

SCHLIEREN

# Das etwas andere Workout: Philosophieren an der Hantel

von Lydia Lippuner - az Limmattaler Zeitung • 17.11.2018 um 07:30 Uhr



## **Mensch gegen Maschine:**

Jörg Scheller zeigt, wie es sich anfühlen kann, wenn der Mensch sich mit der Maschine misst. LYL

© az Limmattaler Zeitung

---

## **Im David-Gym in Schlieren verbindet Hochschuldozent Jörg Scheller Training mit Philosophie.**

Schwarze Gewichtsplatten steigen in die Höhe und schnellen wieder hinunter. Die Bodybuilder drücken ihre muskelbepackten Körper auf die Liegen und an die Polster der Kraftstationen. Das kontrollierte Atmen und auch die Popmusik, die im Radio des Schlieremer David-Gym trällert, hören sie nicht. Mit den Kopfhörern schirmen sie sich von ihrem Umfeld ab. Über ihre Bizepse spannen

sich die Markenshirts von «Under Armour», auf sie herab schauen Bodybuilding-Ikonen wie Arnold Schwarzenegger.

«Einerseits ist ein Bodybuilder ein Narzisst, auf der anderen Seite ist er nie mit sich zufrieden», sagt Jörg Scheller, ehemaliger Bodybuilder und Leiter des Bereichs Theorie im Bachelorstudiengang Kunst & Medien der Zürcher Hochschule der Künste. Er leitet an diesem Donnerstag das philosophische Work-out im Rahmen der «Langen philosophischen Nächte». Bei diesem Work-out trifft sich die schöngeistige Wissenschaft mit der Perfektion des Körpers. Die sieben Teilnehmer haben unterschiedliche sportliche Hintergründe: Da ist ein Ruderer, ein Bodybuilder und eine Leichtathletin. Die meisten gehen einem Studium nach.

### **Mensch ein Bildnis seiner selbst**

Das Bodybuilding folgt der Prämisse: Jeder ist das Bildnis seiner selbst. Die Bodybuilder-Kultur startete jedoch schon weit vor Schwarzenegger. Bereits in der griechischen Antike trainierten die Athleten in sogenannten Gymnasia. Das «Sich-zur-Schau-Stellen» wurde damals wie heute nicht von allen goutiert. Doch wenn die Athleten sich beinahe nackt als lebendige Skulptur wie etwa Zeus oder Hermes darstellten, wurden ihre gemachten Körper gerne bewundert.

«Haben Bodybuilder nicht irgendwo einen Knacks?», fragt die Leichtathletin in die Gruppe. Scheller schmunzelt. «Ja, irgendwie trifft das zu.» Der Sport habe etwas Extremes. Im Fitness wolle man vielleicht gefallen, aber ein Bodybuilder wolle auffallen. Das Ziel ist, maximale Muskelkraft bei minimalem Körperfett und optimaler Symmetrie zu erreichen. Ein solch hohes Ziel erfordere Verzicht und hartes Training. Scheller bezeichnet es als «klösterliches Leben», das im Alltag wenig mit Ruhm zu tun habe. Ob unerlaubte Substanzen geduldet seien, fragt der Ruderer. «Im Bodybuilding geht es um Körper-Ästhetik. Doping steht dazu nicht im Widerspruch. Aus ethischer Sicht ist Doping jedoch nicht vertretbar», so Scheller. Wolle man jedoch auf dem internationalen Parkett mithalten, werde Doping unausweichlich, da nützen auch Dopingkontrollen nichts.

### **Was ist der Sinn des Pumpens?**

Muskelberge, die nur zur Show taugen, Doping und ein Leben in einer Halle, die kalt und unnahbar wirkt - schnell ist die Gruppe bei der Frage, was der Sinn dieser ganzen Übung ist. Darauf will Scheller hinaus. Er erklärt: «Würden wir alle sinnlosen Aktivitäten aus unserem Umfeld verbannen, würde die Gesellschaft klaustrophobisch.» Es brauche Dinge, die unerklärbar bleiben.

Der Unsinn, gegen eine Maschine aus Stahl zu kämpfen, ja sich ihr gar zu unterordnen, gibt denn auch Bodybuildern Halt. Wenngleich sich viele dieser Ironie bewusst seien, so Scheller. Der Bodybuilder unter den Teilnehmern vergleicht die Sportart mit einer Ersatzreligion, den Gang ins Gym mit dem Kirchgang. «Man weiss, auch wenn es in anderen Bereichen nicht so toll läuft, ich habe immer noch das Gym», sagt er.

Obwohl Bodybuilding kein per se sinnstiftendes Element enthält, verfolgt es doch ein Ziel. Die Kämpfer in der Halle wollen alle ihrem Ideal Schritt für Schritt näher kommen. Und obwohl sie sich Tag für Tag unter hundert Kilo Gewicht legen und diese von sich wegdrücken, behalten die Bodybuilder die Kontrolle, an diese Routine halten sie sich eisern. «Schliesslich sind die Erlebnisse im Bodybuilding auch immer ein Türöffner», so Scheller. Man gehe nach diesen Grenzerfahrungen mit dem eigenen Körper anders an neue Projekte heran. Dabei sei es wichtig, dass man nie den Blick von aussen auf das Gym vergesse. Denn es sei der Ort, an dem sehr deutlich sichtbar wird, wie sehr unser Leben von Maschinen bestimmt wird. Er deutet auf die endlosen Reihen der Kraftgeräte: «Ich meine, schaut euch um, das hat doch etwas Absurdes.»

© Copyright 2010 – 2018, az Limmattaler Zeitung