

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Muskeln für das Gute - Eine tugendethische Stellungnahme
zum Krafttraining im Breitensport“

verfasst von / submitted by

Lucas Lackner, BEd Bakk.rer.nat.

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfillment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien, 2021 / Vienna 2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 199 500 525

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Lehramt Sek (AB) UF Bewegung
und Sport UF Psychologie und Philosophie

Betreut von / Supervisor:

Mag. Mag. Mag. Dr. Dr. Paul Tarmann

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	8
1.1. Forschungsinteresse.....	10
1.2. Forschungsfragen.....	11
1.3. Methodische Vorgehensweise	11
2. Festlegen eines sportethischen Standpunkts.....	12
2.1. Definition von Sport	12
2.2. Historische Herleitung des Sportbegriffs und der Wert des Sports.....	15
2.3. Definition von Ethik	17
2.4. Sportethik.....	19
2.5. Relevante Ansätze für die Sportethik	22
2.5.1. Metaethik	23
2.5.2. Normative Ethik.....	24
2.5.2.1. Deontologische Ethik.....	24
2.5.2.2. Kontraktualistische Ethik bzw. Vertragstheoretische Ansätze	25
2.5.2.3. Teleologische Ethik	25
2.6. Tugendethik.....	26
2.6.1. Tugendethik bei Aristoteles	27
2.6.1.1. Das Ergon-Argument	28
2.6.1.2. Dianoetische und ethische Tugenden.....	29
2.6.1.3. Mesotes-Lehre: Die Lehre von der Mitte.....	31
2.6.2. Moderne Zugänge zur Tugendethik.....	32
2.6.2.1. Verschiedene Verständnisse des Tugendbegriffs	34
2.6.2.2. Tugenden als psychische Merkmale	37
2.6.3. Vorteile einer Tugendethik	38
2.6.4. Vermeintliche Grenzen der Tugendethik.....	39
3. Definition von Krafttraining im Freizeitsport	41
3.1. Kategorisierung von Sport.....	43

3.1.1.	Freizeitsport	46
3.1.2.	Verhältnis zwischen den Begriffen <i>Freizeit-</i> und <i>Breitensport</i>	47
3.1.3.	Merkmale des Breitensports	49
3.1.4.	Leistungssport	50
3.2.	Abgrenzung zu Wettkampfformen des Bodybuildings	53
3.2.1.	Klassisches Bodybuilding	54
3.2.2.	Natural Bodybuilding	56
3.2.3.	Häufigkeit des Bodybuildings	56
3.2.4.	Fazit zum Begriff <i>Bodybuilding</i>	57
3.3.	Krafttraining im Breitensport	58
3.3.1.	Positive Auswirkungen des Krafttrainings auf den menschlichen Körper	61
3.3.2.	Häufige Verletzungen beim Krafttraining	62
4.	Krafttraining als Maxime	62
4.1.	Motive für sportliche Betätigung	63
4.1.1.	Fitness und Gesundheit	64
4.1.1.1.	Motive der männlichen Fitnesssportler	67
4.1.1.2.	Motive der weiblichen Fitnesssportlerinnen	69
4.1.2.	Motive für das Bodybuilding	70
4.1.3.	Das moderne Körperbild	72
4.1.4.	Wettkampfsport und das Leistungsprinzip im Breitensport	74
4.2.	Die positiven Aspekte des Krafttrainings aus tugendethischer Sicht	76
4.2.1.	Begriffsbestimmungen (Charakter, Persönlichkeit)	78
4.2.2.	Charakterschulung durch Sport	79
5.	Das Streben nach mehr Muskelmasse aus ethischer Perspektive	83
5.1.	Krafttraining außerhalb der ethisch vertretbaren Grenze	86
5.1.1.	Sportsucht	86
5.1.2.	Muskeldysmorphie	89
5.2.	Ethisch vertretbares Krafttraining	90

6. Conclusio	91
7. Abschließende Diskussion.....	94
Anhang	96
Literaturverzeichnis	96
Online Quellen	100
Abbildungsverzeichnis.....	100
Kurzzusammenfassung	101
Abstract	102

1. Einleitung

Das Vorhandensein einer Sportethik lässt vermuten, dass auch im Sport einige Aspekte aus der Bahn geraten sind. Zumindest zeigt die Sportethik auf, dass der Sport ebenfalls eine Selbstreflexion benötigt. Doping, die Vermarktung des Sports und die Sucht nach Rekorden sind nur einige Krisen im Bereich des Sports und Grund dafür, dass hier eine ethische Reflexion wichtiger denn je ist. Die grundlegende Frage, von der die Sportethik angetrieben wird, ist: Was ist ein humaner Sport? Von dieser Frage ausgehend kann auf alle Teilbereiche des Sports geschlossen werden. Durch diese offene Fragestellung kann aus verschiedenen Positionen eine Antwort mit unterschiedlichen Argumentationen gegeben werden, wodurch sich ein Pluralismus in der Sportethik ergibt.¹ Aufgrund des Pluralismus in der Sportethik wird für diese Arbeit eine Position gewählt und von dort aus Stellung genommen. Die unterschiedlichen ethischen Theorien können bei ihrer Anwendung zu unterschiedlichen Beurteilungen kommen. Ott Konrad unterscheidet in Hinblick auf die Sportethik sieben verschiedene Ebenen ethischer Theorienbildung. Für diese Arbeit ist der Fokus auf der Ebene der normativen Ethik, welche sich unter anderem auch mit den Tugenden, Haltungen und Einstellungen im und zum Sport beschäftigt. Deshalb wird für dieses Forschungsvorhaben das Hauptaugenmerk auf einen tugendethischen Ansatz gelegt.² Bei einer tugendethischen Position wird der Schwerpunkt auf die moralisch handelnde Person gerichtet.³ Mit welcher Einstellung bzw. Haltung sollte der Einzelne an das Krafttraining im Breitensport herantreten? Wo ist die Grenze des ethisch gesunden Krafttrainings?

Hier ist auch an die „Mesotes-Lehre“ bzw. die Lehre von der Mitte von Aristoteles zu denken. Diese besagt, dass das richtige Verhalten ein Mittelmaß ist. Damit ist gemeint, dass sich die Tugend in der Mitte befindet und durch Mangel oder Übermaß verfehlt werden kann.⁴ Zur Erklärung dieser Theorie verwendet Aristoteles selbst das Beispiel der Körperkraft und der Gesundheit: „Sowohl übermäßiges als auch mangelndes Training zerstört die Körperkraft, ebenso wie ein Zuviel oder ein Zuwenig an Essen und Trinken die Gesundheit zerstört, die angemessene Menge sie hingegen hervorbringt, steigert und erhält.“⁵ Dieses Beispiel von Aristoteles bezieht sich auf die physiologischen Aspekte des Trainings. Für die vorliegende Arbeit stellt sich hingegen die Frage, wann aus ethischer Sicht das Verhalten im Kraftsport zu weit geht bzw. wo die Grenze zum Übermaß ist. Um Fragen wie diese beantworten zu können,

¹ Vgl.: Meinberg, Eckhard: *Sportethik/Moral des Sports*. In: Grupe, Ommo & Mieth, Dietmar: *Lexikon der Ethik im Sport*. Schorndorf 2001. S. 498.

² Vgl.: Ott, Konrad: *Ethische Ansätze*. In: Ebd. S. 132.

³ Vgl.: Wils, Jean-Pierre: *Tugend*. In: Ebd. S. 570.

⁴ Vgl.: Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. 1104a, 10-14.

⁵ Ebd., 1104a, 15-19.

müssen zuvor einige grundlegende Fragen beantwortet werden. Wie zum Beispiel (z. B.) die Fragen, was der Sport ist und was der Sinn und das Ziel des Breitensports sind.

Das Wesen des Sports lässt sich von der anthropologischen Entwicklung des Menschen her begründen. Zunächst vom Kampf, in dem die Menschen den Antrieb hatten zu überleben. Der Kampf wurde zum Spiel und stellt damit eine Nachahmung dar. Aus dem Spiel entstand schlussendlich der Wettkampf. Beim Wettkampf handelt es sich um einen spielerischen Kampf, bei dem gewisse Regeln einzuhalten sind und das Leben der teilnehmenden Personen nicht gefährdet werden darf. Sowohl im Breitensport als auch im Hochleistungssport werden häufig die Steigerung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, das „Sich-Messen“ und das Konkurrieren mit anderen als Motivationsgründe genannt. Weiters sind im Breitensport die Freude am Spiel und am Wettkampf, das Verlangen nach Ausgleich und die Vorbeugung von Krankheiten sowie therapeutische Zwecke maßgebliche Motivationen. Im Hochleistungssport hingegen gilt es die Grenze nach oben immer weiter zu verschieben, nach dem Motto „schneller-höher-stärker“.⁶

Hier muss kritisch hinterfragt werden, welche Motivation die Trainierenden antreibt, die Krafttraining über das gesundheitsförderliche Maß betreiben.

Das Einordnen und Abgrenzen dieser Art des Krafttrainings stellt eine Herausforderung dar, da weder Wettkämpfe bestritten werden, wodurch es sich beim Wettkampfsport *Bodybuilding* einordnen lassen würde, noch die Gesundheitsförderung im Vordergrund steht, welche zum Gesundheitssport zählen würde.⁷

Mit dem Krafttraining können verschiedene Ziele verfolgt werden. Im Leistungssport ist bei den meisten Sportarten das entsprechende Krafttraining unausweichlich. Aber auch im Gesundheitssport ist richtig dosiertes Krafttraining von großer Bedeutung.⁸

Beim Streben nach einem Maximum an Muskelmasse sind die Muskeln nicht das Mittel zum Zweck, wie bei anderen Sportarten (z.B. Kunstturnen, Gewichtheben, Leichtathletik, ...), sondern die Muskeln an sich sind das Ziel dieser Form der körperlichen Betätigung.⁹

Hier stellt sich die Frage, ob ein solches Ziel im Breitensport aus ethischer Sicht erstrebenswert ist. Weiters stellt sich die Frage, wann dieses Ziel erreicht sein soll. Auch wenn es vielen

⁶ Vgl.: Maier, Bernhard: *Sport Ethik Religion – Eine kleine summa ethica athletica*. Hollabrunn 2004. S. 16-17.

⁷ Vgl.: Richter, Melanie, & Pöhlmann, Karin: *Bodybuilding und Muskelaufbaupräparate*. In: Borkenhagen, Ada; Stirn, Aglaja & Brähler, Elmar: *Body Modification - Manual für Ärzte, Psychologen und Berater*. Berlin 2014. S. 283-284.

⁸ Vgl.: Raeder, Christian, Vuong, Jo-Lam, & Ferrauti, Alexander: *Krafttraining*. In: Ferrauti, Alexander: *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis - Lehrbuch für Studium, Ausbildung und Unterricht im Sport*. Berlin 2020. S. 187-252.

⁹ Vgl.: Richter & Pöhlmann: *Bodybuilding und Muskelaufbaupräparate*. In: Borkenhagen; Stirn & Brähler: *Body Modification*. S. 283.

Menschen als Ausgleich dient, steht der Muskelwachstum im Fokus. Es geht um Selbstoptimierung und das Streben nach einem körperlichen Ideal.

Selbst in der Antike galt ein athletischer und muskulöser Körper als Schönheitsideal von Männern. Jedoch war damals nicht die Ästhetik das Hauptanliegen der Athleten. Sondern es war wichtig, für sportliche Wettkämpfe oder für kriegerische Absichten gewappnet zu sein.¹⁰ Herkules, Samson, Achilles und Odysseus werden unter anderem als die mythischen Gründerväter des Bodybuildings genannt.¹¹ Wo im Breitensport lässt sich diese Art der Sportausübung einordnen? Verschiebt sich die Grenze von Breiten- und Leistungssport? Was ist das Wesen dieses Sports, des Kraftsports?

Die zugrundeliegende Frage ist die Frage nach der Funktion des Sports. Dabei geht es nicht nur um die normative Frage, ob der Sport dem Menschen dienen sollte, sondern auch um das empirische Problem, wie der Sport dem Menschen dienen kann. Der Sport kann in verschiedenster Weise dem Menschen dienen, jedoch welche Funktion sollte er aus ethischer Sicht erfüllen?¹²

1.1. Forschungsinteresse

Das Forschungsinteresse ergibt sich dadurch, dass ich selbst Fitnesssportler und seit einigen Jahren im Fitnessbereich auch beruflich tätig bin. Zudem habe ich als Erstfach das Unterrichtsfach Bewegung und Sport gewählt. Vor allem in den letzten Jahren hat sich ein zunehmender Trend dahingehend entwickelt, dass im Fitness- und Breitensport stetig mehr Muskelmasse angestrebt wird, eine Art „Muskelwahn“. Das Streben nach mehr Muskelmasse ist an sich nichts Verwerfliches. Jedoch sollten die Intention dieses Strebens und der Preis, den Personen für dieses Ziel bezahlen, kritisch hinterfragt werden. Viele Menschen besitzen ein nur schwer erreichbares Körperideal. Um dies zu erreichen, wird der Alltag an den Trainingsplan angepasst, die Ernährung wird umgestellt und Nahrungsergänzungsmittel sind zur Selbstverständlichkeit geworden. Dies alles und noch weitere Aspekte gehen mit dem Streben nach mehr Muskelmasse einher, obwohl die Menschen diesen Sport als Hobby ausüben. Es ist gut und gesundheitsfördernd, wenn Menschen sportlich aktiv sind und sich auch in diesem Bereich Ziele setzen und nach Verbesserung streben. Außerdem kann durch das sportliche

¹⁰ Vgl.: Ebd. S. 281.

¹¹ Vgl.: Honer, Anne: *Körperträume und Traumkörper – Vom anderen Selbst-Verständnis des Bodybuilders*. In: Knut, Dietrich & Heinemann, Klaus: *Der nicht-sportliche Sport - Beiträge zum Wandel im Sport*. Jesteburg 1999. S. 71.

¹² Vgl.: Hübenthal, Christoph: *Sport im Dienst der menschlichen Person – Prolegomena zu einer christlichen Sicht des Sports*. Ostfildern 2008. S. 59.

Training nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche geschult werden. Wo ist die gesunde Mitte bei dieser scheinbaren Gratwanderung?

1.2. Forschungsfragen

Aus dem bisher gesagten lässt sich folgende Forschungsfrage ableiten: Ab wann ist das Krafttraining im Fitnesssport aus tugendethischer Perspektive nicht mehr vertretbar?

Weiters kommt es zu folgenden untergeordneten Fragen: Was ist der ursprüngliche Gedanke des Sports im Sinne von Breitensport? Ist das Streben nach mehr Muskelmasse ethisch vertretbar? Gibt es beim Krafttraining im Breitensport eine Grenze? Was sollte die Motivation für Fitnesstraining sein? Wann hört der Gesundheitssport aus medizinischer Sicht auf gesund zu sein?

1.3. Methodische Vorgehensweise

Ausgehend von der Forschungsfrage wählt der Verfasser einen tugendethischen Zugang, infolgedessen wird ein sportethischer Standpunkt festgelegt. Es wird untersucht, welche Einstellung des Einzelnen zum Krafttraining im Breitensport aus sportethischer Sicht angemessen ist. Anschließend wird versucht, das Krafttraining im Breitensport hinsichtlich der Vielzahl an Sportarten abzugrenzen beziehungsweise (bzw.) einzuordnen. Z. B. werden beim Krafttraining im Breitensport weder Wettkämpfe bezwungen noch wird der Unterhalt damit verdient. Oft geht das Krafttraining aber weit über das Ausmaß von Gesundheits- und Ausgleichssport hinaus.

Das Krafttraining ist an sich gut und bringt viele Vorteile mit sich. Im nächsten Schritt werden die positiven Seiten des Krafttrainings aus ethischer Sicht aufgezeigt. Hier geht es nicht um physiologische Verbesserungen, sondern darum, welche Werte und ethische Lehren man aus dem Krafttraining ziehen kann. An diesem Punkt stellt sich die entscheidende Frage für diese Arbeit: Gibt es beim Krafttraining im Breitensport eine Grenze, ab welcher sich dieses aus ethischer Sicht nicht mehr vertreten lässt? Ab wann wird das Krafttraining übertrieben?

Es wird beschrieben, mit welcher Motivation das Krafttraining betrieben werden sollte, welche Einstellung diesem Sport gegenüber aus sportethischer Sicht angemessen ist. Damit kann die einzelne Person sich selbst prüfen und feststellen, ob das Krafttraining eventuell schon übertrieben wird. Weiters wird hinterfragt, ob das Streben nach mehr Muskelmasse aus ethischer Sicht ein erstrebenswertes Ziel ist. Am Ende der Arbeit werden die wichtigsten Aussagen noch einmal zusammengefasst, daraus ein Resümee gezogen und diskutiert.

2. Festlegen eines sportethischen Standpunkts

Um die eingangsbeschriebene Thematik genauer behandeln zu können und um Missverständnisse so weit wie möglich zu vermeiden, müssen im Vorhinein einige Punkte geklärt werden. Für die Bearbeitung der Forschungsfrage ist es notwendig einen sportethischen Standpunkt festzulegen, da die Bearbeitung der oben genannten Fragen aus verschiedenen Standpunkten zu verschiedenen Ergebnissen führen kann. Zudem würde es den Rahmen dieser Arbeit sprengen, würde keine Festlegung auf einen Standpunkt erfolgen. Für die Festlegung des sportethischen Standpunkts werden die grundlegenden Begriffe *Sport* und *Ethik* genauer betrachtet. Jeder dieser beiden Begriffe bringt seine Komplexität und Schwierigkeit mit sich. Deshalb werden hier nur einige Definitions- und Eingrenzungsversuche dieser Begriffe vorgestellt.

2.1. Definition von Sport

In einem sportwissenschaftlichen Lexikon definieren Peter Röthig & Robert Prohl Sport wie folgt:

Was im allgem. unter S. [Sport, *Anm.*] verstanden wird, ist weniger eine Frage wissenschaftlicher Dimensionsanalysen, sondern wird weit mehr vom alltagstheoretischen Gebrauch sowie von den historisch gewachsenen und tradierten Einbindungen in soziale, ökonomische, politische und rechtliche Gegebenheiten bestimmt. Darüber hinaus verändert sich, erweitert und differenziert das faktische Geschehen des Sporttreibens selbst das Begriffsverständnis von S. [Sport, *Anm.*].¹³

Hier handelt es sich um eine etwas abstrakte Definition von Sport, da nicht auf konkrete Erscheinungsformen des Sports eingegangen wird. Stattdessen wird hervorgehoben, dass Sport in einem sozialen Kontext eingebettet ist und von diesem auch bestimmt wird. Genauer betrachtet handelt es sich hier nicht um eine Definition von Sport im Sinne von, was ist Sport und was nicht, sondern um eine Beschreibung des Begriffsverständnisses.

In einem weiteren Lexikon zu Sport und Ethik bieten Ommo Grupe & Michael Krüger eine Definition des Sportbegriffs an:

Unter ‚Sport‘ werden heute die verschiedenen, nach Regeln betriebenen Leibesübungen, Spiele und Wettkämpfe verstanden, die sowohl im kleinen, privaten Rahmen ausgeübt als auch über große und zum Teil weltweite Organisationen und Institutionen veranstaltet

¹³ Röthig, Peter & Prohl, Robert: *Sport (sport[s])*. In: Röthig, Peter; Prohl, Robert; Carl, Klaus; Kayser, Dietrich; Krüger, Michael & Scheid, Volker: *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf 2003. S. 493.

werden. Sport und Sporttreiben sind in spezifische soziale und kulturelle Kontexte eingebunden und lassen sich mit politischen, wirtschaftlichen, erzieherischen und gesundheitlichen Zwecken verbinden.¹⁴

Hier geht es vor allem um die Struktur und Organisation des Sports, sowie die mögliche Zweckanbindung des Sports. Ebenso wird auch hier die Einbettung in den sozialen Kontext erwähnt.

Bernhard Maier führt in seinem „*Dictionarium der Sportethik*“ die Unterscheidung zwischen einem engen und einem weiten Sportbegriff aus. Der weite Sportbegriff beinhaltet jegliche Art von sportlicher Betätigung ohne weitere Eingrenzungen.¹⁵ Dies bestätigt Michael Jahn und liefert damit eine schlichte, aber greifbarere Definition von Sport, welche auch dem Sportverständnis der breiten Masse entspricht, wenn er über den Sportbegriff schreibt: „Der Begriff umfasst in der heute gängigen Bedeutung so ziemlich alles, was mit Bewegung, Freizeit, Vergnügen und Leistung zu tun hat.“¹⁶

Claudia Pawlenka berichtet, dass der *Wissenschaftliche Beirat des Deutschen Sportbundes (DSB)* sich ebenfalls für ein breites Verständnis des Sportbegriffs ausspricht, welcher durch mehrere Aspekte bestimmt wird. Demnach bildet die „motorische Aktivität“, also die Fähigkeiten und Fertigkeiten, einen notwendigen Aspekt. Weitere Faktoren sind für den DSB unter anderem der Selbstzweck, der Wettbewerbs- bzw. Leistungscharakter und die teilweise Institutionalisierung des Sports. Das Problem bei einem weiten Verständnis des Sportbegriffs ist, dass am Rande die Grenzen verschwimmen und die Frage gestellt werden kann, warum z. B. Schach spielen als Sport gezählt wird, Klavier spielen aber nicht.¹⁷ Auf die Problematik des weiten Sportverständnisses wird nicht weiter eingegangen.

Bei den unterschiedlichen Definitionen von Sport können die Schwerpunkte auf verschiedene Aspekte des Sports gelegt werden. Bei den ersten beiden Definitionen wird weniger auf die körperliche Aktivität eingegangen, sondern vielmehr auf die Struktur und Organisation von Sport. Graham McFee betont daher, dass Definitionen zwar hilfreich sein können, jedoch nicht als absolut angesehen werden sollten. Denn jede/r Verfasser/in einer Definition hat bereits eine bestimmte Vorstellung und ein bestimmtes Verständnis des jeweiligen Begriffs, weshalb diese Aspekte im Hintergrund bei der Formulierung mitentscheiden. Als Beispiel, dass das Verständnis der Definition vorausgeht, nennt McFee den Begriff *Zeit*. Beinahe jeder Mensch

¹⁴ Grupe, Ommo & Krüger, Michael: *Sport*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 478.

¹⁵ Vgl.: Maier, Bernhard: *Dictionarium der Sportethik*. Horn/Wien 2018. S. 76-77.

¹⁶ Vgl.: Jahn, Michael: *Verdammt zum Sieg?! Was ist Sport wert? Sportethische Gedanken*. Purkersdorf 2010. S. 43.

¹⁷ Vgl.: Pawlenka, Claudia: *Ethik, Natur und Doping*. Paderborn 2010. S. 12-13.

kann den Begriff *Zeit* richtig verwenden und weiß, was damit gemeint ist. Jedoch gelingt es niemanden gut den Begriff *Zeit* zu definieren. Beim Verständnis von Sport verhält es sich ähnlich, weshalb für McFee ein Definitionsversuch von Sport weder erstrebenswert noch notwendig ist. McFee sieht das Problem darin, dass jede Definition von Sport entweder zu eng oder weit gefasst ist, also etwas zu viel ausgrenzt oder zu viel miteinbezieht.¹⁸

Abgesehen von der Definitionsproblematik von *Sport* ist gewiss, dass sich das Verständnis vom Sportbegriff ständig verändert und auch verändert werden muss. Das wird bei aktuellen Diskussionen deutlich. So steht unter anderem zur Debatte, ob der *E-Sport* (elektronischer Sport) als Sport gezählt wird. Mit E-Sport sind Sportspiele gemeint, welche mit dem Computer oder mit Spielkonsolen gespielt werden. Je nachdem welche Definition von Sport herangezogen wird, kann der E-Sport als Sport gezählt werden oder nicht.

Mischa Kläber betont die Einigkeit, dass der Sport ein funktionierendes Subsystem in der Gesellschaft darstellt, wie z. B. auch Wissenschaft, Kultur und Bildung. Der moderne Sport ist unter anderem durch eigene Organisationen und Regelwerken strukturiert. In vielen Bereichen hat sich der Sport von seinen lebensweltlichen Bezügen abgekapselt. So wurde z. B. in der Antike aber auch in der Zeit vor der Moderne das Krafttraining für kriegerische Zwecke durchgeführt. Heute hingegen wird nach Kläber das Krafttraining vielmehr um des Krafttrainings willen betrieben.¹⁹ Es kann nicht pauschal gesagt werden, dass das Krafttraining heute um seiner selbst willen ausgeübt wird. Im Gegenteil: Es gibt heute verschiedenste Zugänge, welche die Menschen zum Krafttraining bringen, wie z. B. Gesundheitsförderung, Leistungssteigerung in verschiedensten Sportarten oder Verletzungsprophylaxe. Auf diese Thematik wird später noch genauer eingegangen. Viele Sportwissenschaftler/innen sind sich jedoch einig, dass der Sport für andere Zwecke verwendet werden kann. Hier stellt sich die Frage, ob er dies auch soll, oder eher um seiner selbst willen ausgeübt werden sollte.

Grundsätzlich gilt für Maier, dass der Begriff *Sport* nicht eindeutig definiert werden kann, sodass er für die Allgemeinheit gültig ist. Nichtsdestotrotz ist für ihn klar, dass der Sport viele Menschen begeistert und ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens ist. Auch wenn sie selbst oft nicht viel Sport aktiv ausüben, schauen sie sich gerne an, wie andere sich messen und sich in einem sportlichen Wettkampf gegenüberstehen. Das beschert Medien, Veranstaltern und anderen Investoren eine Menge Geld. Maier führt weiter aus, dass sportliche Wettkämpfe und Wettbewerbe in riesige Events verpackt werden, sodass beinahe auf das Eigentliche, nämlich

¹⁸ Vgl.: McFee, Graham: *Sport, Rules and Values. Philosophical Investigations into the nature of sport*. London 2004. S. 22-23.

¹⁹ Vgl.: Kläber, Mischa: *Moderner Muskelkult - Zur Sozialgeschichte des Bodybuildings*. Bielefeld 2013. S. 58-59.

den Sport, vergessen wird. Wie auch in wirtschaftlichen Bereichen wird die Kluft zwischen Arm und Reich im Sport immer größer, wodurch die Chancengleichheit abnimmt. Im Bereich des Fußballs werden jedes Jahr enorme Summen für die Topstars bezahlt, wodurch die Siege sozusagen fast schon eingekauft werden können. Daher sieht Maier viele sportliche Wettkämpfe als Unterhaltungsshow wirtschaftlicher Machthaber.²⁰ Diese Seite des Sports bzw. diese Art der Verzweckung des Sports gleicht mehr einem Missbrauch des Sports. Werte wie Reichtum, Ruhm und Macht stehen im Vordergrund und haben ursprüngliche Werte des Sports, wie etwa Fairness, verdrängt.

Nachdem hier aufgezeigt wurde, wie umfangreich der Begriff *Sport* ist und wie verschieden er verstanden werden kann, soll im nächsten Punkt kurz erläutert werden, woher der Begriff *Sport* stammt und ob der ursprüngliche Sportbegriff bestimmte Werte beinhaltet.

2.2. Historische Herleitung des Sportbegriffs und der Wert des Sports

Das Wort *Sport* kommt aus dem Englischen und ist dort zu verstehen als „outdoor game“, „competitive activity“ und „athletic activity“. Ursprünglich wurden in England unter Sport zeitvertreibende, vergnügende Tätigkeiten verstanden. Den Wortstamm bildet das lateinische Wort *desportare*, das mit *fortführen* oder *wegbringen* übersetzt werden kann.²¹ Jahn konnte beobachten, dass im deutschsprachigen Raum sehr oft auch das Wort *Leibesübungen* verwendet wurde. Jedoch konnte sich dieser Begriff gegenüber dem Begriff *Sport*, welcher neben der körperlichen Aktivität auch Werte wie Fairness und Zusammenhalt impliziert, nicht durchsetzen.²²

Nach Grupe & Krüger lässt sich der moderne Sport in unserer heutigen Kultur historisch gesehen von zwei Traditionen ableiten: Auf der einen Seite gab es die Wettkämpfe in England, welche eben als *sports* bezeichnet wurden. Auf der anderen Seite wurde körperliche Bewegung zu Beginn des 19. Jahrhunderts in Deutschland und Schweden als Mittel zu erzieherischen Zwecken gesehen. Diese Übungen wurden als *Gymnastik* oder *Turnen* bezeichnet. In einem weiten Sportverständnis ist auch der Sport in der Antike und im Mittelalter gemeint. Sportliche Aktivitäten in verschiedensten Formen gab es schon immer in allen Kulturen. Die griechische Antike ist auch bekannt für ihre Gymnastik und Agonistik. Sie werden auch heute noch von

²⁰ Vgl.: Maier: *Sport Ethik Religion*. S. 13-15.

²¹ Vgl.: Röthig & Prohl: *Sport (sport[s])*. In: Röthig; Prohl; Carl; Kayser; Krüger & Scheid: *Sportwissenschaftliches Lexikon*. S. 493.

²² Vgl.: Jahn: *Verdammt zum Siegen?!*. S. 43-44.

Sport- und Körperkulturen als Ideal angesehen. Das wohl bekannteste Beispiel dafür sind die Olympischen Spiele.²³

Pawlenka hält fest, dass der moderne Sport seine Wurzeln in England hat, wo im 19. Jahrhundert Konzepte entwickelt wurden, um den Sport für die „Charakterschulung und Moralerziehung“ zu nutzen.²⁴

Der moderne Sport wird heute nicht mehr als „einheitliches Teilgebilde“ (z. B. bei Aussagen wie: „Wir die Sportler!“) verstanden, sondern er wird vielmehr in „eigene sportliche *Teil- und Subkulturen*“ unterteilt). Solche Subkulturen sind z. B. die des Leistungssports, der Fußballprofis, der Fitnessstudios oder der Skateboarder. Einerseits findet durch Sport eine starke Identifizierung der Menschen mit ihrer jeweiligen Subkultur statt, auf der anderen Seite bildet Sport auch ein „Kulturmuster“, welches in allen kulturellen Bereichen des Alltags vorhanden ist. So werden mit Sport bzw. Sportlichkeit die Adjektive jung, schlank, gutaussehend, dynamisch, etc. assoziiert. Deshalb kommt es zu einem allmählichen Verlust der traditionellen Werte des Sports, welche z. B. den klassischen Vereinssport getragen haben.²⁵

Karl Jaspers schreibt, dass der Sport des modernen Menschen, mit dem des Menschen in der Antike verglichen wird. In der Antike war der Sport für den Menschen eine „indirekte Mitteilung [...] in seiner göttlichen Herkunft“. Dies ist nach Jaspers heute nicht mehr der Fall. Jedoch möchte sich der Mensch auch heute durch den Sport darstellen, weshalb der Sport zur Weltanschauung wird, doch die „transzendent bezogene Substanz“ fehlt. Jaspers stellt fest, dass der Sport den Schein einer „Grenze rationaler Daseinsordnung“ erweckt, doch durch den Sport „allein gewinnt der Mensch sich nicht“.²⁶

Alfred Vierkandt bezeichnet den modernen Menschen als „wertblind“ und „wertleer“. Für diese Leere im Menschen versucht er auf verschiedenste Art einen Ersatz zu finden. Nach Vierkandt erfährt diese Leere oft keine echte Befriedigung, weil die „Leere nur durch Leerheiten ausgefüllt wird“, wodurch ein gesteigertes Verlangen entsteht. Vierkandt folgert daraus: „je weniger Freude, desto forcierter der Genuß“. Durch diese Leere, durch den Wunsch nach Aufregung und Spannung entstehen zahlreiche Dinge, welche die scheinbare Befriedigung bringen. Zu diesen Dingen zählt auch der Sport, sowohl in seiner passiven Form beim Zusehen von Wettkämpfen und anderen Sportereignissen als auch in seiner aktiven Form, der sportlichen

²³ Vgl.: Grupe & Krüger: *Sport*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 478.

²⁴ Vgl.: Pawlenka: *Ethik, Natur und Doping*. S. 9.

²⁵ Vgl.: Ebd., S. 481-482.

²⁶ Vgl.: Jaspers, Karl: *Masse und Sport*. In: Caysa, Volker: *Sportphilosophie*. Leipzig 1997. S. 33-34.

Betätigung. Der moderne Mensch wird nach Vierkandt von einem „Erlebnishunger“ angetrieben, für welchen zahlreiche Industrien eine Möglichkeit zur Befriedigung anbieten.²⁷

2.3. Definition von Ethik

Als wissenschaftliche Disziplin ist die Ethik in der Philosophie verortet, genauer gesagt gehört sie zur praktischen Philosophie. Ethik ist nicht deshalb eine praktische Philosophie, weil sie keine Theorien beinhaltet, sondern sie ist insofern praktisch, dass sie sich mit konkreten Fragen des menschlichen Handelns beschäftigt. Obwohl Ethik zu den ältesten Wissenschaften zählt, ist sie nach wie vor brandaktuell. Gerade in den letzten Jahren erlebt sie einen neuen Aufschwung und mehr Aufmerksamkeit von Seiten der Gesellschaft (z. B. durch neue Ethikkommissionen, etc.). Bereits in der Antike beschäftigten sich einige Philosophen mit Überlegungen, wie ein richtiges und gutes Leben aussieht. Aristoteles (384-322 v. Chr.) war der erste, der unter dem Titel „*Nikomachische Ethik*“ eine eigenständige Ethik verschriftlichte. Zwar hatte bereits sein Lehrer Platon (ca. 428-347 v. Chr.) über ethische Fragen nachgedacht, jedoch hat dieser seine Überlegungen nicht als eigenständige Ethik etabliert. Heute gibt es verschiedenste ethische Ansätze, auf welche später noch eingegangen wird.²⁸

„Ethik als philosophische Disziplin hat mit Handlungen des Menschen zu tun, die Anspruch auf Moralität erheben.“²⁹ Ethik, welche auch als Moralphilosophie bezeichnet werden kann, ist jene philosophische Disziplin in der Wissenschaft, welche sich mit dem guten bzw. moralischen Verhalten des Menschen beschäftigt. Die Basis jedes ethischen Konzepts ist die Absicht des „guten Willens“. Dabei handelt es sich nach Maier um die Haltung und Offenheit, den eigenen Standpunkt kritisch zu hinterfragen und sich auf andere Positionen einzulassen, um eben Handlungen mit gutem Willen auszuführen. Ob Handlungen gut oder schlecht sind, erkennt der Mensch mithilfe der Vernunft. Ebenfalls spielen in der ethischen Reflexion Regeln und Normen eine sehr große Rolle.³⁰

Eberhard Schockenhoff erklärt, dass die Begriffe *Ethik* und *Moral* bedeutungsgeschichtlich gesehen dasselbe bedeuten, weshalb sie auch als Synonyme verwendet werden können. Der Begriff *Ethik* kommt vom griechischen Wort *ethos*, welches Gewohnheit, Sitte und Brauch bedeutet. *Ethos* wurde mit *mos*, *mores* ins Lateinische übersetzt, wovon sich der Begriff *Moral* ableitet. Trotz der ursprünglich gleichen Bedeutung von *Moral* und *Ethik* werden sie heute

²⁷ Vgl.: Vierkandt, Alfred: *Moderner Lebensstil und Sport*. In: Caysa, Volker: *Sportphilosophie*. Leipzig 1997. S. 35-37.

²⁸ Vgl.: Marschütz, Gerhard: *theologisch ethisch nachdenken - Band 1: Grundlagen*. Würzburg 2014. S. 9.

²⁹ Maier: *Sport Ethik Religion*. S. 46.

³⁰ Vgl.: Ebd. S. 46-49.

etwas unterschiedlich gebraucht. Vor allem auch deshalb, weil der Begriff *Moral* bei den meisten Menschen negativ konnotiert ist, im Vergleich zum Begriff *Ethik*. Diese Unterscheidung der beiden Begriffe hat sich auch in der Wissenschaft durchgesetzt. Unter *Moral* wird die praktische Anwendung der Sitten verstanden, wohingegen die *Ethik* sich theoretisch mit moralischen Fragen beschäftigt.³¹

Die Normen bestehen aus Geboten (z.B.: Wir Menschen sollen einander hilfsbereit sein.) und Verboten (z. B.: Ein Mensch soll keinen anderen Menschen töten.). Da Normen oft als Einschränkungen empfunden werden, erschließt sich für Gerhard Marschütz die negative Konnotation mit dem Begriff *Moral*. Dennoch zieht jede/r Einzelne seinen Vorteil aus den vorhandenen Normen. Denn ohne Normen wäre kein geregeltes Zusammenleben von Menschen möglich. Wenn es z. B. nicht das Verbot des Stehlens gäbe, dann hätte niemand mehr einen sicheren Besitz. Das Ziel von moralischen Regeln und Normen ist es, ein gutes Zusammenleben von Menschen möglich zu machen.³² Sie dienen der Ordnung und in weiterer Folge der Freiheit aller Menschen. Am Ende muss jedoch jeder Mensch selbst seine Entscheidungen und Handlungen verantworten können.

Allgemeine ethische Regeln sind z. B. die zehn Gebote, die goldene Regel oder der kategorische Imperativ von Immanuel Kant. Durch solche allgemein formulierten Regeln kann in spezifischen Fällen (z. B. in verschiedenen Sportsituationen) das richtige Verhalten abgeleitet werden. Weitere Aspekte, welche zwar eine objektiv moralische Bewertung schwieriger, aber nicht unmöglich machen, sind für Maier die Geschichtlichkeit des Menschen (die Erkenntnis der Menschheit ändert sich im Laufe der Zeit), die Subjektivität bzw. Individualität (z. B. der Bildungsgrad einer Person) und die Willensfreiheit des Menschen (ethische Regeln sind nicht zwingend und können abgelehnt werden).³³

Elk Franke schreibt, dass das Handeln des Menschen durch die zugrundeliegenden Entscheidungen bestimmt wird. Im Gegensatz zum Handeln von Tieren und Pflanzen, welches Instinkten und Naturgesetzen folgt. Jede Entscheidung für eine Handlung eines Menschen ist gleichzeitig immer ein Nicht-Entscheiden für andere Optionen. Dadurch kann der Mensch nicht Nicht-Handeln, denn auch das Nicht-Handeln ist ein Handeln. Hieraus folgert Franke, dass Entscheidungen bestimmten Zwecken folgen, woraus sich Ziele ableiten. Diese Zwecke versucht die Ethik, die Theorie der *Moral*, festzustellen, sodass anhand dieser Zwecke die Ziele auf ihre Angemessenheit bzw. Unangemessenheit geprüft werden können. Dabei sind sich die

³¹ Vgl.: Eberhard Schockenhoff: *Grundlegung der Ethik*. Freiburg im Breisgau 2007. S. 21-23.

³² Vgl.: Marschütz: *theologisch ethisch nachdenken - Band 1*. S. 10.

³³ Vgl.: Maier: *Sport Ethik Religion*. S. 46-49.

Menschen jedoch uneinig darüber, ob die moralische Haltung des Handelnden, oder „bestimmte Strukturen“ den ethischen Wert der Handlung bestimmen. Dadurch stellt sich für Franke im Bereich des Sports die Frage, ob es sich um eine „*Ethik des Sports*“ oder um einen „*Ethos des Sports*“ handelt. Er behauptet, dass bei einer „*Ethik des Sports*“ die moralische Haltung der handelnden Personen sich durch die besonderen Umstände und Strukturen, wie z. B. Regeln, welche bestimmte Gegebenheiten für Handlungen herstellen, ergibt. Bei einem „*Ethos des Sports*“ wird nach Franke die Handlung zur „sportlichen Handlung“, wenn eine bestimmte Einstellung, Haltung der Person eingenommen wird. Das heißt, dass der Sport gewisse Werte impliziert.³⁴

Die verschiedenen Möglichkeiten zur Bestimmung der Richtigkeit einer Handlung gründen sich in den unterschiedlichen ethischen Ansätzen. Nach dem Utilitarismus, z. B., werden vor allem die Folgen einer Handlung für deren Richtigkeit herangezogen. Bei anderen Ansätzen spielen die Folgen der Handlung nur eine nebensächliche Rolle, stattdessen steht die innere Haltung im Vordergrund. Die wichtigsten ethischen Ansätze für die Sportethik werden im Kapitel 2.5. vorgestellt.

2.4. Sportethik

Nach einer Erklärung der Ethik im Allgemeinen wird nun auf die Sportethik eingegangen. Nach Maier muss nur das Weltgeschehen betrachtet werden damit erkannt wird, dass es keinen Bereich gibt, der keine ethische Reflexion notwendig hat. In vielen Bereichen nimmt das Verhalten der Menschen selbstzerstörerische Ausmaße an, weshalb die Auseinandersetzung mit der „sittlichen Verantwortung“ der Menschen unausweichlich ist. Daher benötigt auch der Sport eine Sportethik.³⁵

Pawlenka stellt die provokante Frage, warum der Sport überhaupt eine Ethik braucht, da der Sport eine Sache ist, die nicht notwendig ist. Die Probleme des Sports beziehen sich nicht auf lebensweltliche Angelegenheiten, sondern beziehen sich lediglich auf das Spielfeld. Doch sie sagt selbst, dass dieser Anschein trügt. Der Sport verbindet verschiedenste Widersprüche zusammen: Einerseits ist der Sport unpolitisch, andererseits wird der Sport genutzt, um auf politische Debakel aufmerksam zu machen. Auf der einen Seite wird der Sport als unnütz bezeichnet, auf der anderen Seite trägt die Sportindustrie einen erheblichen Teil zur

³⁴ Vgl.: Franke, Elk: *Die Ethik der Ästhetik des Wettkampfsports*. In: Franke, Elk: *Ethik im Sport*. Schorndorf 2011. S. 91.

³⁵ Vgl.: Maier: *Sport Ethik Religion*. S. 46.

Marktwirtschaft bei. Der Sport befindet sich also in einer umstrittenen Rolle. Aufgrund solcher Widersprüchlichkeiten bedarf der Sport einer Ethik. Zudem warnt Pawlenka davor zu meinen, dass es sich bei der Sportethik um eine einfache Angelegenheit handelt, das zeigt allein schon die Schwierigkeit des Versuchs den Begriff *Sport* zu definieren. Hinzu kommt noch, dass die „sportliche Sonderwelt“ auch „metaethische Besonderheiten“ mit sich bringt.³⁶

Jürgen Court definiert Sportethik in einem sportwissenschaftlichen Lexikon wie folgt: „S. [Sportethik, *Anm.*] als Spezialgebiet der allgemeinen Ethik ist die Theorie der Moral von Sport und Sportwissenschaft.“³⁷

Die *Sportethik* kann als *angewandte Ethik* oder auch *Bereichsethik* eingeordnet werden. Sie verbindet allgemeine ethische Komponenten mit Aspekten aus dem Bereich des Sports. Die grundlegende Frage, von der die Sportethik angetrieben wird, ist nach Maier die Frage nach einem guten und humanen Sport.³⁸ Nach Alois Koch ist es die Aufgabe der Sportethik, die einzelnen Überzeugungen und Werturteile im Bereich des Sports zu prüfen. Die Richtschnur für diese Aufgabe bildet das sittlich richtige Handeln. Für Koch ist die Beantwortung der Frage, was das sittlich richtige Handeln ist, eng mit der Frage, was der Mensch ist bzw. als was sich der Mensch versteht, verbunden.³⁹

Eine angewandte Ethik ist nicht die bloße Anwendung der Theorien in der Praxis. Es ist vielmehr ein Wechselspiel zwischen Theorie und Praxis. Für Pawlenka ist die angewandte Ethik

keine methodische Einbahnstraße oder Sackgasse, das heißt keine bloß äußerliche Anwendung [sic] ethischer Theorien auf davon unabhängige Einzelfälle. Theorie und Praxis bewegen sich vielmehr aufeinander zu, treten in einen Dialog, verschmelzen miteinander. [...] Angewandte Ethik ist folglich eine Ethik, die wesensmäßig praxis- oder anwendungsbezogen ist. Eine Ethik, welche sich die Praxis- bzw. Anwendungsdimension gleichsam einverleibt hat. Angewandte Ethik ist somit keine starre, technische, »exogene« bzw. von außen an die konkrete moralische Praxis herangetragene Ethik, sondern eine dynamische, flexible, »endogene« bzw. empraktische Ethik: eine aus der Praxis erwachsene und nur aus dieser heraus verstehbare Ethik.⁴⁰

³⁶ Vgl.: Pawlenka: *Ethik, Natur und Doping*. S. 9-10.

³⁷ Court, Jürgen: *Sportethik (ethics of sport)*. In: Röthig; Prohl; Carl; Kayser; Krüger & Scheid: *Sportwissenschaftliches Lexikon*. S. 511-512.

³⁸ Vgl.: Maier: *Sport Ethik Religion*. S. 51.

³⁹ Vgl.: Koch, Alois: *Der Sport am Scheideweg – Beiträge zu einer Sportethik*. Thaur 1995. S. 15-16.

⁴⁰ Vgl.: Pawlenka: *Ethik, Natur und Doping*. S. 31-32.

Für Pawlenka ist die *Sportethik* nicht eine klassische Bereichsethik, wie andere. Sie sieht die Sportethik vielmehr als eine *Spezialethik*. Dieser Anspruch auf den Status einer Spezialethik wird nach Pawlenka unter anderem durch die oben erwähnte „sportliche Sonderwelt“ gerechtfertigt. Zudem erhebt die Sportethik einen außergewöhnlichen Anspruch auf die Autonomie, welche nur im Bereich des Sports Gültigkeit findet. Denn durch das Verlassen der „lebensweltlichen Verhältnisse“ hinein in den Bereich des Sports, macht es den Eindruck, als ob „Begriffe oder *Grundnormen* der Moral erschüttert und auf den Kopf gestellt“ werden. Ein solches Phänomen trifft auf keine andere Bereichsethik zu.⁴¹ Ob die Sportethik als angewandte Ethik bei den Bereichsethiken eingeordnet wird, oder als Spezialethik bezeichnet wird, sei dahingestellt. Wichtig ist zu verstehen, dass die Sportethik in gewisser Weise eine Sonderstellung einnimmt.

Klar ist für Pawlenka jedoch, dass die Sportethik eine Teildisziplin der Sportphilosophie ist. Die Sportethik ist ein Teil der Sportwissenschaft, aber auch ein Teil der Philosophie.⁴²

Tim Nebelung erklärt, dass die Sportethik bzw. die Sportphilosophie noch eine sehr junge wissenschaftliche Disziplin ist. Als ihre Vorstufe kann die Sportphilosophie gesehen werden, welche im deutschsprachigen Raum erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts aufgekommen ist. Der Philosoph Hans Lenk wird als Gründervater der Sportphilosophie in der deutschsprachigen Sportwissenschaft bezeichnet. Lenk verfasste viele sportphilosophische Texte und brachte damit einen Stein zum Rollen. Bald darauf entstanden verschiedene Theorien, wie z. B. die „Eigenwelttheorien“, welche den Sport als eine eigene Welt bzw. als ein Phänomen betrachten, das sonst nirgends gegeben ist. Andere wiederum, darunter der Philosoph Gunter Gebauer, sehen den Sport als einen „Spiegel der Gesellschaft“.⁴³

Im Folgenden werden die wichtigsten ethischen Ansätze für die Sportethik grob erläutert, wobei hier kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben werden kann. Auf die Tugendethik wird anschließend separat eingegangen, da für diese Arbeit der Schwerpunkt auf der Tugendethik liegt.

⁴¹ Vgl.: Ebd. S. 33-35.

⁴² Vgl.: Ebd. S. 44.

⁴³ Vgl.: Nebelung, Tim: *Sport als ästhetisches Erlebnis? Sportphilosophische Grundlagen und sportpraktische Einblicke in Bezug auf Leistung und Erfolg*. In: Roth, Michael & Volp, Ulrich (Hrsg.): *Gut, besser, am besten - Ethische, theologische und historische Reflexionen zu Leistung und Erfolg in Sport, Kirche und Gesellschaft*. Leipzig 2016. S. 138.

2.5. Relevante Ansätze für die Sportethik

Nach Konrad Ott sollte im Sport wie auch in allen anderen Bereichen der angewandten Ethik nicht planlos an die Lösung von ethischen Problemen herangegangen werden. Für die Moralphilosophie, als theoretische Auseinandersetzung der Moral, ist es wichtig die Voraussetzungen zu klären, unter welchen die ethische Fragestellung erfolgt und beurteilt wird.⁴⁴

Marschütz schreibt, dass die Ethik als „Reflexionstheorie“ einen wissenschaftlichen Zugang zu ihren Themen hat. Dadurch muss die Ethik einerseits „methodisch-reflexiv“, das heißt die Reflexion muss nach einem bestimmten Plan erfolgen und darf nicht spontan geschehen, und andererseits „systematisch“ sein, das heißt nicht zufällig, sondern zusammenhängend und widerspruchsfrei.⁴⁵

Die Ethik als Begründungsfunktion befindet sich wegen ihres Anspruchs auf Allgemeinheit in einer übergeordneten Ebene. In ihrer Anwendung jedoch muss sie allgemeine Prinzipien mit den spezifischen Anforderungen verschiedenster Praxisfelder kommunizieren. Für Ott ist eine grundlegende Frage in der Sportethik, ob der Sport von sich aus gewisse Normen (wie z. B. Fairness) mit sich bringt, oder ob das Ethos des Sports auf die allgemeine Ethik zurückzuführen ist. Daraus ergeben sich verschiedene Positionen, die als Zugang zu sportethischen Fragestellungen genutzt werden können. Die unterschiedlichen Positionen haben ihre jeweiligen Herausforderungen und auch Lösungsvorschläge.⁴⁶

Ott nennt sieben verschiedene Ebenen zur ethischen Theorienbildung, wobei die verschiedenen Ebenen wiederum unterschiedliche Ansätze beinhalten. Für die Sportethik sind vor allem die Ebene der Metaethik und der normativen Ethik interessant.⁴⁷ Für diese Arbeit wird die Ebene der Metaethik allgemein skizziert. Auf der Ebene der Normativen Ethik werden einige Ansätze dargestellt, da es sich hier um geläufige, für die Sportethik sehr wichtige, Ansätze handelt.

Es gibt verschiedene ethische Ansätze, welche in der Sportethik eine große Rolle spielen. Die jeweiligen Ansätze können wiederum mehrere verschiedene Richtungen und Strömungen beinhalten. Nach Jahn gehören der deontologische, tugendethische, kontraktualistische und teleologische Ansatz zu den wichtigsten Ansätzen der Sportethik. Für die vorliegende Arbeit werden diese Ansätze nur grob mit ihren Hauptvertretern dargestellt, um anschließend genauer auf die Tugendethik einzugehen. Jahn fügt hinzu, dass bei der Einteilung der verschiedenen

⁴⁴ Vgl.: Ott: *Ethische Ansätze*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 131.

⁴⁵ Vgl.: Marschütz: *theologisch ethisch nachdenken* - Band 1. S. 10.

⁴⁶ Vgl.: Ott: *Ethische Ansätze*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 131.

⁴⁷ Vgl.: Ebd., S. 132.

Ansätze berücksichtigt werden muss, dass diese letztendlich nicht strikt voneinander getrennt werden können, da sie sich in manchen Bereichen überschneiden.⁴⁸

Die folgende Abbildung von Marschütz dient zur Veranschaulichung der verschiedenen Ebenen der Ethik. Dabei ist zu erkennen, dass die Einteilung von Marschütz mit der bereits genannten Einteilung von Ott übereinstimmt. Sportethik, welche schon behandelt wurde, zählt demnach zu den Bereichsethiken.

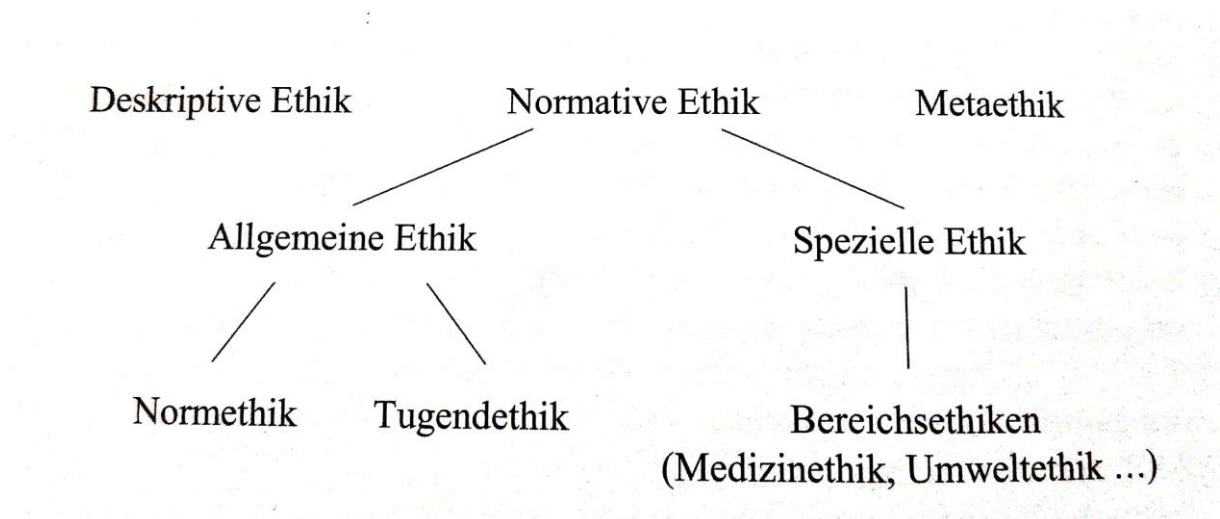


Abbildung 1: Die verschiedenen Ebenen der ethischen Theorienbildung (Marschütz, Gerhard: *theologisch ethisch nachdenken* - Band 1: Grundlagen. Würzburg 2014. S. 256.)

2.5.1. Metaethik

Die Metaethik versucht moralische Normen durch sprachtheoretische Argumente zu begründen. Deshalb kommt es zu Verknüpfungen von metaethischen und sprachphilosophischen Standpunkten. Alternativ dazu beinhaltet die Metaethik den Gegensatz zwischen Kognitivismus und Nonkognitivismus. Ersteres geht davon aus, dass es allgemeingültige moralische Werte und Normen gibt. Der Nonkognitivismus verleugnet dies und behauptet, dass es nur subjektive Handlungsgrundsätze gibt. Dem Nonkognitivismus fehlt dadurch ein Grundpfeiler, an dem ethische Theorien auf Wahrheit und Richtigkeit gemessen werden können, woraus sich ein Problem für Begründungen ergibt.⁴⁹

⁴⁸ Vgl.: Jahn: *Verdammt zum Siegen?!.* S. 15.

⁴⁹ Vgl.: Ott: *Ethische Ansätze.* In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport.* S. 133.

2.5.2. Normative Ethik

Hier unterscheidet Ott zwischen normativistischen und eudaimonistischen Ethiken, wobei für ihn die eudaimonistischen Ethiken auf einer eigenen Ebene der ethischen Theorienbildung, nämlich den Konzeptionen des „guten Lebens“, beheimatet sind. Zu den eudaimonistischen Ethiken zählt er unter anderem die Tugendethik. Eine eudaimonistische Sportethik versucht zu begründen, inwiefern Sport zu einem guten, gelingenden Leben beiträgt bzw. nicht beiträgt. Normativistische Ethiken hingegen beschäftigen sich mit der Begründung von allgemeinen, moralischen Normen und Prinzipien, welche für jeden Menschen gültig sind. Eines der bekanntesten Handlungsprinzipien stellt die goldene Regel⁵⁰ dar.⁵¹ Otts Einteilung der verschiedenen ethischen Ebenen und Ansätze macht an diesem Punkt einen verwirrenden Eindruck: Einerseits schreibt er, dass auf der Ebene der normativen Ethik zwischen normativistischen und eudaimonistischen Ethiken unterschieden wird. Andererseits ist er der Meinung, dass sich die eudaimonistischen Ethiken auf einer anderen/eigenen Ebene befinden. Diese Verwirrung soll hier nur kurz angemerkt sein, jedoch wird nicht näher darauf eingegangen.

2.5.2.1. Deontologische Ethik

Bei den deontologischen Ansätzen handelt es sich zumeist um „Sollensethiken“. Für alle Menschen gibt es in gewisser Weise Regeln des richtigen Verhaltens, anhand derer die Menschen handeln sollten. Zu den wichtigsten Vertretern einer solchen Ethik zählt Immanuel Kant.⁵²

Für moralisch richtiges Handeln formulierte Kant den kategorischen Imperativ, der wie folgt lautet: „handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, daß sie ein allgemeines Gesetz werde.“⁵³ Die Anwendung dieses Handlungsgrundsatzes im Sport kann nach Jahn mit dem Begriff *Fairness* gleichgesetzt werden. Fairness verlangt die Einhaltung von Regeln und das Respektieren meiner Mitspieler/innen und Gegner/innen. Für Kant ist nicht nur die bloße Ausführung einer Handlung maßgeblich für deren Richtigkeit, sondern auch die Handlungsintention.⁵⁴

⁵⁰ Die goldene Regel ist in ihrer negativen Formulierung als Sprichwort bekannt: „Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu.“ Die goldene Regel besagt also, dass man die anderen Menschen so behandeln soll, wie man selbst auch behandelt werden möchte. Ihren Ursprung hat die goldene Regel in der Bibel, im Matthäusevangelium Kapitel 7 Vers 12. Sie bildet die Basis vieler ethischen Ansätze und wird auch heute noch in verschiedensten Formulierungen verwendet. Sie kann als grundlegender Handlungsgrundsatz angesehen werden.

⁵¹ Vgl.: Ott: *Ethische Ansätze*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 135.

⁵² Vgl.: Jahn: *Verdammt zum Siegen?!*. S. 15-16.

⁵³ Kant, Immanuel: *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*. AA. IV. 421.

⁵⁴ Vgl.: Jahn: *Verdammt zum Siegen?!*. S. 16-17.

Hier muss angemerkt werden, dass Kants Ethik keine reine deontologische Ethik ist. Jedoch gibt es auch hier die Gratwanderung zwischen dem Schubladendenken und dem richtigen Kategorisieren von gewissen Dingen, um Inhalte verständlicher und begreifbarer zu machen. Vielmehr kann gesagt werden, dass ein berühmter Teil von Kants Ethik sich der deontologischen Ethik zuordnen lässt, weshalb er oftmals auch dort eingeordnet wird.

2.5.2.2. Kontraktualistische Ethik bzw. Vertragstheoretische Ansätze

Hier bilden Übereinkünfte die Basis für moralische Werte und Normen. Annemarie Pieper beschreibt es wie folgt: „In einem gemeinsamen Willensbildungsprozess werden die für alle verbindlichen Prinzipien und Handlungsregeln ermittelt und vertraglich festgelegt.“⁵⁵ Herlinde Pauer-Studer erklärt, dass dabei das Selbstinteresse einer Person eine sehr große Rolle spielt. Denn dieses soll dazu verwendet werden, um für sich selbst Vorteile zu sichern. Aus diesem Fokus auf das eigene Selbst schließt Pauer-Studer folgendes: „Als rational gilt jene Person, die ein Maximum der eigenen Ansprüche durchsetzt. Moral ist nach diesem Ansatz das Ergebnis eines rational-egoistischen Kalküls der subjektiven Interessenverfolgung.“⁵⁶ Als Vertreter nennt Jahn hier unter anderem Thomas Hobbes, welcher die Meinung vertritt, dass Menschen grundsätzlich nach zwei Motiven handeln. Demnach streben Menschen nach Selbsterhaltung und Gütervermehrung. Das führt zu einem Wettstreit nach dem Motto „Jeder gegen Jeden“. Deshalb ist ein sogenannter Gesellschaftsvertrag notwendig, der die Verpflichtungen der Menschen regelt.⁵⁷

2.5.2.3. Teleologische Ethik

Bei teleologischen Ansätzen wird eine Handlung dahingehend bewertet, wie gut sie ihr Ziel erreicht hat. Diese ethische Richtung leitet sich vom griechischen Wort *telos* ab, welches unter anderem mit *Ziel* oder *Zweck* übersetzt werden kann. Teleologische Ansätze sind erfolgsorientiert. Als Beispiel nennt Jahn den Utilitarismus, einen der bekanntesten teleologischen Ansätze. Hier wird eine Handlung nach deren Folgen bewertet. Es gilt das größtmögliche Glück für die größtmögliche Anzahl an Personen zu erreichen. Ein Nachteil des Utilitarismus ist jedoch, dass gute Handlungsfolgen allein keinen ausreichenden Aufschluss darüber geben, ob eine Handlung moralisch gut ist. Jahn betont, dass durch einen solchen

⁵⁵ Pieper, Annemarie: *Einführung in die Ethik*. Tübingen 2017. S. 241.

⁵⁶ Pauer-Studer, Herlinde: *Einführung in die Ethik*. Wien 2020. S. 122.

⁵⁷ Vgl.: Jahn: *Verdammt zum Siegen?!*. S. 27-28.

Ansatz im Sport z. B. die Verwendung von Dopingmitteln gerechtfertigt werden kann, da es mit Leistungsmaximierung begründet wird, bei der niemand anderer zu Schaden kommt.⁵⁸

2.6. Tugendethik

Paul R. Tarmann schreibt, dass das deutsche Wort *Tugend* in Zusammenhang mit *Tauglichkeit* steht. Dadurch kann abgeleitet werden, dass mit Tugend eine Tauglichkeit für etwas gemeint ist. Den Ursprung für den Begriff *Tugend* bildet das griechische Wort *Arete*, welches *Tüchtigkeit* bzw. „jede wertvolle Eigenschaft“ meint.⁵⁹ Im Lateinischen wird dafür das Wort *Virtus* verwendet, welches nach dem „lateinisch-deutschen Schulwörterbuch“ unter anderem mit *Mannhaftigkeit*, *Manneswürde*, *Tapferkeit*, *Mut*, *Kraft*, *Tüchtigkeit*, *Tugend*, *Tugendhaftigkeit*, *Ehrenhaftigkeit* und *Moral* übersetzt werden kann.⁶⁰

Peter Stemmer hält fest, dass viele mit diesem Umstand, dass *Arete* mit *Tugend* übersetzt wird, nicht zufrieden sind, da dadurch nicht das volle Verständnis von *Arete* erfasst wird. Dennoch hat sich das Wort *Tugend* als Übersetzung etabliert. Die Etymologie dieses Wortes ist nicht bekannt. Im Griechischen stellt *Arete* das Nomen von *gut* dar, weshalb unter *Arete* eigentlich *Gutsein* verstanden wird. Wenn also eine Person *Arete* hat, dann ist diese Person gut. Stemmer würde den Begriff *Gutsein* gegenüber *Tugend* als Übersetzung für *Arete* bevorzugen, wenn sich der Tugendbegriff nicht schon durchgesetzt hätte. Nach Stemmer weisen Skeptiker des Tugendbegriffs darauf hin, dass unter *Tugend* ein moralisches Gutsein verstanden wird, das trifft jedoch auf *Arete* nicht zu. Im Griechischen ist es üblich, dass auch Tiere oder Gegenstände *Arete* haben. Z. B. hat eine Schere *Arete*, wenn sie gut schneidet. Beim Menschen stellt sich dadurch die Frage, was einen guten Menschen ausmacht. Dafür gibt es verschiedene Antwortmöglichkeiten, eine wäre z. B. seine Moralität.⁶¹

Hans-Joachim Höhn führt aus, dass bei klassischen Tugendethiken das höchste Gute jenes ist, das nicht als Mittel für einen anderen Zweck dient, weil es z. B. nützlich oder wohltuend ist, sondern welches um seiner selbst willen durch die Vernunft angestrebt wird. Tugenden werden durch einen stetigen Reifungsprozess erworben, wonach am Ende die Person dazu fähig ist, in verschiedenen Situationen mit angemessener Einstellung zu handeln.⁶²

⁵⁸ Vgl.: Ebd., S. 34-37.

⁵⁹ Vgl.: Tarmann, Paul R.: *Ethik in Freiheit – Zur Grundlegung politischen Denkens bei Karl Jaspers*. Frankfurt am Main 2016. S. 46.

⁶⁰ Vgl.: Langenscheidt-Redaktion: *Großes Schulwörterbuch Lateinisch – Deutsch*. Berlin/München 2001. S. 1315.

⁶¹ Vgl.: Stemmer, Peter: *Tugend*. In: Ritter, Joachim; Gründer, Karlfried & Gabriel Gottfried: *Historisches Wörterbuch der Philosophie (HWPh)*. Basel 1998. Bd. 10. S. 1532-1533.

⁶² Vgl.: Höhn, Hans-Joachim: *Das Leben in Form bringen – Konturen einer neuen Tugendethik*. Freiburg im Breisgau 2014. S. 117.

Die Tugendethik sieht es vor, dass die einzelne Person ihre Affekte und Emotionen durch die Vernunft kontrolliert und ordnet, und schlussendlich das Gute will. Optimalerweise werden die individuellen Motive der handelnden Person durch die Moral nicht eingeschränkt, sondern das moralische Urteilsvermögen bestimmt die Motive. Die Tugendethik zielt auf ein Ideal des Guten ab, welches durch die eigenen Bestrebungen und Motive bestärkt wird. Dadurch setzt die Tugendethik eine gewisse Reife und ein gewisses Maß an moralischem Urteilsvermögen des Individuums voraus. Nach Schockenhoff müssen tugendethische Konzeptionen darauf achten, nicht von einer der beiden Seiten zu fallen: Auf der einen Seite darf der normative Aspekt nicht untergraben werden, was lediglich zu persönlichen Interessen führen würde. Auf der anderen Seite darf der normative Aspekt nicht zu sehr fokussiert werden, was zu einer reinen Erfüllung der Pflichten führt.⁶³

2.6.1. Tugendethik bei Aristoteles

Marschütz hält fest, dass moderne Tugendethiken nach wie vor auf die Tugendethik von Aristoteles hinweisen, und auf diese immer wieder rückbesonnen wird. Dadurch wird aufgezeigt, dass Aristoteles' Tugendethik stets aktuell und - wenn es um tugendethische Themen geht - unumgänglich ist.⁶⁴

Nach Aristoteles streben alle Menschen nach Glück. Mit Glück meint er nicht das Glück, das einem zufällig widerfährt, wie z. B. im Glücksspiel, sondern unter Glück versteht Aristoteles etwas, das von einem Menschen angestrebt werden kann. Dieses Glück hat der Mensch somit selbst in der Hand. Aristoteles verwendet dafür das griechische Wort *eudaimonia*, welches mit *Glückseligkeit* übersetzt werden kann. Ein Mensch kann nach Glückseligkeit streben. Dieses Streben findet freiwillig statt, mit dem ein Ziel erreicht werden möchte. Für Aristoteles gibt es zwei verschiedene Arten von Zielen, welche von Menschen angestrebt werden. Ein Ziel kann Mittel für etwas anderes sein, um einen bestimmten Zweck zu erfüllen. Z. B. kann die Matura für viele Schüler/innen ein Ziel und gleichzeitig ein Mittel sein, um anschließend studieren zu können. Dabei stellt das Vorhaben zu Studieren den eigentlichen Zweck dar. Die zweite Art ist, dass ein Ziel ein Selbstzweck ist. Das heißt, dass das Streben nach dem Ziel selbst das Ziel ist. Es wird also etwas um seiner selbst willen gemacht. Aristoteles folgert daraus, dass das menschliche Streben unendlich fortlaufend wäre, wenn die Handlungen nur als Mittel für etwas anderes dienen. Deshalb muss es für Aristoteles ein Endziel geben, weshalb alle anderen Ziele

⁶³ Vgl.: Schockenhoff: *Grundlegung der Ethik*. S. 60-61.

⁶⁴ Vgl.: Marschütz: *theologisch ethisch nachdenken - Band 1*. S. 146.

angestrebt und dadurch als Zwischenziele bezeichnet werden. Dieses höchste Ziel ist nach Aristoteles *eudaimonia*.⁶⁵

„Das Glück erweist sich also als etwas, das abschließend und autark ist; es ist das Ziel all dessen, was wir tun.“⁶⁶ *Autark* ist für Aristoteles eine Sache, welche allein schon „das Leben wählenswert macht“, ohne dass eine weitere Sache gegeben sein muss. Diese Eigenschaft zeichnet die Glückseligkeit aus.⁶⁷

Aristoteles geht es bei *Eudaimonia* als höchstes Ziel sowohl um das gute Leben als auch um das gute Handeln. Beide Aspekte sind notwendig für ein gelungenes Leben. Deshalb kann für Aristoteles ein Mensch nur glücklich sein, wenn er ein Mindestmaß an materiellen und sozialen Gütern besitzt. Letztlich ist aber entscheidend, dass die Glückseligkeit durch gutes Handeln erreicht wird.⁶⁸

2.6.1.1. Das Ergon-Argument

Marschütz beschreibt weiter, dass Aristoteles aufgrund dessen, dass die unterschiedlichen Menschen verschiedene Ideen vom Glück haben, ein Merkmal sucht, das alle Menschen gemein haben. Dabei kommt er auf die grundlegende Frage, was die Funktion (vom griechischen Wort *ergon*) des Menschen sei.⁶⁹ Die Funktion des Menschen ist nach Aristoteles „eine Tätigkeit der Seele entsprechend der Vernunft“⁷⁰. Diese Funktion des Menschen hebt ihn von allen anderen Lebewesen ab und basiert auf der menschlichen Vernunft (hierfür verwendet Aristoteles das griechische Wort *logos*). Für Aristoteles ist nicht der Besitz dieser Funktion ausreichend für das gute Leben, sondern die Anwendung bzw. die praktische Umsetzung der Funktion ist entscheidend. So wie z. B. ein Tennisspieler erst gut ist, wenn er im Match gut Tennis spielt, so ist ein Mensch erst gut, wenn er diese Funktion, also die Vernunft für die *Gutheit*, anwendet und entwickelt. Für diese *Gutheit* verwendet Aristoteles eben das griechische Wort *arete*. Eine Tugend ist also eine Gutheit in einer bestimmten Sache.⁷¹

Marschütz konkretisiert Aristoteles Überlegung für die Lebenspraxis wie folgt: Da die Tugend ein fester Bestandteil des Glücks ist, so kann der Mensch die Glückseligkeit erreichen, indem er sinngemäß einer Tugend handelt und zudem ein Mindestmaß an äußeren Gütern besitzt. Dies darf jedoch nicht nur über einen gewissen Zeitraum gegeben sein, sondern über die gesamte

⁶⁵ Vgl.: Ebd., S. 146-147.

⁶⁶ Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. I 5, 1097 b20.

⁶⁷ Vgl.: Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. I 5, 1097 b8-20.

⁶⁸ Vgl.: Marschütz: *theologisch ethisch nachdenken - Band 1*. S. 148.

⁶⁹ Vgl.: Ebd.

⁷⁰ Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. I 6, 1098 a7

⁷¹ Vgl.: Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. I 6, 1097 b35-1098 a17.

Vgl. ebenso: Marschütz: *theologisch ethisch nachdenken - Band 1*. S. 148-149.

Lebenszeit. Weiters führt Marschütz an, dass der Mensch seine spezifische Funktion im *Gut-Handeln* verwirklicht, was durch ein *Gut-Leben* begleitet wird und dadurch die Glückseligkeit erfährt. Aristoteles merkt an, dass der Mensch die Glückseligkeit soweit erreichen kann, wie es eben einem Menschen möglich ist glücklich zu sein.⁷² Wie schon erwähnt ist es nach Aristoteles wichtig, dass dies einen dauerhaften Zustand annimmt. Diese Bedingung verdeutlicht Aristoteles mit folgenden Worten: „Denn eine Schwalbe macht noch keinen Frühling, auch nicht ein Tag. So macht auch ein Tag oder eine kurze Zeit keinen selig und glücklich.“⁷³

2.6.1.2. Dianoetische und ethische Tugenden

Aristoteles unterscheidet zwei Arten von Tugenden: dianoetische und ethische Tugenden. Dianoetische Tugenden können auch als Denktugenden oder Verstandestugenden bezeichnet werden. Diese sind z. B. Weisheit, Verständigkeit sowie Klugheit und werden in der Theorie etwa durch Bildung erlernt. Ethische Tugenden werden auch Charaktertugenden genannt. Gemeint sind hiermit z. B. Großzügigkeit, Mäßigkeit und Tapferkeit. Diese werden in der Praxis durch Anwendung und Einübung erworben. Für Aristoteles spielen die Denktugenden eine übergeordnete Rolle, da diese einen Einfluss auf die Charaktertugenden haben. Allen voran erweist sich für Aristoteles die Denktugend *Klugheit* als die entscheidendste Tugend, da sie einen Menschen erkennen lässt, worin die Glückseligkeit besteht und wie diese erlangt werden kann. Ohne Klugheit ist kein tugendhaftes Leben möglich. Nach Aristoteles sind die Tugenden eines Menschen nicht von Natur aus gegeben, sondern müssen eben erworben werden. Je früher damit angefangen wird, desto besser. Zudem sind die Tugenden nichts Statisches, sondern sie befinden sich in einem ständigen Veränderungsprozess, im Optimalfall in einem Verbesserungsprozess. Deshalb sollte den Handlungen eine „bestimmte Qualität“ verliehen werden, damit die Tugenden sich in eine positive Richtung entwickeln.⁷⁴

In Bezug auf die Klugheit als die entscheidende Tugend äußert sich Josef Pieper, dass die Klugheit der Grund sei, dass die anderen Tugenden überhaupt Tugenden sind. Als Beispiel nennt Pieper die Mäßigung: Bei der Mäßigung handelt es sich um eine „instinkthafte Richtigkeit“, die erst durch die Klugheit zur Tugend der Mäßigung wird. Die Tugenden wie Tapferkeit, Mäßigung und Gerechtigkeit werden erst durch die Klugheit zur Tugend vollendet.

⁷² Vgl.: Ebd., S. 149.

⁷³ Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. I 6, 1098 a18.

⁷⁴ Vgl.: Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. I 13; NE II 1; NE IV 13.

Vgl. ebenso: Marschütz: *theologisch ethisch nachdenken - Band 1*. S. 149-151.

Pieper hält fest, dass nach Thomas von Aquin eine Tugend ein „vollendetes Können“ darstellt. Diese Vollendung wird durch die Klugheit herbeigeführt.⁷⁵

Pieper schließt daraus, dass die Klugheit somit den anderen Tugenden nicht nur ihre „innere Wesensform“ gibt, sondern auch, dass sie das „Ur-Bild, die Vor-Form des Guten“ ist. Sie ist „Ursache [...] und Formgrund aller sittlichen Tugenden“ zugleich.⁷⁶

Aristoteles geht also von einer Einheit der Tugenden aus, wenn er schreibt: „Denn mit der Klugheit, die [nur] eine ist, werden sie alle zugleich vorhanden sein.“⁷⁷ Christoph Halbig erklärt, dass die Unterscheidung verschiedener Tugenden trotzdem gemacht werden muss, um zu prüfen, ob die Summe der einzelnen Tugenden wirklich zu einer moralisch guten Person führen.⁷⁸

Mit diesem Fokus auf die Klugheit steht nach Stemmer die Ethik des Aristoteles´ in der „sokratischen Tradition des Intellektualismus“. Das bedeutet, dass das Gutsein des Menschen ein ethisches Gutsein und demnach ein Wissen ist. Ein Mensch hat *Arete*, wenn er weiß, was zum Glück beiträgt und was es vermindert. Dieses Wissen muss nach Aristoteles jedoch auch praktisch angewendet werden.⁷⁹

Pieper denkt noch einen Schritt weiter: Die Klugheit ist das Maß aller anderen Tugenden, was aber ist das Maß der Klugheit? Als das Maß der Klugheit nennt Pieper die „*ipsa res*, ‚die Sache selbst‘“. Gemeint ist damit die „objektive Seinswirklichkeit“, also die Wahrheit. Die Klugheit orientiert das Wollen und Tun des Menschen an der Wahrheit. Nach Pieper kann also gesagt werden, dass gut ist, was klug ist und klug ist, was der Wirklichkeit entspricht. Dadurch wird das „Wissen um die Wirklichkeit“ Voraussetzung für die Umsetzung des Guten. Wer etwas Gutes tun möchte muss wissen, „wie die Dinge sind und liegen“.⁸⁰ Pieper fasst es treffend zusammen, wenn er schreibt: „Die Verwirklichung des Guten setzt voraus, daß unser Tun der realen Situation – [...] – gemäß sei, und daß wir also diese konkreten Wirklichkeiten in blickoffener Sachlichkeit ernst nehmen“.⁸¹

⁷⁵ Vgl.: Pieper, Josef: *Das Viergespann. Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit, Mass*. München 1964. S. 19.

⁷⁶ Vgl.: Ebd., S. 20-21.

⁷⁷ Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. IV 13, 1145 a1.

⁷⁸ Vgl.: Halbig, Christoph: *Der Begriff der Tugend und die Grenzen der Tugendethik*. Berlin 2013. S. 29.

⁷⁹ Vgl.: Stemmer: *Tugend*. In: Ritter; Gründer & Gabriel: *HWPh*. S. 1539.

⁸⁰ Vgl.: Ebd., S. 22-23.

⁸¹ Ebd., S. 23.

2.6.1.3. Mesotes-Lehre: Die Lehre von der Mitte

Um das Verständnis von den Tugenden zu konkretisieren schreibt Aristoteles folgendes:

Die Tugend ist also eine Disposition, die sich in Vorsätzen äußert, wobei sie in einer Mitte liegt, und zwar der Mitte in Bezug auf uns, die bestimmt wird durch die Überlegung, das heißt so, wie der Kluge sie bestimmen würde. [...] Daher ist die Tugend ihrem Wesen nach, das heißt nach der Definition, die angibt, was es hieß, dies zu sein, eine Mitte; im Hinblick darauf aber, was das Beste und das gute Handeln ist, ist sie ein Extrem.⁸²

Für Aristoteles sind Tugenden Dispositionen, die in der Mitte zweier Extreme liegen. Denn für ihn kann eine Tugend auf zweierlei Weise verfehlt werden: durch Übermaß oder durch Mangel. Beide Aspekte stellen Extreme dar, die Tugend liegt jedoch genau in der Mitte dieser beiden Extreme. Daher ist es leicht eine Tugend zu verfehlen, jedoch schwer sie genau zu treffen. Z. B. gibt es die Tugend Tapferkeit, welche durch Feigheit (Mangel) oder durch Tollkühnheit (Übermaß) verfehlt werden kann. Folgende Darstellung dient zur Veranschaulichung der Tugend als Mitte.

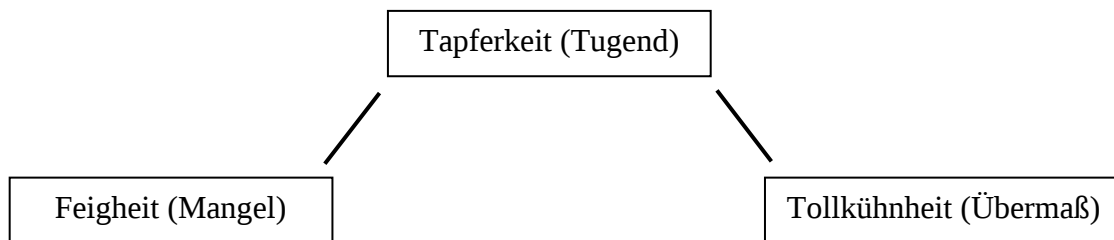


Abbildung 2: Darstellung zur Veranschaulichung der Mesotes-Lehre

Wichtig ist zu beachten, dass Aristoteles die Worte „Mitte in Bezug auf uns“ einfügt. Das heißt, dass das tugendhafte Verhalten von der Person und der Situation abhängig sind. Die Tugend Tapferkeit kann nicht einmalig definiert und festgelegt werden und anschließend von allen Menschen in allen Situationen angewandt werden. Vielmehr muss jede Person in Bezug auf sich selbst die Tugend der Tapferkeit herausfinden; auch die verschiedenen Situationen erfordern ein differenziertes Vorgehen. Diese Mitte wird von der Vernunft bestimmt. Zur Veranschaulichung der Tugend als individuelle Mitte erklärt Aristoteles, dass die Mitte in Bezug auf die Tugend nicht dasselbe ist, wie die Mitte in der Mathematik. In der Mathematik

⁸² Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. II 6, 1106 b36-1107 a8.

gibt es z. B. bei einer bestimmten Strecke eine exakte Mitte, wo beide Enden gleich weit voneinander entfernt sind. Bei den Tugenden ist es anders. Hier muss der „Bezug auf uns“ berücksichtigt werden, weshalb hier nicht von einer objektiven Mitte gesprochen werden kann. Z. B. sind manche Menschen von Natur aus eher tollkühn und andere eher feig. Daher muss jeder seine eigene Mitte finden. Bei einigen Tugenden scheint es jedoch so, als ob der Mangel bzw. das Übermaß weiter von der Mitte entfernt ist als das jeweils andere Extrem. In Bezug auf die Tapferkeit scheint die Feigheit weiter entfernt zu sein als die Tollkühnheit.⁸³ Wo genau die Mitte dieser beiden Extreme liegt, lässt einem die Klugheit erkennen.

Für das Verständnis von Aristoteles Tugendethik muss noch eine weitere Sache erklärt werden: Die Tugend als Mitte darf nicht als Mittelmäßigkeit verstanden werden. Denn gerade das ist eine Tugend nicht. Eine Tugend stellt vielmehr das Beste dar. Das heißt im *Gut-Handeln* ist die Tugend ein Extrem in Form von dem besten Handeln in der jeweiligen Situation.⁸⁴

Schockenhoff bringt die Absicht der *Nikomachischen Ethik* von Aristoteles gut auf den Punkt wenn er schreibt:

Die aristotelische Tugendlehre verfolgt nicht nur das Ziel individueller Selbstverwirklichung, sondern fragt auch danach, woher der tugendhafte Mensch die motivationale Kraft bezieht, um seine Aufgaben in der Polis-Gemeinschaft gut zu erfüllen. Noch weniger verfällt eine Tugendethik von der Art, wie sie Aristoteles in der Auffächerung der einzelnen Charaktertugenden bietet, der Gefahr einer unrealistischen Überforderung des Menschen: Sie führt nicht zu einer Überspanntheit, die immer noch mehr fordert, bis der Bogen zerbricht, sondern begnügt sich mit jenem Maß des Menschlichen, das sich bei vernünftiger Betrachtung als angemessen und menschlichem Gedeihen förderlich erweist.⁸⁵

2.6.2. Moderne Zugänge zur Tugendethik

Die Ethik in der Antike beschäftigte sich damit, wie der Mensch leben soll. Nach Stemmer richtet die moderne Ethik hingegen den Fokus auf die Beantwortung der Frage, für welche Handlungen der Mensch eine moralische Verpflichtung hat und was der Ursprung dieser

⁸³ Vgl.: Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. II 8, 1108 b11-1109 a19.

Vgl. ebenso.: Marschütz: *theologisch ethisch nachdenken* - Band 1. S. 154-155.

⁸⁴ Vgl.: Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. II 6, 1107 a.

Vgl. ebenso: Marschütz: *theologisch ethisch nachdenken* - Band 1. S. 155.

⁸⁵ Schockenhoff: *Grundlegung der Ethik*. S. 135.

Verpflichtung ist.⁸⁶ Wie kann also eine Tugendethik mit ihren antiken Wurzeln in unserer heutigen Zeit aussehen?

Vorweg muss gesagt werden, dass nicht von einer einheitlichen Tugendethik gesprochen werden kann. Alasdair MacIntyre erklärt, dass es zu viele verschiedene und nicht miteinander vereinbare Konzepte von Tugendethiken gibt, um von einer einzigen, einheitlichen Tugendethik zu sprechen. In der Menschheitsgeschichte gab es verschiedenste Entwürfe einer Tugendethik, welche z. B. von einer unterschiedlichen Rangfolge und Wichtigkeit der Tugenden ausgehen. MacIntyre betont, dass diese Unvereinbarkeit bereits mit den Konzepten aus dem mitteleuropäischen Raum schwierig ist, der Einbezug von Theorien aus dem asiatischen oder amerikanischen Raum würde diese Unvereinbarkeit noch verstärken.⁸⁷

Marschütz sieht die Faszination der Tugendethik, und damit auch einen Grund für deren Relevanz in der heutigen Zeit, darin, dass bei der Tugendethik die Kompetenz der moralisch handelnden Person der moralischen Handlung übergeordnet ist. Das heißt, dass das „handelnde Subjekt“ die zentrale Rolle spielt. Im Vergleich zur Normethik, welche „Akt-zentriert“ ist, ist die Tugendethik „Akteur-zentriert“. Denn die Tugendethik fragt in erster Linie nicht, wie ein Mensch moralisch gut handeln soll, sondern vielmehr wie ein Mensch moralisch gut handeln kann. Daher geht es der Tugendethik nicht nur um das gute Handeln, sondern um ein gesamtes „Gut-sein des Menschen“. Nach Marschütz strebt die Tugendethik nicht an, was der Mensch sein soll, sondern was der Mensch sein kann.⁸⁸

Marschütz führt weiter aus, dass die Frage nach dem guten Leben vor allem durch „personale Haltungen“ beantwortet wird. Was ein Mensch denkt und „was ihn als Menschen ausmacht“ spiegelt sich in seinen inneren Haltungen wider, durch welche der Mensch zu einer „moralischen Persönlichkeit“ gelangt. Die Tugenden tragen zur Formung der Persönlichkeit bei, wobei diese nicht von außen als Pflicht auferlegt werden können, sondern von einem selbst angestrebt werden müssen. Darum fasst Marschütz die Faszination der Tugendethik sehr treffend zusammen, wenn er sagt, dass ein Mensch nicht tugendhaft handelt, weil er muss, sondern weil er will.⁸⁹ Aus diesem Grund werden im Kapitel vier die Motive im Sport allgemein aber auch im freizeitlichen Bodybuilding aufgezeigt.

⁸⁶ Vgl.: Stemmer: *Tugend*. In: Ritter; Gründer & Gabriel: *HWPh*. S. 1533.

⁸⁷ Vgl.: MacIntyre, Alasdair: *After Virtue – a study in moral theory*. London 1985. S. 181.

⁸⁸ Vgl.: Marschütz: *theologisch ethisch nachdenken - Band 1*. S. 162.

⁸⁹ Vgl.: Ebd.

Pieper beschreibt die Tugend als „das Äußere dessen, was ein Mensch sein kann“.⁹⁰ Wichtig ist hier zu beachten, dass Pieper nicht sagt, was ein Mensch sein soll, sondern sein kann. Pieper führt dazu weiter aus, dass bei diesem Sein-Können oft vergessen wird, aber eine Voraussetzung dafür ist, dass der Mensch kein starres, sondern ein „geschehendes Sein“ ist, eine „dynamische Wirklichkeit“. Daraus folgert Pieper, dass wann auch immer von Tugend oder sittlichem Verhalten, welches eingenommen werden sollte, die Rede ist, mitgemeint ist, ob bewusst oder unbewusst, dass der Mensch „überhaupt etwas ‚soll‘“ und dass eben nicht alles, was der Mensch tut von Grund auf gut ist. Das ist für Pieper einer der entscheidenden Unterschiede zwischen den Dingen der Natur und den Menschen: „die Natur ist immer, was sie sein soll“. Der Mensch hingegen „kann auch anders sein als er sein soll“. Deshalb sind für Pieper die Bezeichnungen des Menschen wie z. B. *homo sapiens* oder *Ebenbild Gottes* anders zu verstehen, als wenn gesagt wird „Wasser ist H₂O“. Denn „wir Menschen sind nicht schon, was wir sind: wir müssen erst *werden*, was wir sind“, fasst es Pieper sehr treffend zusammen.⁹¹ In diesem Sinne könnte die Tugendethik doch auch als „Sollensethik“ eingestuft werden. Es handelt sich dabei jedoch um ein Sollen aus freiem Willen und nicht aus Pflicht gegenüber einem übergeordneten bzw. metaphysischen Gesetz. Hier kommt dennoch gut zum Vorschein, dass sich die verschiedenen ethischen Ansätze nicht strikt voneinander trennen lassen und da die Theorien in einander greifen.

2.6.2.1. Verschiedene Verständnisse des Tugendbegriffs

Marschütz erläutert, dass der Begriff *Tugend* heutzutage zwar selten verwendet wird, stattdessen aber die Begriffe *Haltung* oder *Charakterzug* verwendet werden. Jedoch haben moderne Tugendethiken dasselbe Anliegen wie ihre Vorgänger: Es geht darum wie der Mensch ein gutes Leben führen kann.⁹² Schockenhoff stimmt zu, dass der Begriff *Tugend* aus dem heutigen Sprachgebrauch beinahe ganz verschwunden ist. Jedoch trifft das nur auf die Begriffe *Tugend*, sowie dessen Gegenteil *Laster*, an sich zu. Denn die einzelnen Wörter der Tugenden sind nach wie vor aktuell: Wörter wie Gerechtigkeit, Mut, Großzügigkeit, aber auch Habgier und Rücksichtslosigkeit sind stets in der Alltagssprache vorhanden. Manchmal werden Tugenden heute auch unter anderen Bezeichnungen verwendet, wie z. B. das Wort *Courage*. Unter der heute stark propagierten *Zivilcourage* wird letztlich nichts anderes verstanden als Tapferkeit bei Aristoteles. Hingegen wird nur selten eine Person als tugendhaft bezeichnet und

⁹⁰ Pieper, Josef: *Auskunft über die Tugenden*. Zürich 1970. S. 10.

Diese Formulierung ist aus dem Lateinischen übersetzt und stammt ursprünglich von Thomas von Aquin.

⁹¹ Vgl.: Ebd., S. 10-11.

⁹² Vgl.: Marschütz: *theologisch ethisch nachdenken - Band 1*. S. 161.

wenn, dann wird dies oft in einem überspitzten Sinne geäußert und hat wenig mit der ursprünglichen Bedeutung des Wortes *Tugend*, worunter *Tüchtigkeit* und *Vortrefflichkeit* verstanden wurde, zu tun. Unter dem griechischen Wort *arete* wurden besondere Charaktermerkmale verstanden. Allgemein gehalten wird mit diesem Wort einer Sache Qualität zugeschrieben bzw. ausgedrückt, wenn etwas gelungen ist, wie oben schon erwähnt.⁹³

Pieper sieht es vielmehr so, dass es nicht wichtig ist, ob ein bestimmtes Wort Verwendung findet oder nicht, entscheidend ist, dass den Menschen bewusst ist, was das Wort meint. Nach Pieper ist mit *Tugend* kein Kanon von braven Verhaltensweisen gemeint, sondern das „Richtigsein des Menschen“.⁹⁴

Höhn definiert das moderne Verständnis von Tugend wie folgt:

Tugenden sind durch Übung erworbene Grundhaltungen, aufgrund deren dauerhaft (d. h. nicht bloß zufällig) ein kluger und moralisch richtiger Umgang mit inneren (Affekten, Begierden, Bedürfnisse, Leidenschaften) und äußeren Einflüssen menschlicher Lebensführung möglich wird.⁹⁵

MacIntyre definiert eine Tugend ebenfalls als eine erworbene menschliche Qualität, deren Besitz und Übung uns dazu befähigt das Gute zu tun und Dinge, die das Gute vermeiden, zu unterlassen.⁹⁶

Halbig stellt fest, dass der Begriff *Tugend* heute mit unterschiedlichen Bedeutungen verwendet wird. Einerseits wird der Begriff *Tugend* so verwendet, dass es einen Plural davon gibt, das heißt es gibt mehrere Tugenden, wie z. B. Mut, Tapferkeit, Gerechtigkeit, etc. Andererseits wird das Wort *Tugend* lediglich als Singular verwendet, wenn eine Person insgesamt ein moralisch gutes bzw. tugendhaftes Verhalten an den Tag legt. Wobei eine tugendhafte Person eine Menge Tugenden besitzt, oder sogar alle, wenn man die These über die Einheit der Tugenden bejahen möchte.⁹⁷

Schockenhoff meint dazu, dass bei modernen tugendethischen Konzeptionen der Begriff *Tugend* vielmehr ein Synonym für den guten Willen ist. Deshalb wäre es bei solchen Konzeptionen besser von „der Tugend“ anstatt von „den Tugenden“ zu sprechen. Wenn doch die Rede von mehreren Tugenden ist, so handelt es sich dabei meistens nur um „verschiedene Aspekte des guten Willens“. Dennoch ist für Schockenhoff das Tugendverständnis als

⁹³ Vgl.: Schockenhoff: *Grundlegung der Ethik*. S. 79-81.

⁹⁴ Vgl.: Pieper: *Auskunft über die Tugenden*. S. 9-10.

⁹⁵ Höhn: *Das Leben in Form bringen*. S. 117

⁹⁶ Vgl.: MacIntyre: *After Virtue*. S. 191.

⁹⁷ Vgl.: Halbig: *Der Begriff der Tugend und die Grenzen der Tugendethik*. S. 29.

allgemeine Handlungsanweisung nicht passend. Er plädiert für die Verwendung der Mehrzahl, also das Vorhandensein von mehreren Tugenden. Als Beispiel führt er an, dass es mehrere Tugenden braucht, um Menschen in Armut erfolgreich zu helfen. So braucht es z. B. Klugheit, um schwierige Herausforderungen zu überdenken, Gerechtigkeit, um in einem passenden Ausmaß zu helfen ohne andere zu benachteiligen und auch Freigebigkeit, um die Bereitschaft zu haben, etwas von seinen eigenen Gütern zu teilen. Die Klugheit ist zusätzlich dafür da, um diese unterschiedlichen Anforderungen zu koordinieren. Darum beinhalten Tugenden immer auch eine kognitive Komponente. Schockenhoff schließt daraus, dass eine Person immer die moralisch richtige Gesinnung benötigt, um Tugenden besitzen zu können, jedoch ist diese keine Garantie für tugendhaftes Verhalten. Weshalb nach einem traditionellen philosophischen (und auch theologischen) Tugendverständnis die „sittlich gute Gesinnung“ und das „richtige Urteil“ stets übereinstimmen müssen. Aus diesem Grund können für Aristoteles Tugenden nicht falsch gebraucht werden. Tugenden implizieren gute Handlungen, deshalb kann z. B. nicht von einer „perfekten Notlüge“ gesprochen werden.⁹⁸

Zusätzlich zur Verwendung des Tugendbegriffs im Singular und im Plural zeigt Halbig auf, dass dem Begriff *Tugend* in den unterschiedlichen zeitlichen Epochen verschiedene Bedeutungen zugesprochen wurden: Im antiken Griechenland verstand man unter Tugend „jede Form der Tüchtigkeit bzw. Vortrefflichkeit“, damit ist die Erfüllung der jeweiligen Funktion gemeint. In der viktorianischen Zeit wurde der Begriff *Tugend* enger gefasst. Er wurde mit der Tugend der Enthaltsamkeit gleichgesetzt.⁹⁹ Dazu führt Schockenhoff aus, dass z. B. für Immanuel Kant die Tugend dazu beiträgt, dass Neigungen, welche sich gegen die Pflichten richten, abgehalten werden. Zudem sieht Kant die Tugend als eine „Stärke des Menschen in der Befolgung seiner Pflicht“.¹⁰⁰

Weiters muss nach Halbig in Bezug auf Tugenden erstens gefragt werden, was eine Tugend ist und zweitens ist x [eine bestimmte Tugend] eine Tugend. Er geht davon aus, um auf die Frage, ob x eine Tugend ist, beantworten zu können, die Frage, was eine Tugend ist, zwar notwendige, aber unzureichende Bedingungen vorgibt. Er nennt als Beispiel das in unserer heutigen Zeit Mitleid als eine Tugend angesehen wird, wohingegen bei den Stoikern Mitleid als Laster eingeordnet wurde. Daher gibt es für ihn verschiedene Sichtweisen, ob etwas eine Tugend, ein Laster oder etwas anderes ist.¹⁰¹

⁹⁸ Vgl.: Schockenhoff: *Grundlegung der Ethik*. S. 75-76.

⁹⁹ Vgl.: Halbig: *Der Begriff der Tugend und die Grenzen der Tugendethik*. S. 30.

¹⁰⁰ Vgl.: Kant: *Metaphysik der Sitten*. IX. 394.

Vgl. ebenso: Schockenhoff: *Grundlegung der Ethik*. S. 72.

¹⁰¹ Vgl.: Halbig: *Der Begriff der Tugend und die Grenzen der Tugendethik*. S. 33.

2.6.2.2. Tugenden als psychische Merkmale

Halbig stellt klar fest:

Ohne Zweifel handelt es sich bei ethischen Tugenden um Merkmale des Charakters einer Person, die Bewunderung verdienen; sie werden häufig – wenn auch nicht umgangssprachlich, so doch im Einklang mit dem umgangssprachlichen Gebrauch – auch als *Vollkommenheiten* einer Person bezeichnet.¹⁰²

Nach Halbig handelt es sich bei Tugenden um psychische Merkmale eines Menschen, nicht um physische. Zwar können physische Gegebenheiten förderlich sein für das Umsetzen von Tugenden, aber sie können selbst nicht den Status einer Tugend erreichen. Halbig begründet dies in seinem Buch „*Der Begriff der Tugend und die Grenzen der Tugendethik*“ anhand dessen, dass physische Gegebenheiten von Menschen wie ein Naturphänomen bewundert werden, aber sie werden nicht bewundert wie Tugenden, für die Lob und Anerkennung ausgesprochen werden. Dieser Unterschied im Stellenwert ergibt sich daraus, dass physische Gegebenheiten angeboren sind, weshalb die Person nicht selbst dafür verantwortlich ist und dafür auch kein Lob verdient. So die Behauptung von Halbig.¹⁰³

Hierbei handelt es sich um ein schwaches Argument, warum physische Merkmale nicht den Status einer Tugend erreichen können. Jede Person, die regelmäßig körperlich aktiv ist, weiß sehr wohl, dass die eigenen physischen Gegebenheiten verändert werden können. Natürlich spielt hier die Genetik eine große Rolle, doch ein gewisses Maß an Veränderungspotential ist bei jedem Menschen vorhanden. Daher trägt jede/r eine Verantwortung für seinen/ihren eigenen Körper. Für die Gene und Veranlagungen kann eine Person natürlich nicht verantwortlich gemacht werden, wie sie gehandhabt werden aber schon. Dennoch ist der Gedanke von Halbig richtig, wenn er sagt, dass physische Merkmale keine Tugenden sein können. So kann z. B. ein trainierter Körper keine Tugend sein. Vielmehr stellt sich jedoch die Frage, ob es für einen trainierten Körper Tugenden braucht, um diesen zu erreichen. Dies würde ebenso bedeuten, dass körperliches Training zwar keine Tugend ist, es aber Tugenden hervorbringen kann. Auf dieses Verhältnis zwischen Krafttraining und den Tugenden wird in Kapitel 4 noch genauer eingegangen.

¹⁰² Ebd., S. 34.

¹⁰³ Vgl.: Ebd., S. 73.

2.6.3. Vorteile einer Tugendethik

Für Höhn wollen tugendethische Konzepte den Menschen dazu befähigen sich in verschiedensten Situationen dauerhaft an bestimmten Werten des menschlichen Handelns und Wollens zu orientieren. Weiters geht er davon aus, dass Tugenden den Menschen helfen weder von ihren Begierden und Bedürfnissen noch von gesellschaftlichen Erwartungen gelenkt zu werden, sondern diese vielmehr kritisch zu hinterfragen und mit diesen inneren und äußeren Gegebenheiten so umzugehen, dass sie zu einem guten bzw. gemeinschaftlichen Leben führen.¹⁰⁴

Stjepan Radic sieht als weiteren Nutzen, dass durch tugendhaftes Verhalten erlernt wird, seine Emotionen in den Griff zu bekommen. Für ihn führt das Streben nach Tugenden zu einer Übereinstimmung des Fühlens, Denkens und Wollens, was in weiterer Folge eine gewisse psychische Stabilität mit sich bringt. Durch eine emotionale Unausgeglichenheit bzw. auch psychischen Labilität kann es in Situationen schnell zu einer Überforderung, auf Dauer gesehen sogar zu einer Selbstentfremdung, kommen. Radic nennt als Beispiel, dass Mitmenschen bemerken können, ob sich jemand in einem inneren Zwiespalt befindet und für die Mitmenschen dadurch auch nicht als Ansprechperson für Probleme eignet, da diese Person mit sich selbst beschäftigt ist. Dieser innere Zwiespalt kann zu Ängsten und Zwängen führen, wodurch die Kluft zu Mitmenschen größer wird und es auch zu einer Selbstentfremdung kommt. Deshalb ist es wichtig seine Emotionen bis zu einem gewissen Grad unter Kontrolle zu haben, was durch (eindämmende) Tugenden erlernt werden kann. Radic schließt aber aus, dass nicht allein das Fehlen von Tugenden die Ursache für psychische Krankheiten ist, hier spielen viele weitere Faktoren mit. Es bedeutet auch nicht, dass das Fehlen von Tugenden immer zu einer psychischen Instabilität bzw. Krankheit führt.¹⁰⁵ Dennoch ist eine gesunde Psyche ein Teilaspekt des gesamten Gesundheitskonzepts eines Menschen. Psychische und physische Gesundheit beeinflussen sich gegenseitig. Das heißt, dass ein gesunder Körper vorteilhaft ist, um auch psychisch gesund zu sein, und umgekehrt. Daraus kann gefolgert werden, dass körperliche Aktivität, welche die Gesundheit fördert, nützlich ist bei dem Bestreben ein tugendhaftes Verhalten zu praktizieren. Aber auch das Streben nach Tugenden sollte das Verlangen nach körperlicher Gesundheit und somit körperlicher Aktivität mit sich ziehen.

Nach Schockenhoff kann nicht eindeutig bestimmt werden, worin der „eigentliche Wert der moralischen Tugenden“ gründet. Viele stellen sich dabei die Frage, ob es mehr um einen

¹⁰⁴ Vgl.: Höhn: *Das Leben in Form bringen*. S. 117-118.

¹⁰⁵ Vgl.: Radic, Stjepan: *Die Rehabilitierung der Tugendethik in der zeitgenössischen Philosophie - Eine notwendige Ergänzung gegenwärtiger Theorie in der Ethik*. Berlin 2011. S. 148.

Eigennutzen oder um einen sozialen Nutzen geht. Klar ist jedoch, dass beide Aspekte davon profitieren können. Die Tugend der Gerechtigkeit stellt einen Segen für die Benachteiligten in der Gesellschaft dar, die Tugend der Wahrhaftigkeit ist für jene ein Trost, welche betrogen wurden. Tugendhaftes Verhalten einzelner Personen kommt definitiv auch der Gesellschaft zu Gute. Dennoch sieht Schockenhoff den Wert von Tugenden weder im sozialen Nutzen noch im positiven Gefühl, dass es dem Ausübenden schenkt. Vielmehr sind die Tugenden „wertvolle Einstellungen der Person, die ihr Sein und Handeln umgreifen und als sittliche Vorzüge erstrebenswert sind“. Wer tugendhaft handelt strebt schlichtweg das Gute an.¹⁰⁶

2.6.4. Vermeintliche Grenzen der Tugendethik

Ein sittlich gutes Verhalten ist nicht das Produkt von ständiger Belehrung, sondern von Einübung. Daher ist das praktische Lernen von tugendhaften Haltungen wichtig, nicht nur das bloße Wissen als Theorie. Martin Honecker stellt fest, dass oft ein emotionaler Gehalt mit dem Begriff *Tugend* einhergeht. Mit dem Wort *Tugend* wird Lob und Anerkennung ausgedrückt. Nach Honecker darf dieser emotionale Aspekt bei der Rede von *Tugend* nicht gegenüber den rationalen Begründungen des Verhaltens überwiegen. Tugenden sind für ihn „besondere, freilich generelle Typen sittlich richtigen Handelns“. Im Laufe der Zeit verändert sich das Verständnis von einzelnen Tugenden, und wie sie nach außen erkennbar sind. Durch die Individualität der Menschen kommt es zu einem „Pluralismus der Tugendvorstellungen“. Honecker plädiert, dass durch diese Änderung der Tugendlehre jedoch nicht der Anspruch erhoben werden darf, alle ethischen Probleme lösen zu können. Die verschiedenen Komponenten, wie das Subjekt, die Struktur und der Handlungsrahmen des tugendhaften Ideals dürfen sich nicht gegenseitig ausschließen. Als Beispiel nennt er, dass das Ideal des tugendhaften Arztes keine Lösung für die administrativen Probleme des Gesundheitswesens ist. Genauso kann ein Aufruf zu einer tugendhaften Haltung der Individuen nicht die Probleme in Bezug auf Armut, Umweltschutz etc. beheben. Dazu müssen ebenso politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen berücksichtigt und reflektiert werden. Für Honecker kann durch eine Tugendethik ebenso nicht die Brücke zwischen dem Verhalten einzelner Personen und den gesellschaftlichen Verpflichtungen einer Gemeinschaft geschlagen werden. Hier kommt die Tugendlehre an ihre Grenzen, so Honecker. Für das Streben nach einem guten Leben, in dem Sinne, wie es die Ethik verfolgt, sind nicht nur Ideale von Tugenden notwendig, sondern ebenso gemeinschaftliche Herausforderungen, die an alle Menschen gestellt sind.¹⁰⁷

¹⁰⁶ Vgl.: Schockenhoff: *Grundlegung der Ethik*. S. 113-114.

¹⁰⁷ Honecker, Martin: *Schwierigkeiten mit dem Begriff Tugend - Die Zweideutigkeit der Tugend*. In: Rippe, Klaus Peter & Schaber, Peter: *Tugendethik*. Stuttgart 1998. S. 166-184.

Radic geht davon aus, dass die Tugendethik sich gegen ethische Normen und Prinzipien richtet und das moralische Urteilungsvermögen in das Innere der einzelnen Individuen verlagert. Dadurch besteht für Radic die Gefahr, dass die Tugendethik zum Relativismus neigt. Der Relativismus spiegelt sich in der Tugendethik insofern wider, dass keine allgemeingültigen Handlungsprinzipien befürwortet werden. Für Radic stellt dies einen Widerspruch dar, da es offensichtlich menschliches Verhalten gibt, das an sich nicht gut ist. Tugenden aber geben keine genaue Auskunft darüber, ob eine Handlung verwerflich ist oder nicht. Deshalb können Verbote nicht durch das Verweisen auf Tugenden fundiert werden. Bei einer reinen Tugendethik bestimmt die Tugend, welche eine Handlung hervorbringt, über den Wert der Handlung. Das heißt aus der Sicht der Tugendethik, dass es keine moralische Handlung gibt, die eindeutig gut oder böse ist, weil die Handlung von der Tugend bewertet wird, so Radic.¹⁰⁸ Schockenhoff ist der Meinung, dass die Tugendethik allein nicht ausreichend ist. Für ihn ist sowohl der tugendethische Ansatz als auch die Prinzipien- und Normenethik einseitig und unvollkommen, wenn lediglich ein Ansatz herangezogen wird. Entweder wird die Tugendhaftigkeit oder die Pflichterfüllung als zu hoch erachtet. Stattdessen steht „die Idee des Guten am Anfang der Moral“. Das Gute enthält diese beiden komplementären Aspekte, nämlich das tugendhafte Handeln-Können und das normative Sollen.¹⁰⁹

Dieser Kritik an der Tugendethik muss entgegengehalten werden, dass bei den Tugenden das Arbeiten am Charakter des Menschen wichtig ist. Gut zu handeln will zur Gewohnheit werden. Es geht also um eine langfristige Veränderung des menschlichen Charakters.

Tarmann schreibt, dass es bei den Tugenden um eine „Grundhaltung, gewissermaßen eine moralische „Vorentscheidung“, der man in einer konkreten herausfordernden Situation bestenfalls entspricht“ geht.¹¹⁰ Um es mit einem ähnlichen Beispiel wie Tarmann zu veranschaulichen: Es stellt sich nicht erst in der Situation selbst die Frage, ob es richtig oder falsch ist illegale Dopingsubstanzen zu verwenden oder gewisse Regeln zu brechen. Die moralische Grundhaltung nimmt der konkreten Situation vorweg, dass es nicht angebracht ist, illegale Dopingsubstanzen zu verwenden oder die Regeln zu brechen.¹¹¹

Honecker und Radic gehen von einem falschen Verständnis der Tugendethik aus. Der Vorwurf von Radic, dass die Tugendethik zum Relativismus neigt, ist falsch bzw. handelt es sich dabei

In Bezug auf das Verständnis von Tugenden in den verschiedenen Epochen vergleiche auch: Höhn: *Das Leben in Form bringen*. S. 119-121.

¹⁰⁸ Vgl.: Radic: *Die Rehabilitierung der Tugendethik in der zeitgenössischen Philosophie*. S. 108.

¹⁰⁹ Vgl.: Schockenhoff: *Grundlegung der Ethik*. S. 65.

¹¹⁰ Tarmann: *Ethik in Freiheit*. S. 116.

¹¹¹ Vgl.: Tarmann: *Ethik in Freiheit*. S. 116.

um einen trügerischen Schein. Die moralische Grundhaltung, die in der Tugendethik angestrebt wird, will stets das Gute, und zwar nicht das scheinbar Gute für das Individuum, sondern das allgemein Gute. Der Mensch weiß, was gut ist und was nicht, z. B. durch die Instanz des Gewissens.

Beim Lesen dieser vorliegenden Arbeit muss dieses Verständnis von Tugendethik bedacht werden: Bei der Tugendethik geht es um die langfristige Veränderung des menschlichen Charakters bzw. um die moralische Grundhaltung hin zu einer tugendhaften Haltung, welche das allgemein Gute anstrebt.

3. Definition von Krafttraining im Freizeitsport

Klaus Heinemann unterscheidet zwischen sportlichem und nicht-sportlichem Sport. Mit nicht-sportlichem Sport meint er nicht den Sport, bei dem es zu Regelverstößen, Fouls, Verwendung von Dopingmitteln und Betrug kommt. Unter nicht-sportlichem Sport versteht Heinemann die zahlreichen Veränderungen der Ausprägungsformen von Sport, wo der Sport inszeniert wird und sich zu einer Bewegungskultur entwickelt hat, welche nicht mehr viel Gemeinsamkeiten mit dem traditionellen Vereinssport aufweist. Heinemann geht davon aus, dass der Sport letztlich von drei grundlegenden Aspekten geprägt wird. Diese sind der Inhalt des Sports, welcher den geregelten Umgang mit dem Körper meint, die Organisation des Sports und die räumlichen Gegebenheiten für das Sporttreiben bzw. die Sportstätten. Anhand dieser drei Punkte sieht der sportliche Sport wie folgt aus: Der Inhalt des sportlichen Sports wird unter anderem von Leistungszielen (gleichgültig auf welchem Leistungslevel), Regeln und Werten (wie z. B. Fairness) bestimmt. Auf der Ebene der Organisationsform ist der sportliche Sport gekennzeichnet durch die Mitgliedschaft in einem Verein, auf der Ebene der räumlichen Gegebenheiten dadurch, dass genormte Sportgeräte und Sportstätten verwendet werden.¹¹²

Aufgrund dieser Punkte und der Festlegung des sportlichen Sports, würde das Krafttraining im Breitensport nur teilweise zum sportlichen Sport zählen. Beim Krafttraining im Breitensport gibt es zwar keine Regeln, wie etwa bei einer Ballsportart, jedoch ist diese Ausübung des Sports von Leistungszielen geprägt, die als Merkmal für den sportlichen Sport gelten. Zwar sind viele Krafttrainierende Mitglied in einem Fitnessstudio, jedoch nicht in einem Verein. Kraftsportvereine sind eher selten. Auch auf der Ebene der Sportstätten erfüllt das freizeitliche

¹¹² Vgl.: Heinemann, Klaus: *Der nicht-sportliche Sport*. In: Knut & Heinemann: *Der nicht-sportliche Sport*. S. 9-14.

Bodybuilding nicht ganz den Anspruch von Heinemanns sportlichem Sport. Natürlich sind die Fitnessstudios sehr ähnlich und eine fünf Kilogramm Hantel sollte in jedem Fitnessstudio fünf Kilogramm wiegen, jedoch bezieht sich dieser Punkt vielmehr auf Dinge wie die Laufbahnen, die Größe von Spielfeldern, etc.

Andere Formen des Sports zählen für Heinemann zum nicht-sportlichen Sport im traditionellen Sinne. Auch andere, neuere Formen von körperlicher Betätigung, welche sehr oft von privaten, kommerziellen Anbietern ausgehen, können zum Sport gezählt werden. Das Angebot ist vielseitig und deckt verschiedenste Werte- und Handlungsausrichtungen ab. So wollen z. B. viele Menschen mehr Individualität bei ihrer Sportausübung und selbst bestimmen, wann und was genau trainiert wird. Auf der einen Seite wollen viele unabhängig von jeglichen Vereinen oder Organisationen sein. Auf der anderen Seite steigt die Teilnahme an angeleiteten Kursen, wie z. B. Zumba. Weiters zeichnet sich eine Zunahme von Bewegungsformen ab, welche zur Erholung dienen, gleichzeitig steigt die Trainingsbereitschaft für extreme Ausdauer- und Krafttrainingsformen. Für Heinemann zeichnen sich hier zwei scheinbar widersprüchliche Motivstränge für die sportliche Aktivität ab: Einerseits wollen die Menschen durch den Sport das „gegenwartsbezogene Erleben“, dabei Spaß haben und sich wohlfühlen. Andererseits wird der Sport zur Gesundheitsförderung, Belastbarkeit und Steigerung der Fitness instrumentalisiert. Durch diesen Widerspruch in der Gesellschaft und den verschiedensten Handlungsmotiven und -möglichkeiten ist die moderne Sportkultur gekennzeichnet.¹¹³

McFee geht davon aus, dass der Sport in seiner heutigen Erscheinung noch sehr jung ist. Demnach gibt es für das Konzept *Sport* einen Beginn in der Geschichte der Menschheit und auch eine Zeit, wo es keinen Sport gab. Aus diesen Annahmen schließt McFee, dass manche Aktivitäten Beispiele für Sport sind, manche Aktivitäten wiederum nicht. McFee fragt nach dem grundlegenden Wert von Sport. Wenn Sport einen intrinsischen Wert hat, stellt sich für ihn die Frage, worin sich dieser Wert gründet. Je nachdem, ob eine sportliche Aktivität diesen Wert beinhaltet, kann sie als Sport bezeichnet werden oder nicht.¹¹⁴

István Aranyosi behauptet, dass Bodybuilding nicht als Sportart gezählt werden sollte, da beim Bodybuilding keine bestimmten Fähigkeiten notwendig sind, was aber für eine typische Sportart charakteristisch ist. Für Aranyosi hat Bodybuilding mehr Gemeinsamkeiten mit

¹¹³ Vgl.: Ebd., S. 15-18.

Die Annahmen in Bezug auf die Widersprüchlichkeit der modernen Sportkultur werden von Gilbert Norden geteilt. Dazu vgl.: Norden, Gilbert: *Sportaktivität in der "Freizeitgesellschaft": Entwicklung, Tendenzen und Szenarien*. In: Hilscher, Petra; Norden, Gilbert; Russo, Manfred & Weiß, Otmar: *Entwicklungstendenzen im Sport*. Wien 2008. S. 29.

¹¹⁴ Vgl.: McFee: *Sport, Rules and Values. Philosophical Investigations into the nature of sport*. S. 149.

Schönheitswettbewerben oder Kunstausstellungen als wie mit anderen Sportarten. Aranyosi führt aber weiter aus, dass *Sportaccord*¹¹⁵ durch bestimmte Kriterien eine Liste erstellt hat, was als Sportart zählt und was nicht. Auf dieser Liste wird Bodybuilding offiziell als Sportart angeführt.¹¹⁶

Ob Bodybuilding bzw. Krafttraining überhaupt als Sportart gezählt werden sollte, wird in dieser Arbeit nicht weiter diskutiert. Jedoch wird die Frage gestellt, zu welcher Art von Sport das Krafttraining im Breitensport gezählt werden kann? Zum Fitnesssport, Freizeitsport, Gesundheitssport, Leistungssport, etc.? Dafür wird zunächst erläutert, wie Sport allgemein kategorisiert werden kann und welche Einteilungsmöglichkeiten es gibt. Anschließend werden verschiedene Begrifflichkeiten für den freizeitlichen Sport aufgezeigt. Zusätzlich wird noch die Trennung zu klassischen Formen des Bodybuildings vorgenommen. Abschließend wird versucht zu erklären, was unter dem Krafttraining im Breitensport zu verstehen ist, und was dessen positiven Auswirkungen auf den menschlichen Körper sind.

3.1. Kategorisierung von Sport

Grupe & Krüger halten fest, dass sich im Laufe der Zeit unter anderem die Inhalte, Motive und Herangehensweisen an den Sport verändert haben. Dadurch gibt es heute kein einheitliches Bild bzw. Verständnis von Sport. Grupe & Krüger erwähnen jedoch verschiedene Möglichkeiten den Sport zu kategorisieren. Eine der ältesten Einteilung ist jene in Profisport und Amateursport. Der ursprüngliche Gedanke dieser Einteilung nahm Rücksicht auf die Haltung zum Sport, aber auch auf die materiellen Grundlagen. Z. B. wurden bei den Olympischen Spielen bis in die Achtziger Jahre nur Amateursportler zugelassen.¹¹⁷

Als weitere Kategorisierungsmöglichkeit nennen Grupe & Krüger die Einteilung in verschiedene Sportarten. Hier stellt jedoch die Abgrenzung der einzelnen Sportarten voneinander ein Problem dar. Zudem gibt es heute eine Vielzahl von körperlichen Aktivitäten, die sich nicht bei den klassischen Sportarten einordnen lassen und auch nicht auf Wettbewerbe ausgerichtet sind. Zu solchen Aktivitäten zählt z. B. das Wandern, Stretching und das Krafttraining im Fitnessstudio. Ebenso die Berücksichtigung der verschiedenen Leistungsbereiche wird durch die bloße Einteilung in Sportarten vernachlässigt.¹¹⁸

¹¹⁵ Sportaccord stellt eine internationale Organisation dar, welche weltweit als Dachverband für Sportverbände fungiert.

¹¹⁶ Vgl.: Aranyosi, István: *Body, skill, and look: is bodybuilding a sport?*. In: *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 2017. S. 401.

¹¹⁷ Vgl.: Grupe & Krüger: *Sport*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 481.

¹¹⁸ Vgl.: Ebd.

Die gängigste Einteilung bzw. Zweiteilung von Sport in der Gesellschaft ist jene in Breiten- und Spitzensport. Maier sieht diese Teilung zwar als hilfreich an, um das breite Verständnis des Sportbegriffs etwas zu kategorisieren, jedoch ist auch diese Einteilung nicht immer von Vorteil. Z. B. bringt allein schon die Grenzziehung zwischen Breiten- und Spitzensport verschiedenste Probleme mit sich.¹¹⁹

Um die verschiedenen Leistungsbereiche und Zugänge zum Sport zu kennzeichnen, findet nach Grupe & Krüger oft die Einteilung in „Leistungs-, und Hochleistungssport, Wettkampfsport, Breitensport, Freizeitsport und Gesundheitssport“ statt. Diese Einteilung bietet sich gut für diese Arbeit an, da hier sichtbar wird, dass die einzelnen Sportbereiche von verschiedenen Einstellungen und Motiven geprägt sind. Der Nachteil bei der Einteilung in Sportbereiche ist, dass Unterscheidungsmerkmale auf verschiedenen Ebenen vorhanden sind. So sind z. B. *Leistung* und *Wettkampf* Grundprinzipien des Sports, welche in jeder Form von sportlicher Betätigung gegeben sein können. Der Unterschied besteht in der differenzierten Gewichtung dieser Aspekte. Für Grupe & Krüger verdeutlichen neuere Sportentwicklungen, dass die Vielfalt der Formen und Motive im Sport so breit gefächert sind, dass die Komplexität des Sportes „nicht ohne ausreichende Differenzierungen nach Alter, Geschlecht, sozialer Schicht, regionaler Herkunft und kulturellem Kontext“ gemacht werden kann.¹²⁰

Um den Nachteil der zuletzt genannten Einteilung etwas zu minimieren muss bei der Verwendung dieser Begriffe bedacht werden, dass die Begriffe von ihrem Hauptmotiv bestimmt werden. Denn bei allen Gruppen kommt es zu einer Vermischung der verschiedenen Motive. Wie schon kurz erwähnt kann z. B. *Leistung* an sich nicht als eigenständiges Motiv angesehen werden, da das Leistungsprinzip grundlegend im Sport vorhanden ist. Personen, welche freizeitlich und gesundheitsorientiert Sport betreiben, möchten ebenfalls ihre Leistung steigern. Deshalb werden unter Leistungssportler/innen eher Personen verstanden, welche eine Sportart professionell ausüben, sich auf einem hohen Leistungsniveau befinden, Wettkämpfe bestreiten und eventuell ihren Lebensunterhalt damit verdienen.

Deshalb unterscheidet Frank Brosow in seinem Beitrag lediglich zwischen Sport und Wettkampfsport. Das Leistungsprinzip des Sports ist für ihn in allen Arten und Varianten des Sports vorhanden, da beim Leistungsprinzip nicht ein maximales Ergebnis, sondern die maximale Effizienz im Vordergrund steht. Beim Wettkampfsport will eine gewisse Leistung erbracht werden, um sich mit anderen in einem Wettkampf zu vergleichen. Beim Sport hingegen findet nach Brosow der Vergleich zu früheren Eigenleistungen oder zu selbstgesetzten

¹¹⁹ Vgl.: Maier: *Sport Ethik Religion*. S. 13-15.

¹²⁰ Vgl.: Grupe & Krüger: *Sport*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 481.

Zielen statt. Dazu zählt das Trainieren im Fitnessstudio, Laufen, Wandern, Ski fahren, Fahrrad fahren, das Erlernen einer Kampfsportart, usw. Diese Arten des Sporttreibens können auch als Wettkampfsport betrieben werden, wenn die Leistung in einem Wettkampf mit anderen verglichen wird.¹²¹

Dennoch möchte noch eine weitere Einteilungsmöglichkeit erwähnt werden: Koch unterscheidet zwischen den Bereich des *Erholungs-* und *Freizeitsports* und dem Bereich des wettkampfmäßigen *Breiten-, Leistungs- und Hochleistungssport*. Der Unterschied dieser beiden Bereiche liegt für Koch nicht in der subjektiven Leistung, die jemand erbringt, sondern in deren zugrunde liegenden Prinzipien. Das „rekreative Prinzip“ meint den zweckfreien Sport, bei den die Ausübenden nicht dem Leistungszwang unterliegen. Das „rekreative Prinzip“ findet ihren Ausdruck im *Erholungs-* und *Freizeitsport*. Das zweite Prinzip ist das „sportliche Prinzip“. Dabei geht es um das Erbringen von maximaler Leistung und um den Vergleich mit anderen. Diese Leistungsorientierung findet im *Breiten-, Leistungs- und Hochleistungssport* statt. Koch betont jedoch, dass diese beiden Bereiche ebenfalls nicht immer strikt voneinander getrennt werden können und dass die Übergänge kontinuierlich und fließend stattfinden.¹²²

Für die vorliegende Arbeit werden die Begriffe *Profisport* und *Amateursport* weitestgehend vermieden. Falls es jedoch zum Gebrauch kommt, so ist der *Profisport* mit dem *Leistungssport* und *Hochleistungssport* gleichzusetzen. Der Begriff *Amateursport* befindet sich auf der Ebene des *Breitensports, Freizeitsports* und *Gesundheitssports*. Zudem gibt es noch den Begriff *Spitzensport*, welcher ebenfalls auf der Ebene des *Leistungssports* angesiedelt ist. Auf die genaueren Unterschiede dieser einzelnen Begriffe wird von den Autoren/innen nur selten eingegangen. Von den meisten wird eine Einteilung mit zwei bis drei Optionen gewählt und diese auch begründet, jedoch wird nicht aufgezeigt, wie das Verhältnis zu anderen Einteilungsmöglichkeiten ist. Ebenso spielt für die hier vorliegende Arbeit die genaue Unterscheidung der einzelnen Begriffe im professionellen Sport keine große Bedeutung. Obwohl für manche Autoren/innen der *Breitensport* mit einem wettkampflichen Aspekt verbunden ist, werden die Begriffe *Breitensport* und *Freizeitsport* für diese Arbeit als Synonyme verstanden, da auch diese Konnotation nicht einheitlich bestätigt wird. Grundsätzlich sind für diese Arbeit die Beziehungen zwischen *Breiten- bzw. Freizeitsport* und dem *Gesundheitssport*, sowie zum *Leistungssport* relevant. Diese Begriffe unterscheiden sich

¹²¹ Vgl.: Brosow, Frank: *Moralischer Erfolg? Zum normativen Status des Leistungsprinzips und seinen Grenzen*. In: Roth & Volp (Hrsg.): *Gut, besser, am besten*. S. 72-73.

¹²² Vgl.: Koch: *Der Sport am Scheideweg*. S. 13-14.

durch ihre dahinterliegenden Motive. Dadurch kann eine sportliche Aktivität nicht eindeutig einem Begriff zugeteilt werden. Z. B. kann das Krafttraining aufgrund des Gesundheitsmotivs ausgeübt werden, wodurch das Krafttraining zum Gesundheitssport zählen würde. Das Krafttraining kann aber genauso zum Freizeitsport gezählt werden, wenn es aus Freude an der Ausübung oder als Ausgleich zur Arbeit betrieben wird. Die Begriffe *Freizeitsport* und *Leistungssport* werden in den folgenden Kapiteln erläutert. Der Begriff *Gesundheitssport* basiert vor allem auf dem Motiv der Gesundheitsförderung, deshalb wird nicht der *Gesundheitssport* explizit erklärt, sondern sein zugrundeliegendes Motiv. Die Beschreibung des Gesundheitsmotivs erfolgt im vierten Kapitel.

3.1.1. Freizeitsport

Nach Hermann Bausinger wird heute unter Freizeit jener Zeitraum verstanden, welcher sich von der Arbeitszeit abgrenzen lässt und in dem die Menschen ihre Zeit frei einteilen können und keinen Verpflichtungen nachkommen müssen. Der Begriff *Freizeit* etablierte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts. Bausinger stellt fest, dass in Freizeittheorien das Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit dennoch auf drei verschiedene Arten unterschieden wird: Erstens kann es sich bei der Freizeit um eine „Verlängerung des Arbeitsdaseins“ handeln. Das heißt, die Freizeit wird von der Arbeit bestimmt und es erfolgt keine strikte Trennung. Zweitens kann die Freizeit als Gegensatz zur Arbeit gesehen werden und als Ausgleich dienen. Durch die Funktion des Gegensatzes ist die Freizeit nicht unabhängig von der Arbeit. Drittens kann die Freizeit als autonomer Bereich angesehen werden, welcher völlig unabhängig von der Arbeit ist.¹²³

Zu welcher Art der Freizeit eine Tätigkeit gehört lässt sich oft nur schwer zuordnen und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Ist es z. B. Freizeit, wenn ein Gärtner am Wochenende seinen eigenen Garten pflegt? Zählt das Einkaufen oder das Zeitung lesen, also Tätigkeiten, die nicht zur Arbeit gehören, aber dennoch eine gewisse Verpflichtung mit sich bringen, zur Freizeit? Bausinger erwähnt, dass bei solchen Aktivitäten von Halbfreizeiten gesprochen werden kann. Auf diese Unterscheidung wird hier jedoch nicht weiter eingegangen. Für das Verständnis von Freizeit ist wichtig zu erkennen, dass bei Freizeit zwar eine Zeit frei von Verpflichtungen meint, oft aber keine eindeutige Trennung zu anderen Tätigkeitsbereichen gemacht werden kann und diese Bereiche sich gegenseitig beeinflussen.¹²⁴

Für die Praxis sind jeweilige Einteilungsversuche der Freizeit nicht relevant. Letztendlich dient Freizeit zur Regeneration und Ausgleich, sowohl das Auffüllen der individuellen Kräfte für die

¹²³ Bausinger, Hermann: *Freizeit*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 172.

¹²⁴ Vgl.: Ebd., S. 171-173.

Arbeit, als auch das Abbauen von belastenden Faktoren. Nach Bausinger bietet die Freizeitgestaltung Möglichkeiten zur individuellen Entfaltung seiner Persönlichkeit. Freizeitliche Aktivitäten unterliegen keinem Zwang und werden freiwillig ausgeführt. Weiters können nach Bausinger freizeitliche Aktivitäten durchaus anstrengend sein, die Bildung fördern und zur sozialen Integration beitragen.¹²⁵ Aus diesem Grund ist Sport ein Musterbeispiel für die Freizeitgestaltung. Bausinger fasst es treffend zusammen, wenn er sagt: „Zwar lassen sich verschiedene Zwecksetzungen und Ziele dafür anführen, aber der wesentliche Sinn liegt im Spaß, im Erlebnis der eigenen körperlichen Betätigung.“¹²⁶

Sehr oft findet das Krafttraining in Verbindung mit einem bestimmten Zweck statt. Die Gesundheit verbessern, Verletzungen vorzubeugen, besser auszusehen, etc., dies sind unter anderem Absichten, welche durch das Krafttraining erreicht werden möchten. Für viele Menschen dient es aber auch als Ausgleich zum Arbeitsalltag. Je nach Zugang kann das Krafttraining dennoch mit Sicherheit als Freizeitsport gesehen werden.

3.1.2. Verhältnis zwischen den Begriffen *Freizeit-* und *Breitensport*

Gilbert Nordern stellt fest, dass über 90% der österreichischen Sportler/innen sich als Freizeit- bzw. Breitensportler/in bezeichnen würden. Etwa ein bis fünf Prozent sehen sich selbst als Leistungs- oder Wettkampfsportler. Jedoch geben etwa 14% an, mindestens einmal pro Woche leistungsorientiert Sport zu betreiben.¹²⁷ Dabei ist entscheidend, was der oder die Einzelne unter Breiten- und Leistungssport versteht. Ab wann ist jemand Breitensportler und ab wann ist jemand Leistungssportler? Oder besser gesagt, bis zu welcher Grenze ist jemand Breitensportler/in und wo ist diese Grenze zum Leistungssport? Wodurch wird diese Grenze zwischen diesen beiden Kategorien definiert? Durch die Leistung, durch das Trainingspensum, durch die Wettkampfteilnahme oder vielmehr durch eine Mischung aus verschiedenen Komponenten? Es kann an Wettkämpfen teilgenommen werden, ohne eine Sportart auf einem hohen Niveau auszuüben. Genauso kann eine Person ein enormes Trainingspensum absolvieren und ein dementsprechend hohes Leistungslevel haben, ohne an jeglichen Wettkämpfen teilzunehmen. Solche und ähnliche Fragen gilt es zu klären.

Detlef Kuhlmann ist der Meinung, dass sich der Begriff *Breitensport* gegenüber anderen Bezeichnungen, wie z. B. *Massensport* oder *Freizeitsport* durchgesetzt hat. Was jedoch versteht

¹²⁵ Vgl.: Ebd., S. 174-175.

¹²⁶ Ebd., S. 175.

¹²⁷ Vgl.: Norden: *Sportaktivität in der "Freizeitgesellschaft"*. In: Hilscher; Norden; Russo & Weiß: *Entwicklungstendenzen im Sport*. S. 21.

man unter Breitensport? Bei der Einteilung in Breiten- und Hochleistungssport haben viele das Bild der Pyramide vor Augen, wo die breite Masse die Basis bildet und sich nach oben zum Leistungssport hin verengt. Das Problem bei dieser Darstellung ist, dass man nicht weiß, wo der Breitensport aufhört und der Leistungssport anfängt.¹²⁸ Jürgen Dieckert bestätigt, dass der Begriff *Breitensport* sich aus der Darstellung des Sports in Form einer Pyramide herleitet. Jedoch geht er davon aus, dass sich der Begriff *Breitensport* in den 1970er Jahren zu einem Nebebegriff und in den 1980er Jahren zu einem Unterbegriff des Begriffes *Freizeitsport* herauskristallisierte.¹²⁹

Auch wenn verschiedene Autoren unterschiedlicher Meinung sind, welcher Begriff sich gegenüber anderen durchgesetzt hat, so werden die Begriffe *Breitensport* und *Freizeitsport* in der Gesellschaft als Synonyme verwendet.

Im Gegensatz dazu nimmt Dieckert im sportwissenschaftlichen Lexikon eine sehr klare Unterscheidung dieser beiden Begriffe vor:

In Abgrenzung zu anderen Erscheinungsformen des Freizeitsports ist es angebracht, B. [Breitensport, *Anm.*] als Bezeichnung für den traditionellen, in den Sportvereinen stattfindenden wettkampfbezogenen Betrieb von Sportarten unter vorrangigen Leistungsaspekten, aber mit Amateur-Charakter auf allen, auch unteren Ebenen, zu wählen.¹³⁰

Eckhard Enders würde dieser Definition und Unterscheidung zustimmen, da er davon ausgeht, dass der Freizeitsport sich durch seine geringere Organisiertheit und Wettkampforientierung unterscheidet. Wobei sich der Fitnesssport wiederum vom Freizeitsport durch seine verstärkte Organisation abhebt.¹³¹ Dieser Ansicht nach würde das Krafttraining nicht zum Breiten- sondern zum Freizeitsport bzw. nach Enders zum Fitnesssport zählen, da das Krafttraining einzelner Personen nicht im Rahmen eines Vereins ausgeübt wird.

Trotz dieser Unterscheidungsmöglichkeit des Breiten- und Freizeitsports werden diese beiden Begriffe für die vorliegende Arbeit als Synonyme verstanden.

¹²⁸ Vgl.: Kuhlmann, Detlef: *Breitensport*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 77.

¹²⁹ Vgl.: Dieckert, Jürgen: *Breitensport (popular sports)*. In: Röthig; Prohl; Carl; Kayser; Krüger & Scheid: *Sportwissenschaftliches Lexikon*. S. 113.

¹³⁰ Ebd.

¹³¹ Vgl.: Enders, Eckhard: *Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport*. Hamburg 2007. S. 27.

3.1.3. Merkmale des Breitensports

Nach Kuhlmann handelt es sich beim wettkampforientierten Sport, welcher über die Vereine ausgetragen wird, um ein enges Verständnis des Sportbegriffs. Dieser bildet den inneren Kern. Der Breitensport ist die Ausweitung dieses inneren Kerns. Dadurch bleibt ein großer Interpretationsspielraum. Kuhlmann nennt jedoch sieben Aspekte, die für den Breitensport kennzeichnend sind:¹³²

1. „Sinngelungen“: Im Breitensport steht nicht die Erbringung von Leistung an erster Stelle, sondern andere Motive, wie z. B. Gesundheit, Gemeinschaft, etc. rücken in den Vordergrund.
2. „Inhalte“: Die sportliche Aktivität ist nicht an die Ausübung einer Sportart gebunden, z. B. kann Fitnesstraining durch verschiedene Arten gemacht werden. Zusätzlich können Spielregeln so adaptiert werden, dass eine Sportart für den Breitensport geeignet ist.
3. „Betriebsformen“: Neben einem klassischen Muster von Trainingseinheiten unter der Woche und organisierten Wettkämpfen am Wochenende, kann der Breitensport zusätzlich in anderen Formen strukturiert sein, z. B. in Kursen.
4. „Teilnehmende“: Beim Leistungssport richten die Athleten/innen ihr Leben nach dem Sporttreiben aus und wollen dabei Bestleistungen erzielen. Der Breitensport hingegen sollte eine Bereicherung für alle Menschen darstellen und ist damit eine Freizeitaktivität neben anderen.
5. „Teilnahmeformen“: Beim Breitensport ist man nicht zwingend an eine Vereinsmitgliedschaft gebunden. Sport kann auch durch andere Institutionen oder vollkommen ohne eine Institution ausgeübt werden. Z. B. kann der Sport durch die Glaubensgemeinschaft oder durch den Arbeitgeber organisiert werden.
6. „Anleitung“: Im Breitensport muss die Anleitung nicht unbedingt durch eine/n Trainer/in oder ähnlichem Fachpersonal stattfinden. Der Sport kann auch ohne professionelle Anleitungen erfolgen bzw. kann auch eine nicht fachspezifisch ausgebildete Person die Betreuung übernehmen.
7. „Sportstätten/Sportgeräte“: Im Leistungssport müssen sich die Athleten/innen auch bei den verwendeten Sportstätten und Sportgeräten an ein gewisses Reglement des jeweiligen Fachverbandes halten. Dies ist im Breitensport nicht der Fall. Hier können auch andere, nicht normierte Sportstätten und Sportgeräte verwendet werden.

¹³² Für die nachfolgenden Punkte vgl.: Kuhlmann: *Breitensport*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 77.

Diese sieben Aspekte stellen einen flexiblen Rahmen dar, wodurch der Breitensport definiert wird. Die jeweiligen Definitionen fallen unterschiedlich aus, je nachdem auf welchen Aspekt ein größerer Schwerpunkt gelegt wird. Grundsätzlich verbindet der Breitensport die Menschen, bringt sie zu körperlicher Aktivität, wird aber nicht als alleiniger Lebensinhalt angesehen.¹³³

3.1.4. Leistungssport

Was Leistung ist und darunter verstanden wird hängt von kulturellen und historischen Faktoren ab. Leistungen, auch sportliche Leistungen, sind nach Grupe von „individuellen, kulturellen und sozialen Wertvorstellungen abhängig und stehen in Zusammenhang mit weltanschaulichen-religiösen Grundeinstellungen“. ¹³⁴

Grupe definiert Leistungssport wie folgt:

Unter Leistungssport wird der mit dem Ziel der Erbringung und Darstellung einer bestimmten Leistung – relativen oder absoluten – verbundene Sport verstanden, wobei diese Leistung nach Regeln unter wettbewerblichen Bedingungen erbracht wird. Hochleistungssport orientiert sich dabei am internationalen Leistungsniveau und an internationalen Rekorden.¹³⁵

Das planmäßige, langfristige Training auf den Wettkampf hin, ist ein Teil des Leistungssports und kennzeichnet diesen. Leistung spielt aber auch im Breitensport eine wichtige, dennoch eine untergeordnete Rolle. Ebenso wird im Schulsport das Erbringen von Leistung als wichtige didaktische Komponente angesehen. Grundsätzlich spielt das Erbringen von Leistung in unserer heutigen Gesellschaft eine enorm wichtige Rolle, weshalb von einer Leistungsgesellschaft gesprochen werden kann. Grupe erläutert, dass Leistung im Allgemeinen auf vier Aspekte bezogen werden kann: sachlich, individuumszentriert, sozialbezogen und normorientiert. Eine Leistung ist sachlich orientiert, wenn eine Person etwas schlichtweg gut gemacht hat. Individuumszentriert ist eine Leistung, wenn z. B. gesagt wird, dass eine Person bei einer Tätigkeit nun besser ist als vor zwei Wochen. Sozialbezogen ist eine Leistung dann, wenn ein Vergleich mit einer anderen Person hergestellt wird. Normorientierte Leistung wird z. B. an externen, einheitlichen Beurteilungssystemen gemessen. Grupe geht davon aus, dass durch diese vier Dimensionen Leistungssportler/innen bestimmt werden. Im Leistungssport ist

¹³³ Ebd., S. 77-78.

¹³⁴ Grupe, Ommo: *Leistung/Leistungssport/Ethos des Leistens im Sport*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 331.

¹³⁵ Ebd.

es jedoch üblich, dass eine Leistung aufgrund von „allgemeinen Leistungsmaßstäben“ bzw. „äußeren Gütemaßkriterien“ bewertet wird.¹³⁶

Leistung an sich ist zunächst etwas Individuelles. Erst durch den Vergleich mit vorigen Leistungen, mit anderen oder mit Richtwerten erfolgt eine Bewertung und Einordnung der eigenen Leistung. Grupe betont, dass aus diesem Grund Leistung nicht nur etwas Gemessenes, sondern etwas Bewertetes ist. Leistungssport basiert auf dem Vergleich. Deshalb ist der Sinn des Leistungssports, unter möglichst fairen und gleichen Bedingungen den bzw. die beste/n Sportler/in einer Sportart ausfindig zu machen. Mit der Leistung geht der Aspekt des Erfolges einher. Jedoch appelliert Grupe, dass eine klare Unterscheidung zwischen Leistung und Erfolg gemacht werden muss. Erfolg ist vielseitig: Wird von einer Person eine individuelle Zielsetzung in Bezug auf die persönliche Leistung erreicht, so kann dies als Erfolg erlebt werden. Auf der anderen Seite wird oft eine sehr gute Leistung im Vergleich als Misserfolg angesehen. Z. B. wird bei einem Finale eines hochdotierten Tennisturniers meistens nur der Sieg als Erfolg betrachtet, wobei für beide Spieler/innen bereits der Einzug ins Finale eine hervorragende Leistung ist. Deshalb muss zwischen Leistung und Erfolg unterschieden, und Erfolg nicht höher als Leistung geachtet werden, was nämlich häufig der Fall ist.¹³⁷

Ebenso ist im Sport Leistung nicht gleich Leistung. Sportliche Leistungen in verschiedenen Sportarten können so gut wie gar nicht miteinander verglichen werden. Selbst innerhalb einer Sportart ist der Vergleich oft schwer, weshalb versucht wird die Bedingungen und Bewertungen möglichst einheitlich zu gestalten. Bei Laufdisziplinen wird mit elektronischer Zeitnahme gemessen, wodurch die Leistung exakt festgestellt werden kann. Jedoch ist das nicht in allen Sportarten möglich. Darum sieht Grupe sportliche Leistungen vielmehr als „Ergebnisse von (sozialen) Übereinkünften im Sinne bestimmter Leistungsmaßstäbe“.¹³⁸ Dennoch ist die Leistung im Sport im Vergleich zur Leistung in anderen Lebensbereichen zumeist messbarer, vergleichbarer und nachvollziehbarer. So ist z. B. ein Punkt im Tennis ein verlorener oder ein gewonnener Punkt, und ein Tor im Fußball ist ein Tor.¹³⁹

Dieses Maß der Messbarkeit gilt jedoch nicht für den gesamten Sportbereich. McFee unterscheidet den zweckorientierten Sport („purposive sports“) und den ästhetischen Sport („aesthetic sports“). Beim Erstgenannten geht es um das Erzielen von möglichst vielen Punkten bzw. Treffern nach bestimmten Regeln, wie z. B. bei Fußball oder Tennis. Beim ästhetischen Sport reicht nicht die schlichte Ausführung von Bewegung, sondern die Art wie die Bewegung

¹³⁶ Vgl.: Ebd.

¹³⁷ Vgl.: Ebd., S. 332.

¹³⁸ Ebd., S. 332.

¹³⁹ Vgl.: Ebd., S. 332-333.

ausgeführt wird ist entscheidend. Die Punkte werden von Punkterichtern/innen vergeben. Beim Geräteturnen reicht es z. B. nicht einen Salto über den Sprungtisch zu machen, sondern wie der Salto durchgeführt wird, ist entscheidend. Bei solchen Sportarten spielt trotz gewisser Vorgaben die Subjektivität von Punkterichtern/innen eine große Rolle.¹⁴⁰

Der Leistungssport ist ein Ergebnis der Leistungsgesellschaft und gleichzeitig verkörpert der Leistungssport diese. Für Grupe steht der Leistungssport einerseits für das Streben der Menschen nach Vervollkommen, welches den Sport als Werkzeug für Selbsterfahrung und -bestimmung ansieht. Dieses Streben nach Mehr wird im Sport deshalb so gut verkörpert, weil es für das Erreichen bestimmte Regeln gibt, die eingehalten werden müssen bzw. sollten, und weil dieses Streben nicht unmittelbar Gewinn bringt. Für Coubertin, dem Gründer der modernen Olympischen Spiele, war dieses Streben nach Vervollkommen des eigenen Selbst das Ziel des Olympismus. Kritiker betonen jedoch, dass im Leistungssport oftmals nicht der Sportler bzw. die Sportlerin zählt, sondern deren Leistungen. Gemeint ist damit, dass die Athleten/innen zu Objekten der Gesellschaft, der Macht- und Geldhaber etc. werden.¹⁴¹

Dadurch kommt es in vielen Fällen zu einer extremen Verzweckung von den Athleten/innen, was nicht befürwortet werden kann. Sportler/innen sollten als Menschen geachtet werden und nicht als Leistungserbringer/innen. Nach der Selbstzweckformel von Kant darf ein Mensch niemals vollkommen verzweckt werden. Eine Teilverzweckung ist möglich bzw. oft sogar notwendig. Jeder Mensch wird aufgrund seiner unantastbaren Menschenwürde als Mensch geachtet, nicht wegen etwaigen Leistungen oder Taten.¹⁴² Doch darf dabei aber nicht vergessen werden, dass Leistungssportler/innen ihre Berufung im leistungsorientierten Sport sehen und diese Verzweckung bis zu einem gewissen Grad selbst mittragen. Dennoch darf dieser Aspekt nicht Überhand nehmen. Es muss stets das Bewusstsein herrschen, dass ein Mensch um seiner Selbstwillen geachtet wird.

Unter Leistungen im Leistungssport darf nicht dasselbe verstanden werden wie unter Leistungen im Breitensport. Grupe merkt an, dass der „leistungssportliche Leistungsethos“ im Leistungssport einer anderen Orientierung folgt. Grund dafür ist unter anderem die Priorität, welcher der Sport im Leben der Athleten/innen einnimmt. Ihr Tages-, Wochen-, Monats- und Jahresrhythmus wird nach Wettkämpfen, öffentlichen Auftritten, Trainerstunden und Terminen

¹⁴⁰ Vgl.: McFee: *Sport, Rules and Values. Philosophical Investigations into the nature of sport*. S. 90-91.

¹⁴¹ Vgl.: Grupe: *Leistung/Leistungssport/Ethos des Leistens im Sport*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 333.

¹⁴² Vgl.: Kant: *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*. AA. IV. 428-429.

mit Funktionären und Verbänden bestimmt. Auch wenn manche Freizeitsportler/innen denselben Aufwand betreiben, ist die Leistung von Leistungssportlern/innen anders zu verstehen aufgrund dieser externen Faktoren.¹⁴³ Außerdem beinhaltet der Leistungssport eine große gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Komponente und gilt als Aushängeschild für viele Nationen.¹⁴⁴

Nichtsdestotrotz sieht Grupe auch die Notwendigkeit im Breitensport Leistung zu erbringen, um z. B. die Gesundheit durch Sporttreiben zu fördern. Jedoch stehen im Breitensport Attribute wie Entspannung, Freude, Wohlbefinden im Vordergrund. Bestimmte Ziele können durch das eigene, leistungsorientierte Handeln erreicht werden. Dadurch bildet die Option, die eigene Leistung zu verbessern eine Chance zur Selbstgestaltung und auch zur Selbstbestimmung.¹⁴⁵

Nach Grupe zählt aus ethischer Sicht Leistung zu erbringen, sowie diese inhaltlich, nach Maß und nach Ziel selbst gestalten zu können, zu „den unveräußerlichen Möglichkeiten des Menschen“. Im Sport gibt es verschiedene Prinzipien, darunter eben auch das Leistungsprinzip, welches des Öfteren eine dominante Rolle einnimmt. Grupe erklärt sich die Beliebtheit dieses Prinzips dadurch, weil es sich auf das Handeln des einzelnen Menschen bezieht und ein eindeutiges Sinnmuster und Bezugssystem hat, an welchem der Mensch seine Handlungen orientieren kann. Zudem bietet es neue Erlebnis- und Erfahrungsbereiche an, die Möglichkeit zur Selbstdarstellung und die Beurteilung des eigenen Handelns.¹⁴⁶

3.2. Abgrenzung zu Wettkampfformen des Bodybuildings

Viele Personen, welche in einem Fitnessstudio trainieren, werden in der Alltagssprache als *Bodybuilder/in* bezeichnet. Jedoch ist diese Bezeichnung oft nicht passend bzw. ist es davon abhängig, was unter *Bodybuilding* verstanden wird. In diesem Kapitel wird aufgezeigt, was unter Bodybuilding verstanden werden kann und welche Arten von Bodybuilding es gibt.

Der Begriff *Bodybuilding* meint das Ausbilden, Aufbauen und Modellieren des eigenen Körpers. Mit diesem Aufbauen des Körpers ist die Zunahme an Muskelmasse gemeint, welche vor allem durch das Krafttraining erreicht wird. Bodybuilder/innen möchten zusätzlich zu einem Maximum an Muskelmasse auch eine gute Muskeldefinition erreichen. Das heißt,

¹⁴³ Hier ist anzumerken, dass für Grupe scheinbar das Trainingspensum allein kein Faktor für die Kategorie „Leistungssportler/in“ ist. Weiters bedeutet das, dass Breiten- bzw. Freizeitsportler/innen ebenfalls ein enormes Pensum an Training aufbringen können und dennoch als „Breitensportler/in“ gezählt werden.

¹⁴⁴ Vgl.: Grupe: *Leistung/Leistungssport/Ethos des Leistens im Sport*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 334.

¹⁴⁵ Vgl.: Ebd., S. 335-336.

¹⁴⁶ Vgl.: Ebd., S. 336.

möglichst viel Muskelmasse bei gleichzeitig möglichst geringem Körperfettanteil. Der Aufbau als auch die Definition der Muskeln gelingt neben dem Krafttraining nur mit der richtigen Ernährung. Hier wird vor allem auf eine eiweißreiche Ernährung Wert gelegt. Natürlich darf nicht vergessen werden, dass auch die Genetik eine große Rolle spielt. Trotzdem gilt es ein individuelles Maximum zu erreichen.¹⁴⁷

Andreas Müller stimmt dem zu, wenn er schreibt:

Zentrale Zielsetzung des Trainings im Bodybuilding ist die Hypertrophie, d. h. die Querschnittsvergrößerung und damit Massezunahme der oberflächlichen Skelettmuskulatur. In Verbindung mit einem möglichst weit gehenden Abbau des subkutanen Fettgewebes soll so eine plastische Formung des menschlichen Muskelreliefs erreicht werden.¹⁴⁸

Dietmar Schmidbleicher nennt für das Krafttraining im Bodybuildingbereich vereinfacht zwei Trainingsmethoden: Die Trainingsmethode I führt zu einer „exzessiven Ausschöpfung der Muskulatur“. Dabei werden drei bis fünf Sätze mit etwa 15-20 Wiederholungen mit ca. 60-70% der maximalen Krafthöhe durchgeführt. Zwischen den Sätzen erfolgt eine zwei- bis dreiminütige Pause. Bei der Trainingsmethode II werden mit 85-95% Belastung fünf bis acht Wiederholungen pro Satz durchgeführt. Die Anzahl der Sätze und die Länge der Pausen ist bei beiden Methoden gleich.¹⁴⁹

3.2.1. Klassisches Bodybuilding

Viele Personen, die Krafttraining in ihrer Freizeit betreiben, haben es sich zum Ziel gemacht, möglichst viel Muskelmasse zu entwickeln. Beim klassischen Bodybuilding wird zwar dasselbe Ziel verfolgt, nämlich möglichst viel Muskelmasse aufzubauen, jedoch kommen hier noch weitere Aspekte hinzu, wie z. B. das Beherrschen bestimmter Posen. Bei den Bodybuildingwettbewerben gibt es mehrere Wertungsrunden mit unterschiedlichen Kriterien. So werden z. B. in der ersten Runde unter anderem die Symmetrie, Harmonie und der Gesamteindruck bewertet. In der finalen Runde gibt es bei den Männern sieben Pflichtposen,

¹⁴⁷ Vgl.: Richter & Pöhlmann: *Bodybuilding und Muskelaufbaupräparate*. In: Borkenhagen; Stirn & Brähler: *Body Modification*. S. 283.

Vgl. ebenso: Schmidbleicher, Dietmar: *Bodybuilding*. In: Röthig; Prohl; Carl; Kayser; Krüger & Scheid: *Sportwissenschaftliches Lexikon*. S. 112-113.

Vgl. ebenso: Mosley, Philip E.: *Bigorexia: Bodybuilding and Muscle Dysmorphia*. In: *European Eating Disorders Review* 2008. S. 191-192.

Vgl. ebenso.: Kläber: *Moderner Muskelkult*. S. 15.

¹⁴⁸ Müller, Andreas: *Kulturistik - Bodybuilding und Kraftsport in der DDR*. Köln 2011. S. 33.

¹⁴⁹ Vgl.: Schmidbleicher: *Bodybuilding*. S. 112-113.

welche es zu beherrschen gilt. Zusätzlich gibt es noch Zeit, wo persönliche, kreative Ideen umgesetzt werden können. Hier fließen Kriterien wie die Bewegungsabläufe und die Übergänge zwischen den Posen in die Bewertung der Jury ein. Letztlich geht es beim Bodybuilding darum sich an einem bestimmten Wettkampftag möglichst ästhetisch zu präsentieren. Das trifft auf das Krafttraining im Breitensport nicht zu.¹⁵⁰

Kläber stellt fest, dass einige Bodybuilder/innen das Bodybuilding nicht nur als Sport, sondern vielmehr als Kunst sehen. Sie sehen sich als Künstler/innen, die an ihrem/n eigenen Körper arbeiten wie ein Bildhauer an einer Statue. Diese Betrachtungsweise wird jedoch nur von einer Minorität der Ausübenden geteilt.¹⁵¹

Anne Honer beschreibt die Tätigkeit eines Bodybuilders oder einer Bodybuilderin wie folgt: „Der Bodybuilder meißelt, formt, ja züchtet gleichsam einen neuen Körper auf der Grundlage des ihm Gegebenen, und zwar indem er diesen züchtigt. Der Körper ist zugleich Werkzeug, Roh- und Endprodukt freizeitlichen Arbeitens.“¹⁵² Honer führt weiter aus, dass für viele der praktizierenden Personen das Bodybuilding nicht nur ein Hobby neben vielen anderen, sondern mehr ein bestimmter Lebensstil ist. Demnach befinden sich Bodybuilder/innen oft in einer eigenen Lebenswelt bzw. in einer „eigenen Sinnprovinz“, wo der eigene Körper im Zentrum steht. Für die meisten Menschen, welche sich nicht dem Krafttraining verschrieben haben, ist oft der eigene Körper lediglich etwas, das von den bisherigen Lebensjahren gekennzeichnet ist. Für Bodybuilder/innen ist der Körper jedoch ein durchdachtes und wohl geformtes Produkt jahrelanger Hingabe. Nach Honer ist Bodybuilding ein „hedonistisch-körperbetonter Lebensstil“. Dabei steht die Freizeitgestaltung über der Arbeitswelt. Spaß und Erfolg haben wird abhängig gemacht von einer gesunden Ernährung und der sportlichen Aktivität. Als mögliche Erklärung, warum ein solcher Lebensstil immer mehr Anklang in der breiten Gesellschaft findet, nennt Honer, dass dieser Lebensstil mit Jugendlichkeit, Sportlichkeit, Erfolg und modischer Erscheinung assoziiert wird.¹⁵³

Als Außenstehende fasst Honer die Praxis und den Lebensstil von Bodybuildern/innen wie folgt zusammen:

Weil er also die Dialektik von Leib-sein und Körper-haben ignoriert, wird der Bodybuilder, gleichsam hinterrücks, von sich selbst vorsätzlich, willentlich, rationalistisch als 'Ding' bearbeitet, geformt, gestylt, denaturiert. Dieses Freizeit-Praxis gewordene funktionale

¹⁵⁰ Vgl.: Richter & Pöhlmann: *Bodybuilding und Muskelaufbaupräparate*. In: Borkenhagen; Stirn & Brähler: *Body Modification*. S. 284-285.

¹⁵¹ Vgl.: Kläber: *Moderner Muskelkult*. S. 20-21.

¹⁵² Honer: *Körperträume und Traumkörper*. In: Knut & Heinemann: *Der nicht-sportliche Sport*. S. 66.

¹⁵³ Vgl.: Ebd., S. 68-70.

Verhältnis zwischen ´eigenem Willen´ und Körper-Maschine bildet die Grundlage jenes hier skizzierten Ideals beständiger Selbstüberwindung, nicht nur als Voraussetzung eines jeden erfolgsorientierten Trainingsprogramms, sondern als wesentliche Lebenseinstellung des Bodybuilders, des Fitneß-Kultur-Menschen schlechthin.¹⁵⁴

3.2.2. Natural Bodybuilding

Das Natural Bodybuilding stellt eine „saubere“ Form des Bodybuildings dar. Es geht um einen natürlichen Muskelaufbau und Fettabbau. Hier werden keine illegalen Dopingsubstanzen, wie z. B. anabole Steroide verwendet, was beim klassischen Bodybuilding sehr oft der Fall ist. Richter & Pöhlmann erläutern, dass das Natural Bodybuilding sich auf den ursprünglichen Leitgedanken des Bodybuildings besinnt: Ästhetische Qualität und eine gute Muskelproportion sind das Ziel, statt einer maximalen Muskelmasse um jeden Preis. Lediglich durch Training, Ernährung und Erholung wird der eigene Körper an seine ästhetischen Grenzen gebracht. Hier gibt es bei jedem Menschen ein individuelles, genetisches Limit. Bei der Ernährung wird streng auf eine ausgewogene und überwiegend eiweißreiche Kost geachtet. Dabei ist es erlaubt auf Nahrungsergänzungsmittel zurück zu greifen. Auch im Natural Bodybuilding werden Wettkämpfe ausgetragen, wobei sich die Teilnehmer/innen freiwillig strengen Dopingkontrollen und sogar Lügendetektortests unterziehen, so Richter & Pöhlmann.¹⁵⁵

Das Natural Bodybuilding kommt dem Krafttraining im Breitensport, so wie es für diese Arbeit gemeint ist, in der Definition am nächsten. Abgesehen von der Teilnahme an Wettkämpfen. Die hohe Trainingshäufigkeit, mit bis zu fünf Trainingseinheiten pro Woche, und der strenge Ernährungsplan finden sich auch bei extremen Fällen im Breitensport wieder. Zudem wird beim Krafttraining im Breitensport sehr wohl zu Nahrungsergänzungsmitteln, allen voran Proteinsupplemente, gegriffen. Von den meisten Trainierenden wird zugleich eine gesunde Distanz zu illegalen, gesundheitsschädlichen Substanzen eingenommen.

3.2.3. Häufigkeit des Bodybuildings

Richter & Pöhlmann gehen davon aus, dass die Zahl der Menschen, die Bodybuilding betreiben, letztlich nicht genau gesagt werden kann, da die Abgrenzungen zu anderen Methoden des *Bodyshapings* zu sehr verschwimmen und die Intention (z. B. ob das Krafttraining zur Gesundheitsförderung betrieben wird, oder aus ästhetischen Gründen erfolgt) nur von den

¹⁵⁴ Ebd., S. 74.

¹⁵⁵ Vgl.: Richter & Pöhlmann: *Bodybuilding und Muskelaufbaupräparate*. In: Borkenhagen; Stirn & Brähler: *Body Modification*. S. 285.

Ausübenden bestimmt werden kann. Genauerer Aufschluss gibt es über die Mitgliederzahlen in den Fitnessstudios: In Deutschland sind etwa 9,3% der Bevölkerung in einem Fitnessstudio aktiv. In den Niederlanden und den USA sind es etwa 15%. Das National Athletic Comitee Germany (NAC) schätzt, dass ca. 300.000-400.000 Personen der Fitnessstudiomitglieder ein Bodybuildingideal anstreben, wobei maximal 15.000 Personen an einem Bodybuildingwettkampf teilgenommen haben.¹⁵⁶ Trotz dieser Zahlen kann keine Aussage darüber gemacht werden, wie viele Menschen freizeitliches Bodybuilding betreiben. Ein Grund dafür ist, wie schon erwähnt, dass die Motivation für das Krafttraining bei den Fitnessstudiomitgliedern nur schwer festgestellt werden kann. Zudem gibt es zahlreiche Menschen, welche eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio haben, diese aber nicht nutzen.

3.2.4. Fazit zum Begriff *Bodybuilding*

Für den Begriff *Bodybuilding* gibt es vor allem zwei verschiedene Interpretationen: Zum einen kann Bodybuilding schlicht übersetzt werden mit *Körperbauen*, was der Begriff selbst schon klar ausdrückt. Dieses breite Verständnis beinhaltet jede Form und jedes Ausmaß des Körpermodellierens. Andererseits wird als Bodybuilding die Sportart bezeichnet, welche eine Teilnahme an Wettkämpfen inkludiert und meist in einer extremen, hingebungsvollen Form ausgeübt wird. Wenn unter Bodybuilding nur die Sportart gemeint ist, dann muss die Abgrenzung zum freizeitlichen Krafttraining über den Unterschied der eingeübten Posen gemacht werden. Das Merkmal der Wettkampfteilnahme allein ist dafür nicht ausreichend. Wenn z. B. eine Person wöchentlich mit einer anderen Person Tennis spielt, werden diese Personen als Tennisspieler/innen bezeichnet, auch wenn sie an keinen Wettkämpfen teilnehmen. Dasselbe Format kann auf das Bodybuilding im Breitensport, ohne der Teilnahme an Wettkämpfen, umgelegt werden. Deshalb können Personen, die Krafttraining lediglich in ihrer Freizeit betreiben, um Muskeln aufzubauen und ein ästhetisches Ideal anstreben, durchaus als Bodybuilder/innen bezeichnet werden und es dadurch mehr in die Richtung eines breiten Verständnisses von *Bodybuilding*. In der Literatur werden die freizeitlichen Kraftsportler/innen häufig als Bodybuilder/in bezeichnet, dabei wird keine genauere Unterscheidung vorgenommen.

Dennoch werden für diese Arbeit die Bezeichnungen „Krafttraining im Breitensport“, „freizeitliches Krafttraining“, „Bodybuilding im Breitensport“ und „freizeitliches Bodybuilding“ verwendet und als Synonyme verstanden. Diese Begriffe machen deutlich, dass es dabei nicht um die Wettkampfform geht, aber trotzdem das Anliegen zur Formung des

¹⁵⁶ Vgl.: Ebd., S. 286.

eigenen Körpers vorhanden ist. Gemeint sind damit jene Personen, die das Krafttraining in ihrer Freizeit ausüben, also das Krafttraining weder für ihren Beruf noch für die Leistungssteigerung in einer anderen Sportart benötigen. Zudem steht nicht das Gesundheitsmotiv an erster Stelle (spielt aber dennoch eine große Rolle), sondern der Wunsch den eigenen Körper zu formen und vor allem mehr Muskelmasse aufzubauen. Dabei wird die Verwendung von illegalen Substanzen strikt abgelehnt. Jedoch werden sehr wohl Nahrungsergänzungsmittel, wie z. B. Proteinsupplemente verwendet. Der Unterschied zum klassischen Bodybuilding besteht darin, dass im freizeitlichen Bodybuilding keine Wettkämpfe bestritten, keine Posen eingeübt werden und keine Mitgliedschaft in einem Verein vorhanden ist. Außerdem kommt es beim freizeitlichen Bodybuilding mehr zu einer Vermischung mit anderen Motiven, wie etwa dem Gesundheitsmotiv.

Hierbei muss berücksichtigt werden, dass der Wunsch nach mehr Muskelmasse vor allem von Männern verfolgt wird. Dennoch gibt es zahlreiche Frauen, die genau so viel Zeit und Aufwand in das Training investieren, wie Männer mit dem Wunsch nach mehr Muskelmasse. Diese Frauen verfolgen ein etwas anderes Ziel. Sie wollen zwar keine Muskelberge aufbauen, jedoch wollen sie meistens ihren Körper formen, damit sie ein schlankes, sportliches Äußeres haben. Somit kann diese Form des Trainings zum breiten Verständnis von Bodybuilding gezählt werden, da der Körper geformt werden möchte.

In der Literatur zeigt sich, dass das freizeitliche Krafttraining mit dem Ziel seinen Körper zu formen und Muskelmasse aufzubauen von den Autoren/innen in verschiedene Bereiche eingeordnet bzw. sehr oft auch gar nicht genauer darauf eingegangen wird. Von einigen wird es schlichtweg als *Bodybuilding* bezeichnet, für andere zählt es zum Fitness- oder Gesundheitssport. Ein ähnlicher Begriff, welcher seltener verwendet wird, ist *Bodyshaping*. Diesem Begriff kommt die gleiche Bedeutung wie dem breiten Verständnis von *Bodybuilding* zu. Jedoch wird dieser Begriff bei der vorliegenden Arbeit weitestgehend vermieden.

3.3. Krafttraining im Breitensport

Mit dem freizeitlichen Bodybuilding wird ein bestimmtes Körperideal angestrebt. Dadurch kommt es zu einer Aufwertung des Körperlichen. Dieses Körperideal ist von Jugendlichkeit und Sportlichkeit geprägt. Kläber geht davon aus, dass die meisten Ausübenden selbst wissen und sich bewusst sind, dass sie nach einem nie erreichbaren Ideal streben. Deshalb wird vielmehr mit der Einstellung „Der Weg ist das Ziel“ am eigenen Körper gearbeitet. Kläber beobachtete, dass die Idealvorstellung des Körpers von Trainierenden auf Nicht-Trainierende eher verstörend und monströs wirkt und nicht als erstrebenswert angesehen wird. Für das

Näherkommen zu diesem Ideal spielen für die Ausübenden Werte wie Gesundheit und Natürlichkeit eine nebensächliche Rolle bzw. werden diese sogar komplett verworfen, wenn es sein muss. Für das persönliche Körperideal werden Vorbilder aus den Bereichen Film & Fernsehen, Profisport und Internet (soziale Medien) herangezogen.¹⁵⁷

Volker Schürmann äußert eine sehr gewagte Stellungnahme, wenn er über das Krafttraining schreibt:

Krafttraining ist keine Sportart. Es gibt kaum eine Sportart, die nicht Krafttraining unabdingbar voraussetzt, aber man betreibt nicht Wettkampf-Krafttrainieren als eigene Sportart. Schon deshalb heißt es eben *Krafttraining*, denn als Wettkampf kommt es nicht vor.¹⁵⁸

Ihm zufolge stellt Krafttraining nur eine Hilfestellung für andere Sportarten und Zwecke dar. Seiner Meinung nach könnte frevlerisch daraus geschlossen werden, dass es die Sportart Gewichtheben nur gibt, damit auch das Krafttraining eine Sportart ist. Dieser Schluss stimmt jedoch nicht, denn Gewichtheben ist weit mehr als schlichtes Krafttraining. Ebenso geht das Bodybuilding als Wettkampf über das einfache Krafttraining hinaus. Schürmann sieht das Krafttraining in einem Zwiespalt: Einerseits sollte nach Schürmann das Krafttraining nicht nur gemacht werden, weil es für eine Sportart gefordert ist und damit einem anderen, vorgegebenen Zweck dient, z. B. der Beste im Gewichtheben zu werden. Wer das Krafttraining nur betreibt, um im Gewichtheben der Beste zu werden, ist auch dazu bereit andere Sachen zu tun, um dieses Ziel zu erreichen. Gefährlich wird dies im Bereich des Bodybuildings, wo keine Wettkampfteilnahme besteht, sondern es nur um die öffentliche Präsentation der Muskeln geht. Denn in diesem Bereich ist es manchen Personen gleichgültig, wie und warum die Muskeln hypertrophiert sind, ob durch hartes Training oder durch Verwendung von illegalen, gesundheitsschädlichen Substanzen. Andererseits sollte das Krafttraining nicht nur zum „Abrichten“ bzw. zur Disziplinierung verwendet werden und keine weiteren Absichten verfolgen. Da durch diese Einstellung die eigenen, inneren Widerstände, der sogenannte „innere Schweinehund“, sehr stark sind, kommt es zu vielen Dropouts, und das Krafttraining wird eingestellt.¹⁵⁹

¹⁵⁷ Vgl.: Kläber: *Moderner Muskelkult.* S. 8-11.

¹⁵⁸ Schürmann, Volker: *Sportsgeist: Bibliothek Mediale Moderne.* Berlin 2017. S. 47.

¹⁵⁹ Vgl.: Ebd., S. 48.

Von dieser Gratwanderung kommt Schürmann zu folgender Conclusio:

Will man den Geist des Sports hier schon im Ansatz aktiv aufrechterhalten, also gleichsam fair trainieren, dann darf das Krafttrainieren nicht zum Abrichten geraten – dann darf es nicht das bloße Erfüllen eines vorgegebenen Zwecks sein – dann muss es Momente der Fremdheit zulassen, um sich gleichsam krafttrainieren zu lassen. Wer in dieser Weise Krafttraining betreibt, also hier nicht Alles, sondern nur das Beste gibt, der wird ein ‚interesseloses Wohlgefallen‘ haben oder entwickeln an dem puren Vollzug des Krafttrainierens – wohlwissend, dass es ihm dient, sei es im Wettkampf, sei es der eigenen Gesundheit, sei es der eigenen Eitelkeit.¹⁶⁰

Hier möchte noch eine weitere Überlegung von Pawlenka eingebracht werden. Um den Sport von anderen Tätigkeiten des Menschen abzugrenzen geht sie von folgender Annahme aus: „Nirgendwo ist der Verlauf einer Handlung so wichtig, nirgendwo ist ihr Ergebnis so unwichtig wie im Bereich des Sports“. Die meisten Aktivitäten den Menschen, wie z. B. auch das Schreiben eines Buches, beinhalten sowohl eine „verlaufs- als auch eine zielorientierte Komponente“. Jedoch spielt bei den meisten Aktivitäten der Weg zum Ziel nur eine nebensächliche bis keine Rolle. Beim Sport jedoch ist der Weg zum Ziel entscheidend. Wer das Ziel erreicht und wie es erreicht wird, bestimmt im Sport die Qualität des Ergebnisses. Der Sport ist gekennzeichnet von diesem speziellen „Wechselverhältnis zwischen Verlauf und Ergebnis“.¹⁶¹

Dies trifft vor allem auf Sportarten zu. Pawlenka sieht das Bodybuilding als einen besonderen Fall an, nämlich wenn sie das Bodybuilding in eine Kategorie menschlicher Tätigkeiten gemeinsam mit Kunst und plastischer Chirurgie einordnet, wo das Resultat im Mittelpunkt steht und der Weg dorthin nur eine nebensächliche Rolle einnimmt.¹⁶² Hier muss jedoch eine genauere Unterscheidung vorgenommen werden. Es kommt darauf an, um welche Art von Bodybuilding es sich handelt und in welchem Bereich es ausgeübt wird. Beim klassischen Bodybuilding, wo oft auch zu illegalen, leistungsfördernden Substanzen gegriffen wird, treffen die oben genannten Aussagen von Pawlenka zu. Beim *Natural Bodybuilding* verhält sich anders: Hier ist der Weg zum Resultat sehr wohl entscheidend. Das Ziel soll nämlich auf natürliche Art, also ohne illegale Dopingmittel, erreicht werden. Beim Krafttraining im Breitensport handelt es sich letztendlich um nichts anderes als um *natural Bodybuilding*. Erst durch den Griff zu künstlichen, unnatürlichen Dopingmitteln werden die

¹⁶⁰ Ebd., S. 48-49.

¹⁶¹ Vgl.: Pawlenka: *Ethik, Natur und Doping*. S. 16-17.

¹⁶² Vgl.: Ebd., S. 16.

Regeln dieses Sports umgangen und es kommt zu der Verschiebung, dass es nur mehr um das Resultat geht, nicht aber um den Weg dorthin. Das heißt, dass Krafttraining im Breitensport bzw. das freizeitliche Bodybuilding sehr wohl als Sport gewertet werden kann.

3.3.1. Positive Auswirkungen des Krafttrainings auf den menschlichen Körper

Durch richtiges Krafttraining kommt es zu zahlreichen positiven Auswirkungen auf den Körper, sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene. Eine verstärkte Muskulatur im Bereich des Rückens kann Haltungsschäden vorbeugen, da die Wirbelsäule besser stabilisiert wird. Zudem kommt es zu einem besseren Schutz der Gelenke, da die gekräftigte Muskulatur das Verletzungsrisiko und die Wahrscheinlichkeit an Arthrosen zu erkranken senkt. In Bezug auf den Hormonhaushalt führt Krafttraining zu einer Verbesserung der Stimmung, da es zu einer Ausschüttung von Endorphinen kommt. Grundsätzlich trägt das Krafttraining zu einer erhöhten Vitalität, einem gesteigerten Selbstvertrauen und einer positiveren Lebenseinstellung bei. Krafttraining wird auch für therapeutische und rehabilitative Zwecke eingesetzt: Z. B. bei Menschen mit einem zu niedrigen Blutdruck, da bei diesen Patienten ein höherer Tonus der Muskulatur mit einem höheren Blutdruck einhergeht. Außerdem bewirkt das Krafttraining eine Zunahme der Knochenstärke und -dichte, was einer Erkrankung an Osteoporose vorbeugt.¹⁶³

Wildor Hollmann bestätigt, dass sportliche Betätigung hilfreich sein kann, um bei diversen Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems oder des Stoffwechselsystems oder auch bei Krebs präventiv entgegenzuwirken und die rehabilitativen Maßnahmen zu unterstützen.¹⁶⁴

In Bezug auf die psychische Befindlichkeit bewirkt Sport im Allgemeinen, somit auch das Krafttraining, eine Reduktion von Stress. Dies geschieht durch die Ausschüttung verschiedenster Hormone (Katecholamine, Noradrenalin, Endorphine, ...). Zudem kommt es zu einer Steigerung der subjektiven Lebensqualität und des Wohlbefindens. Unter anderem ausgelöst durch eine erhöhte Gehirndurchblutung. Durch die sportliche Betätigung kommt es zu einer zunehmenden Bestätigung der eigenen Identität. Das führt zu mehr Selbstvertrauen und einem verbesserten Selbstbild.¹⁶⁵

¹⁶³ Vgl.: Weiß, Otmar (et al.): *Sport und Gesundheit. Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit – eine sozio-ökonomische Analyse*. In: Hilscher; Norden; Russo & Weiß: *Entwicklungstendenzen im Sport*. S. 115.

Anmerkung: Bei diesem Buchabschnitt wurde ebenfalls nur Weiß Otmar et al. angegeben, da es sich bei diesem Buchabschnitt um eine Kurzfassung einer Studie handelt, an der mehrere Personen mitgearbeitet haben.

Vgl. ebenso: Woll, Alexander: *Sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit im Lebenslauf - Eine internationale Längsschnittstudie*. Schorndorf 2006. S. 79-80.

¹⁶⁴ Vgl.: Hollmann, Wildor: *Gesundheit/Fitneß/körperliche Leistungsfähigkeit*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 218.

¹⁶⁵ Vgl.: Weiß (et al.): *Sport und Gesundheit. Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit*. In: Hilscher; Norden; Russo & Weiß: *Entwicklungstendenzen im Sport*. S. 117-118.

Zu den physischen Auswirkungen von Krafttraining gäbe es noch sehr viel zu berichten, jedoch ist eine detaillierte Betrachtung dieser Aspekte für die vorliegende Thematik nicht notwendig.

3.3.2. Häufige Verletzungen beim Krafttraining

Beim Krafttraining kommt es prinzipiell eher selten zu Verletzungen. Die meisten Verletzungen entstehen aus Fehl- oder Überbelastungen. Bei den männlichen Athleten sind vor allem das Schulter- und das Ellbogengelenk, bei weiblichen Athletinnen vor allem die Kniegelenke von Überlastungssyndromen betroffen. Durch falsche oder durch zu viel Belastung können Entzündungen in den Sehnen entstehen. Werden diese nicht richtig behandelt, oder sogar ignoriert, können die Sehnen reißen. Im Bereich der Schulter kommt es sehr oft zu Entzündungen in der Rotatorenmanschette, im Ellbogengelenk zu einem *Tennisarm* oder *Golferarm*.¹⁶⁶

Wichtig für das Krafttraining ist eine korrekte Ausführung der Übungen. Durch eine falsche Übungsausführung kann es zu dauerhaften Schäden an den Gelenken kommen. Weiters ist es wichtig auf Warnsignale seines Körpers zu achten und dem Körper ausreichend Erholung zu gewährleisten, dadurch können Verletzungen vermieden werden. Grundsätzlich spricht nichts gegen ein lebenslanges Krafttraining, wenn auf ein ausgewogenes Maß geachtet wird.

4. Krafttraining als Maxime

Kant definiert die Maxime als einen subjektiven Handlungsgrundsatz, nach dem ein Mensch handelt. Sie ist entscheidend für die Beurteilung einer Handlung. Die Maxime wird a priori, das heißt vor der Erfahrung, von der Vernunft bestimmt. Das Gesetz stellt nach Kant den objektiven Handlungsgrundsatz dar, nach welchem jedes vernünftige Wesen handeln soll.¹⁶⁷ Also das Krafttraining als subjektiver Handlungsgrundsatz, welches sich am objektiven Gesetz orientiert. Dadurch stellt sich mitunter die Frage, warum Menschen überhaupt Krafttraining betreiben. Diese Frage wird in den folgenden Kapiteln geklärt. Anschließend wird untersucht, welche positiven Aspekte das Krafttraining aus der Sicht der Tugendethik mit sich bringt.

¹⁶⁶ Vgl.: Richter & Pöhlmann: *Bodybuilding und Muskelaufbaupräparate*. In: Borkenhagen; Stirn & Brähler: *Body Modification*. S. 294.

¹⁶⁷ Vgl.: Kant: *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*. AA. IV.

4.1. Motive für sportliche Betätigung

Motive für das Sporttreiben können auch als Motive für das Krafttraining bzw. Bodybuilding angesehen werden. Aus diesem Grund wird die Bezeichnung für dieses Kapitel allgemein formuliert. Es gibt Motive, welche vor allem im Fitnesssport, Krafttraining, Bodybuilding etc. vorherrschend sind, auf welche anschließend separat eingegangen wird.

Grupe & Krüger gehen davon aus, dass es für das Ausüben von Sport drei grundlegende Motive gibt: Spiel, Wettkampf und Leistung bzw. Gesundheit. Sport steht demnach für „elementare und universale Bedürfnisse“. Diese Bedürfnisse reichen von Freude und Spaß, über Spannung und Abenteuer bis hin zu kämpferischen Tätigkeiten.¹⁶⁸

Diese drei Motive können als abstrakte Gründe für den Sport angesehen werden. Heather A. Hausenblas, Britton W. Brewer & Judy L. Van Raalte führen als konkrete Gründe für das Sporttreiben die Verbesserung von Gesundheit und Fitness, das Erleben von Freude, das Zusammensein mit anderen Menschen und die Vorteile für das psychische Befinden an. Außerdem motivieren sich viele Personen zum Sport aus selbstdarstellenden Gründen, wie etwa um abzunehmen, um muskulöser zu sein und um in sozialen Kreisen mit einem athletischen Körper auftreten zu können.¹⁶⁹

Petra Hilscher hat sich mit der Frage beschäftigt, warum Amateursportler/innen dazu bereit sind ihren Alltag, ihre Ernährung und teilweise ihre gesamte Lebensgestaltung dem Sport unterzuordnen. Dem Motiv der Steigerung der körperlichen und psychischen Fitness können die österreichischen Leistungssportler/innen zustimmen. Jedoch können nicht alle bejahen, dass die Sportausübung in ihrem Maß gesundheitsfördernd ist. Der Grund dafür sind Sportverletzungen. Als Hauptgrund für das hohe Bereitschaftspotential, dem Sport viele andere Sachen unterzuordnen, nennen Amateursportler/innen die Freude am Sport. Gefolgt vom Motiv der sozialen Kontakte, der Fitness und dem Wettkampf bzw. der Karriere. Hilscher brachte in Erfahrung, dass jene Sportler/innen dermaßen von ihrer Sportart begeistert sind, dass sie sie unabhängig von gesundheitlichen, sozialen und finanziellen Einflussfaktoren ausüben. Das heißt, dass der Sport von diesen Leuten um seiner selbst willen praktiziert wird. Hilscher hat die Aussagen von Profi-, Amateur- und Nachwuchssportler/innen verglichen und dabei festgestellt, dass bei den Profisportler/innen mehr das Karrieremotiv, bei den Amateursportlern/innen und bei den Nachwuchssportlern/innen mehr das soziale Motiv in den Vordergrund rückt. Zudem konnte Hilscher beobachten, dass je mehr ein bestimmtes Motiv in

¹⁶⁸ Vgl.: Grupe & Krüger: *Sport*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 483.

¹⁶⁹ Vgl.: Hausenblas Heather A.; Brewer Britton W. & Van Raalte Judy L.: *Self-Presentation and Exercise*. In: *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY* 2010. S. 6.

den Vordergrund rückt, desto weniger wichtig sind andere Motive. Z. B. führt ein hohes Einkommen bei Profisportlern/innen zu einem Absinken des Motivs der Freude und des Fitnessmotivs. Umgekehrt zählt für schlechtverdienende Profisportler/innen vor allem die Freude an der Bewegung. Dennoch unterscheidet sich der Beruf des Profisportlers bzw. der Profisportlerin zu anderen Berufen durch einen vergleichsweise hohen Wert bei der Freude an der beruflichen Tätigkeit.¹⁷⁰

Der Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen hat in Auftrag gestellt, die Hierarchie der individuellen Motive für das Besuchen eines Fitnessstudios festzustellen. Dabei kamen sie zu dem Ergebnis, dass das Motiv zur Steigerung der Fitness (Gesundheitsförderung) an erster Stelle steht, gefolgt von der Steigerung des Wohlbefindens (ebenfalls ein Motiv zur Gesundheitsförderung). Den dritten Platz belegt der individuelle Wunsch das eigene Aussehen durch Gewichtsreduktion zu verbessern. Bereits auf Rang fünf befindet sich das Motiv zur Verbesserung des eigenen Aussehens durch den Aufbau von Muskeln.¹⁷¹

4.1.1. Fitness und Gesundheit

Mit dem zunehmenden Aufkommen des Fitnesports in der Gesellschaft haben sich aufgrund der unterschiedlichen Situationen und Vorhaben der Menschen verschiedene Fitnesskonzepte etabliert, so Dietrich Kayer. Diese verschiedenen Fitnesskonzepte dienen unter anderem der Prävention von Krankheiten, der Steigerung des Wohlbefindens oder der Leistungsfähigkeit, aber auch der Selbstverwirklichung, im Sinne von einem Streben nach einem körperlichen Schönheitsideal.¹⁷²

In den letzten Jahren und Jahrzehnten ist das Motiv der Gesundheit in der Gesellschaft immer mehr in den Vordergrund gerückt. Die Menschen machen Sport um sich wohl und ausgeglichen zu fühlen und um ihre Gesundheit zu fördern. Grupe & Krüger erwähnen, dass zu dieser Sparte des Gesundheitssports sich überwiegend Frauen zählen. Grundsätzlich kann jede Art von Sport mit der Intention der Gesundheitsförderung betrieben werden. Trotzdem stellt sich für Grupe & Krüger hier die Frage, ob jeder Sport gesundheitlich wirksam ist. Wichtig für die Gesundheitsförderung ist, dass das Training auf die individuellen Voraussetzungen abgestimmt ist und regelmäßig betrieben wird. Die individuellen Voraussetzungen sind unter anderem die

¹⁷⁰ Vgl.: Hilscher, Petra: *Sportidentität und -motivation. Zur Bedeutung des Sports im Leben österreichischer Athleten*. In: Hilscher; Norden; Russo & Weiß: *Entwicklungstendenzen im Sport*. S. 85-88.

¹⁷¹ Vgl.: Richter & Pöhlmann: *Bodybuilding und Muskelaufbaupräparate*. In: Borkenhagen; Stim & Brähler: *Body Modification*. S. 286.

¹⁷² Vgl.: Ebd.

körperliche Verfassung, persönliche Zielsetzung und das Zeitausmaß, das für das Training aufgebracht werden kann.¹⁷³

Gilbert Norden bestätigt, dass Fitness und Gesundheit zu den am häufigsten genannten Motiven für sportliche Betätigung zählen.¹⁷⁴ Doch worin unterscheiden sich Fitness und Gesundheit, oder sind sie als Synonyme zu verstehen? Kayer definiert Fitness wie folgt: „F. [Fitness, *Anm.*] bezeichnet allgemein die Lebenstauglichkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen.“¹⁷⁵

In Folge dessen wird nach Hollmann unter Fitness einerseits die Fähigkeit aktiv Leistung zu erbringen, aber auch die Fähigkeit passiven Widerständen (z.B. Hitze, Kälte,...) standzuhalten verstanden. Fitness kann in unterschiedlichen Bereichen, wie z. B. bei Ausdauerbelastungen oder Kraftbelastungen, vorhanden sein. Dadurch kann Fitness sehr spezifisch sein. Als Beispiel nennt Hollmann einen Gewichtheber, der zwar fit ist, um schwere Gewichte zu heben, jedoch wird er nicht so fit sein, wenn es um Ausdauerbelastungen geht. Zusätzlich nennt Hollmann auch die Bereitschaft Leistung zu erbringen als einen Teil der Fitness.¹⁷⁶

Nach Hollmann sind die Begriffe *Gesundheit* und *Fitness* nicht als identisch anzusehen oder als Synonyme zu verwenden, jedoch hängen sie unmittelbar zusammen. Hollmann erläutert, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1948 den Begriff *Gesundheit* erstmals definiert hat: Demnach ist Gesundheit gleich zu setzen mit „vollkommenem psychischen, physischem und sozialem Wohlbefinden“. Diese Definition wurde international anerkannt, jedoch wurde sie später von der WHO selbst relativiert. Hollmann schildert, dass aus individueller Sicht Gesundheit auch wie folgt definiert werden kann: „Gesundheit beinhaltet eine optimale Funktion von Körper und Geist.“ Die „optimale Funktion von Körper und Geist“ wird durch eine gewisse körperliche Leistungsfähigkeit gegeben und durch körperliche Aktivitäten auch gefördert, und wer sich gesund fühlt ist auch dazu bereit Leistung zu erbringen.¹⁷⁷

Kayer vertritt die Ansicht, dass ein breitgefasster Fitnessbegriff und die Definition von Gesundheit der WHO sehr wohl als Synonyme verwendet werden können, und dies auch oft gemacht wird, da es zahlreiche Überschneidungen gibt. Jedoch weist auch er darauf hin, dass bei einem engeren Verständnis dieser Begriffe sehr wohl ihre Unterschiede ans Licht kommen.

¹⁷³ Vgl.: Grupe & Krüger: *Sport*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 483-484.

¹⁷⁴ Vgl.: Norden: *Sportaktivität in der "Freizeitgesellschaft"*. In: Hilscher; Norden; Russo & Weiß: *Entwicklungstendenzen im Sport*. S. 20.

¹⁷⁵ Kayer, Dietrich: *Fitness (fitness)*. In: Röthig; Prohl; Carl; Kayser; Krüger & Scheid: *Sportwissenschaftliches Lexikon*. S. 200.

¹⁷⁶ Vgl.: Hollmann: *Gesundheit/Fitness/körperliche Leistungsfähigkeit*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 218.

¹⁷⁷ Vgl.: Ebd.

Z. B. können zuckerkrankte Personen (Diabetes Mellitus) bei einem Fitnessstest hohe Leistungen erzielen, also ein Fitnesslevel haben, trotz einer gesundheitlichen Erkrankung.¹⁷⁸

Ein Grund für den wachsenden Fitnesstrend sind wissenschaftliche Ergebnisse aus der Gesundheitsförderung, sowie ein gesteigertes Bewusstsein für die eigene Gesundheit in der Gesellschaft. Hollmann beschreibt, dass im Laufe des dritten Lebensjahrzehnt langsam das Absterben von Muskelzellen beginnt. Wird gegen diesen Prozess nichts unternommen, werden zwischen dem zwanzigsten und siebzigsten Lebensjahr etwa 20-40% der Muskelzellen abgebaut. Durch regelmäßiges Krafttraining kann diesem Prozess gegengesteuert werden. Dieser Abbauprozess kann zwar nicht vollständig verhindert, jedoch stark reduziert werden. Richtig dosiertes Krafttraining kann bis ins hohe Alter durchgeführt bzw. dort auch noch aufgenommen werden.¹⁷⁹

Alexander Woll zeigt die negativen Seiten der Gesundheitsförderung auf, da er der Meinung ist, dass das Motiv der Gesundheitsförderung auch ausarten kann. Nach Woll ist dieses Motiv in den letzten Jahren extrem in den Vordergrund gerückt. Ein einhergehender negativer Aspekt dieses Sinneswandels ist ein erhöhtes egoistisches, narzisstisches und unsolidarisches Verhalten in der Gesellschaft, da jede Person nur auf ihre eigene Gesundheit bedacht ist. Dabei stellt Woll fest, dass das Motiv der Gesundheitsförderung mehr ein „Einsteiger- als ein Dabeibleiber-Motiv“ für den Sport ist.¹⁸⁰

Aus diesen Erläuterungen kann geschlossen werden, dass das Motiv der Gesundheitsförderung eine enorme Rolle in der Gesellschaft und auch in der Marktwirtschaft eingenommen hat. Prinzipiell handelt es sich dabei um gute Absichten, da es sehr viele Menschen, aufgrund von gesundheitlichen Problemen, zum Sport zwingt. Auf Dauer gesehen stellt das Gesundheitsmotiv jedoch kein sicheres Fundament dar. Um dauerhaft oder lebenslang sportlich aktiv zu bleiben, ist es von Vorteil eine Sportart auszuüben, welche Freude bereitet.

Jürgen Martschukat, Professor für nordamerikanische Geschichte an der Universität Erfurt, antwortet in einem Interview mit der *taz* (die Tageszeitung) auf die Frage, ob noch *Sport* gesagt werden darf, oder ab wann von *Fitness* die Rede ist, folgendes:

¹⁷⁸ Vgl.: Kayer: *Fitness (fitness)*. In: Röthig; Prohl; Carl; Kayser; Krüger & Scheid: *Sportwissenschaftliches Lexikon*. S. 200.

¹⁷⁹ Vgl.: Hollmann: *Gesundheit/Fitneß/körperliche Leistungsfähigkeit*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 220.

Vgl. ebenso: Woll: *Sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit im Lebenslauf*. S. 80-81.

¹⁸⁰ Vgl.: Ebd., S. 51.

Im Sport geht es um einen mehr oder minder klar strukturierten Wettbewerb, den man gewinnen will. Fitness ist eine autonome Praxis, bei der es nicht darum geht, einen organisierten sportlichen Wettbewerb gewinnen zu wollen. Trotzdem ist Fitness total wettbewerbsorientiert, und zwar mit Blick auf das Leben.¹⁸¹

Er sieht uns Menschen in der heutigen Zeit in einem Fitnesszeitalter. Die moderne Gesellschaft ist sehr auf den Körper und dessen Leistung fixiert. Fitte und gesunde Menschen haben bessere Chancen in der Schule, am Arbeitsmarkt und in einer Beziehung. Nach Martschukat ist die Ausübung von Fitnesssport relevant für die Teilhabe an der Gesellschaft, da die gesellschaftliche Anerkennung sehr stark vom Zustand des Körpers abhängt. Zudem stellt Martschukat fest, dass der Fitnesskult vor allem in liberalen Gesellschaften großen Andrang findet. Fitness wird mit Freiheit assoziiert, nämlich mit der Freiheit seinen eigenen Körper verbessern zu können.¹⁸²

4.1.1.1. Motive der männlichen Fitnesssportler

Enders untersuchte die motivationalen Zugänge von Fitnesssportlern/innen. Dabei verglich er viel Trainierende mit wenig Trainierenden. Die Altersspanne der Männer betrug 15-69 Jahre. Die Ergebnisse stellte er unter anderem nach dem Geschlecht getrennt dar. Das Trainingspensum der wenig trainierenden Männer betrug dabei 1-3 Stunden pro Woche, die durchschnittliche Trainingszeit der befragten Männer betrug 2 Stunden pro Woche. Bei den viel trainierenden Männern betrug die Trainingszeit 4-12 Stunden pro Woche, durchschnittlich wurden 6,40 Stunden pro Woche trainiert.¹⁸³

¹⁸¹ Martschukat, Jürgen: „Fitnesskult ist hochpolitisch“. Online Artikel unter: <https://taz.de/Historiker-ueber-Fitnesskultur/!5748092/> , letzter Zugriff am 10.2.2021.

¹⁸² Vgl.: Ebd.

¹⁸³ Vgl.: Enders: *Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport*. S. 232.

Rang	Männer (wenig)	Männer (viel)
	Ich möchte durch Fitness-Sport ...	
1.	mein Wohlbefinden erhöhen.	etwas für meine Gesundheit tun.
2.	etwas für meine Gesundheit tun.	körperlich leistungsfähiger werden.
3.	körperlich leistungsfähiger werden.	mehr Kraft bekommen.
4.	dem körperlichen Leistungsrückgang vorbeugen.	Muskelmasse aufbauen.
5.	meinen Kreislauf stärken.	mein Wohlbefinden erhöhen.
46.	Freunde gewinnen.	für andere Personen offener werden.
47.	mich mit anderen vergleichen können.	mich elegant bewegen.
48.	mich mit anderen messen können.	mein Ansehen im Bekanntenkreis erhöhen.
49.	mit der Familie zusammen aktiv sein.	mit der Familie zusammen aktiv sein.
50.	an Wettkämpfen teilnehmen.	an Wettkämpfen teilnehmen.

Abbildung 3: Die wichtigsten Motive bei wenig und viel trainierenden männlichen Fitnesssportlern. (Enders, Eckhard: Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport. Hamburg 2007. S. 235.)

Mit Abbildung 3 möchte Enders vor allem auf die fünf wichtigsten Motive im Fitnesssport bei Männern hinweisen. Bei dieser Tabelle ist ersichtlich, dass sowohl bei den wenig als auch bei den viel trainierenden Männern das Motiv der Gesundheitsförderung im Vordergrund steht. Männer, die weniger trainieren, wollen zwar leistungsfähiger werden, jedoch spielt bei ihnen der Aufbau von Muskelmasse eine nebensächliche Rolle. Bei den Männern, die viel trainieren, hingegen zeigt sich, dass ihnen der Zuwachs von Muskelmasse sehr wohl wichtig und mitunter ein entscheidender Faktor ist, weshalb so viel Trainingszeit aufgebracht wird. Daraus kann geschlossen werden, dass je mehr Zeit für das Krafttraining aufgebracht wird, desto wichtiger ist der Aspekt des Muskelaufbaus. Für die Relevanz der Ergebnisse von Enders ist wichtig zu verstehen, dass Enders scheinbar die freizeitlichen Bodybuilder beim Fitnesssport einordnet.

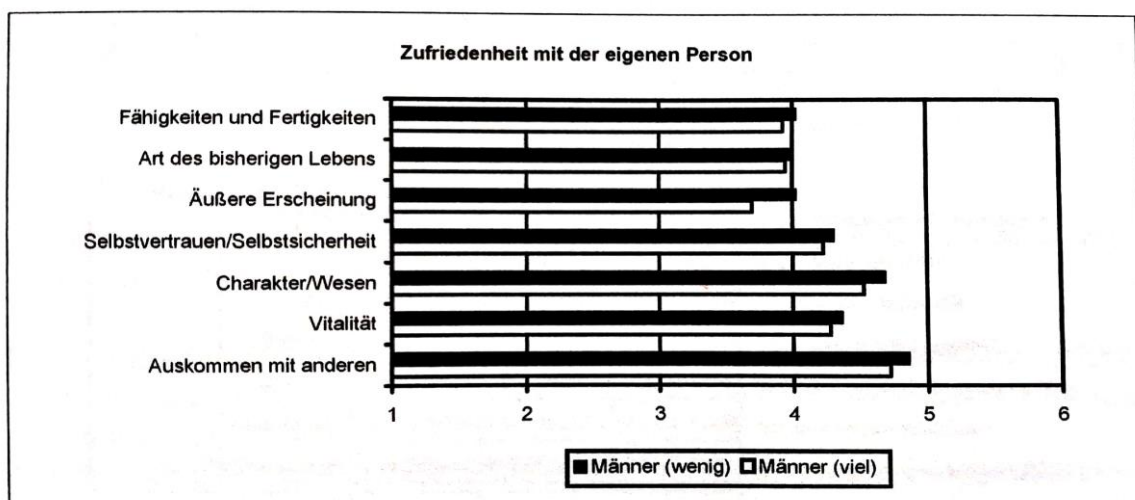


Abbildung 4: Übersicht zur Zufriedenheit mit der eigenen Person bei wenig und viel trainierenden männlichen Fitnesssportlern. [1 = nicht zufrieden; 6 = sehr zufrieden] (Enders, Eckhard: Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport. Hamburg 2007. S. 243.)

Bei dieser weiteren Darstellung von Enders, Abbildung 4, wird ein spannendes Phänomen verdeutlicht: Männer, die viel trainieren, sind mit dem Ergebnis und Resultat ihres Trainings weniger zufrieden als Männer, die weniger trainieren. Dieser Unterschied ist bei der Wahrnehmung der eigenen äußeren Erscheinung am größten. Aus diesen beiden Übersichten lässt sich folgende interessante Feststellung machen: Männern, die viel trainieren, ist der Muskelaufbau und damit die äußere Erscheinung wichtiger als Männern, die wenig trainieren. Jedoch sind die viel trainierenden Männer mit ihrer äußeren Erscheinung unzufriedener im Vergleich zu den weniger trainierenden Männern. Das heißt, dass sich die viel trainierenden Männer scheinbar an einem schwerer zu erreichenden Ideal messen und deshalb selbst kritischer sind, bzw. haben die viel trainierenden Männer höhere Erwartungen an die Auswirkungen ihres Trainings.

4.1.1.2. Motive der weiblichen Fitnesssportlerinnen

Die Altersspanne der befragten Frauen betrug 15-77 Jahre. Die wenig trainierenden Frauen hatten ebenfalls eine Trainingszeit von 1-3 Stunden pro Woche, die durchschnittliche Trainingszeit betrug 2,26 Stunden pro Woche. Die viel trainierenden Frauen investieren 4-21 Stunden pro Woche für das Fitnesstraining, die durchschnittliche Trainingszeit betrug dabei 5,87 Stunden pro Woche.¹⁸⁴

Rang	Frauen (wenig)	Frauen (viel)
	Ich möchte durch Fitness-Sport ...	
1.	etwas für meine Gesundheit tun.	etwas für meine Gesundheit tun.
2.	mein Wohlbefinden erhöhen.	mein Wohlbefinden erhöhen.
3.	meinen Kreislauf stärken.	psychisch ausgeglichen werden.
4.	körperlich leistungsfähiger werden.	meinen Kreislauf stärken.
5.	meine Figur straffen.	meine Figur straffen.
46.	meinen Körper anderen zeigen.	mit der Familie zusammen aktiv sein.
47.	mich mit anderen messen können.	meinen Körper anderen zeigen.
48.	meinen Körper als Ausdrucksmittel benutzen.	mein Ansehen im Bekanntenkreis erhöhen.
49.	mein Ansehen im Bekanntenkreis erhöhen.	mich mit anderen messen können.
50.	an Wettkämpfen teilnehmen.	an Wettkämpfen teilnehmen.

Abbildung 5: Die wichtigsten Motive bei wenig und viel trainierenden weiblichen Fitnesssportlern. (Enders, Eckhard: *Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport*. Hamburg 2007. S. 261.)

Die Abbildung 5 zeigt, dass bei den Frauen ebenfalls die Gesundheitsförderung im Fokus des Fitnesstrainings steht. Bei den Frauen spielt zwar das Streben nach mehr Muskelmasse keine Rolle, jedoch ist beiden Gruppen, den wenig als auch den viel trainierenden Frauen, das Straffen

¹⁸⁴ Vgl.: Ebd., S. 258.

der Figur wichtig. Der Wunsch die Figur zu straffen ist eine Form des Bodybuildings, da es hier eben um die Formung des Körpers bzw. der äußeren Erscheinung geht.

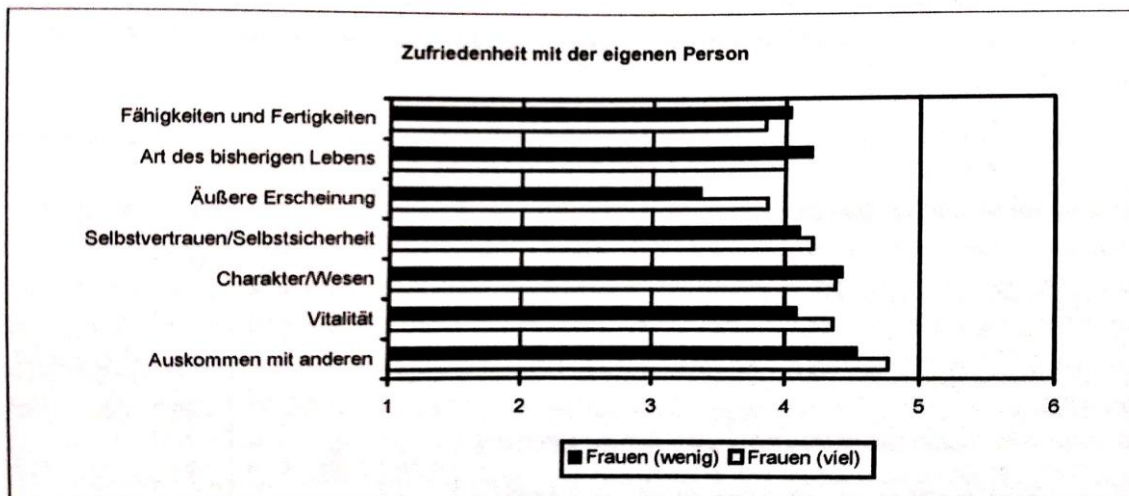


Abbildung 6: Übersicht zur Zufriedenheit mit der eigenen Person bei wenig und viel trainierenden weiblichen Fitnesssportlern. [1 = nicht zufrieden; 6 = sehr zufrieden] (Enders, Eckhard: Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport. Hamburg 2007. S. 269.)

Mit der Abbildung 6 ist es interessant einen Vergleich zu den Männern herzustellen: Denn bei den Frauen ist es umgekehrt als bei den Männern. Frauen, die viel trainieren, sind mit ihrer äußeren Erscheinung zufriedener als Frauen, die wenig trainieren. Dadurch scheint es, als ob die Frauen in Bezug auf die äußere Erscheinung ein realistischeres Selbstbild haben als die Männer. Eine weitere Erklärung könnte sein, dass sich Frauen andere Maßstäbe für das Fitnesstraining setzen, welche leichter erreichbar sind.

Die Ergebnisse von Enders bestätigen, dass das Motiv der Gesundheitsförderung bei vielen Krafttrainierenden im Breitensport im Vordergrund steht. Jedoch wird das Gesundheitsmotiv dicht verfolgt vom ästhetischen Motiv. Aufgrund der Untersuchungen von Enders kann gesagt werden, dass für die meisten Menschen die sichtbaren Auswirkungen des Krafttrainings auf den Körper mehr sind als nur ein angenehmer Nebeneffekt. Die Veränderung der Ästhetik scheint für viele ein Grund zu sein das Fitnesstraining zu betreiben.

4.1.2. Motive für das Bodybuilding

Richter & Pöhlmann machen darauf aufmerksam, dass Bodybuilding auch als eine Form der Körpermodifikation angesehen wird, wie auch Tattoos, Piercings oder Schönheitsoperationen. Als Gründe für das Bodybuilding nennen Richter & Pöhlmann die Steigerung des Selbstwerts,

die Nachahmung und den Ersatz für andere Sportarten. Vor allem die Stabilisierung des Selbstwerts durch das Bodybuilding wird als Hauptfaktor verstanden. Richter & Pöhlmann führen weiter aus, dass durch das Bodybuilding Defizite des Selbstwerts, die sich auf das Körperliche oder aber auch auf die psychische Verfassung stützen, kompensiert werden können. Durch den Aufbau von Muskeln und Kraft nimmt sich der/die Trainierende als physisch stark wahr, wodurch Gefühle der Schwäche beseitigt werden. Mit dem physischen Kraftzuwachs kommt es auch zu einer Stärkung der Psyche, da der Selbstwert gesteigert und somit das Selbstbild stabilisiert wird. Diese Wechselwirkung funktioniert besonders gut, wenn der Selbstwert durch die körperliche Erscheinung bestimmt wird.¹⁸⁵

Nach Richter & Pöhlmann nennen Männern oft als Grund für das Bodybuilding, dass sie einen idealen, männlichen Körper haben wollen. Dieses Ideal wird von den Medien vorgegeben. Ein weiterer Grund für das Bodybuilding ist auch der Ersatz für andere Sportarten, die jetzt nicht mehr ausgeübt werden bzw. nicht mehr ausgeübt werden können. Der Vorteil beim Bodybuilding ist, dass der Leistungsaspekt unmittelbar vorhanden ist, entweder durch den Vergleich der optischen Erscheinung mit anderen oder sich selbst oder durch die Steigerung der überwindbaren Gewichte. Außerdem wird nicht nur Bodybuilding, sondern auch die dazugehörige Ernährung als gesund erachtet. Wobei die Ernährung im Bodybuilding teilweise sehr einseitig sein kann.¹⁸⁶

Tony Parish, Timothy Baghurst & Ronna Turner haben in ihrer Studie männliche, wettkampfteilnehmende Bodybuilder befragt, warum sie mit dem Bodybuilding begonnen haben. Dabei haben sie entgegen ihren Erwartungen und Recherchen, wonach das Motiv zur Steigerung des Selbstwertgefühls auf dem ersten Platz stehen sollte, festgestellt, dass das Motiv der Nachahmung eines Idols mit 34% an erster Stelle liegt. Mit 31% befindet sich das Motiv, dass das Bodybuilding als Ersatz für eine andere Sportart fungiert, welche nicht mehr ausgeübt werden kann oder will, auf Rang zwei. Antworten, die sich auf den eigenen Selbstwert beziehen, stehen mit 14% auf dem dritten Platz. Etwa 10% gaben die Gesundheitsförderung als Grund an.¹⁸⁷ Diese vier Hauptmotive können auch auf die freizeitlichen Bodybuilder, also jene ohne Wettkampfteilnahme umgelegt werden. Es wäre vermutlich nur eine andere Verteilung der Prozentzahlen zu erwarten.

Das Nachahmen eines Idols bzw. das Streben nach einem körperlichen Ideal gepaart mit einer früheren sportlichen Betätigung ergeben das stärkste Motiv für das Bodybuilding. Parish et al.

¹⁸⁵ Vgl.: Richter & Pöhlmann: *Bodybuilding und Muskelaufbaupräparate*. In: Borkenhagen; Stirn & Brähler: *Body Modification*. S. 289-290.

¹⁸⁶ Vgl.: Ebd.

¹⁸⁷ Vgl.: Parish, Tony; Baghurst, Timothy & Turner, Ronna: *Becoming Competitive Amateur Bodybuilders: Identification of Contributors*. In: *Psychology of Men & Masculinity* 2010. S. 156-157.

erklären den Aspekt der früheren sportlichen Betätigung dadurch, dass das Bodybuilding als ein Ventil für das kompetitive Verlangen dient, welches zuvor durch eine andere Sportart gestillt wurde.¹⁸⁸ Beim Bodybuilding ist dafür nicht zwingend eine Wettkampfteilnahme notwendig, denn der Vergleich mit anderen kann hier auch sehr gut ohne einem offiziellen Wettkampf stattfinden.

Bei den Ausführungen von Richter & Pöhlmann ist zu erkennen, dass sie einen sehr breiten Begriff von Bodybuilding verwenden. Es kann daraus abgeleitet werden, dass hier der Begriff *Bodybuilding* nicht nur das klassische Bodybuilding mit seinen Wettkämpfen meint, sondern eben auch dieses freizeitliche Bodybuilding bzw. das Ausüben von Krafttraining mit dem Ziel des Muskelwachstums oder der Körperformung im Breitensport mitgemeint ist. Es ist insofern wichtig zu erkennen, was die jeweiligen Autoren/innen unter *Bodybuilding* verstehen, um z. B. die von ihnen genannten Motive auch den freizeithen Bodybuildern/innen zuschreiben zu können.

Deshalb kann daraus geschlossen werden, dass bei jenen Personen, die sich selbst als Bodybuilder/in nach einem breiten Begriffsverständnis sehen, das ästhetische Motiv zunehmend in den Vordergrund rückt. Hier kann die Trennung zu den vorhin genannten Untersuchungen von Enders gemacht werden: Wer sich selbst als Fitnesssportler/in versteht, für denjenigen/diejenige steht vermutlich das Gesundheitsmotiv im Fokus. Wer sich selbst als Bodybuilder/in sieht, für denjenigen/diejenige spielt die Ästhetik eine übergeordnete Rolle. Dennoch gibt es viele Fitnesssportler/innen, die als Bodybuilder/innen eingestuft werden könnten und auch umgekehrt würden vermutlich viele freizeitliche Bodybuilder/innen zustimmen, wenn sie als Fitnesssportler/in bezeichnet werden würden. Da diese Begriffe sowohl von Befragten als auch von Autoren/innen unterschiedlich verstanden werden, kann hier keine klare Trennung zwischen Fitnesssportlern/innen und freizeithen Bodybuildern/innen gemacht werden. Zusammenfassend ist folgendes wichtig zu verstehen: Freizeitliche Bodybuilder/innen können als Fitnesssportler/innen bezeichnet werden, aber nicht alle Fitnesssportler/innen sind freizeitliche Bodybuilder/innen.

4.1.3. Das moderne Körperbild

Wie schon erwähnt spielt der ästhetische Aspekt beim Krafttraining im Breitensport eine große Rolle. Gemeinsam mit dem Gesundheitsmotiv bildet das Motiv zur Verbesserung der äußeren Erscheinung das stärkste Motiv für das Krafttraining im Breitensport. Ebenfalls wurde auch

¹⁸⁸ Vgl.: Ebd., S. 157-158.

schon genannt, dass für viele das Streben nach körperlichen Idealen ein Grund für das freizeitliche Bodybuilding ist. Daher ist wichtig zu verstehen, welches Körperideal in der Gesellschaft als gut erachtet wird.

Nachfolgend geht es vor allem um das männliche Körperideal, welches in der Gesellschaft vorherrscht, da vor allem Männer mit dem Ziel des Muskelaufbaus trainieren. Frauen wollen, wie aufgezeigt wurde, mit dem Krafttraining ebenfalls ihren Körper formen, jedoch nicht gezielt mehr Muskelmasse generieren.

Richter & Pöhlmann berichten, dass in den 1980er Jahren das Körperideal von Männern vor allem durch die beiden Schauspieler Arnold Schwarzenegger und Sylvester Stallone bestimmt wurde. Für Arnold Schwarzenegger, welcher als der bekannteste Bodybuilder in der Geschichte angesehen wird, war das Bodybuilding das Sprungbrett für seine Karriere als Schauspieler. Das Bodybuilding diente mehreren Männern als Eintrittsticket in die Filmbranche (z. B. Lou Ferrino, Sean Connery, ...).¹⁸⁹

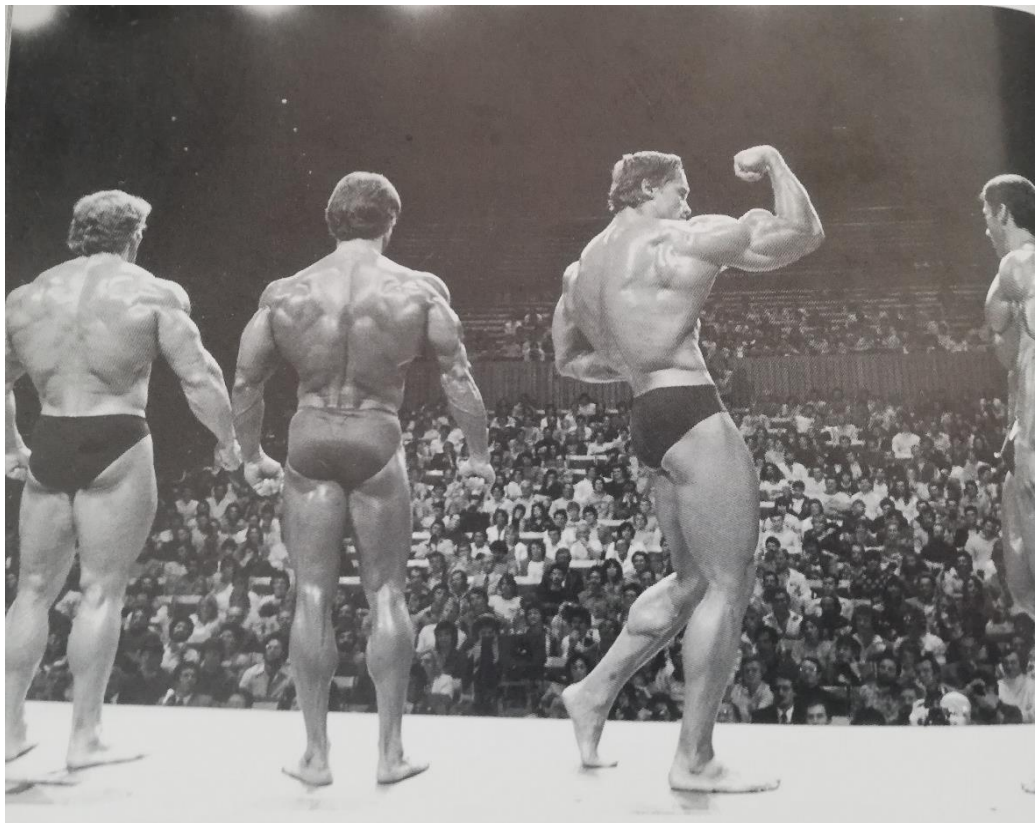


Abbildung 7: In der Oper von Sydney gewann Arnold Schwarzenegger (Dritter von Links) seinen sechsten Mister-Olympia-Titel und stellte damit einen neuen Rekord auf. (Schwarzenegger, Arnold: *Total Recall – Die wahre Geschichte meines Lebens*. Hamburg 2012. S. 129.)

¹⁸⁹ Vgl.: Richter & Pöhlmann: *Bodybuilding und Muskelaufbaupräparate*. In: Borkenhagen; Stirn & Brähler: *Body Modification*. S. 287-288.

Das Körperideal bestand aus einem schlanken, aber mit Muskeln bepackten Körper, assoziiert mit mentaler Stärke, Selbstkontrolle und Leistungsfähigkeit. Richter & Pöhlmann stellten fest, dass sich das männliche Körperideal in den letzten Jahrzehnten zu einer höheren Körpergröße und einem Mehr an Muskelmasse bei gleichbleibender, schlanker Taille entwickelt hat. Auf diversen Magazinen werden Männer mit einer solchen V-Form, welche durch breite Schultern und einer eher schmalen Hüfte gekennzeichnet ist, abgelichtet. Bei den Männern hat, wie auch bei den Frauen, in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts die Diskrepanz zwischen dem eigenen Körperbild und dem propagierten Körperideal fortlaufend zugenommen.¹⁹⁰

Kerim Selvi & Özlem Bozo bestätigen, dass auch das heutige männliche Körperideal von dieser muskulösen V-Form gekennzeichnet ist und von den Medien geprägt wird. Bei den Frauen wird ein schlanker Körper als Ideal vorgegeben. Durch die Medien und andere soziokulturelle Faktoren werden diese Ideale von den Menschen verinnerlicht, und es wird versucht diese Ideale zu erreichen, was jedoch nur sehr selten gelingt. Diese Diskrepanz führt nach Selvi & Bozo zu einer Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, was wiederum zu psychischen Problemen wie Essstörungen oder Muskeldysmorphie führen kann.¹⁹¹

Richter & Pöhlmann berichten, dass sich diese Diskrepanz in den 90er Jahren eingependelt hat. Als Grund dafür vermuten sie, dass diese gesellschaftlichen Körperideale durch andere Aspekte geschwächt werden, wie z. B. das Bewusstsein des Risikos von Essstörungen oder die zunehmende Häufigkeit von Übergewicht und dessen Folgen.¹⁹²

4.1.4. Wettkampfsport und das Leistungsprinzip im Breitensport

Gunter Gebauer erläutert, dass wenn ein Mensch sich in Konkurrenz mit anderen befindet, vergleicht er das, was er selbst geleistet hat mit dem, was ein anderer geleistet hat. Wenn ein Mensch in Konkurrenz mit sich selbst geht, bereitet er sich auf neue Leistungen vor und vergleicht diese dann mit seinen früheren Leistungen. Dabei wird der Plan für die zukünftigen Leistungen so ausgelegt, dass davon ausgegangen wird, in der Zukunft bessere Leistungen zu erzielen als früher. Gebauer schließt daraus, dass der Mensch mit diesem Denken dem Heute immer schon voraus ist. Gleichzeitig, so Gebauer, steckt er aber in der Vergangenheit fest, da die früheren Leistungen als Bezugswert dienen. Dadurch befindet sich der Mensch in einem Spannungsfeld zwischen Vergangenen und Zukünftigem. Gebauer betont, dass dadurch auf

¹⁹⁰ Vgl.: Ebd.

¹⁹¹ Vgl.: Selvi, Kerim, & Bozo, Özlem: *The dark side of bodybuilding: the role of bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs*. In: *Motivation and emotion* 2019. S. 190.

Vgl. ebenso: Hausenblas; Brewer & Van Raalte: *Self-Presentation and Exercise*. S. 6-7.

¹⁹² Vgl.: Richter & Pöhlmann: *Bodybuilding und Muskelaufbaupräparate*. In: Borkenhagen; Stirn & Brähler: *Body Modification*. S. 287-288.

das Heute vergessen wird und es lediglich als „eine Funktion von Vergangenheit und Zukunft“ dient. Gebauer bezieht sich in seinen Überlegungen auf den Philosophen Martin Heidegger, welcher dieses „Ausgerichtetsein“ des Menschen auf die Zukunft als „Sorge“ bezeichnet. Heidegger meint damit aber nicht den Bezug auf weltliche Angelegenheiten, sondern auf die Endlichkeit der menschlichen Existenz.¹⁹³

Gebauer führt diese Gedanken noch weiter aus: Im Alltag scheint unsere endliche Existenz keine große Rolle zu spielen, vielmehr sehen sich die Menschen als unbegrenzt. In allen Bereichen, wie Sport, Wirtschaft, Politik und Wissenschaft reichen die Planungen und Handlungen eines Menschen weit über die Dauer seiner eigenen Existenz hinaus. Reicht für das Vorhaben die eigene Lebenszeit nicht aus, dann wird es von jemand anderen fortgeführt. Durch das Außerachtlassen der eigenen, begrenzten Lebenszeit, werden auch die Projekte ohne diese Begrenzung geplant, wodurch ein Projekt aber erst seinen Sinn bekommt.¹⁹⁴ Doch durch den Bezug auf die menschliche Existenz wird ein Projekt sinnvoll. An diesem Punkt schlägt Gebauer die entscheidende Brücke zum Wettkampfsport. Denn die erbrachten Leistungen im Sport werden erst bedeutsam, wenn sie auf die menschliche Leistungsfähigkeit und nicht auf Maschinen oder ähnliches bezogen werden.¹⁹⁵

Dadurch legt Gebauer die Bedeutung von Leistungen auf deren Bezugspunkt. Im Breitensport kann die Leistungsfähigkeit leichter als etwas Individuelles betrachtet werden. Ausschlaggebend sind dafür die Rahmenbedingungen: Z. B. ist für viele die Absolvierung eines Marathonlaufes nichts Besonderes. Für jemanden, der starkes Übergewicht hatte und nach jahrelangem, hartem Training endlich einen Marathon geschafft hat, ist es ein großartiger Erfolg. Obwohl es zahlreiche Menschen gibt, die den Marathon schneller als er/sie absolviert haben, bleibt es ein großer Erfolg, da der- oder diejenige seine/ihre Hintergrundgeschichte kennt.

Diese Überlegungen fasst Gebauer mit folgenden Sätzen prägnant zusammen:

Unser Leben *hat* kaum mehr eine Gegenwart, weil in dieser – vermeintlich – kein Wert liegt. Fast alles, was wir gegenwärtig tun, erhält seinen Wert aus der Vergangenheit und der Zukunft; in der Vergangenheit ist es begonnen und begründet worden [...] und in der Zukunft wird es vollendet. Uns macht nicht die schiere Menge unserer Handlungen

¹⁹³ Vgl.: Gebauer, Gunter: *Für eine neue Ethik im Sport*. In: Franke: *Ethik im Sport*. S. 79-80.

¹⁹⁴ Wie auch schon die Mönche im Mittelalter zu sagen pflegten: „Memento mori“. Was übersetzt werden kann mit „Sei dir der Sterblichkeit bewusst“. Dieser Ausdruck hat seinen Ursprung in der Bibel. Im Psalm 90 Vers 12 steht: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“

¹⁹⁵ Vgl.: Gebauer: *Für eine neue Ethik im Sport*. In: Franke: *Ethik im Sport*. S. 79-80.

unglücklich, sondern der fehlende Wert dessen, was wir *jetzt* tun. Wir organisieren ganz schnell ein Treffen, wir erledigen etwas, was wir versprochen haben, aber wir sind nicht erfüllt von unserem Tun. Der gegenwärtige Augenblick entgeht uns.¹⁹⁶

Um den Bezug zum Wettkampfsport herzustellen muss das zugrundeliegende Prinzip des Wettkampfsports bedacht werden. Im Wettkampfsport denken die Menschen immer an Leistungen, welche sie noch nicht erreicht haben, aber noch erreichen wollen. Ergebnisse und Leistungen werden ständig mit Vorherigem verglichen. Dadurch können Sportler/innen den Blick auf das Gegenwärtige verlieren. Wenn eine gute Leistung erbracht wird, sollte diese zelebriert und genossen werden. Erst danach sollte der Blick wieder nach vorne gerichtet werden.

Beim freizeitlichen Bodybuilding verhält es sich teilweise nicht anders. Wie schon erwähnt nehmen nur die wenigsten, die in einem Fitnessstudio trainieren, an Bodybuildingwettkämpfen teil. Den meisten geht es darum, den eigenen Körper möglichst sozial wirksam in Szene zu setzen. Dieses Vorhaben wird mit einem entsprechenden Kleidungsstil unterstützt. Kläber betont, dass vor allem die Präsentation in den sozialen Medien wichtig erscheint.¹⁹⁷

Daraus könnte gefolgert werden, dass sich bei freizeitlichen Bodybuildern/innen der Wettkampf ins Internet, genauer gesagt in die sozialen Medien verlagert hat. Postings vom eigenen Körper, von gesunden Speisen oder von Fitnessübungen stehen bei den sogenannten „Fitness-Youtubern“ oder „Fitness-Influencern“ an der Tagesordnung. Dadurch verdienen sie ihren Lebensunterhalt. Und Tausende von Menschen machen es ihnen nach bzw. haben ihre Bewunderung. Durch diese mediale Zurschaustellung des eigenen Körpers kommt es zu einem Vergleich untereinander. Aus tugendethischer Sicht ist fragwürdig, inwiefern ein solcher Vergleich zu befürworten ist. Jedoch könnte zu dieser Thematik eine eigene Arbeit verfasst werden.

4.2. Die positiven Aspekte des Krafttrainings aus tugendethischer Sicht

Gibt es aus ethischer Sicht positive Seiten des Krafttrainings? Wird dabei sozusagen etwas für das Leben gelernt oder dient das Krafttraining nur der Physis? Bringt das Krafttraining moralisch bessere Menschen hervor, oder kann es nichts zur *Arete*, also zum Gutsein eines Menschen beitragen. Sokrates hätte vermutlich keinen moralischen Wert in der körperlichen

¹⁹⁶ Ebd., S. 81.

¹⁹⁷ Vgl.: Kläber: *Moderner Muskelkult.* S. 8-11.

Ertüchtigung gesehen. Er ging davon aus, dass die *Arete* eines Menschen sich lediglich auf den Zustand der Seele bezieht und nicht auf den des Körpers, so Stemmer.¹⁹⁸

Die Heilige Schrift des Christentums, die Bibel, äußert sich wie folgt zu körperlichen Betätigungen: „Denn die leibliche Übung nützt wenig, die Gottesfurcht aber ist für alles nützlich, da sie die Verheißung für dieses und für das zukünftige Leben hat.“¹⁹⁹ Die Bibel sagt hier nur, dass es wenig nützt, nicht dass es gar nichts nützt. Zudem muss der Gesamtkontext der Bibel berücksichtigt werden. Die Bibel äußert sich an keiner anderen Stelle direkt zum Thema Sport, jedoch gibt es zahlreiche Textstellen, welche sich auf den Leib beziehen. Die Menschen sollen z. B. mit ihrem ganzen Leib Gott ehren (siehe z. B. Römer 12,1), was heißt, dass auf einen gesunden Körper geachtet werden sollte.

William Lockington versuchte bereits 1925 die „Wirkungen der Körperbildung“ in seinem Buch *„Durch Körperbildung zur Geisteskraft“* festzuhalten. Für ihn ist die Gesundheit das Ergebnis einer richtigen Körperbildung und die Gesundheit wiederum bringt „Sonnenschein ins Leben“. Für ihn bewirkt die Körperbildung, dass eine schlechte Laune, welche das Produkt einer „selbstsüchtigen Seele“ ist, verschwindet, die Welt vielmehr als schön betrachtet wird und es kann den Mitmenschen liebevoller begegnet werden, denn „starke Nerven und starke Muskeln gehen zusammen“. Weiters behauptet Lockington, dass durch Gesundheit Beleidigungen und Unrecht besser ertragen werden, und der gesunde Körper für einen ausgeglichenen Geist sorgt. Er beschreibt es mit einem Bild, bei dem der Körper das Instrument und der Geist der Künstler ist. Wenn das Instrument nicht gut gestimmt ist, kann der beste Künstler nicht gut damit spielen. Wenn hingegen das Instrument gut eingestimmt ist, ist es leichter einen guten Ton hervorzubringen.²⁰⁰

Doch sind diese Annahmen Lockingtons berechtigt? Was sagt die moderne Wissenschaft zu diesem Thema? Oder sollte der vorhin genannte Bibelvers wörtlich verstanden werden? Zunächst gilt es ein paar Begrifflichkeiten zu klären, um Antworten auf diese Fragen zu bekommen.

¹⁹⁸ Vgl.: Stemmer: *Tugend*. In: Ritter; Gründer & Gabriel: *HWPPh*. S. 1535.

¹⁹⁹ 1. Timotheus 4,8 (Schlachterübersetzung)

²⁰⁰ Vgl.: Lockington, William J. (deutsche Ausgabe von Küble, Philipp): *Durch Körperbildung zur Geisteskraft*. Innsbruck/Wien/München 1925. S. 93-96.

4.2.1. Begriffsbestimmungen (Charakter, Persönlichkeit)

Stemmer schreibt im „*Historischen Wörterbuch der Philosophie*“ (HWPh), wenn vom Charakter eines Menschen gesprochen wird, ist nach Aristoteles der Besitz bzw. das Fehlen von Tugenden gemeint.²⁰¹

In der heutigen Alltagssprache und auch in manchen wissenschaftlichen Bereichen wird der Tugendbegriff vom Begriff *Charakter* als Synonym verwendet bzw. wurde dieser vom Charakterbegriff ersetzt. Schockenhoff weist daraufhin, dass jedoch mit dem Begriff *Charakter* oftmals etwas Angeborenes assoziiert wird, also Eigenschaften einer Person, mit denen die Person geboren wurde und die nicht oder nur kaum verändert werden können. Dieses Verständnis trifft jedoch nicht auf die Tugenden zu, da diese nicht angeboren sind und sehr wohl verändert oder erworben werden können. Deshalb muss nach Schockenhoff bei der Verwendung von Tugenden als charakterliche Eigenschaften erwähnt werden, dass es sich dabei nicht um angeborene, unkontrollierte Merkmale des Charakters handelt.²⁰²

Walter Brugger & Hermann Josef Fisseni stellen fest, dass die Begriffe *Charakter* und *Persönlichkeit* ebenso in den meisten Fälle als Äquivalente genutzt werden. Möchte die Unterscheidung dennoch vorgenommen werden, sehen sie den Charakter als „das besondere Gepräge einer Persönlichkeit“.²⁰³

Roland Singer stimmt dem zu und sagt, dass vor allem im alltäglichen Sprachgebrauch bei den Begriffen *Charakter* und *Persönlichkeit* meistens nicht auf ein differenziertes Verständnis geachtet wird und diese Begriffe oft dazu dienen, um etwas zu bewerten. Z. B. wenn jemand sagt „Dieser Mann hat Charakter.“ Dabei wird unter Charakter die innere Haltung und das daraus folgende Verhalten verstanden. Mit dem Persönlichkeitsbegriff wird heute sehr oft die Persönlichkeitsentfaltung assoziiert. Gemeint ist die Entfaltung seiner Person bzw. das Ausleben seiner individuellen und besonderen Merkmale. In der Psychologie hat der Persönlichkeitsbegriff den Charakterbegriff größtenteils verdrängt. Eine übereinstimmende Definition von *Persönlichkeit* gibt es jedoch nicht. Das liegt unter anderem daran, dass aus etymologischer Sicht nicht klar gesagt werden kann, woher der Begriff *Person* stammt und was er bedeutet. Die meisten Menschen stimmen hingegen zu, dass die Persönlichkeit über einen längeren Zeitraum relativ stabil bleibt und etwas Einzigartiges ist. In dem Sinne, dass jeder Mensch eine individuelle Persönlichkeit besitzt. Dadurch kann gesagt werden, dass die

²⁰¹ Vgl.: Stemmer: *Tugend*. In: Ritter; Gründer & Gabriel: HWPh. S. 1538.

²⁰² Vgl.: Schockenhoff: *Grundlegung der Ethik*. S. 85.

²⁰³ Vgl.: Brugger, Walter, & Fisseni, Hermann Josef: *Persönlichkeit*. In: Brugger, Walter (Hrsg.): *Philosophisches Wörterbuch*. Freiburg im Breisgau 1976. S. 287-289.

Persönlichkeit eines jeden Menschen ein individuelles bzw. einzigartiges und stabiles „Verhaltenskorrelat“ ist.²⁰⁴

Dieser Definition von Persönlichkeit stimmen auch Frank Hänsel, Sören D. Baumgärtner, Julia M. Kornmann & Fabienne Ennigkeit in ihrem Buch „*Sportpsychologie*“ zu. Sie betonen, dass zwar Persönlichkeitsmerkmale über einen gewissen Zeitraum konstant sind, aber über einen längeren Zeitabschnitt jedoch können einzelne Persönlichkeitsmerkmale entwickelt oder verändert werden. Bereiche, in denen sich Persönlichkeiten unterscheiden sind vielfältig. Dabei erwähnen sie Temperamentaspekte (z. B. Extraversion, ...), Fähigkeiten (z. B. Kreativität, ...), Handlungsdispositionen (z. B. Interessen, ...), Einstellungen und Selbstkonzepte.²⁰⁵

Für diese Arbeit werden zwar nicht die Begriffe *Tugend*, *Persönlichkeit* und *Charakter* als Synonyme verwendet, jedoch wird unter ihren Erscheinungsformen wie z. B. Charakter- und Persönlichkeitseigenschaften bzw. Charakter- und Persönlichkeitsmerkmalen sehr wohl dasselbe verstanden. Gemeint sind damit die veränderlichen Aspekte der inneren Haltung und Einstellungen einer Person.

4.2.2. Charakterschulung durch Sport

Hänsel et al. erläutern, dass sich die Persönlichkeitsforscher/innen im Bereich des Sports vor allem mit zwei Hypothesen beschäftigen: Mit der Sozialisationshypothese, welche davon ausgeht, dass durch den Sport positive Entwicklungen der Persönlichkeit erzielt werden und mit der Selektionshypothese, wo davon ausgegangen wird, dass gewisse Persönlichkeitsmerkmale das Sportverhalten einer Person nach sich ziehen und auch für sportlichen Erfolg mitentscheidend sind. Die Annahme einer jeder dieser beiden Hypothesen würde bestimmte Schlussfolgerungen zulassen. Die Annahme der Sozialisationshypothese rückt die Sportpädagogik in den Fokus. Die Annahme der Selektionshypothese spielt für den Leistungssport eine wesentliche Rolle, so Hänsel et al. Neben diesen beiden Hauptthesen nennen Hänsel et al. noch weitere Hypothesen: Sportliches Verhalten und Persönlichkeit haben gegenseitigen Einfluss, Sport verändert die Persönlichkeit (und auch umgekehrt), beide werden von weiteren Variablen bestimmt, usw.²⁰⁶

Singer zitiert aus der Charta des Deutschen Sports aus dem Jahr 1966, dass sportliche Aktivität zur Entfaltung der Persönlichkeit beiträgt. Singer selbst sieht diese Stellungnahme jedoch kritisch: Auf den ersten Blick möge man meinen, dass der Sport mit all seinen Anforderungen

²⁰⁴ Vgl.: Singer, Roland: *Persönlichkeit*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 406-407.

²⁰⁵ Vgl.: Hänsel, Frank; Baumgärtner, Sören D.; Kornmann, Julia M., & Ennigkeit, Fabienne: *Sportpsychologie*. Berlin/Heidelberg 2016. S.112-113.

²⁰⁶ Vgl.: Ebd., 117-118.

und Aspekten, wie z. B. das Erleben von Erfolg und Misserfolg oder die Einbindung in eine soziale Gruppe, einen Einfluss auf die Persönlichkeit eines Menschen haben muss. Jedoch muss bedacht werden, dass Sport immer in ein gesellschaftliches System eingebunden ist, und dass der Sport mit unterschiedlichen Motiven und Zugangsweisen ausgeübt wird, welche von externen Einflüssen bestimmt sind, wodurch eine klare Zuschreibung der Wirkungen auf den Menschen nicht erfolgen kann. Weiters schreibt Singer, dass die bisherigen wissenschaftlichen Ergebnisse in Bezug auf die Wirkung von Sport auf die Persönlichkeitsmerkmale keinen einheitlichen Schluss zulassen. Deshalb könne nicht gesagt werden, dass es so etwas wie eine „Sportlerpersönlichkeit“ gibt.²⁰⁷ Empirische Untersuchungen, sowohl Querschnitts- als auch Längsschnittstudien, können weder die Sozialisations- noch die Selektionshypothese voll stützen.²⁰⁸

Diese Annahmen wurden in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in einer Hochphase der sportpsychologischen Persönlichkeitsforschung festgestellt. Doch auch neuere Ansätze kommen nur bedingt zu weiteren Ergebnissen. Grund dafür sind differenzierte Zugänge z. B. in Bezug auf die Persönlichkeit. Hänsel et al. fassen den aktuellen Forschungsstand wie folgt zusammen: Grundlegende Persönlichkeitsunterschiede zwischen sportlich aktiven und nicht aktiven Personen konnten nach wie vor nicht festgestellt werden. Erfolgreiche Sportler/innen unterscheiden sich durch eine bessere Kontrolle ihrer Emotionen in Wettkampfsituationen. Die Hypothese, dass allein die Ausübung von Sport zu einer verbesserten Persönlichkeitsentwicklung führt, konnte nicht nachgewiesen werden. Es konnte bewiesen werden, dass Sport zu einer zunehmenden Sozialisierung führt, jedoch muss genau dies als Ziel der sportlichen Betätigung angestrebt werden. Als letztes und für diese Arbeit entscheidendstes Ergebnis konnte festgestellt werden, dass durch Sport „kognitive Persönlichkeitsmerkmale und Variablen des aktuellen und habituellen Wohlbefindens eher beeinflussbar“ sind als „globale Persönlichkeitseigenschaften“.²⁰⁹ Das bedeutet, dass der Sport zwar nicht bzw. nur schwer verändern kann wie jemand ist, also welche Eigenschaften eine Person hat, jedoch kann der Sport das Verhalten, z. B. hin zu einem tugendhaften Verhalten, beeinflussen.

Auch wenn der Sport nicht die Persönlichkeit in diesem Sinne verändert, so kann durch den Sport definitiv etwas gelernt werden. Durch den Sport kann ein Verhalten, eine tugendhafte Grundeinstellung vermittelt und erworben werden. Um es mit der Alltagssprache auszudrücken: Durch den Sport kann sehr wohl eine Schulung des Charakters stattfinden.

²⁰⁷ Vgl.: Singer: *Persönlichkeit*. In: Grupe & Mieth: *Lexikon der Ethik im Sport*. S. 410.

²⁰⁸ Vgl.: Hänsel; Baumgärtner; Kornmann & Ennigkeit: *Sportpsychologie*. S. 120.

²⁰⁹ Vgl.: Ebd., 122.

Gemeint ist damit, dass der Sport als Erziehungsmittel genutzt werden kann. Daher beschäftigt sich Bernhard Maier in seinem Buch „*Sport Ethik Religion – Eine kleine summa ethica athletica*“ mit den erzieherischen Vor- und Nachteilen von Sport. Er nennt fünf Gründe, warum Erziehung durch Sport stattfinden sollte:²¹⁰

1. Sport lehrt den Menschen, dass sie sich anstrengen müssen, wenn sie ihre Ziele erreichen wollen.
2. Durch den Sport lernt ein Individuum seine persönlichen Grenzen kennen, diese anzunehmen und zu respektieren.
3. Wenn schwierige Phasen kommen oder Probleme einen überwältigen, lehrt der Sport den Menschen durchzuhalten und nicht das Handtuch zu werfen.
4. Sport vermittelt den Menschen, dass Sieg und Niederlage zum Leben gehören. Deshalb sollte gelernt werden mit Niederlage als auch mit Sieg richtig umzugehen. Nach einem Sieg sollte man nicht überheblich werden und die Gegner demütigen. Nach Niederlagen sollte man lernen die Niederlage hinzunehmen mit der Zuversicht, dass es sich dabei nicht um einen irreversiblen Schaden handelt.
5. Sport lehrt den Menschen andere respektvoll zu behandeln, und dass es im Wettkampf um die Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen geht.

Jedoch geht Maier auch davon aus, dass Sport als Erziehungsmittel missbraucht werden kann. Als Beispiel nennt er die Situation, wenn die Athleten/innen dazu erzogen werden mit allen Mitteln, auch mit nicht erlaubten und unfairen, nach dem Erfolg zu streben. Zudem wird heute oftmals dem Sport die Chance genommen Sinnorientierung zu geben und Werte zu vermitteln, da der Erfolg im Zentrum steht. Sport ist Kultur und deshalb sollten auch hier Werte vermittelt werden. Maier sieht es als Theologe und Leibeserzieher bedenklich, dass Wettkämpfe und Turniere an kirchlichen Feiertagen stattfinden. Spieler stehen z. B. vor der Entscheidung, ob sie am Sonntag in den Gottesdienst oder zum Fußballmatch gehen. Wenn sie sich gegen das Match entscheiden, bekommen sie vom Trainer angedroht nicht mehr spielen zu dürfen. In solchen Fällen sollte mehr Rücksicht genommen werden und vielmehr eine Kooperation zwischen dem Sport und anderen sinnstiftenden, orientierungsgebenden Angelegenheiten stattfinden. Deshalb sollte unter dem Sportbegriff auch ein pädagogischer Sport verstanden werden, welcher Werte weitergibt und den Menschen im Zentrum sieht, anstatt des Erfolges.²¹¹

²¹⁰ Für folgende Punkte vgl.: Maier: *Sport Ethik Religion*. S. 35.

²¹¹ Vgl.: Ebd., S. 37-38.

Gegenüber dem pädagogischen Sportverständnis steht für Maier das Verständnis des Sportbegriffs als Sportinszenierung. Dieses Sportverständnis ist in vielen Bereichen nicht pädagogisch. Der Spitzensport wird inszeniert, sodass ein möglichst großes Publikum angelockt wird. Die Athleten/innen werden in Szene gesetzt und gepusht, um auch noch den letzten Funken Leistung aus ihnen hervorzubringen. Auch bei dieser Betrachtungsweise des Sports gibt es negative als auch positive Beispiele. Es können keine pauschalen Aussagen gemacht werden, dass der pädagogische Sportbegriff völlig im Breitensport und die Sportinszenierung völlig im Spitzensport beheimatet ist. Die Grenze zwischen diesen beiden Sportverständnissen zieht sich durch alle Bereiche des Sports. Im Breitensport kommt es genauso zu Sportinszenierungen, so wie es im Profisport Bereiche gibt, welche dem pädagogischen Sport gleichen. Der (Spitzen-) Sport erfüllt in jener Hinsicht einen erzieherischen Zweck, dass er ständig vollen Einsatz und harte Arbeit verlangt, um ehrliche Fortschritte zu erzielen. Deshalb ist nach Maier die Unterscheidung zwischen pädagogischem und inszeniertem Sport eine Frage der Sozialethik und nicht der Individualethik. Maier ist der Meinung, dass Sport, gleichgültig in welcher Hinsicht, dann wertvoll und pädagogisch ist, wenn er dem Menschen zur „Vervollkommenheit seines Seins“ und nicht zur Vermehrung der materiellen Güter verhilft.²¹²

Auch wenn physische Merkmale nicht den Status einer Tugend erhalten können, so ist aber das sportliche Training ein Prüfstand und eine Schule für Tugenden. Um ein gewisses sportliches Niveau zu erreichen, braucht es unter anderem Durchhaltevermögen, oder in Bezug auf die Gewichtsreduktion z. B. auch Genügsamkeit in der Ernährung. Solchen Überlegungen würde Frank Brosow vermutlich zustimmen. Denn Brosow ist sich sicher, dass der Sport eine „charakterbildende Funktion“ erfüllt. Wer es schafft, seinen überschüssigen Energien, Aggressionen und Anspannungen in sportlichen Aktivitäten freien Lauf zu lassen, dem wird es in schwierigen Situationen leichter fallen, sozial zu agieren. Nach Brosow braucht jede Person, welche beim Sport nach dem Leistungsprinzip agiert und damit bestimmte Ziele in jeglicher Hinsicht verfolgt, gewisse Tugenden, um diese Ziele zu erreichen. Diese notwendigen Tugenden sind für Brosow unter anderem „Trainingsdisziplin, Ehrgeiz, Neigungskontrolle, Frustrationstoleranz, die Fähigkeit zur Eigenmotivation und eine gewisse Mäßigung in der Lebensführung“. Für ihn können all diese Dinge zumindest nach einem modernen Tugendverständnis als Tugenden gewertet werden. Der Grund, warum diese Charaktereigenschaften als Tugenden zählen, ist für Brosow, weil sie eine Leistungssteigerung

²¹² Vgl.: Ebd., S. 39-43.

möglich machen. Deshalb kann für ihn auch umgekehrt von sportlichen Leistungen auf „moralische Qualitäten“, wie vorhin genannt, geschlossen werden. Für Brosow ist aber auch klar, dass nicht die sportliche Leistungsfähigkeit selbst eine Tugend ist, sondern diese nur welche hervorbringen bzw. von ihr auf welche geschlossen werden kann.²¹³

Brosow zeigt auch das Problem dieser Argumentation auf: Der Zusammenhang zwischen Charaktertugenden und sportlichen Leistungen ist zwar oft vorhanden, jedoch ist dieser nicht notwendig. Das heißt, dass durch Charaktertugenden nicht gezwungenermaßen auch sportliche Leistungen einhergehen, und auch umgekehrt müssen gute sportliche Leistungen nicht bedeuten, dass diese Personen in Besitz von Charaktertugenden sind. Brosow merkt an, dass es lediglich als Indiz angesehen werden kann.²¹⁴

5. Das Streben nach mehr Muskelmasse aus ethischer Perspektive

Graham McFee beschreibt verschiedene Ebenen von Zielen im Sport. Die einfachste Version eines Zieles ist es z. B. zu sagen, dass bei einem Wettrennen eine Ziellinie überschritten werden muss. Die nächste Ebene sagt, dass für das Erreichen des Zieles ebenfalls die Ziellinie erreicht werden muss, jedoch gibt es dafür bestimmte Regeln. Die dritte Ebene von Zielen liegt außerhalb der sportlichen Aktivität, wie Vergnügen, Geld und Ruhm. Dabei handelt es sich um extrinsische Faktoren.²¹⁵ Das Streben nach einem körperlichen Ideal ist ein extrinsischer Faktor, weshalb das Krafttraining zu einem Mittel wird.

Wenn der Sport als Zweck zur Erreichung äußerer Ziele verwendet wird, so ist die sportliche Betätigung nach Koch fragwürdig. Der Sport sollte dagegen betrieben werden, um z. B. einen Ausgleich zur Arbeit zu schaffen.²¹⁶

Pawlenka erläutert, dass der Sport die beiden Pole Künstlichkeit und Natürlichkeit verbindet. Einerseits ist der Sport künstlich, da er als solcher „keinem lebensnotwendigen Zweck“ dient und weil er sich durch selbstaufgelegte Regeln eine Aufgabe erschwert. Andererseits geht es im Sport um Natürlichkeit. Der Sport verfolgt das Ziel, herauszufinden, was der Mensch auf natürliche Weise leisten kann. Der Sport fungiert „allein dem Zweck der Ermöglichung und Erprobung natürlicher Eigenschaften und Fähigkeiten des menschlichen Körpers“. Als Beispiel

²¹³ Vgl.: Brosow: *Moralischer Erfolg? Zum normativen Status des Leistungsprinzips und seinen Grenzen*. In: Roth & Volp (Hrsg.): *Gut, besser, am besten*. S. 73.

²¹⁴ Vgl.: Ebd.

²¹⁵ Vgl.: McFee: *Sport, Rules and Values. Philosophical Investigations into the nature of sport*. S.18.

²¹⁶ Vgl.: Koch: *Der Sport am Scheideweg*. S. 34.

nennt Pawlenka, dass heute vermutlich kein/e Marathonläufer/in einen Brief zustellt. Vielmehr geht es darum eine bestimmte Aufgabe auf eine bestimmte Art und auf natürliche Weise bestmöglich zu erfüllen. Das ist auch der Grund, warum Doping den Sport ad absurdum führt. Denn trotz der künstlich auferlegten Regeln geht es im Sport letztlich um die Natürlichkeit. Nur eine natürliche Leistung ist eine sportliche Leistung. Ein Sieg unter Einfluss von unerlaubten Dopingmitteln zählt im Sport nicht und wird dem/r Sieger/in aberkannt.²¹⁷ Diese Überlegungen fasst Pawlenka zusammen, wenn sie schreibt: „Die Natürlichkeit des menschlichen Körpers nimmt im Sport folglich eine Schlüsselrolle ein. Sie ist ein Indikator für die Definition und Bewertung der sportlichen Leistung.“²¹⁸

Auch wenn der Sport ein Bindeglied der beiden Pole Künstlichkeit und Natürlichkeit darstellt, gibt es nach Pawlenka Sportarten, welche künstlicher sind als andere. Damit ist ihr Grundsatz: „Je gezielter eine Beeinflussung der menschlichen Natur stattfindet, als umso »künstlicher« kann sie gelten.“²¹⁹ Für Pawlenka ist demnach das Bodybuilding, welches das Ziel verfolgt ausschließlich Muskeln aufzubauen (egal ob im Freizeit- oder Profisport), als künstlicher zu betrachten als andere Sportarten in denen der Zuwachs von Muskelmasse bzw. das Krafttraining nur eine Nebensache ist.²²⁰ Dennoch beinhaltet auch Bodybuilding die Natürlichkeit des Sports, wenn auch in einem anderen Maße als andere Sportarten.

Koch nennt für die heutige Zeit zwei Überzeugungen als Grund für die sportliche Betätigung. Diese Überzeugungen sind die Gesundheitsförderung und die Entfaltung der Persönlichkeit. Durch diese beiden Aspekte wird dem Sport eine wesentliche Rolle in der Erziehung eingeräumt. Wenn angenommen wird, dass diese Auswirkungen des Sports intrinsisch sind und nicht erst durch eine pädagogische Zielsetzung dem Sport zugeführt werden, dann darf nach Koch der Sport nicht auf eine solche Weise ausgeübt werden, welche diese positiven Aspekte des Sports aufhebt.²²¹

Koch sieht es jedoch als ein ethisches Gebot auf seinen Körper und seine Gesundheit zu achten. Dieses Gebot erachtet er nicht nur aus individualistischer, sondern auch aus gesellschaftlicher Betrachtungsweise als gut. Ein gesunder Körper kann für die Gesellschaft einen Nutzen bringen und stellt keine Belastung dar. Diese Überlegung wurde in der Vergangenheit zwar zu ideologischen Zwecken missbraucht, beinhaltet aber dennoch einen guten Kerngedanken. Um in der heutigen Zeit den Körper gesund zu halten braucht es nach Koch neben einer richtigen

²¹⁷ Vgl.: Pawlenka: *Ethik, Natur und Doping*. S. 53-55.

²¹⁸ Ebd.: S.56.

²¹⁹ Ebd.: S.124.

²²⁰ Vgl.: Ebd., S.128.

²²¹ Vgl.: Koch: *Der Sport am Scheideweg*. S. 34-36.

Hygiene und Ernährung auch die sportliche Betätigung. Der moderne Mensch neigt zur Degeneration und zur Inaktivität, welche den Menschen krank machen.²²²

Koch warnt davor, dass dieses zu erreichende „Soll“, nämlich die Gesundheit, nicht gleichgesetzt werden darf mit sportlicher Leistungsfähigkeit, welche messbar ist. Die Gesundheit beinhaltet mehr als die körperliche Leistungsfähigkeit und sollte nicht auf die „physisch-biologischen Eigenschaften“, wie es heute oft im Fitnesskult geschieht, reduziert werden. Die Gesundheit genießt in der heutigen Gesellschaft einen hohen Stellenwert, weshalb sie auch zur Kommerzialisierung ausgebeutet wird. Jene Sportarten, welche nicht wettkampfmäßig betrieben werden, erfreuen sich immer größere Beliebtheit in Bezug auf die Gesundheitserhaltung und -förderung.²²³

Koch erwähnt jedoch auch, dass das Motiv der Freude wesentlich stärker ist als das rationale Motiv der Gesundheitsförderung. Das Motiv der Gesundheitsförderung wird vielmehr von außen zugeführt. Darum zieht Koch folgenden Schluss: Die sportliche Betätigung sollte anhand des „rekreativen Prinzips“, welches den zweckfreien Sport meint, erfolgen und dadurch die Gesundheit erhalten, „ohne dabei einem sportbezogenen allgemeinen Gesundheitsoptimismus zu verfallen“.²²⁴

Lockington schreibt, dass ein Mensch, der seinen Körper aus irgendeinem anderen Grund bildet, außer dass er ihn gesund erhalten und in weiterer Folge für den Dienst Gottes bzw. Christi einsetzen möchte, ist, wie ein Handwerker, der viele Werkzeuge sammelt und sie ständig reinigt, anstatt sie zu gebrauchen.²²⁵ Lockington schreibt hier aus einer theologischen Betrachtungsweise. Doch der zugrundeliegende Gedanke dieser Überlegung ist auch für die Tugendethik interessant. Es könnte gesagt werden, dass das Krafttraining nur sinnvoll ist, wenn es die Gesundheit fördert, durch welche ein besseres Gelingen zu einem tugendhaften Leben möglich ist. Für Lockington wäre es also verwerflich das Krafttraining nur zu betreiben, um mehr Muskelmasse aufzubauen und besser aussehen zu wollen.

In Bezug auf das Gesundheitsmotiv muss bedacht werden, dass es scheinbar nicht ausreicht, dass die Menschen durch diese Intention dem Sport auf Dauer treu bleiben, da es, wie in Kapitel 4 schon beschrieben wurde, zwar viele Menschen zum Sporttreiben bringt, jedoch die Menschen dadurch nur selten dauerhaft sportlich bleiben lässt. Das heißt, dass das

²²² Vgl.: Ebd., S. 37-38.

²²³ Vgl.: Ebd., S. 38-40.

²²⁴ Vgl.: Ebd., S. 41.

²²⁵ Vgl.: Lockington: *Durch Körperbildung zur Geisterkraft*. S. 101.

Gesundheitsmotiv scheinbar für viele Menschen kein ausreichend würdiges Motiv ist, um die Strapazen des Krafttrainings in Kauf zu nehmen.

Koch warnt davor, dass heutzutage die Gesundheit oft dafür verwendet wird, um den Sport ethisch zu rechtfertigen. Dabei kann es durch eine ideologische Vorstellung zu einem Missbrauch des Sports kommen. Koch erkennt zwar die Gesundheit als einen grundlegenden menschlichen Wert an, jedoch befindet sich dieser im Zusammenhang mit zahlreichen anderen Werten, welche berücksichtigt werden sollten.²²⁶

Hier stellt sich für das Krafttraining noch eine grundlegende Frage: Sollte das Krafttraining einen bestimmten Zweck verfolgen? Gemeint ist aber nicht ein Zweck wie beispielsweise die Gesundheitsförderung, sondern es muss noch einen Schritt weitergedacht werden. Welchem Zweck sollte die Gesundheitsförderung dienen? Wozu soll ein Mensch seine Gesundheit verbessern wollen? Um ein unbeschwertes, ruhiges Leben zu führen und anschließend, wie es im Volksmund so schön heißt, gesund zu sterben? Oder sollte die Gesundheit aufrechterhalten werden, um ein bestimmtes Ziel, einen Auftrag, eine Funktion bestmöglich erfüllen zu können? Aus tugendethischer Sicht kann hier auf das *Ergon-Argument* von Aristoteles verwiesen werden. Der Mensch hat demnach nämlich eine Funktion: ein gutes, tugendhaftes Leben zu führen. Diesem Ziel sollten die Gesundheitsförderung und in weiterer Folge das Krafttraining aus tugendethischer Sicht dienen.

5.1. Krafttraining außerhalb der ethisch vertretbaren Grenze

Manche Grenzen werden erst erkannt, wenn sie überschritten sind. Nachfolgend werden zwei Beispiele aufgezeigt, bei denen die Grenze des Krafttrainings in mehrfacher Weise überschritten ist.

5.1.1. Sportsucht

Robert Gugutzer, Professor für Sozialwissenschaften des Sports, warnt in seinem Artikel „*Wenn Sport zur Sucht wird*“ in der *Frankfurter Allgemeinen* davor, dass das Streben nach einem körperlichen Ideal zur Sucht werden kann. Das moderne Schönheitsideal entspricht einem schlanken, muskulösen und straffen Körper, welcher nur Wenigen von Natur aus gegeben ist. Deshalb ist es für die meisten Menschen notwendig auf die Ernährung zu achten und ausreichend Sport zu betreiben. Ausreichend Sport zu betreiben reicht aber oftmals nicht

²²⁶ Vgl.: Koch: *Der Sport am Scheideweg*. S. 22-23.

mehr aus, weshalb ein erhöhtes Sportpensum notwendig ist. Für die Erreichung des modernen Schönheitsideals eignet sich nach Gugutzer am besten das Fitnesstraining, zu welchem er auch das Krafttraining mit dem Wunsch von Muskelwachstum zählt. Deshalb liegt das Fitnesstraining dermaßen im Trend. Dabei beschäftigt sich Gugutzer mit der Frage, ab wann jemand als sportsüchtig gilt. Denn für einige freizeitliche Bodybuilder/innen scheint das Streben nach dem körperlichen Ideal so wichtig zu sein, dass sie davon abhängig sind. Als sportsüchtig gilt eine Person, wenn sie das Trainingspensum stetig steigert, einen Zwang verspürt sich sportlich zu betätigen und Entzugssymptome wie z. B. Schlaflosigkeit oder Depressionen bei Sportentzug erleidet. Entscheidend jedoch ist der soziale Kontext, dieser offenbart abnormes und normkonformes Sportverhalten. Deshalb wird Sportsucht als ein „deviantes Verhalten“ bezeichnet. Gugutzer nennt als Beispiel, dass ein Hochleistungssportler aufgrund von 25 Trainingsstunden pro Woche nicht als sportsüchtig bezeichnet werden kann, ein Freizeitsportler mit demselben Pensum jedoch schon. Daher ist es wichtig, welche Kriterien für die Erstellung einer Norm herangezogen werden.²²⁷

Wenn eine Person sportsüchtig ist, so ist das Sportverhalten auch aus tugendethischer Sicht definitiv außer Kontrolle geraten. Sportsüchtige stellen den Sport an erste Stelle. Arbeit, Familie, Freunde und vieles weitere wird vernachlässigt bzw. spielen diese Bereiche für den/die Betroffene/n nur mehr eine untergeordnete Rolle. Ein solcher Lebenswandel ist tugendethisch gesehen nicht zu befürworten. Dabei kann auch nicht mehr von einem tugendhaften Leben die Rede sein. Jedoch hat das Krafttraining aus tugendethischer Sicht nicht dieselbe Grenze, ab der die Sportsucht beginnt. Von Seiten der Tugendethik kann das Krafttraining schon zu viel sein, bevor eine Sportsucht diagnostiziert wird. Das Prinzip zur Abgrenzung ist dasselbe: Sport ist in einem sozialen Kontext eingebettet, dieser ist daher mitentscheidend, wenn es um die Frage geht, ab welcher Grenze das Krafttraining ethisch nicht mehr vertretbar ist. Wie vorhin schon erwähnt, kommt es z. B. darauf an, ob eine Person als Leistungssportler/in oder als Freizeitsportler/in gilt. Weiters müssen die Motive und die Ziele berücksichtigt werden: Geht es einer Person um Gesundheitsförderung, weil Krankheiten vorgebeugt werden möchte, oder geht es lediglich um den Ausgleich zu einem Bürojob, oder geht es um das Erreichen eines körperlichen Ideals. Diesen genannten Motiven muss eine unterschiedliche Wertigkeit zugeschrieben werden. Außerdem müssen die Rahmenbedingungen berücksichtigt werden, z. B. in welchem Familienstand sich jemand befindet. Ein Vater und eine Mutter von zwei kleinen Kindern können vermutlich nicht so viel Zeit für die sportliche Betätigung aufbringen, wie ein

²²⁷ Vgl.: Gugutzer, Robert: *Wenn Sport zur Sucht wird*. Online Artikel unter: https://www.faz.net/aktuell/stil/leib-seele/sportsucht-wenn-die-koerperoptimierung-ueberhand-nimmt-17065460.html?printPageArticle=true#pageIndex_4, letzter Zugriff: 22.1.2021.

Schüler oder eine Schülerin, welche/r abgesehen von der Schule keine weiteren Verpflichtungen hat. Letztendlich muss eine Person reflektieren und abwägen können, welche Wichtigkeit der Sport in seinem/ihrer Leben haben kann, ohne jedoch andere wichtige Bereiche schwerwiegend zu vernachlässigen.

Gugutzer geht davon aus, dass Sportsüchtigen der Sport weniger Selbstzweck als vielmehr Mittel zum Zweck ist. Im Bereich des Bodybuildings ist der Sport das Mittel zum Erreichen eines körperlichen Schönheitsideals. Für Gugutzer steckt hinter diesem Streben nach einem Körperideal der Versuch eine Antwort auf die Identitätsfrage zu finden, nämlich auf die Frage: Wer bin ich? Der Sport besitzt einen sehr hohen Stellenwert in der Gesellschaft, weshalb er sich besonders gut dafür eignet, diese Identitätsfrage zu beantworten. Ein sportliches Erscheinungsbild bringt soziale Anerkennung mit sich, welche Voraussetzung für eine gelingende Identität ist. Gugutzer hält fest, dass für viele Sportsüchtige die herrschenden und durch die Medien propagierten Schönheitsideale ausschlaggebend für den Einstieg in das Fitnesstraining waren. Zudem spielt die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper in der Jugend eine Rolle, welche oft durch verletzende Worte von anderen verstärkt werden kann. Durch solche Aspekte kann ein übertriebenes Maß an sportlicher Betätigung entstehen, was in einer Sucht nach Schönheit enden kann.²²⁸

Gugutzer führt abschließend noch aus, dass die gelungene Veränderung des eigenen Körpers, von einem schwächlichen, dicklichen zu einem sportlichen, muskulösen Erscheinungsbild, die jeweiligen Personen mit Stolz und einem Gefühl der Selbstermächtigung erfüllt. Diese Personen sehen dadurch, was sie aus eigenem Antrieb, mit Disziplin und Fleiß geschafft haben. Zudem werden jene Personen von Rückmeldungen anderer Menschen und insbesondere vom anderen Geschlecht in ihrem Vorhaben gestärkt.²²⁹

Das Bewusstsein, dass aus eigener Kraft und Anstrengung viel erreicht werden kann, ist an sich nichts Negatives. In Bezug auf Sportsüchtige, wie es Gugutzer in seinem Artikel behandelt, kann dies jedoch negative Ausmaße annehmen. Grundsätzlich kann aber dieser Aspekt des Fitness- bzw. Krafttrainings als Benefit gesehen werden. Dasselbe gilt auch für die Rückmeldungen anderer Personen.

²²⁸ Vgl.: Ebd.

²²⁹ Vgl.: Ebd.

5.1.2. Muskeldysmorphie

Die Grenze des „ethisch-gesunden“ Krafttrainings ist nicht nur überschritten, wenn es zu einer Sportsucht kommt, sondern auch wenn eine Muskeldysmorphie diagnostiziert wird. Als Muskeldysmorphie wird eine psychische Störung bezeichnet, bei der die subjektive Wahrnehmung der eigenen Muskelmasse sehr stark von der Realität abweicht, also wenn z. B. ein sehr muskulöser Bodybuilder seinen eigenen Körper als schwach und wenig muskulös wahrnimmt. Richter & Pöhlmann halten fest, dass es sich dabei um eine „Körperschemastörung“ handelt, was so viel bedeutet wie, dass die betroffenen Personen das „dreidimensionale Raumbild“ ihres eigenen Körpers verzerrt wahrnehmen. Bodybuilder/innen sind im Vergleich zu anderen Sportarten, bei denen das Krafttraining bzw. die Muskelmasse eine große Rolle spielt, am gefährdetsten.²³⁰

Aufgrund der differenzierten Körperideale zwischen Männern und Frauen (Männer eher muskulös, Frauen eher schlank) sind vor allem Männer von Muskeldysmorphie betroffen, so Selvi & Bozo.²³¹

Philip E. Mosley hat die wichtigsten Kennzeichen für Muskeldysmorphie zusammengefasst. Dazu zählt unter anderem, dass der eigene Körper nicht als ausreichend muskulös und schlank genug angesehen wird, was zu einem enormen Trainingspensum und besonderer Achtung des Essverhaltens führt. Werden zwei der folgenden vier Kriterien erfüllt, kann von Muskeldysmorphie gesprochen werden:²³²

- Der Trainings- und Ernährungsplan werden höher geachtet als soziale, berufliche und freizeitliche Aktivitäten.
- Situationen, in denen der Körper vor anderen Menschen zur Schau kommt, werden vermieden oder lösen Unruhe und Angst aus.
- Die wahrgenommenen körperlichen Defizite bestimmen das Denken der Betroffenen.
- Trotz der psychischen Auswirkungen, welche die Betroffenen merken, wird das Training fortgesetzt.

Selvi & Bozo fügen noch hinzu, dass die Betroffenen sehr oft in den Spiegel blicken, um ihren Körper zu betrachten, und dass es sogar zur Verwendung von Dopingmitteln wie anabolen Steroiden kommen kann.²³³

²³⁰ Vgl.: Richter & Pöhlmann: *Bodybuilding und Muskelaufbaupräparate*. In: Borkenhagen; Stirn & Brähler: *Body Modification*. S. 292.

²³¹ Selvi & Bozo: *The dark side of bodybuilding*. S. 192.

²³² Für die nachfolgenden Punkte vgl.: Mosley: *Bigorexia: Bodybuilding and Muscle Dysmorphia*. S. 192.

²³³ Vgl.: Selvi & Bozo: *The dark side of bodybuilding*. S. 192.

Richter & Pöhlmann merken an, dass Muskeldysmorphie „differenzialdiagnostisch“ von anderen dysmorphen Störungen des Körpers, wie z. B. von der subjektiven Wahrnehmung zu dick zu sein, abgegrenzt werden muss.²³⁴

Mosley berichtet, dass etwa 10% der Bodybuilder von Muskeldysmorphie betroffen sind, wobei sich eine genaue Feststellung der Zahlen als schwierig darstellt, und die Dunkelziffer höher eingeschätzt werden kann.²³⁵

5.2. Ethisch vertretbares Krafttraining

Brosow stellt fest, dass die Wertschätzung von sportlicher Leistung heute eine Eigendynamik angenommen hat, sowohl bei den Erbringern/innen als auch bei den Beobachtern/innen. Denn Dopingmittel finden immer häufiger auch im Bereich des Freizeitsports Verwendung. Wenn Personen, welche freizeitmäßig Krafttraining betreiben, um mehr Muskelmasse aufzubauen und mehr Leistung zu erbringen, dafür zur verbotenen Dopingmitteln greifen, so kann von deren Leistungsfähigkeit nicht auf tugendhafte Eigenschaften geschlossen werden. Vielmehr stellt für jene die Leistungsfähigkeit ein Selbstzweck oder ein Werkzeug zur Gewinnung von Anerkennung dar.²³⁶

Brosow fasst es gut zusammen: Wenn ein/e Sportler/in ein moralisches Vorbild sein möchte, schafft er/sie dies vor allem dadurch, wenn er/sie mit gutem Beispiel vorangeht, und dem Sport eine angemessene Bedeutung zuschreibt.²³⁷

Brosow weist daraufhin, dass der Sport, aber auch alle anderen Beschäftigungen, als Selbstzweck nur verantwortet werden kann, solange keine Extreme fokussiert werden und auf eine Ausgewogenheit mit anderen sinnvollen Beschäftigungen geachtet wird. Für Brosow macht es einen Unterschied, ob Sport betrieben wird, weil er Spaß macht und die Gesundheit fördert, oder Sport ob in einem maximalen Ausmaß betrieben wird, um dem eigenen Ehrgeiz Einhalt zu gebieten, ohne dabei zu achten, welcher Preis dafür bezahlt wird. Außerdem hat nach Brosow ein Leben für den Sport keinen „größeren normativen Vorbildcharakter“ wie z. B. ein Leben für die Wissenschaft oder für die Kunst. Er begründet dies mit dem Beispiel, dass der Sport und die Philosophie es gemein haben, dass es nur wenige Menschen auf der Welt gibt, die „spürbar davon profitieren“ den Sport oder die Philosophie in einem extremen Ausmaß und

²³⁴ Vgl.: Richter & Pöhlmann: *Bodybuilding und Muskelaufbaupräparate*. In: Borkenhagen; Stirn & Brähler: *Body Modification*. S. 292.

²³⁵ Vgl.: Mosley: *Bigorexia: Bodybuilding and Muscle Dysmorphia*. S. 193.

²³⁶ Vgl.: Brosow: *Moralischer Erfolg? Zum normativen Status des Leistungsprinzips und seinen Grenzen*. In: Roth & Volp (Hrsg.): *Gut, besser, am besten*. S. 73-74.

²³⁷ Vgl.: Ebd., S. 84-85.

professionell zu betreiben. Deshalb ist es für die meisten Menschen am besten, wenn der Sport eine Nebensache bleibt. Dennoch appelliert Brosow, dass immer wieder reflektiert werden sollte, ob die sportliche Tätigkeit die persönlich erhoffte Erfüllung bewirkt und der investierte Aufwand sich lohnt, oder ob der Sport vielmehr zum Zwang geworden ist und zu große Bereiche des Lebens beschlagnahmt.²³⁸

Diese Überlegungen bringt Brosow mit dem folgenden Satz prägnant auf den Punkt:

Etwas so Reichhaltiges und Komplexes wie das Leben für etwas aufzugeben, das nur einen Teilbereich des dafür Aufgegebenen beinhaltet, dürfte normativ sehr schwer zu rechtfertigen sein.²³⁹

Dasselbe gilt nach Brosow auch für den Wettkampfsport. Das Wettkampfprinzip des Sports ist an sich nicht schlecht, wenn es nicht extreme Ausmaße annimmt und als „unhinterfragtes Paradigma“ in das gesellschaftliche Zusammensein aufgenommen wird. Denn das gesellschaftliche Leben darf nicht auf den Wettbewerb heruntergebrochen werden, weshalb immer hinterfragt werden muss, wo und inwiefern der Wettbewerb das gemeinschaftliche Leben fördert, und wo er es schadet. Brosow warnt Sportler/innen davor ihre „Qualitäten als Sportler gegenüber ihren Qualitäten als Menschen“ nicht zu hoch zu erachten und stattdessen ihr Selbstwertgefühl lediglich von ihren menschlichen Qualitäten abhängig zu machen.²⁴⁰

6. Conclusio

Aus tugendethischer Sicht kann also sehr wohl für eine Grenze des Krafttrainings im Breitensport argumentiert werden. Es ist jedoch nicht möglich eine allgemein gültige Grenze festzulegen, an der sich alle Menschen orientieren können. Lediglich die zugrundeliegenden Prinzipien können beschrieben werden. Die Anwendung, also die persönliche Grenzziehung, muss jedoch durch das Individuum erfolgen. Grundsätzlich spielt aus der Sicht der Tugendethik für das freizeitliche Krafttraining die persönliche Intention die zentrale Rolle, also der Grund für das Krafttraining. Diese Frage wird auf verschiedenste Weise beantwortet. Einige Gründe für das Krafttraining sind z. B. die Gesundheitsförderung, das Steigern des Wohlbefindens, die Prävention gegen Verletzungen, das Verbessern der äußeren Erscheinung, etc. Wie oben erläutert sind im Krafttraining vor allem die Motive der Gesundheitsförderung und das Motiv

²³⁸ Vgl.: Ebd.

²³⁹ Ebd., S. 84.

²⁴⁰ Vgl.: Ebd., S. 85.

der Ästhetik entscheidend. Doch die Tugendethik darf sich nicht mit diesen Motiven und Antworten zufriedengeben, sie muss weiterfragen. Warum will die Gesundheit gefördert werden? Warum will die äußere Erscheinung verbessert werden? Welchen Zweck soll die Gesundheit oder die äußere Erscheinung erfüllen? Oder sind diese Motive als Selbstzweck genug?

Für Jahn stellt die Gesundheit ein erstrebenswertes Ziel dar. Dabei beruft er sich auf Aristoteles' Tugendethik, die besagt, dass die Weisheit jene Tugend ist, die uns erkennen lässt, welche Ziele als erstrebenswert geachtet werden sollten. Die Klugheit hilft uns dann dabei die notwendigen Mittel, wie z. B. das Krafttraining, richtig zu beurteilen. Deshalb kann für Jahn die moderne Fitnessbewegung aus tugendethischer Sicht rational begründet werden.²⁴¹

Viele würden vermutlich die Frage, ob die Gesundheit ein Endziel darstellen sollte, bejahen. Ob das Streben nach einem körperlichen Ideal ein Endziel darstellen sollte, wird von den meisten Menschen wahrscheinlich verneint. Doch gerade auch bei der Gesundheit sollten Menschen weiterfragen, ob sie nicht einem höheren Ziel dienen sollte. In der Gesellschaft wird die Gesundheit gerne als höchstes Ziel angesehen, z. B. mit Aussagen wie „Hauptsache wir sind gesund!“. Wer gesund ist lebt vermutlich länger, hat mehr körperliche Ressourcen und ist resistenter gegenüber Belastungen. Sollten diese Benefits nicht für einen anderen Dienst, wie es Lockington beschrieben hat, eingesetzt werden? Gesunde Menschen haben diese Benefits, nutzen sie aber nur selten gezielt für einen höheren Zweck. Aus einem tugendethischen Standpunkt sollte die Glückseligkeit bzw. das tugendhafte Leben als oberstes Ziel betrachtet werden. Das heißt, dass die Gesundheit diesem Ziel untergeordnet und ihm somit dienen sollte. Ein tugendhaftes Leben orientiert sich auch an ethischen Prinzipien wie der goldenen Regel oder dem kategorischen Imperativ von Kant. Daher erscheint das Ziel der Gesundheitsförderung als ein egoistisches und eigensinniges Ziel. Die eigene Gesundheit steht dabei im Fokus, auf die Mitmenschen wird wenig Rücksicht genommen. Außerdem bildet die Gesundheitsförderung kein Ziel, welches einmal erreicht wird und einem anschließend erhalten bleibt. Es muss kontinuierlich daran gearbeitet werden. Gleichzeitig kann so etwas wie eine absolute Gesundheit nicht erreicht. Abgesehen davon, dass der menschliche Körper so geschaffen ist, dass er altert und Zellen abbaut, gibt es externe Einflussfaktoren auf die Gesundheit, welche nicht von einem selbst kontrolliert werden können.

Natürlich muss hier gesagt werden, dass die Gesundheitsförderung ein gutes Zwischenziel bzw. vielmehr eine gute Grundvoraussetzung ist. Wer gesund ist, dem fällt es vermutlich leichter tugendhaft zu agieren. Deshalb kann aus Sicht der Tugendethik sehr wohl

²⁴¹ Vgl.: Jahn: *Verdammt zum Siegen?!*. S. 46-47.

Gesundheitsförderung gerechtfertigt werden, um ein gewisses Niveau an Gesundheit zu erreichen. Es sollte aber bedacht werden, dass es über das Zwischenziel der Gesundheit noch weiter hinaus geht. Hier sind wir nun bei derselben Frage angelangt, wie sie in Bezug auf das Krafttraining gestellt wurde: Ab wann kann die Gesundheitsförderung tugendethisch nicht mehr vertreten werden? Darauf kann ebenfalls keine allgemeine Antwort gegeben werden. Zu sagen bleibt, dass ein gewisses Niveau an Gesundheit angestrebt werden darf. Dennoch sollte die Intention für das Krafttraining immer wieder reflektiert werden, um zu prüfen, welche Motive im Vordergrund stehen. Dafür sollte sich jedes Individuum in einem ständigen Reflexionsprozess befinden, um diese Frage zu beantworten.

In Bezug auf den Wunsch durch das Krafttraining das äußere Erscheinungsbild zu verbessern, können ähnliche Gedanken angestellt werden. Zunächst muss die Frage gestellt werden, ob das Körperideal als oberstes Ziel angesehen wird, oder lediglich als Zwischenziel. Jedoch ist das Streben nach einem bestimmten Körperideal aus Sicht der Tugendethik nicht unbedingt vertretbar. Die Menschen wollen durch das Näherkommen an ein körperliches Ideal Anerkennung, Ansehen und Respekt. Alles keine Ziele, welche aus tugendethischer Sicht ganz oben stehen. Die Rechtfertigung als Zwischenziel ist hier schwer zu argumentieren, weil ein an dem gesellschaftlichen Ideal angepasstes Äußeres nicht notwendig und auch nicht wirklich förderlich ist, wenn ein tugendhaftes Leben angestrebt werden möchte.

Aus diesen Überlegungen lässt sich schließen, dass das Krafttraining aus tugendethischer Sicht ein Mittel zu einem Zweck darstellt. Es reicht jedoch nicht aus zu sagen, dass dieser Zweck die Förderung der Gesundheit, die Veränderung der äußeren Erscheinung oder Ähnliches ist. Aus Sicht der Tugendethik stellen diese Punkte lediglich Zwischenziele dar. Letztendlich sollte das Krafttraining dazu beitragen die Glückseligkeit (eudaimonia) bzw. ein tugendhaftes Leben zu erreichen. Sofern ein Nutzen für dieses Ziel erkennbar ist und eine ständige Reflexion über das Ausgerichtetsein auf dieses Ziel erfolgt, gibt es keinen Grund das Krafttraining im Breitensport aus tugendethischer Sicht zu unterlassen.

7. Abschließende Diskussion

Das Spannende und zugleich auch Schwierige dieser Thematik ist der Umstand, dass die Fragestellung dieser Arbeit eine Schnittstelle zwischen Theorie und Praxis bildet. Auf der einen Seite befinden sich die theoretischen Ansätze der Tugendethik. Auf der anderen Seite befindet sich das Krafttraining in der Praxis. Wobei die theoretischen Ansätze durchaus praktische Anwendung finden. Jedoch ist die Sportethik komplexer, es ist mehr als eine bloße Anwendung der Theorien in der Praxis, wie in Kapitel 2.4. *Sportethik* erläutert wurde.

Anlass für die Untersuchung dieser Thematik gab die subjektive Beobachtung, dass immer mehr Menschen, vor allem Männer, Krafttraining in ihrer Freizeit betreiben, um mehr Muskelmasse aufzubauen. Gleichzeitig ist auffällig, dass von nicht-trainierenden Personen dieser Trend etwas belächelt wird. Daraus folgte diese kritische Beleuchtung des Krafttrainings im Breitensport. Wie eben erläutert, ist das Krafttraining im Breitensport grundsätzlich nicht verwerflich. Es kann in vielerlei Hinsicht davon profitiert werden, z.B. hat es Vorteile für die psychische und physische Gesundheit, und es kann den Charakter schulen. Hier liegt die Betonung auf dem Wort „kann“, da die Charakterschulung nicht zwingend aus dem Krafttraining erfolgt bzw. bei falscher Handhabung sogar eine negative Richtung einschlagen kann. Das Krafttraining im Breitensport kann definitiv etwas Gutes sein, entscheidend ist die Intention, mit der an das Krafttraining herangegangen wird.

Jene kritische Beleuchtung des freizeitlichen Krafttrainings kann genauso bei anderen Hobbys und Freizeitaktivitäten gemacht werden. Z. B. kann bei einer Person, welche in ihrer Freizeit ein Instrument spielt, hinterfragt werden, warum sie mehrere Stunden pro Woche für das Musizieren aufbringt, und welches Ziel mit dem Musizieren verfolgt wird. Der Argumentationsstrang würde hier vermutlich ähnlich aussehen, wie beim freizeitlichen Krafttraining. Daher kann und sollte diese Reflexion nicht bei einzelnen Tätigkeiten gemacht, sondern vielmehr auf den gesamten Bereich an Freizeitaktivitäten umgelegt werden. Dadurch wird vermieden, dass einzelne Hobbys, wie z. B. das Krafttraining, in ein falsches Licht gerückt werden, obwohl andere Tätigkeiten im Vergleich nicht besser sind, wenn sie mit der falschen Intention ausgeführt werden.

Diese Überlegungen geben auch Anlass für weitere Untersuchungen. Zum einen könnten weitere Tätigkeiten und moderne Trends aus einem tugendethischen Standpunkt betrachtet werden. Zum anderen ist hiermit auch die Reflexion des Trends des Krafttrainings bzw. des Muskelaufbaus im Breitensport noch nicht abgeschlossen. Interessant wäre es, das freizeitliche Krafttraining aus anderen ethischen Standpunkten (z. B. aus einem deontologischen

Blickwinkel) zu beleuchten und anschließend die verschiedenen Ergebnisse gegenüberzustellen.

Mit dem Trend des freizeitlichen Bodybuildings ist in letzter Zeit auch ein Trend hin zu proteinreicher Ernährung zu beobachten. Dieser „Proteinwahn“ ist vermutlich die Folge des „Muskelwahns“. Wie in dieser Arbeit kurz erwähnt wurde, ist für den optimalen Muskelaufbau eine proteinreiche Ernährung hilfreich. Diese Erkenntnis macht sich der Markt zu Gunsten und bewirbt eiweißreiche Nahrungsmittel bzw. verkauft vermehrt Nahrungsmittel, welche mit Protein angereichert sind. Hier wäre es interessant, was aus der Sicht der Tugendethik, aber auch ausgehend von anderen Standpunkten, zu diesem Trend gesagt werden kann.

Anhang

Literaturverzeichnis

- Aranyosi, István: *Body, skill, and look: is bodybuilding a sport?*. In: Phenomenology and the Cognitive Sciences 2017. S. 401-410.
- Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. (Übersetzt und herausgegeben von Ursula Wolf)
- Bausinger, Hermann: *Freizeit*. In: Grupe, Ommo & Mieth, Dietmar: *Lexikon der Ethik im Sport*. Schorndorf 2001. S. 171-176.
- Brosow, Frank: *Moralischer Erfolg? Zum normativen Status des Leistungsprinzips und seinen Grenzen*. In: Roth, Michael & Volp, Ulrich (Hrsg.): *Gut, besser, am besten - Ethische, theologische und historische Reflexionen zu Leistung und Erfolg in Sport, Kirche und Gesellschaft*. Leipzig 2016. S. 65-86.
- Brugger, Walter, & Fisseni, Hermann Josef: *Persönlichkeit*. In: Brugger, Walter (Hrsg.): *Philosophisches Wörterbuch*. Freiburg im Breisgau 1976. S. 287-289.
- Court, Jürgen: *Sportethik (ethics of sport)*. In: Röthig, Peter; Prohl, Robert; Carl, Klaus; Kayser, Dietrich; Krüger, Michael & Scheid, Volker: *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf 2003. S. 511-512.
- Dieckert, Jürgen: *Breitensport (popular sports)*. In: Röthig, Peter; Prohl, Robert; Carl, Klaus; Kayser, Dietrich; Krüger, Michael & Scheid, Volker: *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf 2003. S. 113-114.
- Enders, Eckhard: *Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport*. Hamburg 2007.
- Franke, Elk: *Die Ethik der Ästhetik des Wettkampfsports*. In: Franke, Elk: *Ethik im Sport*. Schorndorf 2011. S. 91-122.
- Gebauer, Gunter: *Für eine neue Ethik im Sport*. In: Franke, Elk: *Ethik im Sport*. Schorndorf 2011. S. 76-90.
- Grupe, Ommo: *Leistung/Leistungssport/Ethos des Leistens im Sport*. In: Grupe, Ommo & Mieth, Dietmar: *Lexikon der Ethik im Sport*. Schorndorf 2001. S. 331-336.
- Grupe, Ommo & Krüger, Michael: *Sport*. In: Grupe, Ommo & Mieth, Dietmar: *Lexikon der Ethik im Sport*. Schorndorf 2001. S. 478-484.
- Halbig, Christoph: *Der Begriff der Tugend und die Grenzen der Tugendethik*. Berlin 2013.
- Hänsel, Frank; Baumgärtner, Sören D.; Kornmann, Julia M., & Ennigkeit, Fabienne: *Sportpsychologie*. Berlin/Heidelberg 2016.
- Hausenblas Heather A.; Brewer Britton W. & Van Raalte Judy L.: *Self-Presentation and Exercise*. In: JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY 2010. S. 3-18.

- Heinemann, Klaus: *Der nicht-sportliche Sport*. In: Knut, Dietrich & Heinemann, Klaus: *Der nicht-sportliche Sport - Beiträge zum Wandel im Sport*. Jesteburg 1999. S. 9-27.
- Hilscher, Petra: *Sportidentität und -motivation. Zur Bedeutung des Sports im Leben österreichischer Athleten*. In: Hilscher, Petra; Norden, Gilbert; Russo, Manfred & Weiß, Otmar: *Entwicklungstendenzen im Sport*. Wien 2008. S. 78-100.
- Hollmann, Wildor: *Gesundheit/Fitneß/körperliche Leistungsfähigkeit*. In: Grupe, Ommo & Mieth, Dietmar: *Lexikon der Ethik im Sport*. Schorndorf 2001. S. 218-223.
- Honecker, Martin: *Schwierigkeiten mit dem Begriff Tugend - Die Zweideutigkeit der Tugend*. In: Rippe, Klaus Peter & Schaber, Peter: *Tugendethik*. Stuttgart 1998. S. 166-184.
- Honer, Anne: *Körperträume und Traumkörper – Vom anderen Selbst-Verständnis des Bodybuilders*. In: Knut, Dietrich & Heinemann, Klaus: *Der nicht-sportliche Sport - Beiträge zum Wandel im Sport*. Jesteburg 1999. S. 66-74.
- Höhn, Hans-Joachim: *Das Leben in Form bringen - Konturen einer neuen Tugendethik*. Freiburg im Breisgau 2014.
- Hübenthal, Christoph: *Sport im Dienst der menschlichen Person - Prolegomena zu einer christlichen Sicht des Sports*. In: Mieth, Dietmar; Müller, Norbert & Hübenthal, Christoph: *Sport und Christentum - Eine anthropologische, theologische und pastorale Herausforderung*. Ostfildern 2008. S. 59-74.
- Jahn, Michael: *Verdammt zum Siegen?! Was ist Sport wert? Sportethische Gedanken*. Purkersdorf 2010. S. 7-135.
- Jaspers, Karl: *Masse und Sport*. In: Caysa, Volker: *Sportphilosophie*. Leipzig 1997. S. 32-34.
- Kant, Immanuel: *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*. (Kommentar von Christoph Horn, Corinna Mieth und Nico Scarano)
- Kayer, Dietrich: *Fitness (fitness)*. In: Röthig, Peter; Prohl, Robert; Carl, Klaus; Kayser, Dietrich; Krüger, Michael & Scheid, Volker: *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf 2003. S. 200.
- Kläber, Mischa: *Moderner Muskelkult - Zur Sozialgeschichte des Bodybuildings*. Bielefeld 2013.
- Koch, Alois: *Der Sport am Scheideweg – Beiträge zu einer Sportethik*. Thaur 1995.
- Kuhlmann, Detlef: *Breitensport*. In: Grupe, Ommo & Mieth, Dietmar: *Lexikon der Ethik im Sport*. Schorndorf 2001. S. 76-80.
- Langenscheidt-Redaktion: *Großes Schulwörterbuch Lateinisch – Deutsch*. Berlin/München 2001.
- Lockington, William J. (deutsche Ausgabe von Küble, Philipp): *Durch Körperbildung zur Geisterkraft*. Innsbruck/Wien/München 1925.

- MacIntyre, Alasdair: *After Virtue – a study in moral theory*. London 1985.
- Maier, Bernhard: *Sport Ethik Religion - Eine kleine summa ethica athletica*. Hollabrunn 2004.
- Maier, Bernhard: *Dictionarium der Sportethik*. Horn/Wien 2018.
- Marschütz, Gerhard: *theologisch ethisch nachdenken - Band 1: Grundlagen*. Würzburg 2014.
- McFee, Graham: *Sport, Rules and Values. Philosophical Investigations into the nature of sport*. London 2004.
- Meinberg, Eckhard: *Sportethik/Moral des Sports*. In: Grupe, Ommo & Mieth, Dietmar: *Lexikon der Ethik im Sport*. Schorndorf 2001. S. 498-504.
- Mosley, Philip E.: *Bigorexia: Bodybuilding and Muscle Dysmorphia*. In: *European Eating Disorders Review* 2008. S. 191-198.
- Müller, Andreas: *Kulturistik - Bodybuilding und Kraftsport in der DDR*. Köln 2011.
- Nebelung, Tim: *Sport als ästhetisches Erlebnis? Sportphilosophische Grundlagen und sportpraktische Einblicke in Bezug auf Leistung und Erfolg*. In: Roth, Michael & Volp, Ulrich (Hrsg.): *Gut, besser, am besten - Ethische, theologische und historische Reflexionen zu Leistung und Erfolg in Sport, Kirche und Gesellschaft*. Leipzig 2016. S. 138-148.
- Norden, Gilbert: *Sportaktivität in der "Freizeitgesellschaft": Entwicklung, Tendenzen und Szenarien*. In: Hilscher, Petra; Norden, Gilbert; Russo, Manfred & Weiß, Otmar: *Entwicklungstendenzen im Sport*. Wien 2008. S. 13-59.
- Ott, Konrad: *Ethische Ansätze*. In: Grupe, Ommo & Mieth, Dietmar: *Lexikon der Ethik im Sport*. Schorndorf 2001. S. 131-142.
- Parish, Tony; Baghurst, Timothy & Turner, Ronna: *Becoming Competitive Amateur Bodybuilders: Identification of Contributors*. In: *Psychology of Men & Masculinity* 2010. S. 152-159.
- Pauer-Studer, Herlinde: *Einführung in die Ethik*. Wien 2020.
- Pawlenka, Claudia: *Ethik, Natur und Doping*. Paderborn 2010.
- Pieper, Annemarie: *Einführung in die Ethik*. Thübingen 2017.
- Pieper, Josef: *Auskunft über die Tugenden*. Zürich 1970.
- Pieper, Josef: *Das Viergespann. Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit, Mass*. München 1964.
- Raeder, Christian, Vuong, Jo-Lam, & Ferrauti, Alexander: *Krafttraining*. In: Ferrauti, Alexander: *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis - Lehrbuch für Studium, Ausbildung und Unterricht im Sport*. Berlin 2020. S. 187-252.

- Richter, Melanie, & Pöhlmann, Karin: *Bodybuilding und Muskelaufbaupräparate*. In: Borkenhagen, Ada; Stirn, Aglaja & Brähler, Elmar: *Body Modification - Manual für Ärzte, Psychologen und Berater*. Berlin 2014. S. 281-303.
- Radic, Stjepan: *Die Rehabilitierung der Tugendethik in der zeitgenössischen Philosophie - Eine notwendige Ergänzung gegenwärtiger Theorie in der Ethik*. Berlin 2011.
- Röthig, Peter & Prohl, Robert: *Sport (sport[s])*. In: Röthig, Peter; Prohl, Robert; Carl, Klaus; Kayser, Dietrich; Krüger, Michael & Scheid, Volker: *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf 2003. S. 493-495.
- Schmidtbleicher, Dietmar: *Bodybuilding*. In: Röthig, Peter; Prohl, Robert; Carl, Klaus; Kayser, Dietrich; Krüger, Michael & Scheid, Volker: *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf 2003. S. 112-113.
- Schockenhoff, Eberhard: *Grundlegung der Ethik*. Freiburg im Breisgau 2014.
- Schürmann, Volker: *Sportsgeist: Bibliothek Mediale Moderne*. Berlin 2017.
- Selvi, Kerim, & Bozo, Özlem: *The dark side of bodybuilding: the role of bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs*. In: *Motivation and Emotion* 2019. S. 190-208.
- Singer, Roland: *Persönlichkeit*. In: Grupe, Ommo & Mieth, Dietmar: *Lexikon der Ethik im Sport*. Schorndorf 2001. S. 406-410.
- Stemmer, Peter: *Tugend*. In: Ritter, Joachim; Gründer, Karlfried & Gabriel Gottfried: *Historisches Wörterbuch der Philosophie (HWPh)*. Basel 1998. S. 1532-1548.
- Tarmann, Paul R.: *Ethik in Freiheit – Zur Grundlegung politischen Denkens bei Karl Jaspers*. Frankfurt am Main 2016.
- Vierkandt, Alfred: *Moderner Lebensstil und Sport*. In: Caysa, Volker: *Sportphilosophie*. Leipzig 1997. S. 35-37.
- Weiß, Otmar (et al.): *Sport und Gesundheit. Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit – eine sozio-ökonomische Analyse*. In: Hilscher, Petra; Norden, Gilbert; Russo, Manfred & Weiß, Otmar: *Entwicklungstendenzen im Sport*. Wien 2008. S. 101-118.
- Wils, Jean-Pierre: *Tugend*. In: Grupe, Ommo & Mieth, Dietmar: *Lexikon der Ethik im Sport*. Schorndorf 2001. S. 569-574.
- Woll, Alexander: *Sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit im Lebenslauf - Eine internationale Längsschnittstudie*. Schorndorf 2006.

Online Quellen

Gugutzer, Robert: Wenn Sport zur Sucht wird. Online Artikel unter: https://www.faz.net/aktuell/stil/leib-seele/sportsucht-wenn-die-koerperoptimierung-ueberhand-nimmt-17065460.html?printPagedArticle=true#pageIndex_4 , letzter Zugriff: 22.1.2021.

Martschukat, Jürgen: „Fitnesskult ist hochpolitisch“. Online Artikel unter: <https://taz.de/Historiker-ueber-Fitnesskultur/!5748092/> , letzter Zugriff am 10.2.2021.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die verschiedenen Ebenen der ethischen Theorienbildung (Marschütz, Gerhard: *theologisch ethisch nachdenken - Band 1: Grundlagen*. Würzburg 2014. S. 256.)..... 23

Abbildung 2: Darstellung zur Veranschaulichung der Mesotes-Lehre 31

Abbildung 3: Die wichtigsten Motive bei wenig und viel trainierenden männlichen Fitnesssportlern. (Enders, Eckhard: *Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport*. Hamburg 2007. S. 235.)..... 68

Abbildung 4: Übersicht zur Zufriedenheit mit der eigenen Person bei wenig und viel trainierenden männlichen Fitnesssportlern. [1 = nicht zufrieden; 6 = sehr zufrieden] (Enders, Eckhard: *Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport*. Hamburg 2007. S. 243.) 68

Abbildung 5: Die wichtigsten Motive bei wenig und viel trainierenden weiblichen Fitnesssportlern. (Enders, Eckhard: *Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport*. Hamburg 2007. S. 261.)..... 69

Abbildung 6: Übersicht zur Zufriedenheit mit der eigenen Person bei wenig und viel trainierenden weiblichen Fitnesssportlern. [1 = nicht zufrieden; 6 = sehr zufrieden] (Enders, Eckhard: *Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport*. Hamburg 2007. S. 269.) 70

Abbildung 7: In der Oper von Sydney gewann Arnold Schwarzenegger (Dritter von Links) seinen sechsten Mister-Olympia-Titel und stellt damit einen neuen Rekord auf. (Schwarzenegger, Arnold: *Total Recall – Die wahre Geschichte meines Lebens*. Hamburg 2012. S. 129.) 73

Kurzzusammenfassung

Bei der vorliegenden Arbeit handelt es sich um eine sportethische Diskussion. Thema der Arbeit ist das Krafttraining im Breitensport aus der Sicht der Tugendethik. Das Krafttraining im Breitensport erfreut sich immer größerer Beliebtheit und nimmt immer größere Dimensionen an. Dabei stellt sich die Frage, ob es eine Grenze gibt, ab der das Krafttraining im Breitensport ethisch nicht mehr vertreten werden kann. Für die Beantwortung dieser Frage wurde der Standpunkt der Tugendethik gewählt. Die Tugendethik geht von der Haltung und Einstellung des Individuums aus. Weshalb sich letztlich die Frage gestellt werden muss, mit welcher Intention aus tugendethischer Sicht an das Krafttraining im Breitensport herangegangen werden sollte.

Dafür werden zunächst die relevanten Begrifflichkeiten wie *Sport*, *Ethik* und *Tugend* erläutert. Danach werden die verschiedenen Einteilungsmöglichkeiten von Sport aufgezeigt, um das Krafttraining im Breitensport einordnen zu können. Zudem findet eine Abgrenzung zum klassischen Bodybuilding statt. Es erfolgt ein kurzer Überblick über die positiven Auswirkungen des Krafttrainings auf den menschlichen Körper.

Es gibt verschiedene Motive und Gründe für das Krafttraining. Im freizeitlichen Krafttraining spielt vor allem das Motiv der Gesundheitsförderung und das ästhetische Motiv eine entscheidende Rolle. Diese beiden Motive werden von Personen, die ein Fitnessstudio besuchen, am häufigsten genannt. Dadurch dient das Krafttraining vielmehr als Mittel zum Zweck. Aus tugendethischer Sicht stellt sich die Frage, ob die Gesundheitsförderung und das Verändern der äußeren Erscheinung ein Endziel sind, oder nicht nur ein Zwischenziel sind und wiederum einem höheren Ziel dienen sollten.

Aus dem Standpunkt der Tugendethik stellen beide Ziele im besten Fall ein Zwischenziel dar. Das Endziel ist die Glückseligkeit bzw. ein tugendhaftes Leben. Daher lohnt es sich diese beiden Ziele nur anzustreben, wenn sie zu einem tugendhaften Leben beitragen.

Um jedoch das freizeitliche Krafttraining nicht zu voreilig zu beurteilen werden die positiven Aspekte des Krafttrainings aus ethischer Sicht aufgezeigt. Das Krafttraining kann ein Lehrer für das Leben sein, dabei ist die Haltung und der individuelle Stellenwert des Sports entscheidend.

Abstract

This thesis deals with the discussion of ethics in popular sport. The topic is strength training within sport—from the perspective of virtue ethics. Strength training within sport has been gaining steadily in popularity and scope. This has in turn raised the question as to whether there is an ethical limit to the amount of strength training in sport. To answer this question, the view of virtue ethics was chosen. Virtue ethics is linked to the attitude and stance of the individual. This leads to the question as to what, from a virtue ethics perspective, the intention behind strength training in sport should be.

Firstly, the relevant terms such as sport, ethics and virtue are defined and explained. Thereafter, the various classification options of sport are looked at to correctly order the position of strength training within sport. Moreover, a differentiation is made to classic body building. In addition, a short overview of the positive effects of strength training on the human body is presented.

There are various motives and reasons for strength training. The primary motives in recreational strength training are health benefits as well aesthetics. These two motives are those most commonly given by people who attend fitness studios. And therefore, strength training is in fact more of a means to an end. From the perspective of virtue ethics, the question arises as to whether health benefits and altering of physical appearance can be the final goal or are rather a waypoint and should actually serve a higher goal.

From the stance of virtue ethics both goals can, at best, only be stopovers. The end goal is happiness or rather a virtuous life. Hence it only makes sense to pursue these goals if they aid in the pursuit of a virtuous life.

However, in order not to prematurely judge recreational strength training, the positive aspects of strength training from an ethical perspective are also highlighted. Strength training can provide valuable life lessons, although attitude and the individual importance of sport is important.