisches Wissen zu bestimmten Thematiken besitzen sollen, handelt es sich hierbei um Experteninterviews. „‘Experte‘ beschreibt die spezifische Rolle des Interviewpartners als Quelle von Spezialwissen über die zu erforschenden sozialen Sachverhalte. Experteninterviews sind eine Methode, dieses Wissen zu erschließen“ (GLÄSER/LAUDEL 2010, S. 12).

Als Experte zählt somit jeder, der spezifische Informationen über den zu erforschenden Sachverhalt beitragen kann. Mithilfe der Experten können Wissen und Meinungen eingeholt werden, die aufgrund deren Expertise besonders aussagekräftig sind.

## **5.2 Vorstellung der befragten Experten**

Durch persönlich geführte, halbstrukturierte Experteninterviews soll vor allem der Körperkult bei jungen Männern sowie die möglichen Ursachen analysiert und diskutiert werden. Daher ist es notwendig, dass die Experten über Spezialwissen aus den Bereichen Fitness, Psychologie und Medien verfügen.

Bei der Recherche nach einem Experten aus dem Bereich Psychologie wurde das Hauptaugenmerk darauf gelegt, dass dieser überwiegend mit Jugendlichen zusammenarbeitet, damit er bestens über die erforschte Zielgruppe informiert ist. Zudem ist es wichtig, dass der Experte Patienten mit Essstörungen, Selbstwahrnehmungsstörungen oder Muskelsucht behandelt. Bei diesen Patienten ist davon auszugehen, dass ein ausgeprägter Körperkult Mitschuld an ihren Krankheiten trägt und der Experte dadurch wiederum genauestens über die Ursachen informiert ist. Da im Standort Ochsenzoll der Asklepios Klinik Nord psychiatrische Abteilungen vorhanden sind, in denen sich unter anderem eine Spezialstation für Essstörungen befindet, ist ein erster Kontakt zu der Diplompsychologin Silke Hagen hergestellt worden, die auf jener Station arbeitet. Nach der Schilderung des Forschungsthemas dieser Arbeit und dem erhofften Ziel des Interviews war Frau Hagen dazu bereit, als Expertin an dem Interview teilzunehmen. Das Interview mit ihr fand am 13. Juni 2014 in ihrem Büro am Standort Ochsenzoll statt.

Ebenfalls Diplompsychologin ist Caro Damberg, die hauptberuflich in der KJP Ahrensburg, einer Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und psychotherapie, arbeitet. Zu ihren Patienten gehören unter anderem Jugendliche mit Essstörungen, auch Sozialverhaltensstörungen und

emotionale Störungen behandelt sie. Durch ihren Mann Sven Damberg, ehemaliger Wettkampf-Bodybuilder und Inhaber des Fitnessstudios Popeye in Hamburg, ist sie zudem bestens über die Fitness-Szene informiert. Zudem arbeitet sie dort nebenbei, um ihren Mann zu unterstützen. Sie kann dadurch zum einen den Körperkult aus psychologischer Sichtweise erörtern und zum anderen auch aus der Sicht der Fitnessstudiomitglieder. Als Termin wurde der 30. Juni 2014 ausgewählt, durchgeführt im Büro des Fitnessstudios Popeye.

Neben der Psychologie sind auch Experten aus dem Fitness-Segment interessant für die Erforschung des Körperkults. Daher ist das Interview mit dem Fitness-Trainer Valentin Horn besonders relevant, um der Frage nachzugehen, ob und inwieweit sich der Fitness-Hype bei den jungen Männern bemerkbar macht und ob sich das angestrebte Körperideal in den Jahren verändert hat. Valentin Horn ist ausgebildeter Fitness-Trainer, nach zwei Jahren als Angestellter im McFit begann er ein Lehramt-Studium an der Universität Hamburg. Nebenbei arbeitet er derzeit ebenfalls im Popeye als Trainer. Das Interview fand am 18. Juli 2014 statt.

Da die Studie aufzeigt, dass es womöglich zwei verschiedene Gruppen unter den jungen männlichen Fitnessstudio-Mitgliedern hinsichtlich des Stellenwerts des Fitness-Lifestyles gibt, bietet es sich an, jeweils einen charakteristischen Vertreter der Gruppen ausführlicher zu interviewen. Die beiden gelten damit als direkt Betroffene der untersuchten Thematik und können somit die Hintergründe ihres Bodybuilding-Verhaltens näher erläutern. Tilman Asmus, seit 5 Jahren Mitglied in einem Fitnessstudio, ist bereits beim Durchführen der Umfrage aufgrund seiner ehrlichen und ausführlichen Antworten eine Hilfe gewesen und zudem durch seine extreme Intensität, mit der er das Bodybuilding betreibt, ein typischer Vertreter der Fitnessstudio-Mitglieder, bei denen die Formung des Körpers hohe Priorität genießt. Er studiert derzeit Gesundheitsökonomie an der Hochschule Fresenius im fünften Semester, vier bis fünf Mal die Woche geht er trainieren. Interviewt wurde er am 11. Juli 2014 an der Hochschule Fresenius.

Stellvertretend für die Mehrheit der Befragten wird Nick Stephan interviewt, der das Krafttraining als eine Freizeitaktivität ausübt und dafür nicht seine Lebensgewohnheiten verändert. Zwei Mal die Woche geht er durchschnittlich ins Fitnessstudio, während der Klausur-Phasen aber auch manchmal gar nicht. Er studiert BWL an der Universität Hamburg, mit Schwerpunkt Marketing. Als Werkstudent in einer kleinen Werbeagentur in Hamburg kann er zudem seine

Erfahrungen aus der Medienwelt mit einbringen und den Körperkult aus Sicht der Werbebranche erläutern. Die Universität diente am 12. Juli 2014 als Räumlichkeit für das Interview.

Durch die Interviewpartner sind alle relevanten Branchen und Gruppen durch mindestens einen Experten vertreten, so dass die Thematik aus beinahe allen Perspektiven beleuchtet werden kann. Leider sind sämtliche Journalisten und Mitarbeiter von Fitness-Magazinen wie der Men's Health aus verschiedenen Gründen nicht für ein Interview verfügbar. Deren Meinungen wären ebenfalls interessant für die Arbeit, da ihre Zielgruppe mit den Probanden der Studie nahezu identisch ist. Daher wäre es spannend, zu erfahren, welche Themen besonders gut ankämen und wie groß die Journalisten selbst ihren Einfluss auf die Jugendlichen einschätzen würden. Doch auch mit den vorhandenen Experten sollte eine umfangreiche Analyse der Thematik möglich sein.

### **5.3 Interview-Leitfaden für die Experten-Interviews**

Ein halbstrukturiertes Experteninterview unterscheidet sich von einem freien Interview vor allem dadurch, dass ein Leitfaden vorhanden ist, der das Gespräch in bestimmte Richtungen lenkt. Der Leitfaden enthält Primärfragen, die während des Interviews auf alle Fälle gestellt werden sollen. Sekundärfragen, die sich während des Gesprächs ergeben, sind ebenfalls möglich, jedoch soll der Leitfaden ein zu weites Abschweifen der Thematik verhindern.

Da die Experten aus verschiedenen Bereichen stammen, ist ein einheitlicher Leitfaden nicht geeignet, da jeder Interviewpartner auch sein spezifisches Wissen ausschöpfen soll. Dennoch gibt es auch Fragen, die jedem Experten gestellt werden sollen. Daraus ergibt sich ein Grundgerüst an Fragen, das in allen Leitfäden vorhanden sein soll. Dazu kommen dann jeweils die themenabhängigen Fragen für die einzelnen Experten. An erster Stelle jedes Interviews steht jedoch ein einleitendes Gespräch, wo der Interviewer sich selbst, das Forschungsthema sowie die Intention des Interviews vorstellt. Daraufhin wird der Experte gebeten, ebenfalls ein paar Sätze über sich und den Beruf zu verlieren.

Zu den Fragen, die jedem Interviewpartner gestellt werden sollen, gehören überwiegend fachunspezifische. Da Medien in irgendeiner Form jedem Menschen im Alltag begegnen, werden die Meinungen aller Experten diesbezüglich eingeholt. Zu dem Grundgerüst des Leitfadens zählt deshalb die Frage, welche Faktoren den Mitgliederzuwachs der Fitnessstudios in den



letzten Jahren verursacht haben könnten. Besonders interessant für diese Untersuchung ist dabei, ob die Interviewpartner an dieser Stelle den medialen Einfluss nennen oder ob ihrer Meinung nach andere Gründe eine Rolle spielen. Die zweite Frage, die jeder Interview-Leitfaden enthält, behandelt das Schönheitsideal und ob sich dieses verändert hat. Hier könnte vor allem der Fitness-Trainer mit seinen Erfahrungen als Anlaufstelle der Fitnessstudio-Mitglieder wichtige Erkenntnisse liefern.

Weitere Fragen des Leitfadens, die allen Experten gestellt werden sollen, behandeln die medialen Darstellungen und deren Auswirkungen auf die Gesellschaft. Zunächst sollen die Interviewpartner einschätzen, wie stark die Medien junge Männer hinsichtlich ihres Schönheitsideals beeinflussen. Auch wenn die Wahrnehmung der Interviewten nicht gleichzeitig der Realität entsprechen muss, so ist es dennoch interessant, die subjektiven Einschätzungen zu notieren, da diese strichprobenartigen Meinungen zumindest im Ansatz Aufschluss über die Einstellung einzelner Bevölkerungsgruppen geben. Durch die Verwendung von offenen Fragen wird versucht, den Interviewten möglichst wenig einzuschränken und somit ausführliche Antworten zu fördern, da bei dieser Thematik jeder Gedanke für die Forschung wichtig sein könnte. Dasselbe trifft auch die Frage zu, ob die medialen Darstellungen trainierter männlicher Körper zugenommen haben. Auch hier ist die Intention, den Ausführungen der Interviewpartner keine Grenzen vorzugeben, um jegliche Information zu erhalten. Abschließend sollen die Experten beurteilen, ob diese medialen Darstellungen für mehr Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper sorgen würden. Besonders interessant dürften hier die Einschätzungen der Psychologinnen sein, die dabei auf ihre Erfahrungen mit den Patienten zurückgreifen können.

Zusätzlich sollen die Experten noch fachspezifische Fragen beantworten. Bei den Psychologinnen wird daher ein Augenmerk auf Essstörungen bei jungen Männern und deren Ursachen gelegt. Die Interviews sollen klären, ob junge Männer vermehrt an Essstörungen erkranken und welche Rolle dabei verschiedene Faktoren wie die Medien oder das soziale Umfeld spielen. Frau Damberg wird aufgrund ihrer Mitarbeit in dem Fitnessstudio ihres Mannes zusätzlich über ihre Erfahrungen mit jungen männlichen Fitnessstudio-Mitgliedern befragt.

Das Gespräch mit dem Fitness-Trainer soll vor allem die Frage beantworten, ob und warum immer mehr Männer Bodybuilding betreiben und welche Ziele sie dabei anstreben. Der Fitness-Trainer ist in der Regel erster Ansprechpartner eines neuen Fitnessstudio-Mitglieds und daher im direkten Kontakt mit der zu erforschenden Zielgruppe dieser Arbeit. Deshalb kann

er auch am besten beurteilen, ob und inwieweit sich das Schönheitsideal der Fitness-Sportler verändert hat.

Die Interviews mit den Fitnessstudio-Mitgliedern sollen die Hintergründe erforschen, die zu ihren jeweiligen Fitness-Verhalten führen. Dafür werden ihre Beweggründe hinterfragt, die zu einer Anmeldung in einem Fitnessstudio führten sowie die Einfluss-Faktoren hinsichtlich deren Schönheitsideals. Herr Stephan wird zudem über seine Erfahrungen in der Medienbranche hinsichtlich der Sexualisierung des Mannes und den vermittelten Rollenbildern befragt. Die vollständigen Leitfäden befinden sich im Anhang.

## **5.4 Durchführung der Interviews**

Die Interviews haben in der Regel 30 bis 45 Minuten gedauert und allesamt interessante Aspekte geliefert. Neben den Leitfäden haben sich oftmals gänzlich neue Fragen ergeben, die bisher nicht berücksichtigte Ansichten aufwarfen. Die Experten sind interessiert und engagiert aufgetreten und haben dadurch viele Erkenntnisse geliefert. Ein Aufnahmegerät hat die Interviews für eine bessere Auswertung aufgezeichnet, zudem konnte sich der Interviewer dadurch voll und ganz auf sein Gegenüber konzentrieren. Für eine übersichtliche und strukturierte Wiedergabe der Interviews werden die Ergebnisse im Folgenden zusammengefasst präsentiert, da zum einen die Aussagen der Experten bei den festen Fragen der Leitfäden oftmals ähnlich ausfielen und somit Wiederholungen vermieden werden und zum anderen Zusammenhänge zwischen den einzelnen Standpunkten erstellt werden können. Die Ergebnisse werden in verschiedene Themenbereiche kategorisiert und ausgewertet.

### **5.4.1 Die Experten über das Schönheitsideal junger Männer**

Fitness-Trainer Valentin Horn sieht einen Wandel des Idealkörpers aus Sicht junger Männer. Während der Fitness-Hype in den 80er Jahren durch Prominente wie Arnold Schwarzenegger dazu geführt hat, dass sich Männer in Fitness-Studios angemeldet haben, um solche Muskelberge wie professionelle Bodybuilder zu bekommen, sind heutzutage eher athletische Körper gefragt. Extreme Muskeln hingegen sind gesellschaftlich verpönt, das Klischee des dummen Bodybuilders existiert in weiten Teilen der Bevölkerung. Viele Jugendliche kommen mit dem Ziel zu Herrn Horn, etwas Muskelmasse aufzubauen und möglichst viel Fett zu verbrennen.

Ein Sixpack ist dabei das meistgewünschte Ziel der Kunden. Auch Student Nick Stephan ist der Ansicht, dass ein durchtrainierter Körper wie der des Fußballers Cristiano Ronaldo ideal ist. Auch wenn er selbst den Aufwand nicht betreiben möchte, der für so einen Körper notwendig wäre, so kennt er einige Freunde, die ihre Essgewohnheiten zu diesem Zwecke verändert haben. Valentin Horn hält es für durchaus machbar, einen derartigen Körper auch als viel beschäftigter Mann zu bekommen, jedoch ist dafür auch eine optimale Ernährung sowie sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining nötig. Dass die Mehrheit dazu nicht bereit ist, kann er nachvollziehen. Diplompsychologin Silke Hagen kann den Trend bei jungen Männern, einen sportlichen Körper als Ideal anzusehen, durch die Erfahrungen mit ihren Patienten bestätigen. Sie lässt die Patienten mit Ess- und Körperschemastörungen als Teil ihrer Therapie einen Fragebogen ausfüllen, der das Thema Schönheitsideal behandelt. Körperliche Merkmale wie schlank, muskulös und durchtrainiert sind nahezu jedem Patienten wichtig. Eine sportliche Erscheinung ist für die Patienten demnach von besonderer Bedeutung. Tilman Asmus hingegen hält von diesem Ideal recht wenig. Sein Ziel ist es, deutlich mehr Muskelmasse als beispielsweise Cristiano Ronaldo zu besitzen, zudem sollten Adern zumindest auf den Armen ersichtlich sein. Einen perfekten Körper hat daher das Fitnessmodell Jeff Seid, welcher „mindestens doppelt so dicke Arme“ aufweisen könne. Ob er jemals selbst so einen Körper erreichen wird, bezweifelt Tilman Asmus jedoch, da die Voraussetzungen für so einen Körper Zeit und Geld sind. „Wenn ich jeden Tag nichts anderes zu tun hätte, als dafür zu sorgen, dass mein Körper in Form kommt, dann wäre so ein Körper vielleicht möglich“, meint er. Zudem wird jemand wie Jeff Seid sich nicht darum kümmern müssen, die Mahlzeiten zuzubereiten oder sich einen Trainingsplan zu erstellen. Auch Valentin Horn hält es für extrem schwierig, Körper von Fitness-Models zu erreichen. „So ein Körper ist ein Fulltime-Job“. Neben dem jahrelangen Training und einer optimalen Ernährung kommt hinzu, dass speziell für Foto-Shootings letzte Maßnahmen unternommen werden, um den Fettanteil derart zu reduzieren. Auch ein Jeff Seid sieht daher nicht 365 Tage im Jahr so aus wie auf dem Cover einer Zeitschrift, ohne seine Leistung schmälern zu wollen. Durch Tricks wie Entwässern sieht ein Körper noch definierter aus, jedoch ist dies über einen längeren Zeitraum angewandt extrem ungesund und wird daher nur vor solchen Foto-Shootings durchgeführt. Der Erfolg von Fitness-Zeitschriften wie der Men's Health oder auch vielen YouTube-Fitnesskanälen zeigt, dass das Bodybuilding auf großes Interesse vor allem bei jungen Männern stößt. Tilman Asmus schaut sich regelmäßig Tutorials von Fitness-Trainern bei YouTube an, um sich Tipps und Anregungen für den optimalen

Muskelaufbau zu holen. Auch auf den sozialen Netzwerken genießen Personal-Trainer hohe Aufmerksamkeit, so dass diese auf mehrere Hunderttausende Follower kommen. Nicht zuletzt der Erfolg von Rappern wie Kollegah und Farid Bang, welche in ihren Texten das Thema Bodybuilding und Muskeln als Zeichen für Männlichkeit thematisieren, unterstreicht die steigende Popularität des Kraftsports in Deutschland. Nicht nur das Streben nach einem durchtrainierten Körper zeigt, dass Männer insgesamt verstärkt auf ihr Äußeres achten. Auch die Pflege der Haut, das Styling der Haare sowie die Wahl der Klamotten beschäftigt die Männer mehr als früher.

Während Fitnessstudios früher keinen guten Ruf genossen haben, sind sie heutzutage in der Gesellschaft akzeptiert und damit einhergehend ein trainierter Körper. Den Körper in Form bringen ist mittlerweile ein Trend geworden, der sich in den steigenden Mitgliederzahlen der Fitnessstudios widerspiegelt. Bevorzugt wird ein athletischer Körper, extreme Bodybuilder besitzen trotz des Fitness-Trends kein hohes Ansehen.

#### **5.4.2 Die Experten über den Einfluss medialer Darstellungen auf das Schönheitsideal junger Männer**

Dass die Darstellungen trainierter Männer in den Medien zugenommen haben, darüber sind sich alle Experten einig. Diplompsychologin Silke Hagen sieht darin eine verzögerte Entwicklung, die bei der Frau schon stattgefunden hat. Demnach werden heutzutage auch Männer als Sexualobjekte in den Medien dargestellt, so wie es Frauen schon seit einigen Jahren ergeht. Sie kann sich nicht daran erinnern, dass vor 20 Jahren bereits so viele oberkörperfreie Männer in der Werbung zu sehen waren. Der Mann heutzutage ist viel mehr darauf bedacht, sein äußeres Erscheinungsbild zu pflegen. Auch Valentin Horn ist der Meinung, dass der Mann als Zielgruppe für Beauty-Produkte erst seit kurzem entdeckt wurde. Daraufhin sind viele Werbekampagnen speziell für Männer gestaltet worden, die den perfekten Mann propagieren, der Wert auf sein Aussehen legt. Produktlinien wie Nivea Men sind ein gutes Beispiel dafür. Caro Damberg behauptet, die Männer in den Medien sind durchtrainierter geworden. Während früher der Mann als Kopf der Familie beworben wurde, der sich neben seinem Beruf noch um seine Kinder kümmert, so wird heute besonderen Wert auf das Aussehen des Mannes gelegt. Nur ein guter Familienvater reicht nicht mehr aus, der moderne Mann muss auch darauf achten, Müdigkeitsanzeichen der Haut zu bekämpfen. Nick Stephan hat von seinem Chef in der

Werbe-Agentur eingetrichtert bekommen, dass beinahe für jedes Produkt die Strategie „Sex sells“ angewendet werden kann. Vor allem Darstellungen leicht bekleideter, gutaussehender Models würden immer einen positiven Effekt beim anderen Geschlecht auslösen, selbst wenn das Produkt an sich keinen direkten Bezug dazu besitzt. Natürlich muss dabei aufgepasst werden, die Strategie nicht zu offensichtlich anzuwenden, da sonst Gefahr läuft, dass das Produkt einen Image-Verlust erleidet. Dass selbst ungesunde Lebensmittel oftmals von Models beworben werden, welche diese niemals verzehren dürften, um nicht direkt zuzunehmen, zeigt wie paradox die Werbung manchmal ist, findet Caro Damberg.

Valentin Horn vermutet, dass durch die Erschließung des Mannes für die Werbe-Branche viel Geld generiert werden soll, da der Mann als Zielgruppe für Pflege-Produkte bislang nur eine untergeordnete Rolle spielte. Durch die Propagierung, der Mann muss durchtrainiert sein, lässt sich viel Geld verdienen, da es nichts Teureres gibt als einen guten Körper. Das liegt daran, dass hochwertige Lebensmittel in der Regel teurer sind und zudem viele auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, um die Formung des Körpers zu unterstützen. Neben Light-Produkten ist auch der Markt von Supplementen kräftig am Wachsen. Dieser Markt ist relativ neu in Deutschland, erklärt Caro Damberg. Auch das Fitnessstudio ihres Mannes vertreibt zusätzlich Supplemente, die vor allem in den Vereinigten Staaten bereits seit Jahren erhältlich sind. Da Supplemente im Gegensatz zu Steroiden oder Anabolika nicht illegal sind, ist die Hemmschwelle, diese zu erwerben, deutlich geringer. Supplemente sind dadurch für eine breite Masse lukrativ, denn sie versprechen eine Menge an Erfolgen. Dass in der Realität auch die besten Supplemente keine Wunder bewirken, ist sich Fitness-Trainer Valentin Horn sicher. Die Basis für den Erfolg beim Bodybuilding ist eine ausgewogene und eiweißhaltige Ernährung. Supplemente können als Ergänzung dazu zwar durchaus nützlich sein, jedoch sind sie auch nicht ausschlaggebend. „Wenn ich sehe, dass hier Jugendliche mit irgendwelchen Boostern ankommen, dann kann ich nur den Kopf schütteln. Da können sie sich gleich zwei Espresso mit ganz viel Zucker trinken, die Wirkung wäre in etwa dieselbe“, meint Valentin Horn. Die hohen Umsätze der Supplement-Hersteller sind für Caro Damberg ein Indiz dafür, dass viele Menschen zu bequem sind, um die nötige Disziplin für eine erfolgreiche Formung des Körpers aufzubringen. Die Menschen investieren lieber viel Geld in Produkte, deren Nutzen sehr gering oder nicht einmal bewiesen ist, anstatt sich einfach an die Vorgaben des Fitness-Trainers zu

halten. Bestes Beispiel dafür sind Fatburner, die immer als Wundermittel in der Werbung angepriesen werden, jedoch nur minimal zu einer Reduktion des Körperfetts beitragen. Dennoch greifen viele Menschen darauf zurück, anstatt beispielsweise mit Ausdauersport zu beginnen. Auch beim Muskelaufbau versuchen manche, den einfachen Weg zu gehen, indem sie mithilfe von Elektro-Stimulations-Training einen Wachstumsreiz der Muskeln hervorrufen. Als eine Kundin nach der ersten Einheit sich darüber beschwerte, dass sie davon auch noch Muskelkater bekäme und sie das in Zukunft gerne nicht mehr hätte, wurde Caro Damberg deutlich, dass einige erwarten, auf Knopfdruck ihren gewünschten Körper zu erhalten. Tilman Asmus sieht sich durch die Darstellungen unter Druck gesetzt, da dieses Idealbild mittlerweile fest in den Köpfen der Menschen verankert ist und er durch die Medien vermittelt bekommt, für beruflichen als auch privaten Erfolg diesem Idealbild entsprechen zu müssen. Zudem schätzen die Frauen in seinem Umfeld die dargestellten Körper der Models und Schauspieler ebenfalls als sehr attraktiv ein und er daher seinen eigenen Körper als minderwertiger ansieht.

#### **5.4.3 Die Experten über den Einfluss der Gesellschaft**

Auch der gesellschaftliche Druck, einen durchtrainierten Körper zu haben, ist nach Ansicht der Experten gestiegen. Ob jedoch die Medien dafür sorgen, dass sich das gesellschaftliche Ideal verändert oder ob umgekehrt die Gesellschaft die Medien dahingehend beeinflusst, lässt sich laut Caro Damberg nur schwer klären. Denn auch andere Faktoren prägen das Schönheitsideal einer Kultur. So hat sie eine Zeit lang mit Flüchtlingen zusammengearbeitet, die ganz andere Vorstellungen davon hatten, welche Merkmale einen Menschen attraktiv wirken lassen. Essstörungen kommen in Kulturkreisen, bei denen eine Knappheit an Lebensmitteln herrscht, viel seltener vor als in vermeintlich wohlhabenderen Ländern. Das erklärt sie sich damit, dass in Regionen, wo ein Nahrungsüberschuss vorhanden ist, nicht die Notwendigkeit besteht, darauf zu achten, dass potentielle Lebenspartner wohlgenährt und damit wohlhabend aussehen, so wie es in ärmeren Ländern teilweise der Fall ist. Überspitzt formuliert ist es in Deutschland keine Kunst, dick zu sein, da ausreichend Lebensmittel vorhanden sind. In einer Überflussgesellschaft ist es daher ein Zeichen von Weitsicht, wenn jemand auf seine Ernährung und seine Fitness achtet und damit zeigt, dass er sich auch Gedanken um seine Zukunft macht. Deshalb kann in Ländern wie Deutschland der Wohlstand der Bevölkerung ein Grund dafür sein, dass

körperbewusste Menschen als besonders attraktiv eingestuft werden. Übergewichtige Menschen fühlen sich daher deutlich unwohler als früher, da sie nicht der gesellschaftlichen Norm entsprechen und immer öfter Opfer von Diskriminierung werden. Übergewicht ist in Augen vieler ein Zeichen von Disziplinlosigkeit, was sogar zu schlechteren Berufschancen führt. Das alles hat zur Folge dazu, dass Übergewichtige vermehrt Fitnessstudios aufsuchen, um Gewicht zu verlieren. In dem Fitnessstudio ihres Mannes sind deutlich mehr Übergewichtige angemeldet als noch vor zehn bis zwanzig Jahren. Die Unzufriedenheit adipöser Menschen macht sich wiederum die Werbe-Branche zunutze, die Produkte verstärkt mit Attributen wie fettarm bewerben. Der Trend der steigenden Fitnessstudio-Mitgliederzahlen ist somit auch damit zu begründen, dass der gesellschaftliche Druck vor allem übergewichtige Menschen dazu verleitet, Sport zu treiben, um Gewicht zu verlieren.

Hinzu kommt, dass die Ansprüche an Männern zugenommen haben, behauptet Caro Damberg. Diese müssen heutzutage sensibel sein und dennoch männlich, Stärke zeigen und gleichzeitig Schwäche. Vor allem in Entwicklungsphasen, beispielsweise in der Pubertät, kann das zu einer großen Unsicherheit bei den Jugendlichen führen, da sie in solchen Phasen eine hohe Labilität aufweisen, meint Diplompsychologin Silke Hagen. Diese Unsicherheit versuchen einige beispielsweise durch den Muskelaufbau zu kompensieren, in der Hoffnung, aufgrund der Muskeln den Erwartungen eines Mannes gerecht zu werden. Auch die Emanzipation trägt ein Teil dazu bei, dass die klassische Rollenverteilung nicht mehr aktuell ist, da aufgrund der Gleichberechtigung der Mann nicht mehr zwangsweise der Ernährer der Familie sein muss. Das führt dazu, dass auch Männer mehr gefordert werden, einem Attraktivitätsideal zu entsprechen, da die Frauen unabhängiger sind als früher und dadurch andere Faktoren als das Einkommen für die Partnerwahl ausschlaggebend sind. Zu den Faktoren gehört beispielsweise auch das äußere Erscheinungsbild. Das wird auch dadurch deutlich, dass Männer vermehrt auf Beauty-Produkte zurückgreifen und auch Pediküre und Maniküre bei vielen ihrer männlichen Patienten von Bedeutung ist. Dies hat sie in ihrer Jugend bei keinen ihrer Freunde bemerkt. Student Nick Stephan stützt diese These, da seiner Meinung nach vor allem in Diskotheken ersichtlich wird, dass auch die Männer sehr viel Wert auf ihr Aussehen legen, um bessere Chancen beim weiblichen Geschlecht zu haben. Durch den Männerüberschuss in vielen Locations haben die Frauen regelrecht die Qual der Wahl und die Optik spielt für den ersten Eindruck nun mal eine wichtige Rolle. Frauen und Männer investieren beinahe gleich viel Zeit und

Geld für Shoppen und Styling, während dies früher bei den Männern noch verpönt war. Für Silke Hagen ist es eine Folge der Gleichberechtigung, dass Männer heutzutage medial und gesellschaftlich ähnlich unter Druck gesetzt werden, äußerlich als auch charakterlich einem bestimmten Ideal zu entsprechen, so wie es den Frauen schon seit längerem ergeht.

Ein weiterer Grund, warum ein muskulöser Körper in den Augen vieler junger Männer immer wichtiger wird, kann auch der Wunsch nach Behauptung vor allem in Metropolen wie Hamburg sein. Silke Hagen hält es für möglich, dass sich die Männer durch ihre Muskeln weniger angreifbar und dadurch sicherer fühlen, da sie aufgrund ihrer Erscheinung nicht als potentielles Opfer angesehen werden. Auch Tilman Asmus vertritt die Ansicht, dass ein muskulöses Äußeres für mehr Respekt vor allem bei jungen Männern sorgt und er sich deutlich sicherer fühlt, nachts auf den Kiez zu gehen, seitdem er an Muskelmasse zugenommen hat.

#### **5.4.4 Die Experten über die Rolle des sozialen Umfelds**

Wichtiger Bestandteil für die Entwicklung eines Menschen ist sein soziales Umfeld. Das Verhältnis zu den Eltern ist ein wichtiger Faktor für die Bildung eines gesunden Selbstwertgefühls, behauptet Caro Damberg. Viele ihrer Patienten haben Probleme mit dem Elternhaus, was dazu führt, dass sie aufgrund mangelnder Aufmerksamkeit oder Bestätigung ihrer Eltern ein niedriges Selbstbewusstsein bekommen und dadurch anfälliger auf Umwelteinflüsse wie medialen Druck reagieren. Die These des Psychologen Roberto Olivardia, dass ein schlechtes oder gar kein Verhältnis zum Vater eine Ursache für die Muskelsucht ist (vgl. LUBBADEH 2013), kann Caro Damberg nicht pauschal bestätigen.

Dass das soziale Umfeld dazu beitragen kann, den Fitness-Trend in Deutschland zu bestärken, glaubt Silke Hagen. Ihrer Meinung nach sind deutlich mehr Elternhäuser gestört als früher, immer mehr Paare lassen sich scheiden oder hätten aufgrund der Arbeit nur wenig Zeit für ihre Kinder. Auch wenn dies nicht zwangsläufig dazu führt, dass die Kinder kein ausgeprägtes Selbstwertgefühl entwickeln, so sei die Wahrscheinlichkeit um einiges höher einzuschätzen als bei Kindern aus einem „gesunden“ Elternhaus.

Doch nicht nur die Eltern, auch Freunde prägen einen Menschen in dessen Entwicklung. Valentin Horn kann das Ergebnis der Umfrage, dass von vielen Fitnessstudio-Mitgliedern die Freunde ebenfalls in einem Fitnessstudio angemeldet sind, bestätigen. Es gäbe Cliques, die



immer zu fünft ankommen, um zu trainieren. Innerhalb solcher Freundeskreise ist dadurch auch ein gewisser sozialer Druck vorhanden, Krafttraining zu betreiben, um sein Ansehen nicht zu verlieren. Auch die Frauen im direkten Umfeld der Männer beeinflussen deren Fitness-Verhalten. Viele, die Bodybuilding betreiben, täten dies in erster Linie, um Frauen zu gefallen. Empfinden Frauen im Umfeld eines Mannes einen durchtrainierten Körper als besonders attraktiv und propagieren das auch, so steigt die Wahrscheinlichkeit, dass der Mann in ein Fitnessstudio geht, um den Frauen in seinem Umfeld zu gefallen. Durch den Image-Gewinn von Fitnessstudios ist es heutzutage sogar angesehen unter Freunden, wenn Krafttraining betrieben wird.

#### **5.4.5 Die Experten über das Selbstwertgefühl als Ursache für extremen Körperkult**

Ausschlaggebend für die Anfälligkeit eines Menschen auf gesellschaftliche, mediale und soziale Einflüsse ist das Selbstwertgefühl. Das Selbstwertgefühl entwickelt sich bereits in der Kindheit und wird stark von den Eltern beziehungsweise der Beziehung zu ihnen geprägt, meinen die Psychologinnen Silke Hagen und Caro Damberg. Jeder Mensch macht während des Übergangs von der Kindheit in die Pubertät und von der Pubertät in die Adoleszenz Entwicklungskrisen durch, die von einer hohen Labilität gekennzeichnet sind. Während dieser Phasen reagieren die Jugendlichen besonders anfällig auf vermeintlichen Druck der Gesellschaft, des direkten Umfelds oder der Medien, da sie während dieser Krisen auf körperliche Veränderungen fixiert sind und dadurch eine hohe Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper einhergeht. Die Mehrheit der Jugendlichen übersteht diese Phasen jedoch unbeschadet, aufgrund des gestiegenen Drucks der Gesellschaft und der Medien, einem gewissen Schönheitsideal zu entsprechen, sowie die steigende Anzahl kaputter Elternhäuser verfallen insgesamt allerdings deutlich mehr Jugendliche dem Körperkult als früher.

Auch die Genetik spielt eine Rolle für die Anfälligkeit eines Menschen. Resilienz bezeichnet die Widerstandskraft einer Person, Selbstwertkrisen zu bewältigen. Die Resilienz eines Menschen ist neben Faktoren wie dem Elternhaus auch von dessen Genen abhängig. So gibt es Personen, die bereits eine angeborene Widerstandskraft gegen Selbstwertkrisen besitzen und dadurch

weniger gefährdet sind, sich von äußeren Einflüssen unter Druck gesetzt zu fühlen. Andere sind hingegen bereits von Natur aus sehr labil und äußerst anfällig für psychische Krankheiten.

Das Selbstwertgefühl ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig und dafür verantwortlich, wie zufrieden ein Mensch mit sich und seinem Körper ist und dementsprechend mehr oder weniger beeinflussbar durch äußere Einwirkungen. Selbstwertkrisen kommen bei jedem Menschen vor, jedoch werden diese auf unterschiedliche Art und Weise bewältigt.

#### **5.4.6 Die Experten über die Folgen des Körperkults**

Krafttraining mit zusätzlichen Ausdauer-Einheiten ist deutlich gesünder als Sportarten wie Fußball, wo die Gelenke und Bänder stark strapaziert werden, behauptet Fitness-Trainer Valentin Horn. Durch ein sauberes Training an den Geräten werden die Muskeln gestärkt und können so unter anderem Rückenleiden vorbeugen. Viele Menschen bewegen sich zudem in den meisten Berufen nur sehr wenig, meint Caro Damberg. Daher ist Krafttraining eine gute Option, um die körperliche Arbeit künstlich nachzuholen. Sie hat beobachtet, dass die Männer heutzutage viel weniger muskulös gebaut sind als früher, da die meiste körperliche Arbeit von Maschinen abgenommen wird. Selbst Sägen oder Schrauben sei durch elektrische Werkzeuge körperlich nicht mehr anstrengend und sorgt dafür, dass die Muskulatur der Männer deutlich unausgeprägter ist als vor einigen Jahrzehnten.

Auch das Ergebnis der Studie, dass viele Probanden aufgrund des Bodybuildings zumindest ein wenig mehr auf ihre Ernährung achten und weniger Genussmittel konsumieren, begrüßt Valentin Horn. Alkohol ist sehr schädlich für den Körper, ebenso wie Transfettsäuren. Die Einschränkung des Konsums ist daher nicht nur für das Bodybuilding förderlich, sondern trägt ebenfalls zur Gesundheit bei. Die Basis für einen athletisch aussehenden Körper ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Sollten vermehrt junge Männer dieses Ernährungs-Bewusstsein entwickeln, auch wenn statt der Gesundheit eher der Körper ausschlaggebend dafür ist, dann ist dies dennoch zu begrüßen. Auch der Trend, dass immer mehr adipöse Jugendliche sich in einem Fitnessstudio anmelden, ist grundsätzlich positiv zu bewerten. Die Folgen von Adipositas für die Gesundheit des Menschen sind verheerend, deshalb ist es wichtig, dem entgegenzuwirken.

Die Fokussierung auf den eigenen Körper kann jedoch auch zu Krankheiten führen. Silke Hagena behandelt Patienten, bei denen der Körperkult psychische Schäden verursacht hat. Zu den Erkrankungen gehören Anorexie, Bulimie, Binge Eating, Orthorexie, Muskelsucht sowie weitere depressive und ängstliche Krankheiten. All diese Essstörungen sind eine Folge eines extremen Körperbewusstseins, das über das gesunde Maß hinausgeht. Die Grenze von einem körperbewussten Menschen hin zu einem psychisch Kranken wird überschritten, sobald der Körper oberste Priorität genießt und alles andere diesem untergeordnet wird. So sei ein Merkmal einer Essstörung, dass soziale Kontakte aufgrund des Ess- und Trainingsverhaltens vernachlässigt werden und auch der berufliche Erfolg darunter leidet. „Die Betroffenen unterstellen alles der Maxime des Sports und der Ernährung“, meint die Diplom-Psychologin. Bei ihren männlichen Patienten ist die Muskelsucht das häufigste Krankheitsbild, auch wenn diese ebenso wie die Orthorexie eine Essstörung, bei der die Patienten sich zwanghaft gesund ernähren noch keine klassifizierte Krankheit ist, da diese noch zu neuartig ist. Bulimie und Magersucht kommen ebenfalls öfters bei Männern vor. Der Anteil männlicher Patienten mit Essstörungen ist in den letzten Jahren beständig gestiegen, die Ursache hierfür liegt neben den gestiegenen Risikofaktoren wie dem medialen und gesellschaftlichen Druck auch in der gesellschaftlichen Akzeptanz gegenüber essgestörten Männern, die kontinuierlich zunimmt. Die Hemmschwelle, sich als Mann aufgrund einer Essstörung psychologische Hilfe zu suchen, ist deutlich niedriger geworden, da die Gesellschaft hinsichtlich des Themas sensibilisiert worden ist.

Ein typisches Verlaufsbild eines Muskelsüchtigen ist es, anfänglich mit Bodybuilding ein wenig in Form kommen zu wollen und sich daraufhin immer mehr mit der Ernährung und dem Training zu beschäftigen. Analog zu Anorektikern teilen viele die Ernährung in verbotene und erlaubte Nahrungsmittel auf, mit dem Unterschied, dass die erlaubten Lebensmittel vor allem für den Muskelaufbau förderlich sein sollten. Die Betroffenen besitzen die Ansicht, dass je mehr Muskeln sie bekommen, desto besser und selbstbewusster werden sie sich fühlen. Diese Denkweise gehe jedoch nicht auf, da sie niemals mit ihrem Körper zufrieden sein werden. Das liegt daran, dass Muskelsüchtige ein verzerrtes Selbstbild wahrnehmen, eine sogenannte Körperschemastörung, die dazu führt, dass sie sich nicht muskulös fühlen, unabhängig davon, wie viel Muskelmasse sie eigentlich schon besitzen. Dadurch ist der Versuch, durch Muskeln mehr

Selbstbewusstsein zu generieren, ein erfolgloses Streben, da die Betroffenen selbst ihre Erfolge am wenigsten wahrnehmen. Sollte aus irgendwelchen Gründen wie einer Verletzung ein Verzicht auf den Sport nötig sein, dann resultiert daraus eine schlechte Stimmung, die oftmals depressive Züge annimmt. Depressionen sind deshalb oftmals ein Begleitsymptom einer Muskelsucht, die dafür sorgen, dass sich der Betroffene in Behandlung begibt. Erst in dem stationären Aufenthalt wird dann bei vielen die Muskelsucht als Ursache der Depressionen diagnostiziert.

Bei der Therapie eines Muskelsüchtigen ist es zunächst wichtig, die Körperschemastörung zu beheben. So lange der Patient ein verzerrtes Selbstbild wahrnimmt, ist eine erfolgreiche Behandlung aussichtslos. Durch Körperakzeptanzübungen lernen die Betroffenen, ihren Körper wahrzunehmen ohne ihn zu bewerten und haptische Erfahrungen mit ihm machen. Dann müssen die Patienten zu der Erkenntnis gelangen, dass das Selbstwertgefühl aus mehreren Säulen hergestellt werden kann, zum Beispiel durch Freunde, Humor und Wissen. Zudem wird die Methode der Stimuluskontrolle angewandt, die beinhaltet, dass der Betroffene nur noch maximal drei Tage die Woche Sport machen darf und auch nur mit limitierten Möglichkeiten. Durch die Unterbindung des Problemverhaltens kommen andere Gefühle in den Patienten hoch, die bisher durch die Sucht unterdrückt wurden. Neben der Motivation des Muskelsüchtigen hängt der Erfolg einer Behandlung auch stark von seinem sozialen Umfeld ab, welches sich umstellen muss, da sonst die Rückfallquote extrem hoch ist. Muskelsucht kommt in allen Bevölkerungsgruppen vor, oftmals in Familien mit hohem Bildungsgrad.

Wettkampf-Bodybuilder sind laut Caro Damberg jedoch nicht per se von Muskelsucht betroffen, zwischen ehrgeizigen Athleten und Süchtigen besteht der Unterschied darin, dass der Abhängige es nicht mehr sein lassen kann, sich ausschließlich auf den Sport und die Ernährung zu fokussieren, während der ambitionierte Sportler nach einem Wettkampf wieder zur Normalität übergehen kann.

#### **5.4.7 Die Experten über die Ergebnisse der Studie**

Auch wenn die Studie aufgrund der niedrigen Anzahl an Probanden nicht als repräsentativ angesehen werden kann, so decken sich die Ergebnisse in wesentlichen Aspekten mit den Er-

fahrungen der Experten. Valentin Horn kann den Trend zu definierten Muskeln als Schönheitsideal durch seine Arbeit mit seinen Kunden bestätigen. Grund hierfür sind die medialen Darstellungen athletischer Körper, die nach Meinung aller Experten deutlich zugenommen haben, was die Probanden der Umfrage ebenfalls empfinden. Auch die Gesellschaft ist hinsichtlich des äußeren Erscheinungsbilds oberflächlicher geworden, die Meinung der Probanden wird durch die Experten bestätigt. Dass immer mehr junge Männer auf Supplemente für einen besseren Muskelaufbau zurückgreifen, können Valentin Horn und Caro Damberg bei ihren Kunden beobachten. Die Interpretation des Ergebnisses, die Mehrheit der Probanden übt den Fitness-Sport als Freizeitaktivität aus wie andere Fußball, entspricht auch nach Einschätzung von Valentin Horn der Realität. Der große Vorteil von Fitnessstudios ist die Flexibilität, Mitglieder können sieben Tage die Woche rund um die Uhr zum Sport gehen. Deshalb gehen immer mehr in ein Fitnessstudio, da sich der Beruf oftmals nicht mit den festen Zeiten bei Mannschaftssportarten vereinbaren lässt. Dass trotz der hohen Anzahl an Fitnessstudio-Mitgliedern nur ein niedriger Prozentsatz der Bevölkerung wirklich einen Körper besitzt, wie er auf Plakaten zu sehen ist, deutet Valentin Horn als Zeichen dafür, dass die Masse nicht dazu bereit ist, ihre Lebensgewohnheiten aufgrund des Bodybuildings umzustellen. „Der Besuch eines Fitnessstudios ist kein Anzeichen für eine Essstörung“, behauptet Caro Damberg.

Die Analyse der Umfrage-Ergebnisse, dass acht der Probanden ein extremer Körperkult zu assistieren ist, kann anhand der gegebenen Antworten so interpretiert werden, für eine genaue Einschätzung müsste sich Silke Hagena jedoch persönlich von jedem einzelnen ein genaues Bild machen können. Das Alltags-Verhalten der Probanden ist nicht hinreichend bekannt, um eine Fern-Diagnose zu stellen. Auch wenn die Anzahl männlicher Patienten mit Essstörungen in den letzten Jahren gestiegen ist, wäre es schon ein großer Zufall, wenn von 30 Befragten gleich acht an Muskelsucht leiden würden. Einen so hohen Anteil erkrankter Männer gibt es in der Realität zum Glück nicht, behauptet Caro Damberg.

Insgesamt stimmen die Ergebnisse der Studie mit den Erfahrungen der Experten, auch wenn anhand eines Fragebogens keine absoluten Schlüsse auf die Psyche eines Menschen gezogen werden kann. Dass dem Körper ein zunehmend höherer Stellenwert auch bei jugendlichen Männern beigemessen wird, entspricht der subjektiven Einschätzung der Experten. Die Medien sowie die Gesellschaft tragen ihren Teil dazu bei, die Mehrheit lässt sich dadurch jedoch nicht übermäßig beeinflussen.

## 5.5 Fazit der Experten-Interviews

Die Experten-Interviews haben viele interessante und neue Aspekte zum Thema Körperkult und dessen Ursachen liefern können. Zuerst einmal genießt der Körper nach Einschätzung der Experten einen höheren Stellenwert als früher. Dieser Trend sei vor allem bei den Männern recht neu, die erst in den letzten Jahren als Zielgruppe für Beauty-Produkte ausgemacht worden wäre. Zudem würde die Emanzipation zu einer Veränderung der Geschlechterrollen führen, mit der Folge, dass die Frau insgesamt unabhängiger sei und daher auch gestiegene Ansprüche an die Männerwelt stelle. Dadurch würden die Männer verstärkt auf ihr Aussehen achten, um attraktiver auf das andere Geschlecht zu wirken. Außerdem würde es in einer Überflussgesellschaft wie Deutschland ein Zeichen von Weitsicht sein, auf seinen Körper und seine Gesundheit zu achten. Das Schönheitsideal, ein athletischer Körper, würde zudem durch die medialen Darstellungen durchtrainierter Männer geprägt werden, die in den letzten Jahren deutlich zugenommen hätten. Auch Fitness-Zeitschriften und der Markt an Nahrungsergänzungsmitteln würden ihren Teil dazu beitragen, den Wert eines durchtrainierten Körpers hervorzuheben. Doch auch wenn sich definierte Muskeln als männliches Schönheitsideal etabliert hätten, so wäre die Mehrheit nicht dazu bereit, ihre Lebensgewohnheiten drastisch zu verändern, was für einen muskulösen Körper mit niedrigem Fettanteil nötig wäre. Der gesellschaftliche und mediale Einfluss würde nur bei denjenigen zu einer Ausartung des Körperkults hin zu Essstörungen führen, die ein niedriges Selbstwertgefühl besäßen. Angeborene Labilität während Entwicklungskrisen sowie ein kaputtes soziales Umfeld würden dafür sorgen, dass manche Menschen ein niedriges Selbstwertgefühl hätten und dadurch anfälliger für psychische Krankheiten seien. „Bei gefährdeten Menschen können die medialen Darstellungen durchaus auf fruchtbaren Boden stoßen“, meint Silke Hagena. Die Medien würden somit zwar den Körperkult bei manchen Menschen verstärken, als Hauptursache für die steigende Anzahl essgestörter Männer könnten sie jedoch nicht angesehen werden. Diese läge in den Familienverhältnissen, welche immer häufiger gestört wären und deshalb dafür Sorge, dass immer mehr Menschen unter einem niedrigen Selbstwertgefühl leiden und daher anfälliger auf medialen und gesellschaftlichen Druck reagieren würden. Deshalb sei nicht zu erwarten, dass die Anzahl essgestörter Männer in den nächsten Jahren wieder abnehmen werde, so lange sich

die Familienverhältnisse nicht bessern würden. Positiv sei jedoch, dass die Gesellschaft sensibilisierter mit dem Thema Essstörungen bei Männern umgehe.

## **6. Zusammenfassung der Arbeit**

Die Studie sowie die Experten-Interviews zeigen, dass der Stellenwert des eigenen Körpers bei jungen Männern gestiegen ist. Dies könnte ein Grund für den rasanten Mitgliederzuwachs der Fitnessstudios in Deutschland sein, um Mithilfe von Fitnessstraining den Körper zu formen. Aber auch Faktoren wie die flexible Trainingsgestaltung spielen eine Rolle für die steigenden Mitgliederzahlen, da viele ihren Beruf nicht mit den festen Zeiten eines Mannschaftssports vereinbaren können. Die Hauptmotivation der Fitnessstudio-Mitglieder ist es, durch das Fitnessstraining an Ästhetik zu gewinnen, der Spaß spielt eher eine untergeordnete Rolle. Die Mehrheit verbringt nicht mehr Zeit im Fitnessstudio als Mitglieder anderer Sportarten, zudem hat der Sport nur einen geringen Einfluss auf die Lebensgewohnheiten der breiten Masse.

Die medialen Darstellungen durchtrainierter Männer haben in den letzten Jahren zugenommen, die Ursache liegt womöglich unter anderem in der Emanzipation der Frau. Die Rolle des Mannes hat sich in den letzten Jahren verändert, aufgrund der Gleichberechtigung der Frau ist er nicht zwangsweise mehr der Ernährer der Familie. Daher haben sich auch die Ansprüche an den Mann gewandelt, auch Faktoren wie Familienfreundlichkeit oder Modebewusstsein werden neben beruflichem Erfolg als Maß für Attraktivität herangezogen. Die Männer werden medial als auch gesellschaftlich mehr unter Druck gesetzt, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen, so wie es bei Frauen schon seit längerer Zeit der Fall ist.

Um den Körper zu formen, greifen viele der Fitnessstudio-Mitglieder auf Nahrungsergänzungsmittel zurück, deren Wirkung nicht immer wissenschaftlich bewiesen ist. Durch den Erwerb von Supplementen oder anderen Produkten, die angeblich Erfolge beim Abnehmen oder Muskelaufbau liefern würden, erhoffen sich viele, die gewünschte Figur zu erreichen. Der Fitness-Trend ist somit auch ein riesen Wirtschaftszweig, auf den die Medien mit aufspringen, um Produkte zu vermarkten. Attribute wie zuckerfrei oder fettarm steigern den Absatz, meint Werkstudent Nick Stephan.

Die Disziplin und den Ehrgeiz, regelmäßig hart zu trainieren und die Ernährung umzustellen, um einen athletischen Körper zu bekommen, besitzt nur ein geringer Anteil der Bodybuilder. Dieser extreme Körperkult könnte allerdings auch ein Zeichen dafür sein, dass diese Personen an einem niedrigen Selbstwertgefühl leiden und sich erhoffen, durch einen durchtrainierten Körper mehr Selbstbewusstsein und gesellschaftliche Akzeptanz zu erlangen. Der Gedanke dahinter ist, dass mit mehr Muskeln die Attraktivität und damit einhergehend das Selbstwertgefühl steigen. Das kann zu Essstörungen führen, sobald sich jemand ausschließlich über seinen Körper definiert und nicht auf anderem Wege sein Selbstbewusstsein aufrechterhalten kann. Auch das soziale Umfeld und genetische Anfälligkeit für psychische Krankheiten tragen ihren Teil zu einer Erkrankung bei. Betroffene leiden zudem häufig an einer Körperschemastörung, die zu einer verzerrten Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers führen kann. Um die Krankheit zu überwinden, müssen sie lernen, das Selbstwertgefühl auch auf andere Säulen, wie Freunde oder beruflichen Erfolg, zu stützen. Zudem muss sich das soziale Umfeld auf den Erkrankten einstellen. Gestörte Elternhäuser, eine oberflächlichere Gesellschaft sowie die Botschaft der Medien, dass ein durchtrainierter Körper privaten und beruflichen Erfolg bringt, könnten dazu führen, dass der Körperkult in den nächsten Jahren noch extremere Maße annimmt und dementsprechend auch die Zahl männlicher Patienten mit Essstörungen steigen könnte, behauptet Diplompsychologin Silke Hagen. Dadurch würde jedoch auch die Gesellschaft sensibilisierter mit dem Thema umgehen können, so dass die Bereitschaft bei Männern, mit einer Essstörung psychologische Hilfe aufzusuchen, zunehmen könnte.

Die Probanden sowie die Experten sind der Meinung, dass sowohl die Medien als auch die Gesellschaft zunehmend oberflächlicher hinsichtlich des männlichen Erscheinungsbildes geworden ist und der Druck auf die Männer, durchtrainiert zu sein, dadurch gestiegen ist. Heutzutage hat jeder Mann ein Schönheitsideal im Kopf, meint die Silke Hagen. Um dem Schönheitsideal zu entsprechen, gehen immer mehr Männer in Fitnessstudios, um den Körper in die gewünschte Form zu bringen. Neben einem durchtrainierten Körper wird auch mehr Wert auf Kleidung, Hautpflege und Styling gelegt, Männer achten verstärkt auf ihr äußeres Erscheinungsbild. Dieser Trend wird nach Einschätzung der Experten auch in den kommenden Jahren anhalten oder sich sogar noch weiter zuspitzen.



### III. Quellen- und Literaturverzeichnis

#### BAUMANN 2009

Baumann, Sigurd: Psychologie im Sport. 5. überarbeitete Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 2009

#### BRAUN et al 1999

Braun, Devra L.; Sunday, Suzanne R.; Huang, Amy; A. Halmi, Katherine: More males seek treatment for eating disorders. In: International Journal of Eating Disorders Jg. 25 / 1999, Heft 4, S. 415-424.

#### DIE WELT 2010

Die Welt: Cristiano Ronaldo ist der neue David Beckham [online]. In: Die Welt (2010-01-15). – URL: <http://www.welt.de/lifestyle/article5856443/Cristiano-Ronaldo-ist-der-neue-David-Beckham.html> (Abruf: 2014-06-15)

#### GLÄSER/LAUDEL 2010

Gläser, Jochen; Laudel, Grit: Experteninterviews und Qualitative Inhaltsanalyse. 4. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag, 2010

#### LEHMANN 2004

Lehmann, Günter: Das Interview: Erheben von Fakten und Meinungen im Unternehmen. 2. überarbeitete Auflage. Renningen: Expert Verlag, 2004.

#### LUBBADEH 2013

Lubbadeh, Jens: Gefährlicher Körperkult: Muskelsucht ähnelt der Magersucht [online]. In: Spiegel Online (2013-07-24). – URL: <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/muskelsuechtige-vermeiden-alles-was-den-muskelaufbau-stoert-a-912601.html> (Abruf: 2014-06-18)

#### LUCK 2011

Luck, Frank: Mein Körper zeigt wer ich bin. Körperbilder und junge Männer – Wie könnte ein Blickwechsel aussehen? [online]. In: Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung (Hg. et al): Körperbilder. – URL: [http://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Gegenstandsportale/Gender\\_und\\_Bildung/Dateien/dokumentationkoerperbilde100001.pdf#page=13](http://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Gegenstandsportale/Gender_und_Bildung/Dateien/dokumentationkoerperbilde100001.pdf#page=13) (Abruf: 2014-06-21)

#### NAC 2014

National Athletic Comitee: 26. Internationaler Nordsee-Cup [online]. National Athletic Comitee, 2014. – URL: <http://www.nac-germany.de/> (Abruf: 2014-06-13)

#### RIEGG & PARTNER 2011

Riegg & Partner Werbeagentur GmbH: Hollister – oder Shopping im Dunkeln [online]. In: Riegg & Partner Homepage (2011-02-15). – URL: <http://riegg-pr.com/2011/02/15/presseagentur-oberfranken-pr-agentur-franken-nordbayern-pr-strategie-online-pr-webeagentur/> (Abruf: 2014-06-24)

#### RUGGIERO 2003

Ruggiero, Giovanni Maria: Eating Disorders in the Mediterranean Area: An Exploration in Transcultural Psychology. New York: Nova Publishers, 2003

#### SCHINDLER 2007

Schindler, Sylvie-Sophie: Warum Männer ihre Brust rasieren [online]. In: Stern (2007-06-06). – URL: <http://www.stern.de/wissen/mensch/schoenheitswahn-warum-maenner-ihre-brust-rasieren-590533.html> (Abruf: 2014-06-17)

#### SCHNELL 2012

Schnell, Rainer: Survey-Interviews. Methoden standardisierter Befragungen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2012

#### SEID 2014

Seid, Jeff: Men's Fitness Cover [online]. In: Jeff Seid Homepage (2014-02-15). – URL: <http://www.jeffseid.com/news/mens-fitness-cover/> (Abruf: 2014-06-18)

#### SIMPSON/SINFIELD

Simpson, Mark; Sinfield, Alan: Male Impersonators: Men Performing Masculinity. New York: Routledge, 1994

#### SINGER et al 2005

Singer, Manfred; Teyssen, Stephan (Hg.); Schneider, Alexander: Alkohol und Alkohol-  
folgekrankheiten: Grundlagen - Diagnostik - Therapie. 2. Auflage. Berlin: Springer-Verlag, 2005

#### TIMTSCHENKO 2013

Timtschenko, Maria: Jugendliche im Fitnessstudio. Ich pumpe, also bin ich [online]. In: Spiegel Online (2013-12-09). – URL: <http://www.spiegel.de/schulspiegel/leben/jugendliche-im-fitnessstudio-hobby-sport-oder-koerperwahn-a-919483.html> (Abruf: 2013-12-15)

#### TOMORROW FOCUS MEDIA 2012

TOMORROW FOCUS Media GmbH: Social Trends. Männer [online]. TOMORROW Focus Media, 2012 – URL: [http://www.tomorrow-focus-media.de/fileadmin/customer\\_files/public\\_files/downloads/studien/TFM\\_SocialTrends\\_Maenner.pdf](http://www.tomorrow-focus-media.de/fileadmin/customer_files/public_files/downloads/studien/TFM_SocialTrends_Maenner.pdf) (Abruf: 2014-06-17)

#### WOHNER 2014

Wohner, Lukas: Fitness schlägt Fußball [online]. In: Der Tagesspiegel (2014-03-14). – URL: <http://www.tagesspiegel.de/wirtschaft/deutscher-fitnessmarkt-fitness-schlaegt-fussball/9638832.html> (Abruf: 2014-06-13)

## i. Fragebogen (1. Version)

### Umfrage über das Verhalten von Fitnessstudiomitgliedern

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

1. Wie oft die Woche gehst du ins Fitnessstudio?

1-2 Mal

3-4 Mal

5 Mal oder mehr

2. Machst du noch einen anderen Sport?

Nein

Ja: \_\_\_\_\_

3. Hast du mal einen anderen Sport betrieben?

Nein

Ja: \_\_\_\_\_

4. Was erhoffst du dir vom Sport? Ranke die folgenden Begriffe von 1 (oberste Priorität) bis 6 (eher unwichtig).

Ausgeglichenheit

Gesundheit

Ästhetik

Kraftzuwachs

Geselligkeit

Spaß

5. Wie lange bist du bereits in einem Fitnessstudio angemeldet?

\_\_\_\_\_

6. Wie lange dauert eine Trainingseinheit von dir im Durchschnitt?

30 Minute

45 Minuten

60 Minuten

länger als 60 Minuten

7. Nimmst du Supplemente? Wenn ja, welche?

Nein

Ja: \_\_\_\_\_

8. Ziehst du es in Betracht, in Zukunft Supplemente zu erwerben? Wenn ja, welche?

Nein

Ja: \_\_\_\_\_

9. Was war für die Wahl deines Fitnessstudios ausschlaggebend (Mehrfach-Antworten möglich)?

Kursangebot

Freunde

Erreichbarkeit

Ausstattung

Preis

Service

Andere Gründe: \_\_\_\_\_

10. Liest du Fitnesszeitschriften? Wenn ja, welche?

Nein

Ja: \_\_\_\_\_

11. Was ist für die Wahl einer Fitnesszeitschrift ausschlaggebend?

Trainingstipps

Produktempfehlungen

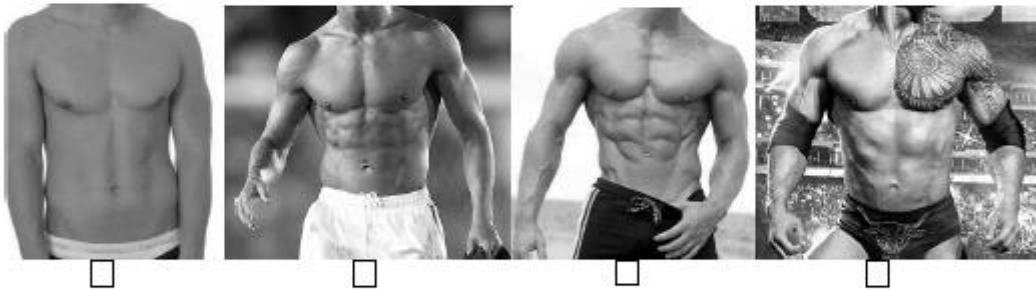
Ernährungstipps

Sonstiges: \_\_\_\_\_

12. Was empfindest du als männlich?

- Fußball
- Beruflicher Erfolg
- Autos
- Körperbehaarung
- Muskeln
- Tattoos
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

13. Welcher dieser Prominenten ähnelt deinem Idealbild am meisten?



14. Hast du schon mal eine Diät gemacht? Wenn ja, welche?

- Nein
- Ja: \_\_\_\_\_

15. Wie oft trinkst du Alkohol?

- 1 Mal die Woche
- Alle zwei Wochen
- 1 Mal im Monat
- Seltener

Bitte kreuze bei den folgenden Aussagen an, wie sehr sie für dich zutreffen.

16. Ich bin zufrieden mit meinem Körper.

Trifft zu       Trifft eher zu       Trifft eher nicht zu       Trifft nicht zu

17. Ich habe beim Verzehr von ungesunden Nahrungsmitteln ein schlechtes Gewissen.

Trifft zu       Trifft eher zu       Trifft eher nicht zu       Trifft nicht zu

18. Ich achte, seitdem ich ins Fitnessstudio gehe, mehr auf meine Ernährung.

Trifft zu       Trifft eher zu       Trifft eher nicht zu       Trifft nicht zu

19. Ich fühle mich z.B. durch Werbeplakate mit durchtrainierten Männern unter Druck gesetzt.

Trifft zu       Trifft eher zu       Trifft eher nicht zu       Trifft nicht zu

20. Die Darstellungen trainierter Männer in den Medien haben zugenommen.

Trifft zu       Trifft eher zu       Trifft eher nicht zu       Trifft nicht zu

21. Die meisten meiner Freunde sind ebenfalls in einem Fitnessstudio angemeldet.

Trifft zu       Trifft eher zu       Trifft eher nicht zu       Trifft nicht zu

22. Frauen werden durch die Medien mehr unter Druck gesetzt als Männer.

Trifft zu       Trifft eher zu       Trifft eher nicht zu       Trifft nicht zu

23. Ein durchtrainierter Körper ist mir sehr wichtig.

Trifft zu       Trifft eher zu       Trifft eher nicht zu       Trifft nicht zu

24. Die Medien vermitteln ein unrealistisches Schönheitsideal.

Trifft zu       Trifft eher zu       Trifft eher nicht zu       Trifft nicht zu

25. Die Gesellschaft ist oberflächlicher geworden.

Trifft zu       Trifft eher zu       Trifft eher nicht zu       Trifft nicht zu

26. Die Meinung meines Umfelds ist mir wichtig.

Trifft zu       Trifft eher zu       Trifft eher nicht zu       Trifft nicht zu

27. Wenn mein Partner wollen würde, würde ich mit dem Sport aufhören.

Trifft zu       Trifft eher zu       Trifft eher nicht zu       Trifft nicht zu

28. Der Sport macht mir Spaß.

Trifft zu       Trifft eher zu       Trifft eher nicht zu       Trifft nicht zu

Vielen Dank für deine Hilfe bei dieser Studie!



## ii. Fragebogen (endgültige Version)

Pascal Siggelkow

Bachelor-Arbeit Medien&Information

02.04.2014

### Empirische Sozialforschung über das Verhalten von Fitnessstudiomitgliedern

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Abschluss: \_\_\_\_\_

1. Wie oft die Woche gehst du ins Fitnessstudio?

1-2 Mal

3-4 Mal

5 Mal oder mehr

seltener

2. Wie lange dauert eine Trainingseinheit von dir im Durchschnitt?

30 Minuten

45 Minuten

60 Minuten

länger als 60 Minuten

3. Machst du noch einen anderen Sport?

Nein

Ja: \_\_\_\_\_

4. Hast du mal einen anderen Sport betrieben?

Nein

Ja: \_\_\_\_\_

5. Wie lange bist du bereits in einem Fitnessstudio angemeldet?

\_\_\_\_\_

6. Was erhoffst du dir vom Sport? Ordne die folgenden Begriffe von oben (höchste Priorität) nach unten (niedrigste Priorität) an.

- Ausgeglichenheit
- Gesundheit
- Ästhetik
- Kraftzuwachs
- Geselligkeit
- Spaß
- Sonstiges

7. Was war für die Wahl deines Fitnessstudios ausschlaggebend (Mehrfachankreuzung möglich)?

- Kursangebot
- Freunde
- Erreichbarkeit
- Ausstattung
- Preis
- Service
- Andere Gründe: \_\_\_\_\_

8. Nimmst du Nahrungsergänzungsmittel? Wenn ja, welche und wofür?

- Nein
- Ja: \_\_\_\_\_

9. Könntest du dir vorstellen, zukünftig Nahrungsergänzungsmittel zu erwerben? Wenn ja, welche und wofür?

- Nein
- Ja: \_\_\_\_\_

10. Hast du schon mal eine Diät gemacht? Wenn ja, wofür?

Nein

Ja: \_\_\_\_\_

11. Liest du Fitnesszeitschriften? Wenn ja, welche?

Nein    GQ    Men's Health    Loox    Flex    Sonstige: \_\_\_\_\_

12. Welcher dieser Prominenten ähnelt deinem Idelabild am meisten?

1    2    3    4    5    6    7    8    9

**Bitte kreuze bei den folgenden Aussagen an, wie sehr sie für dich zutreffen.**

13. Ich bin zufrieden mit meinem Körper.

Trifft zu    Trifft eher zu    Trifft eher nicht zu    Trifft nicht zu    teils-teils

14. Ich habe beim Verzehr von ungesunden Nahrungsmitteln ein schlechtes Gewissen.

Trifft zu    Trifft eher zu    Trifft eher nicht zu    Trifft nicht zu    teils-teils

15. Ich achte, seitdem ich ins Fitnessstudio gehe, mehr auf meine Ernährung.

Trifft zu    Trifft eher zu    Trifft eher nicht zu    Trifft nicht zu    teils-teils

16. Seitdem ich Kraftsport betreibe, trinke ich seltener Alkohol.

Trifft zu    Trifft eher zu    Trifft eher nicht zu    Trifft nicht zu    teils-teils

17. Die meisten meiner Freunde sind ebenfalls in einem Fitnessstudio angemeldet.

Trifft zu    Trifft eher zu    Trifft eher nicht zu    Trifft nicht zu    teils-teils

18. Die Meinung meines Umfelds in Bezug auf mein Aussehen ist mir wichtig.

Trifft zu    Trifft eher zu    Trifft eher nicht zu    Trifft nicht zu    teils-teils

19. Wenn mein Partner wollen würde, würde ich mit dem Sport aufhören.

Trifft zu     Trifft eher zu     Trifft eher nicht zu     Trifft nicht zu     teils-teils

20. Die Gesellschaft ist hinsichtlich des Aussehens und des Körpers oberflächlicher geworden.

Trifft zu     Trifft eher zu     Trifft eher nicht zu     Trifft nicht zu     teils-teils

21. Die Darstellungen trainierter Männer in den Medien haben zugenommen.

Trifft zu     Trifft eher zu     Trifft eher nicht zu     Trifft nicht zu     teils-teils

22. Ich fühle mich z.B. durch Werbeplakate mit durchtrainierten Männern unter Druck gesetzt.

Trifft zu     Trifft eher zu     Trifft eher nicht zu     Trifft nicht zu     teils-teils

23. Frauen werden durch die Medien mehr unter Druck gesetzt, einem Schönheitsideal zu entsprechen, als Männer.

Trifft zu     Trifft eher zu     Trifft eher nicht zu     Trifft nicht zu     teils-teils

24. Die Medien vermitteln ein unrealistisches Schönheitsideal.

Trifft zu     Trifft eher zu     Trifft eher nicht zu     Trifft nicht zu     teils-teils

25. Ein durchtrainierter Körper ist mir sehr wichtig.

Trifft zu     Trifft eher zu     Trifft eher nicht zu     Trifft nicht zu     teils-teils

26. Muskeln empfinde ich als männlich.

Trifft zu     Trifft eher zu     Trifft eher nicht zu     Trifft nicht zu     teils-teils

27. Der Sport macht mir Spaß.

Trifft zu     Trifft eher zu     Trifft eher nicht zu     Trifft nicht zu     teils-teils

28. Ich informiere mich regelmäßig im Internet, Fitnesszeitschriften etc. über Tipps zum optimalen Muskelaufbau.

Trifft zu     Trifft eher zu     Trifft eher nicht zu     Trifft nicht zu     teils-teils

**Vielen Dank für deine Hilfe bei dieser Studie!**

### iii. Umfrage-Ergebnisse

	Proband 1	Proband 2	Proband 3	Proband 4
Alter	20	16	24	27
Abschluss	Abitur	Mittlere Reife	Abitur	Mittlere Reife
Frage 1	2	2	2	3
Frage 2	2	4	3	4
Frage 3	2 (Tennis)	2 (Kickboxen,Tennis)	1	1
Frage 4	2 (Hockey)	2 (Fußball)	2 (Fußball)	2 (Fußball)
Frage 5	5	1,5	4	5
Frage 6	3,1,4,2,6,5	1,3,4,2,6,5	3,1,4,2,6,5	3,4,2,6,1,5
Frage 7	3	3	3,4,5	3
Frage 8	1	1	2 (Protein)	2 (Protein, Kreatin, Booster)
Frage 9	1	2 (Protein, Booster)	2 (Protein)	1
Frage 10	1	1	2 (Fettabbau)	2 (Definition)
Frage 11	3	1	1	3
Frage 12	6	6	4	6
Frage 13	2	1	2	3
Frage 14	3	1	2	1
Frage 15	3	1	2	1
Frage 16	3	3	4	1
Frage 17	3	2	3	2
Frage 18	2	5	2	2
Frage 19	4	4	4	4
Frage 20	3	2	1	1
Frage 21	2	5	2	1
Frage 22	4	3	4	2
Frage 23	4	5	1	5
Frage 24	4	4	2	1
Frage 25	2	2	2	1
Frage 26	2	1	2	1
Frage 27	2	1	2	3
Frage 28	3	1	3	1

	Proband 5	Proband 6
Alter	21	31
Abschluss	Abitur	Abitur
Frage 1	2	3
Frage 2	3	4
Frage 3	2 (Fußball, Tennis)	1
Frage 4	2 (Joggen, Taekmon Do)	2 (Fußball)
Frage 5	3	8
Frage 6	4,3,1,2,6,5	3,4,2,6,1,5
Frage 7	3,5	3
Frage 8	1	2 (Protein, Kreatin, Booster, L-Glutamin, Instant-Haferflocken)
Frage 9	1	1
Frage 10	1	2 (Definition)
Frage 11	1	3
Frage 12	4	6
Frage 13	1	3
Frage 14	1	1
Frage 15	1	1
Frage 16	1	1
Frage 17	2	2
Frage 18	2	2
Frage 19	4	4
Frage 20	2	1
Frage 21	2	1
Frage 22	5	2
Frage 23	5	5
Frage 24	2	1
Frage 25	1	1
Frage 26	1	1
Frage 27	1	3
Frage 28	2	1

	Proband 7	Proband 8	Proband 9	Proband 10
Alter	20	18	18	20
Abschluss	Abitur	Mittlere Reife	Abitur	Mittlere Reife
Frage 1	2	2	2	2
Frage 2	2	3	3	4
Frage 3	2 (Kampfsport)	1	1	2 (Tennis)
Frage 4	2 (Ju-Jutsu)	2 (Kickboxen)	2 (Judo,Rudern)	2 (Fußball)
Frage 5	1	0,5	1	0,5
Frage 6	3,1,4,2,5,6	3,4,2,5,6,1	1,3,4,2,5,6	3,4,1,2,5,6
Frage 7	3,5	2,3,5	3,4,5	3,5
Frage 8	2 (Protein)	2 (Kreatin,Whey,Weightgainer)	2 (Protein)	2 (Protein)
Frage 9	2 (Booster)	1	2 (Booster)	1
Frage 10	1	1	1	1
Frage 11	3	1	1	1
Frage 12	6	6	3	3
Frage 13	2	3	2	2
Frage 14	2	4	2	3
Frage 15	2	2	3	1
Frage 16	2	4	4	4
Frage 17	3	2	2	2
Frage 18	2	4	3	2
Frage 19	4	4	3	3
Frage 20	1	4	2	2
Frage 21	1	3	2	4
Frage 22	4	3	5	4
Frage 23	2	4	2	1
Frage 24	2	4	5	4
Frage 25	2	2	5	2
Frage 26	1	1	1	1
Frage 27	3	1	2	1
Frage 28	2	2	3	2

	Proband 11	Proband 12	Proband 13	Proband 14
Alter	25	23	18	23
Abschluss	Mittlere Reife	Mittlere Reife	Mittlere Reife	Abitur
Frage 1	3	2	2	1
Frage 2	4	3	3	3
Frage 3	1	1	2 (Fußball)	1
Frage 4	2 (Fußball, Tennis)	2 (Fußball)	1	2 (Lacrosse)
Frage 5	4	1	0,25	3
Frage 6	3,4,2,6,1,5	3,2,4,6,5,1	2,6,5,1,3,4	4,5,6,1,3,2
Frage 7	3	2,3,5	2,3,5	3,5
Frage 8	2 (Protein, Kreatin, Booster, BCAA)	2 (Protein)	1	1
Frage 9	1	1	1	1
Frage 10	2 (Definition)	2 (Definition)	1	1
Frage 11	1	2,3	1	3
Frage 12	6	6	4	6
Frage 13	3	1	3	2
Frage 14	1	1	2	4
Frage 15	1	5	1	3
Frage 16	1	2	4	1
Frage 17	2	2	3	2
Frage 18	2	1	2	2
Frage 19	4	1	5	4
Frage 20	1	2	5	2
Frage 21	1	2	2	2
Frage 22	2	4	3	4
Frage 23	5	2	1	2
Frage 24	1	3	2	1
Frage 25	1	1	2	2
Frage 26	1	1	2	2
Frage 27	3	1	1	2
Frage 28	1	1	5	2



	Proband 15	Proband 16	Proband 17
Alter	23	18	23
Abschluss	Berufsschulreife	Mittlere Reife	Abitur
Frage 1	3	2	2
Frage 2	4	4	4
Frage 3	1	2(Joggen,Basketball)	2 (Joggen)
Frage 4	2 (Fußball)	2 (Handball,Leichtathletik)	2 (Fußball)
Frage 5	4	2,5	4
Frage 6	3,4,2,6,1,5	1,2,4,3,5,6	3,4,6,2,1,5
Frage 7	2,3	2,3,5	3,4,5
Frage 8	2 (Protein, Kreatin, Booster, BCAA)	2 (Protein,Kreatin)	2 (Protein)
Frage 9	1	2(Booster)	1
Frage 10	2 (Definition)	1	2 (Definition)
Frage 11	3	3	1
Frage 12	6	5	5
Frage 13	3	3	3
Frage 14	1	3	1
Frage 15	1	2	1
Frage 16	1	3	1
Frage 17	2	1	3
Frage 18	2	3	2
Frage 19	4	3	4
Frage 20	1	3	2
Frage 21	1	3	2
Frage 22	2	4	3
Frage 23	5	4	2
Frage 24	1	3	2
Frage 25	1	2	1
Frage 26	1	1	1
Frage 27	3	3	1
Frage 28	1	2	2

	Proband 18	Proband 19
Alter	20	27
Abschluss	Mittlere Reife	Abitur
Frage 1	3	1
Frage 2	4	3
Frage 3	1	2 (Joggen)
Frage 4	2 (Fußball)	2 (Tennis)
Frage 5	2	7
Frage 6	3,4,2,6,1,5	1,2,3,6,4,5
Frage 7	2,3	2,3,5
Frage 8	2 (Protein, Kreatin, Booster)	2 (Kreatin, L-Carnitin, Magnesium, Calcium, Omega-3, Eisen)
Frage 9	1	1
Frage 10	2 (Definition)	2 (Fettabbau)
Frage 11	3	1
Frage 12	6	3
Frage 13	3	2
Frage 14	1	5
Frage 15	1	2
Frage 16	1	2
Frage 17	2	2
Frage 18	2	5
Frage 19	4	4
Frage 20	1	1
Frage 21	1	3
Frage 22	2	5
Frage 23	5	5
Frage 24	1	2
Frage 25	1	2
Frage 26	1	5
Frage 27	1	1
Frage 28	1	4

	Proband 20	Proband 21	Proband 22
Alter	22	30	39
Abschluss	Abitur	Abitur	Abitur
Frage 1	3	3	1
Frage 2	4	4	3
Frage 3	1	1	1
Frage 4	2 (Boxen)	2 (Fußball)	2 (Basketball, Fußball)
Frage 5	1,5	7	1
Frage 6	3,4,6,1,2,5	3,4,2,6,1,5	3,4,1,2,6,5
Frage 7	3,5	2,3	3,4,5
Frage 8	2 (Protein, Kreatin, Booster)	2 (Protein, Kreatin, Booster)	2 (Protein)
Frage 9	1	1	1
Frage 10	2 (Definition)	2 (Definition)	1
Frage 11	1	3	1
Frage 12	7	6	4
Frage 13	2	3	3
Frage 14	2	1	2
Frage 15	1	1	3
Frage 16	1	1	5
Frage 17	4	2	3
Frage 18	5	2	4
Frage 19	4	4	4
Frage 20	2	1	1
Frage 21	1	1	1
Frage 22	4	2	4
Frage 23	2	5	1
Frage 24	2	1	2
Frage 25	2	1	2
Frage 26	1	1	2
Frage 27	1	3	2
Frage 28	1	1	4

	Proband 23	Proband 24	Proband 25
Alter	16	26	17
Abschluss	Schüler	Mittlere Reife	Schüler
Frage 1	2	3	2
Frage 2	3	4	3
Frage 3	2 (Tennis, Volleyball)	1	2 (Tennis, Fußball)
Frage 4	1	2 (Fußball)	1
Frage 5	0,25	5	4
Frage 6	4,6,2,1,3,5	3,4,2,6,1,5	6,3,4,2,5,1
Frage 7	2,3	2,3	2,3
Frage 8	1	2 (Protein, Kreatin, Booster, BCAA)	2 (Protein)
Frage 9	1	1	2 (Kreatin, Booster)
Frage 10	1	2 (Definition)	1
Frage 11	1	3	1
Frage 12	2	6	4
Frage 13	1	3	1
Frage 14	4	1	1
Frage 15	5	1	2
Frage 16	4	1	4
Frage 17	4	2	3
Frage 18	3	2	2
Frage 19	4	4	4
Frage 20	5	1	1
Frage 21	3	1	2
Frage 22	4	2	5
Frage 23	2	5	2
Frage 24	3	1	1
Frage 25	3	1	1
Frage 26	2	1	1
Frage 27	1	3	1
Frage 28	3	1	4

	Proband 26	Proband 27	Proband 28
Alter	17	23	16
Abschluss	Schüler	Abitur	Mittlere Reife
Frage 1	1	2	2
Frage 2	3	3	3
Frage 3	2 (Tennis)	1	2 (Karate)
Frage 4	1	2 (Fußball, Tennis, Badminton)	2 (Fußball, Tennis)
Frage 5	0,5	3	1
Frage 6	2,4,6,3,1,5	3,4,2,5,1,6	3,4,2,6,1,5
Frage 7	2,3,4,6	2,4,5	3
Frage 8	1	2 (Protein, BCAA, Instant Haferflocken)	2 (Protein, Kreatin)
Frage 9	1	1	1
Frage 10	1	2 (Fettabbau)	1
Frage 11	1	3	1
Frage 12	4	6	6
Frage 13	3	3	3
Frage 14	3	1	2
Frage 15	2	1	1
Frage 16	3	1	1
Frage 17	3	2	5
Frage 18	2	2	2
Frage 19	4	3	4
Frage 20	1	2	1
Frage 21	2	1	2
Frage 22	3	2	3
Frage 23	3	2	3
Frage 24	1	1	5
Frage 25	2	1	1
Frage 26	1	1	4
Frage 27	1	4	1
Frage 28	4	1	1

	Proband 29	Proband 30
Alter	23	32
Abschluss	Abitur	Mittlere Reife
Frage 1	2	2
Frage 2	3	4
Frage 3	2 (Joggen)	1
Frage 4	2 (Tennis, Fußball)	2 (Kung-Fu)
Frage 5	4	13
Frage 6	2,3,6,5,4,1	3,4,5,6,1,2
Frage 7	1,3,5	2
Frage 8	2 (Protein, Kreatin, Booster, BCAA)	2 (Protein, Kreatin, Booster, BCAA, Omega-3, L-Glutamin)
Frage 9	1	1
Frage 10	1	1
Frage 11	1	1
Frage 12	4	6
Frage 13	2	5
Frage 14	2	4
Frage 15	2	4
Frage 16	3	1
Frage 17	2	2
Frage 18	3	5
Frage 19	4	4
Frage 20	4	5
Frage 21	1	5
Frage 22	3	4
Frage 23	2	2
Frage 24	5	1
Frage 25	5	1
Frage 26	2	1
Frage 27	1	3
Frage 28	2	5

## iv. Interview-Leitfäden

### Medienwelt und Körperkult – eine sozioempirische Forschungsstudie zum Einfluss medial vermittelter Rollenbilder auf Körperbewusstsein und Bodybuilding bei jungen Männern

#### Interview-Leitfäden für das Gespräch mit Diplompsychologin Silke Hagena

1. Einleitendes Gespräch
2. Welche Arten von Essstörungen behandeln Sie?
  - 2.1. Wo ziehen Sie die Grenze zwischen sehr körperbewussten Männern und einer psychischen Krankheit?
  - 2.2. Von welcher Art sind junge Männer am häufigsten betroffen?
  - 2.3. Hat der Anteil erkrankter Männer zugenommen?
3. Was sind Ihrer Meinung nach die Hauptursachen für Essstörungen bei jungen Männern?
  - 3.1. Welche Rolle spielt das soziale Umfeld?
  - 3.2. Welche Charakteristika sind besonders gefährdet?
4. Wie stark beeinflussen die Medien das Körperbewusstsein der jungen Männer?
  - 4.1. Haben die Darstellungen durchtrainierter Körper in den Medien zugenommen?
  - 4.2. Sorgen diese Darstellungen für mehr Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper?
5. Wie schaffen es Erkrankte, sich wieder in ihrem eigenen Körper wohlfühlen?

## Medienwelt und Körperkult – eine sozioempirische Forschungsstudie zum Einfluss medial vermittelter Rollenbilder auf Körperbewusstsein und Bodybuilding bei jungen Männern

### Interview-Leitfaden für das Gespräch mit Diplompsychologin Caro Damberg

1. Einleitendes Gespräch
2. Welche Arten von Essstörungen behandeln Sie?
  - 2.1. Wo ziehen Sie die Grenze zwischen sehr körperbewussten Männern und einer psychischen Krankheit?
  - 2.2. Von welcher Art sind junge Männer am häufigsten betroffen?
  - 2.3. Hat der Anteil erkrankter Männer zugenommen?
3. Was sind Ihrer Meinung nach die Hauptursachen für Essstörungen bei jungen Männern?
  - 3.1. Welche Rolle spielt das soziale Umfeld?
  - 3.2. Welche Charakteristika sind besonders gefährdet?
4. Wie stark beeinflussen die Medien das Körperbewusstsein der jungen Männer?
  - 4.1. Haben die Darstellungen durchtrainierter Körper in den Medien zugenommen?
  - 4.2. Sorgen diese Darstellungen für mehr Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper?
5. Wie schaffen es Erkrankte, sich wieder in ihrem eigenen Körper wohlfühlen?
6. Welche Ursachen hat der rasante Mitgliederzuwachs der Fitnessstudios in Deutschland?
  - 6.1. Hat sich die Klientele in den letzten Jahren verändert?
  - 6.2. Welches Schönheitsideal streben junge Männer am häufigsten an?



## **Medienwelt und Körperkult – eine sozioempirische Forschungsstudie zum Einfluss medial vermittelter Rollenbilder auf Körperbewusstsein und Bodybuilding bei jungen Männern**

### **Interview-Leitfaden für das Gespräch mit Fitness-Trainer Valentin Horn**

1. Einleitendes Gespräch
2. Welche Ursachen hat der rasante Mitgliederzuwachs der Fitnessstudios in Deutschland?
  - 2.1. Hat sich die Klientele in den letzten Jahren verändert?
  - 2.2. Welches Schönheitsideal streben junge Männer am häufigsten an?
  - 2.3. Hat der Anteil männlicher Fitnessstudiomitglieder in den letzten Jahren zugenommen?
  - 2.4. Was halten Sie von Nahrungsergänzungsmitteln?
3. Wie stark beeinflussen die Medien das Körperbewusstsein der jungen Männer?
  - 3.1. Haben die Darstellungen durchtrainierter Körper in den Medien zugenommen?
  - 3.2. Sorgen diese Darstellungen für mehr Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper?

## **Medienwelt und Körperkult – eine sozioempirische Forschungsstudie zum Einfluss medial vermittelter Rollenbilder auf Körperbewusstsein und Bodybuilding bei jungen Männern**

### **Interview-Leitfaden für das Gespräch mit Kraftsportler und Werkstudent in einer Werbeagentur Nick Stephan**

1. Einleitendes Gespräch
2. Was waren die Hauptargumente dafür, dass Sie sich in einem Fitnessstudio angemeldet haben?
  - 2.1. Wie sieht Ihr Schönheitsideal aus?
  - 2.2. Hat sich Ihr Schönheitsideal in den letzten Jahren verändert?
  - 2.3. Welchen Stellenwert genießt ein durchtrainierter Körper in Ihren Augen?
  - 2.4. Haben Sie Ihre Ernährung seit der Ausübung des Kraftsports umgestellt?
  - 2.5. Können Sie, wenn nötig, auf den Sport verzichten?
3. Wie stark beeinflussen die Medien das Körperbewusstsein der jungen Männer?
  - 3.1. Haben die Darstellungen durchtrainierter Körper in den Medien zugenommen?
  - 3.2. Sorgen diese Darstellungen für mehr Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper?
  - 3.3. Hat sich das Bild des Mannes innerhalb der Werbung verändert?

## **Medienwelt und Körperkult – eine sozioempirische Forschungsstudie zum Einfluss medial vermittelter Rollenbilder auf Körperbewusstsein und Bodybuilding bei jungen Männern**

### **Interview-Leitfaden für das Gespräch mit Kraftsportler Tilman Asmus**

1. Einleitendes Gespräch
2. Was waren die Hauptargumente dafür, dass Sie sich in einem Fitnessstudio angemeldet haben?
  - 2.1. Wie sieht Ihr Schönheitsideal aus?
  - 2.2. Hat sich Ihr Schönheitsideal in den letzten Jahren verändert?
  - 2.3. Welchen Stellenwert genießt ein durchtrainierter Körper in Ihren Augen?
  - 2.4. Haben Sie Ihre Ernährung seit der Ausübung des Kraftsports umgestellt?
  - 2.5. Können Sie, wenn nötig, auf den Sport verzichten?
3. Wie stark beeinflussen die Medien das Körperbewusstsein der jungen Männer?
  - 3.1. Haben die Darstellungen durchtrainierter Körper in den Medien zugenommen?
  - 3.2. Sorgen diese Darstellungen für mehr Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper?

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich versichere, die vorliegende Arbeit selbstständig ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt zu haben. Die aus anderen Werken wörtlich entnommenen Stellen oder dem Sinn nach entlehnten Passagen sind durch Quellenangabe kenntlich gemacht.

Hamburg, der 27.08.2014

Pascal Siggelkow