


Rolf John, Zeichnung auf fotokopierter Collage o.T. 1999

»DANN IST DER MOMENT DIE GANZE WELT«

KULTURPSYCHOLOGISCHE UNTERSUCHUNG

ÜBER DAS BILD UND ERLEBEN VON FITNESS*



Fit zu sein erscheint ebenso selbstverständlich wie der Wunsch, gesund sein zu wollen. Mit Fitneß werden allgemeine positive Eigenschaften wie sportlich, erfolgreich, locker, selbstsicher und attraktiv assoziiert. In jedem Frühjahr läßt sich verstärkt das gleiche Phänomen beobachten: Frauenzeitschriften preisen Diäten an, die angeblich mühelos den Winterspeck zum Schmelzen bringen, der Run auf die Fitneßstudios beginnt, und eine Schar von Joggern bevölkert den Park.

Entsprechend kommen immer mehr Zeitschriften und einschlägige Anleitungsbücher (FIT FOR LIFE, FIT FOR FUN, METAFITNESS, SPORTS) auf den Markt, mit denen das Versprechen

Ausdruck findet, via Fitneß ein »allgemeines Wohlbefinden« erreichen zu können. Aber auch Fitneßcenter, sogenannte »Tempel der Gegenwart«, haben Hochkonjunktur. Der Fitneßboom breitet sich in alle Lebensbereiche aus. Neben Sporteinrichtungen, der Ernährungs-, Bekleidungs- und Kosmetikindustrie greifen auch Urlaubsveranstalter (FIT-REISEN) und sogenannte »Fit-Firmen« (Firmen, die ihren Angestellten Fitneßangebote offerieren) den Zeitgeist auf. In den USA ist ein Fernsehkanal geplant, der ausschließlich das Thema Fitneß behandelt und praktische Übungen, Ernährungstips, Home-Shopping für Fitneßgeräte usw. anbietet. Buchtitel oder Schlagworte wie »Warum Sie als Manager fit sein sollten – der neue Lebensstil für Spitzenkräfte«, »Fitneß, kein Projekt, sondern Lebensstil« (OTTE 1995) demonstrieren: »Nur wer fit ist, hat Erfolg.« (SPIEGEL SPEZIAL 1997, 21)

Die Fitneßbranche entwickelte sich in den letzten Jahren so rapide, daß sich ein neuer Wirtschaftszweig etablieren konnte. Dies zeigt sich in einem steilen Anstieg an kommerziellen Sportanbietern sowie im Zu-

* Vortrag vor der Gesellschaft für Kulturpsychologie am 23. Mai 1998 in Erlangen

wachs an Personen, die in diesem Bereich aktiv sind. Fitneß hat sich heute von den Vereinen losgelöst, so daß der einzelne keinen Vereinszwängen mehr unterworfen ist, sondern in freier Zeit- und Ortswahl sein Fitneßprogramm absolvieren kann. Hier besteht die Möglichkeit, aus einer unüberschaubar großen Angebotspalette auszuwählen, auf welche Art man seinem Ziel näher kommen möchte: »body-shaping«, »body-styling«, »high and low impact aerobic«, »callanetics«, »step-aerobic«, »cardiovascular-workout« u.v.m. erweitern das altbekannte Sportprogramm von Turnvater JAHN.

Fitneß übt einen gewaltigen Sog aus und zieht immer mehr Menschen in ihren Bann. Schenkt man den Versprechen Glauben, geht es dabei nicht um Enthaltensamkeit und hartes Training, sondern ausschließlich um gesteigerte Lebensfreude. Im Gegensatz zu dem versprochenen Spaß erinnern die Fitneßstudios allerdings eher an moderne Folterkammern, die nur wenig von der großen Freiheit einzulösen scheinen.

Die damit verbundenen Eindrücke von Kämpfen-Müssen und Mühsal widersprechen auf den ersten Blick dem schönen Bild und lassen das Streben nach Fitneß nicht mehr ganz so selbstverständlich erscheinen. Hier geht es nicht nur um eine glanzvolle Wirklichkeit, sondern es kommen Maschinen zum Einsatz, »... die erstmals in der Geschichte der Menschheit keine Arbeit abnehmen, sondern auferlegen, und Maschinen, die immer noch wie gynäkologische Stühle oder Marterwerkzeuge zum Rädern und Renken verrückter Freiwilliger anmuten« (PRAMANN 1988).

Fitneß – ein übergreifendes Bild

Fitneß tritt uns als ein Phänomen entgegen, das eine gewaltige Faszination ausübt. Fitneß ist zu einem Lebensprogramm geworden

und erweist sich so als ein komplexer Betrieb, der dem Alltag ein übergreifendes Bild bereitstellt.

Der gesamte seelische Apparat wird von solchen Bildern bewegt. Nur in Bildern setzt sich das Seelische fort und kann zu etwas werden. Seelische Prozesse brauchen die gegenständliche Welt, um sich darin zu erfahren. Jedes Bild ist eine Form der Selbstbehandlung des Seelischen, das ohne diese Bilder nicht existieren kann. Seelisches und Kultur sind somit untrennbar miteinander verbunden. Mit dem Wandel der Wirklichkeit wandeln sich auch die seelischen Probleme. Von daher muß eine Psychologie das Seelische immer in seinen Kulturzusammenhängen untersuchen. Die gesamte seelische Wirklichkeit ist ein Kultivierungsprozeß, nur darin erhält das Seelische seinen Sinn.

Kulturpsychologisch interessant ist nun, diese Bilder, die der Alltag bereitstellt, daraufhin zu untersuchen, was alles in solchen Phänomenen enthalten und wirksam ist, um dann letztlich auch beantworten zu können, was die Faszination und den Boom von Fitneß ausmacht. Was treibt die Menschen dazu, sich hier sprichwörtlich zu verausgaben? Warum hat der Fitneßtrend – trotz aller Mühen – einen so enormen Aufschwung zu verzeichnen? Doch nicht nur die Möglichkeiten und Chancen, die das Seelische durch Fitneß erhält, sind von Interesse, sondern auch die Gefahren und Klemmen, in die es dadurch unweigerlich hineingerät.

Die Alltagsform »Fitneß« kann als *Behandlung eines grundsätzlichen seelischen Problems* angesehen werden. Demzufolge treten Auffassungen in den Hintergrund, die Fitneß durch einzelne Ursachen wie »Medienmache«, »Streben nach Wohlbefinden und/oder Attraktivität« erklären wollen. Anstatt nach einem weiteren »Motiv« für das Betreiben von Fitneß zu suchen, wird Fitneß hier als eine bestimmte Umgangsform mit

den allgemeinen Problemen der seelischen Wirklichkeit verstanden. Fitneß ist ein Kulturbild, in dem sich Seelisches ausdrücken und behandeln kann.

Körperliche Fitneß wird meist als der dominierende Aspekt von Fitneß angesehen oder gar mit dem allgemeinen Fitneßbegriff gleichgesetzt. Im Zeichen der gegenwärtigen »Körperkultur« scheint jeder einzelne in die Lage versetzt, seinen eigenen Körper so zu verändern, daß sich individuelle Figurwünsche realisieren lassen. Eine derartige Modellierung des Körpers kann alleine oder mit Hilfe eines »private body designers« vorgenommen werden. Maßgeblich wird die »gute Form«: Der Körper soll stark, ästhetisch und gesund sein – orientiert an den »harmonischen« Körperformen eines Adonis oder einer Aphrodite. Er ist längst nicht mehr nur eine »Hülle des Geistes« oder der »Sitz der Seele«. Der Körper steht im Mittelpunkt und ist mehr als etwas, das lediglich »Leben« ermöglicht.

Fitneß geht jedoch über die rein körperliche Betätigung hinaus; sie wird verbunden mit *allgemeinem* Wohlbefinden, das sowohl Sport als auch Ernährung und Entspannung einschließt. Mehr noch: Fitneß weitet sich zu einer *Lebensideologie* aus, die den Sport übergreift und zu einem besseren und spaßbetonen Leben führen soll. Dementsprechend wurden Fitneßprogramme im Rahmen dieser Untersuchung nicht in ihrem Ablauf, sondern als Wirkungseinheit analysiert und Probanden unterschiedlicher Sportrichtungen interviewt.

Fitneß als dienendes Werk

Mit Fitneß kann ein sehr reizvolles Bild der Kultur verfolgt werden, das sich wie ein werbewirksames und überaus schillerndes Programm darstellt. Mit ihrer Hilfe wird ein Ideal errichtet, das versucht, die gesamte Wirklichkeit zu umfassen, und an dem man

erfahren kann, wie der Wirkungsraum des Seelischen »leichter« zu durchschreiten ist. Fitneß bietet das Versprechen, im unüberschaubaren seelischen Wirkungsraum etwas Einheitliches zu verankern und einen »Grund« herzustellen, der dabei hilft, den seelischen Grundsatz zu erleichtern. Das Seelische kann sich der Fitneß »bedienen«, um ein besseres Funktionieren des Alltags zu ermöglichen.

Strukturierung und Haltgebendes

Das Seelische erhält durch die Fitneßideologie eine *Orientierung*, wie das Leben zu gestalten ist. Sie strukturiert den Alltag nicht nur, sondern ist wie ein treuer Freund richtungsweisend und lebenswichtig. Fitneß bietet einen verlässlichen Halt, »so wie die Kinder früher immer wußten, daß sie samstags gebadet werden«. Fitneß erscheint dabei nicht nur als eine beliebige Alltagsform, sondern stellt i.S. einer *strukturierenden Ordnung* und *Rhythmisierung* der Wirklichkeit eine präzise Ausrichtung bereit, die durch den »wüsten« Alltag führen kann: Man weiß genau, was man zu tun und zu lassen hat bzw. kann sich nach haltgebenden Handlungsprogrammen ausrichten. Der Alltag der Fitneßtreibenden erhält durch die Fitneß eine Strukturierung und Zergliederung, die eine Aneignung der Wirklichkeit erleichtert. »Mit Fitneß kann man das Chaos des Alltags ein bißchen in den Griff kriegen.«¹ – »Fitneß kann man immer und überall machen, zwischen den Jahren, im Urlaub, sogar auf dem Schiff.«

Mittels Fitneßaktivitäten lassen sich feste Abläufe inszenieren, die eine Verlässlichkeit von Zeiten und Handlungsabläufen erfahrbar machen. Die Wiederholung des Immergleichen von Übungsprogrammen erhält somit die Qualität eines haltgebenden Rituals. »Das Training im Studio ist eine Anlaufstelle, von der man den nächsten Schritt

plant.« Fitneß etabliert sich zu einer Entscheidungshilfe bei der Tagesgestaltung und erweitert sich zu einem Musterbild von Lebensplanung. In der Fitneß gewinnt das Seelische eine Form, die sich als stabil und konstant erweist.

Gesteigerte Möglichkeiten

Durch Fitneß erfährt man weiterhin eine *Erhöhung der eigenen Wirkungsmacht*, fühlt sich nicht nur im Sporttreiben gestärkter, sondern erlebt leistungssteigernde Auswirkungen auf das gesamte Leben. Indem man hier eine genaue Ausrichtung verfolgt, läßt sich mit der »fitten« Lebensführung ein umfassendes »Stärker-Sein« realisieren, so daß Fitneß zu einer Vorbereitung für »das da draußen« und für das Leben allgemein wird.

Auf diese Weise ermöglicht es Fitneß, den unumgänglichen Verwandlungen der Wirklichkeit wie Alter, Krankheit und Tod und somit den ungeliebten, bedrohlichen Seiten der Wirklichkeit etwas (Eigenes) entgegenzusetzen. Man wird »erfolgreicher im Beruf«, »hat mehr Selbstvertrauen, ist allgemein stärker, unabhängiger« und glaubt schließlich gar, über den Zeitpunkt des Todes mitbestimmen zu können:

»Der Mensch ist dann wie eine Blume, die länger am blühen gehalten wird.« – »Basis für die geistige Entwicklung ist ein gesunder Körper, erst dann kann man seinen eigenen Willen ausüben.« Die Tendenz, »etwas bewegen zu wollen« arbeitet möglichen Einschränkungen entgegen: »Mit geringem Kraftaufwand kann man unheimlich viel bewegen.«

Wundersames Überschreiten-Können

Der Stellenwert der mit Fitneß zusammengebrachten Wirkungsqualitäten kann von

hier aus weiter entfaltet werden. Dank Fitneß gerät man in eine zunehmende »Euphorie« hinein, alles scheint schöner und weiter zu sein. Ein Lebensstil weitet sich aus, durch den man sich frei und ungebunden fühlt. Man erreicht »eine erhöhte Lebensqualität«, »die Seele ist glücklicher« – Fitneß wird zum »Lebenselexier«: »Mein Leben ist frei, ich kann tun und lassen, was ich will.«

Die Ausrichtungen des Fitneßwerkes entfalten sich in Übersteigerungen, bei denen die Grenzen des Machbaren wie aufgehoben scheinen. Das eigene Können erfährt sich als vielfach potenziert und findet schließlich eine Zuspitzung in *Allmachtshantasi*en. Das Leben mit Fitneß birgt ein umfassendes Heilsversprechen und beschert einem »ein unglaubliches Glücksgefühl«. Das Prinzip »Think big – denk' ich klein, bleib' ich klein; denk' ich groß, irgendwann werde ich auch groß« verspricht als Lebensprinzip eine glanzvolle und wundersame *Ausbreitung*. »Es gibt nichts, was nicht möglich ist. Zufall, Gott, Schicksal gibt es nicht.« – »Dann habe ich sicherlich einen Moment das Gefühl von Unsterblichkeit. Ich bin eigentlich unsterblich.«

Materialie Formenbildung

In einer materialen Formenbildung werden alle Grundvorgänge des seelischen Betriebes zudem an einem sinnlich-körperlichen Werk belebt und wie an einem Modellierungswerk leibhaft durchgespielt. Die Einverleibung der Wirklichkeit kann am eigenen Körper verspürt werden, man fühlt, »daß alles noch dran ist«. Gerade an den körperlichen und meßbaren Veränderungen, an Körperformung und Leistungssteigerung ist eine Erhöhung der eigenen Wirkungsmacht erfahrbar, die wie ein Schöpfungswerk den eigenen Körper herausgestaltet.

Ein Zwischenfazit: Das Fitneßwerk versucht also, *die ganze seelische Wirklichkeit auf eine Form zu vereinheitlichen*, die an einem Verkörperungswerk fest- und so faßbarer gemacht werden kann. Die Einhaltung einer umfassenden Fitneßideologie soll das Leben erleichtern: Sie schafft einen festen Halt im unübersichtlichen Alltag, bietet eine genaue Ausrichtung, nach der man sich orientiert und sich dem Leben gegenüber gestärkter fühlt, so daß schließlich Unglaubliches möglich scheint. All dies kann anhand der eigenen ›Figur‹ wie an einem materialen Körper durchgespielt werden.

Fitneß als herrschendes Werk

Um nun eine solche Lebensphilosophie – das Bild des ›fitten‹ Menschen – in Angriff zu nehmen und in konkrete Handlungen umsetzen zu können, bedarf es im weiteren jedoch gewisser Verbindlichkeiten, die einen Gegenpol zu den bisherigen Dimensionen von Weite und Freiheit setzen und den Ausbreitungen ein Gerüst geben. Der Forderung, die Wirklichkeit an ein Maß zu binden, läßt sich nämlich nur nachkommen, indem man ein *enges Regelwerk* aufstellt, das Regulationen schafft. Dementsprechend benötigt die Fitneßideologie ein genaues Programm, um in Umsatz gebracht werden zu können.

Fitneß-Zwänge

Die enge und zwanghafte Seite wird allerdings getrennt von der Ideologie beschrieben, die ja den Alltag vornehmlich entlasten und ein leichteres ›Durchschreiten‹ der Wirklichkeit ermöglichen soll. Dennoch bzw. notwendigerweise gerät alles, was in diesem Sinne betrieben wird, zunehmend unter den *Formzwang* der Fitneß. Um ungebunden und selbstbestimmt sein zu können,

muß man sich paradoxerweise den Mühen und Einschränkungen eines einschränkenden Programms unterwerfen. Um sich das dienende Werk zu Nutzen machen zu können, wird es erforderlich, sich auf das starre Regelwerk von Fitneßübungen einzulassen und sich fortwährend als fit zu erweisen. Das erfordert einen enormen Aufwand, und demzufolge geraten die Fitneßbetreiber zunehmend in die Mühlen der eigenen Produktion.

Das ganze Leben wird in dieses Verkörperungswerk eingespannt, und Fitneß entfaltet einen bestimmendem Betrieb, der letztlich alle Lebensformen zu Vereinnahmen sucht. Angesichts der zunehmenden Verengung und Verselbständigung des dienenden Werkes wandelt sich der Fitneßbetrieb in einer solchen Drehung in ein *herrschendes Werk*. Die »Klammer«, welche ursprünglich die gesamte Wirklichkeit zusammenhalten und ordnen sollte, verkehrt sich in einen »Klammergriff«, der die Bewegungsmöglichkeit mehr und mehr einengt.

Die wundersame Ausbreitung wendet sich in die Wiederholung von Immer-Gleichem – »man hätte ewig rennen können im Kreis« –, aus dem heraus sich nur sehr eingeschränkt Neues entwickeln läßt. Das gesamte Krafttraining wird zu einer »langweiligen Sache«, »Bauchtraining ist ätzend«, man muß sich »überwinden und aufraffen«. Der Aufwand, der betrieben wird, um das Lebensprogramm umzusetzen, erinnert zuweilen an Sisyphos: »Man muß hart gegen sich selber sein«, »dann ist man froh, wenn alles vorbei ist.« – »Um Selbstdisziplin zu bekommen, zwingt ich mich gerade zu dem Sport, der keinen Spaß macht, das mache ich dann nicht aus Freude und Spaß, sondern als Selbsterziehungszweck.«

Das enge Regelwerk zeigt sich am deutlichsten an der reglementierten Zufuhr von kulinarischen Genüssen. Nicht der Geschmack entscheidet, sondern der Beitrag zur eigenen Fitneß oder ihre Gefährdung.

Ein Idealgewicht wird genau ausgerechnet, von dem nicht abgewichen werden darf. Dabei merkt man häufig nicht einmal mehr, wie sehr sich der Gestaltungsspielraum einengt hat.

Diese Tendenzen drücken sich dann eher in Fehlleistungen aus, wenn man z.B. offenbart, daß man sich in die Sporttermine »gerne reinreden« lasse.

Verkehrung der Bestimmung

Die haltgebende Struktur, die die Befragten nicht aufgeben wollen, verkehrt sich zuweilen in eine Enge, der man entfliehen möchte. Denn die extreme Bindung an das Regelwerk »Fitneß« widerspricht dem Entwurf von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Vereinnahmung von der perfekten Form bleibt kein Raum mehr für die ursprünglich angestrebte Selbstbestimmtheit.

Wo sich alles nur noch um die Fitneß dreht, erlebt man das »bewußte« Begrenzen der Wirklichkeitszufuhr nicht mehr als förderlich, sondern als kränkend. Indem man die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit erfährt, wird der vermeintliche Zugewinn an Verfügbarkeit ad absurdum geführt. Man »spult sein Pensum ohne Begeisterung ab«, »muß sich überwinden«, »ist in die Geräte eingespannt«; schließlich wird das »zu einem Zwang«, und »man ist froh, wenn alles vorbei ist«. Dann möchte man sich »am liebsten in eine Ecke verkriechen«, »fühlt sich hundeehend«, »quält sich, es tut weh, man flucht«.

Formzwang und Formaflösung

Das dienende Werk verselbständigt sich immer mehr, und das Gebot der perfekten Form zieht das gesamte Lebenswerk in seinen Bann. Leichtes wird dann »zum absoluten Kampf«, »man trainiert bis zur Perfekti-

on«. Die perfekte Form will sich auf Kosten der restlichen Werke etablieren. Die Befragten werden von der »perfekten Form« bestimmt, diese wird zum »Maß aller Dinge«.

Die Gesamtqualität des gesteigerten Wohlbefindens verkehrt sich nun in einen nie enden wollenden Kampf. Das erinnert nicht nur an die übrigen Lebenskämpfe – in der Partnerschaft, der Familie, im Job. Im Kampf um die Fitneß werden diese Lebenskämpfe gleichsam stellvertretend ausgetragen. »Ich fange an, das zu hassen, wo ich gerade bin und es geht mir völlig auf die Nerven, da kommt irgendwann der Punkt, da bin ich so wütend und kaputt, daß ich mich nur noch hinlegen möchte und am liebsten sollte ein Hubschrauber kommen und mich abholen und Frieden.«

Was außerhalb des Fitneßbildes liegt, wird dagegen dämonisiert und bekämpft. Ständig widersteht man der Versuchung, unmäßig zu werden. Doch gerade das Maßlose zeigt sich im Fitneßtreiben selbst. Fitneß wird zu einem maßlosen Wächter, in dessen engem Regelwerk man sich verschlungen fühlt. Man spürt einen »Zwang, Sport zu treiben; ich muß das jetzt tun.« – »Ich verausgabte mich bis zum Geht-nicht-Mehr, bis ich Sternchen sehe.« Dieses Gefühl wird wie ein »kleiner Tod« erlebt, der an die eigene Belastungsgrenze heranreicht.

Verkörperte Beherrschung

Das Wohlgefühl, seinen eigenen Körper und mit ihm die gesamte Wirklichkeit als geformt und proportioniert zu erfahren, verkehrt sich hier in etwas, was die Behandlung der Wirklichkeit verengt und körperliche Leiden verursacht. Die Formbarkeit der Körper-Figur kommt an ihre Grenzen, »der Kampf gegen die Pölsterchen ist härter geworden.« Insofern wird Fitneß auch als herrschendes Werk körperlich erlebbar.

Man kann nun material erfahren, daß bestimmte (körperliche) Grenzen sich nicht ausweiten lassen, daß man »einfach nicht mehr kann«, »man eben keine 18 mehr ist«. – »Wenn die Kraft im Körper nicht mehr da ist, dann kannst du die beste Technik haben, es klappt einfach nicht mehr.« – »Man ist körperlich völlig am Ende«, »hat Angst, keine Luft mehr zu bekommen«, »Angst, daß der Kopf platzt«, »bis man Blut spuckt«.

Die Enge kann im weiteren so weit getrieben werden, daß sich gerade in Momenten der größten Qual ein Rausch entwickelt, der körperlich verspürt wird. »Ich mache so lang, bis die Muskeln anfangen zu zittern, ich nicht mehr weiß, wo ich bin.« – »Ich möchte liegen bleiben und heulen wie ein kleines Kind, möchte nur noch liegen und sterben, tot, finito, aus, fertig.« In den Momenten höchster Belastung wird die Last zur Lust, werden die Mühen rauschhaft gesteigert: »Ich habe dann das Gefühl, nicht mehr aufhören können zu rennen.«

Von diesem Prozeß verschlungen zu werden, wird einerseits als unerträglich, andererseits aber auch als höchst verlockend erfahren. Fit zu sein, kann wie ein Zwang das Leben bestimmen, ein Leben, das ohne Fitneß nicht mehr denkbar scheint. »Etwas schreit danach, ich habe manchmal das Gefühl, ich würde platzen, wenn ich nicht im Laufe des Tages etwas tue, dieser Schrei kommt so, daß ich den Eindruck habe, wenn ich es nicht tue, killt es mich.« Fitneß wird zu einer »Droge«, »das ist dann wie eine Sucht«.

Ein Maß für die Wirklichkeit

Das Versprechen der Fitneß, ein einheitliches Maßsystem für das gesamte Leben zu finden, ist als ein allgemeines Grundproblem des Seelischen zu verstehen. Das Seelische sucht sich in Verwandlungen fortzusetzen und versucht, allen nur möglichen

Tendenzen zu folgen. Darüber hinaus ist es auf der Suche nach einem Maß, was das Ganze zusammenhält und eine Orientierung gibt. Durch Fitneß kann ein körperliches Maß für seelische Kultivierungsprozesse gefunden werden. Das Einbeziehen von Versinnlichungen erleichtert die Annäherung an das Versprechen, ein *einheitliches Maß* für die Wirklichkeit zu finden.

Das Seelische schafft sich durch Fitneß ein stützendes »Korsett«, das mit einer einheitlichen Linie durch den Alltag führt und die unbändige Wirklichkeit in eine Form zu bringen versucht. So können ausufernde Tendenzen mit Fitneß behandelt werden. Meist wurde mit intensiver Fitneß begonnen, um Maßloses (»Betäuben« mit Alkohol, Zigaretten, übermäßiges oder ungesundes Essen, Übergewicht) in eine Form zu bringen.

Häufig haben die Befragten erlebt, wie es ist, in etwas hineinzugeraten, was nicht mehr im Griff zu halten war. Dies wird an aggressiven Tendenzen wie auch sehr anschaulich an der oralen Aneignung erlebt. Angestrebt wird ein »ausgewogenes« Maß, »die Proportionen müssen stimmen«. Der Körper und implizit das ganze Leben soll ein »richtiges« und »reines« Maß erhalten. Ein Streben nach reinen, kultivierten Proportionen, einer idealen Form, soll das ganze Lebenswerk umfassen.

Als Symbol für die wohlproportionierte Wirklichkeit ist es wichtig, den Körper »in Form« zu halten. Im Bild des fitten Körpers wird illustriert, wie die Wirklichkeit geformt sein soll. Allerdings nimmt dieses Maß mehr und mehr überhand. Was helfen sollte, den Alltag zu strukturieren, verwandelt sich von einem *dienenden* Maß in ein *beherrschendes* Maß. Abgespalten von den Lebensbezügen, die es stützen sollte, wird das Maß zum *Selbstzweck*. Das Seelische errichtet sich durch Fitneß ein Maß, das selber maßlos wird. Die perfekte Form wird zum Maß aller Dinge.

Typisierungen

Das Alltagsphänomen ›Fitneß‹ ist eine Lösungsform des Seelischen, die zwischen dem Nutzen eines überschaubaren Maßes und der Gefährdung durch übermächtige Form-Ansprüche zu vermitteln hat. Denn das gesuchte Maß wirft Probleme auf: In der Fitneß findet das Seelische eine Richtschnur für alle seine Tätigkeiten. Es kommt jedoch auch in Zwickmühlen hinein, indem sich der Dienst am Ganzen in eine beherrschendes Werk verwandelt, das den gesamten seelischen Wirkungsraum in seine Bestimmung zu zwingen versucht.

Die verschiedenen Typisierungen sind nicht als menschliche Charaktere zu verstehen, sondern als unterschiedliche Lösungsformen, mit dem Maß umzugehen. Im folgenden wird deutlich, wie die Kultivierung des Seelischen vereinheitlicht werden kann, ohne den Paradoxien des maßlosen Maßes zu unterliegen. Dabei zeigen sich strengere und beweglichere Formen, mit den totalen Forderungen und den Spielräumen des Maßnehmens umzugehen.

Totalisieren

Als universales Maß kann der Fitneßbetrieb jederzeit auf den Plan gerufen werden und ist im Alltag stets aufrufbar. Insofern wird die Wirklichkeit von der Fitneßideologie ständig im Sinne von ›Passend-Machen‹ umkomponiert. Fitneß schafft ein einheitliches Weltbild, das seine eigene Philosophie und die damit verbundenen Rituale und Gesetze verfolgt. Im Extremfall wird die Welt nur noch durch die ›Fitneßbrille‹ wahrgenommen, so daß selbst der Urlaubsort nach dem Fitneßangebot ausgewählt wird.

Gedanken, ob man die richtige (körperliche) Haltung hat, begleiten den gesamten Tagesablauf, »so ein Check ist das so«. Ständig muß etwas für die Fitneß getan werden

– ein Bestreben, das sich durch alle Lebensbereiche hindurch zieht. Das Versprechen eines *Totals* beherrscht mit seinen Konsequenzen und Zwängen den gesamten seelischen Wirkungsraum.

Dieses Totalisieren wird zugespitzt erlebbar in Augenblicken des *sinnlichen Verschmelzens*. »Dann ist der Moment die ganze Welt.« Im lustvollen »Aufkochen«, im Baden »im eigenen Saft« kann man sich in etwas »ganz drin« fühlen. Momente der stärksten Mühen und Qualen kippen für einen Augenblick in einen Zustand süßer Auflösung hinein. Das Seelische gerät an die Grenze von Auflösung und Verheißung, erlebt sich in einer *Einheit*. Für einen Moment scheint es möglich zu verspüren, was sonst nie als Ganzes verfügbar ist. Ein Einswerden mit dem Ganzen kann hier mitsamt seinen Zwängen und Verabsolutierungen für einen Augenblick mit Lust und Wonne ausgekostet werden. »Das geht schon ineinander über, es verschmilzt, also nicht, daß es physisch ineinander übergeht, aber doch irgendwie wieder.« – »Das ist wie, sich ins Meer fallen zu lassen und die Elemente zu spüren.«

Aufspalten

In einem zweiten extremen Konstruktionszug, dem Aufspalten, wird sichtbar, wie das Maß nicht nur als ein hilfsbereiter Begleiter durch das Leben geht, sondern immer stärkere Forderungen stellt. Eine konkrete Maßnahme der Fitneßideologie ist die Spaltung der Wirklichkeit in ›fit‹ und ›nicht-fit‹.

Das Bild des fitten Menschen wird genau gekennzeichnet, so daß ein fitter und »erfolgreicher« Mensch einem bestimmten Typus entsprechen muß: »gepflegt, gut gekleidet, keinen Schnäuzer, kein Übergewicht, sportlich, beweglich, dynamisch, agil.« Das Abtrennen des Gegenlaufs und der ungeliebten Seiten der Wirklichkeit führt in *Ab-*

wehrkämpfe hinein. »Dicke sind behäbig und faul, hängen abends alleine mit 'ner Tüte Chips vor dem Fernseher ab«, sind »träge und inaktiv«, »geistig bewegungslos«, »mit allen negativen Sachen behaftet«, »sind unbeherrscht und zügellos«, »langweilig und spießig«. Dabei steht die Philosophie des fitten Menschen außer Frage. Ärger bereiten nicht die Anforderungen des extremen Maßes, sondern die Nachlässigkeit der »Dicken« – die »unappetitlichen Fleischberge«, die man weder sich noch anderen zugestehen will.

Der Kampf wird zu einem Kampf gegen die Dicken, gegen den Gegner, das Gerät und gegen den eigenen Körper, zu einem Kampf um die passende Einheit. Symbolisch wird hier eine Auseinandersetzung gegen die Verführungen der Wirklichkeit, gegen das Nichteinzugliedernde der Wirklichkeit aufgenommen. Als ob letztlich doch verspürt würde, daß die Wirklichkeit nicht einem festen Maß zu verpflichten, daß sie nicht komplett verfügbar und kontrollierbar ist. Im Abwehrkampf gegen das zu vermeidende unfitte Leben kann gleichzeitig das Unbehagen gegen die überfordernden Ansprüche des Fitneßwerkes untergebracht werden. Der ständige Begleiter »Fitneß« hat sich zu einem Gegenspieler entwickelt. »Eher würde ich sterben wollen und das Essen verweigern, als dick zu werden.« Man muß sich rigoros von dem Bild abwenden, um nicht einem Prozeß anheimzufallen, auf den man keinen Einfluß zu haben glaubt. »Als wenn ein Bann bricht, einen Apfel essen konnte ich nicht.«

Im Gegensatz zu der Qualität des Verschmelzens herrscht hier die Gesamtqualität einer Abwehrschlacht vor. Äußere Kämpfe werden nun im Studio ausgetragen. »Ich würde dem am liebsten körperlich was antun, was man in der Realität nie tun würde, das sind dann so Gedanken, daß man dem am liebsten eine scheuern möchte oder wie auch immer, daß er so gegen die Wand

knallt, in dem Moment baut man das in die Kraftphase mit ein.« – »Das ist eine Herausforderung, über sich selbst zu siegen.« – »Dann will ich die ganze Scheiße aus mir rausprügeln.« Auch der Abwehrkampf ist auf ein Total ausgerichtet: Wenn das Unpassende und Überquellende einmal in Form gebracht sein werden, dann stimmen die Verhältnisse im ganzen wieder.

Verschieben von Grenzen

Neben den Extremtypen treten auch vermittelnde Formen in Erscheinung, welche die Entwicklungsspielräume von seelischen Maßverhältnissen nutzen und stärker das Uneinheitliche der Wirklichkeit repräsentieren. Im Grenzverschieben wird eine spielerische Art illustriert, mit den Forderungen des Maßes umzugehen. Nischen finden sich, wenn man z.B. zu Festen extra ein bißchen mehr der »verbotenen« Speisen einkauft, um am nächsten Tag noch davon naschen zu können. Oder es wird wegen des Ehemannes von der gesunden Ernährung abgewichen, bei Einladungen auch mal mehr gegessen, im Urlaub nicht trainiert. Man läßt sich zum Rauchen und einer Cola von Zeit zu Zeit »sehr gerne verführen«, denn die »eigenen Grenzen sind das einzige Maß.«

Das Verschieben von Grenzen ist etwas Lustvolles und schafft eine Chance, nicht so rigide mit den absoluten Forderungen des Fitneßwerkes umzugehen. An den errichteten Grenzen wird herumgespielt, die Grenzen werden ausgeweitet und verschoben, je nachdem, welches Bild sich durchsetzt. Die Fitneßschraube kann so scheinbar nach Belieben enger und weiter geschraubt werden. Regeln können hin- und hergeschoben werden, aber ein fittes Leben bleibt als unwiderlegbare Bestimmungen der Wirklichkeit unangegriffen. In einem ständigen *Einhalten* und *Ausweiten* der Begrenzungen bieten sich greifbare Anhalte, das Spiel um das

richtige Maß in Gang zu halten. »Man ist ja auch nur ein Mensch und will auch nur leben.«

In einem Annähern bzw. Abweichen vom »rechten Maß« lassen sich Spielräume schaffen, welche die ungeheuren Setzungen und Forderungen der Extremformen kontrastieren. Die Ge- und Verbote der Fitneß dürfen allerdings nicht grundsätzlich in Zweifel gezogen werden. Man versucht, Grenzen gleichzeitig zu halten und zu überschreiten. Falls das Training zu hart wird, wird der Trainer oder der Verein gewechselt. Oder man muß sich schonen, weil man krank ist oder seine Periode hat. Was in einem Moment der »fitten Lebensführung« gemäß ist, kann im nächsten Augenblick als Grenze mißachtet und überschritten werden. »Ich kann wunderbar einen Monat ohne Schokolade auskommen, aber dann gibt's Tage, an denen ich mir drei Tafeln am Stück reinschiebe.« Im Umgang mit Grenzen kann der eng gewordene Gestaltungsspielraum mehr Weite gewinnen. Das Seelische erfährt sich dann als wirkungsmächtig und beweglich zugleich.

Verrechnen als Ablaßhandel

Um die gefürchtete und verführerische Wirklichkeit nicht ganz abspalten zu müssen, kann man es schließlich auch wagen, sich seinen Teil der ausgeschlossenen Wirklichkeit zu »stibitzen«. Der Verstoß gegen Verbote und Gebote der Fitneß wird sanktioniert und damit kalkulierbar und behandelbar. Die (Selbst-)Behandlung kann sich wie automatisch einstellen, indem z.B. ein Unwohlsein entsteht, wenn von der verbotenen Wirklichkeit genascht wird. Oder man führt sie aktiv herbei in Form von gesteigertem Training, das auf ein »Sündigen« folgt. »Nach einem Snickers geht's mir grundsätzlich schlecht, weil es mir im Magen liegt, dann bin ich müde und schlapp.«

– »Wenn ich Schokolade gegessen habe, mache ich eben eine Extrastunde auf dem Ergometer.« – »Manchmal stopfe ich irgendeine Kacke in mich rein. Ich bin dann erst mal platt, aber das killt mich nicht, mit Sport habe ich das schnell wieder runter.«

Nicht nur die Verstöße gegen die Regel lassen sich an (Körper-) Maßen (auf der Waage, Bauchumfang) festmachen, man kann auch bemessen, was als »Buße« zu folgen hat (Erhöhung der Wiederholungen der Trainingsstunden). Das Zusammenspiel von Sünde und Buße setzt ein Aushandeln in Gang, das dauerhafte Einschränkungen gar nicht erst aufkommen läßt. Es entstehen hier gleichsam Nebenpfade, ohne den gesamten Wirkungsraum in Gefahr zu bringen.

Ein solches *Verrechnen* eröffnet wie in einem als »Ablaßhandel« die Möglichkeit, dem strengen Maß kurzfristig zu entfliehen und sich der ausgeschlossenen Wirklichkeit für einen Moment wieder einzugliedern. Allerdings bleibt auch hier das Maß im Ganzen verpflichtend: Dem »Über-die-Stränge-Schlagen« folgt ein Büßen, wodurch sowohl Verbotenes wie gesteigerte Mühen ausgekostet werden können. Durch den Ablaßhandel bleiben die Forderungen des Maßes zum einen erhalten. Er eröffnet aber wie das Verschieben der Grenzen zugleich die Möglichkeit, sich in der Enge kurzfristig einen beweglicheren Umgang mit Wirklichkeit zu verschaffen.

Finden eines einheitlichen Maßes

Die Wirkungseinheit »Fitneß« lebt vom Versprechen, ein einheitliches Maßsystem für das gesamte Lebenswerk zu finden. Exemplarisch kann in den Bemessungswerken der Fitneß verfolgt werden, mit welchen Möglichkeiten, Ausbreitungen, Steigerungen, aber auch mit welchen Formzwängen und befürchteten Form- bzw. Regulations-

verlusten das Maßfinden im Seelenhaushalt verbunden ist.

Die Typen stehen für die unterschiedlichen Kunstgriffe, mit denen die Ambivalenz des Maßhaltens behandelt wird. Sie finden ihre Gestalt im Verschmelzen, Aufspalten, Kämpfen, Vor- und Zurückdrehen der Fitneßschraube sowie im Handeln mit Verstößen und Bußpraktiken. Zwar erleben wir dabei kurzfristig, daß die komplette Wirklichkeit einem einheitlichen Maß verpflichtet wird, doch bleibt die Suche nach der *einheitlichen Einheit* letztlich ungestillt. Insofern ist die Unruhe des Fitneßbetriebes ein Hinweis auf die Unruhe des Seelenbetriebes im ganzen.

Die Befragten verspüren leibnah, daß die perfekte Form nicht zu erhalten ist. Daher hören sie nicht auf, daran zu arbeiten. Hier setzt sich ein Betrieb in Gang, dessen verheißungsvolle Wirkung offenbar wichtiger ist als konkrete Anhaltspunkte für seine Einlösung. Im Bild und Erleben von Fitneß wird das *allgemeine* seelische Problem, daß jede Form immer schon in der Auflösung begriffen ist und immer eine *uneinheitliche Einheit* darstellt, zu behandeln versucht. Selbst wenn die Form zum Maß aller Dinge geworden ist, kann sie das Überquellende und Überbordende der Wirklichkeit nicht ausschließen. Es drückt sich dann (wenigstens) in der Maßlosigkeit der Fitneßansprüche und -forderungen aus, in Fitneß als einem »maßlosen Wächter«. Ohne das Uneinheitliche kann seelische Wirklichkeit gar nicht existieren. Daher finden die Anläufe, ein Maß für seelische Formenbildungen zu finden, kein Ende.

Kulturbezug

Alles, was wir seelisch vorfinden, ist ein Kultivierungsprozeß. In den verschiedenen Formen des Alltags, so auch in der Fitneß, werden Grundprobleme der seelischen Kul-

tivierung ausgetragen. In der Fitneß geht es um das paradoxe Grundverhältnis der uneinheitlichen Einheit. Dieses Grundproblem versucht die Fitneß zu lösen, indem sie seelische Maßprobleme aufgreift und in verschiedenen Fassungen oder Typen verhandelt.

Das Problem von Einheit und Maßhalten ist in der modernen Kultur von besonderer Bedeutung. Denn es ist ein *Grundzug* unserer Kultur, daß ein *verbindliches* Bild fehlt, nach dem sich das Seelische ausrichten kann. Bilder, als Maßsysteme des Seelischen, wechseln von Tag zu Tag und scheinen beliebig austauschbar. Das Seelische ist nun auf der Suche nach einem Bild, was einen »packen« und berühren kann, nach einem entschiedenen Bild, das dem Leben eine Richtung gibt.

Hier ist der Kultivierungsgestalt »Fitneß« besondere Bedeutung zuzumessen. Was gerade Fitneß so reizvoll macht, ist das Versprechen, ein *Maß für die Kultivierung* zu finden, das *körperlich* sichtbar und *sinnlich* erlebbar ist und eine auf alle Bereiche der Lebenswirklichkeit übertragbare materiale Form darstellt. So kann anhand des Bauchumfangs oder der Anzeige auf der Körperwaage etwas Richtungsweisendes in der allgemeinen Bilderflut gefunden werden und als Schutz gegen die als überschwemmend erlebten Bilder fungieren.

Zugespitzt ausgedrückt wird im »Kampf gegen die Pölsterchen« die »Form« oder »Linie« der Alltagskultur im ganzen verhandelt, ihre Entschiedenheit und ihre Anfälligkeit für die ungesteuerte »Inflation der Bilder« (SALBER 1993, 187). Fitneß schafft ein einheitliches Weltbild mit einer eigenen Philosophie des Maßhaltens gegen sich ausbreitende Beliebigkeiten. Statt der Wahllosigkeit von Tätigkeiten im modernen Lebensalltag versorgt die Fitneßideologie mit einer beinahe unheimlichen Einheitlichkeit:

Der Tag wird mit einem Lauf begonnen, an den sich ein Glas Möhrensaft mit einem

»Tropfen Öl« anschließt. Nach diesem Verzehr beginnt man mit dem Ausrechnen der Kalorien des Mittagessens. Schiebt sich dann doch die eine oder andere zusätzliche und unerlaubte Kalorie dazwischen, muß ein Plan entworfen werden, diese wieder abzutrainieren. Hat man nun jedoch einige Stepper zu viel gemacht, kann man sich wieder etwas mehr von der Pizza gönnen, so daß das Perpetuum mobile in Gang gehalten wird. Begegnet man anderen Menschen oder seinem Spiegelbild, wird eingeteilt in »fit« oder »unfit« und dergestalt entschieden, ob man dieses Bild annehmen kann oder es abwehren und bekämpfen muß. Geführt von dem ständig begleitenden Gedanken an die richtige Haltung und die fitte Lebensführung, weiß man immer, was zu tun und zu lassen ist. Die Grenzen können schließlich auch wunderbar überschritten werden, um endlich wieder büßen zu dürfen.

Die sogenannte »Motivation« des Seelischen, sich fit zu halten, ist psychologisch also nicht in Trainingsmaßnahmen begründet, die schlichterdinge darauf abzielen, gesund zu bleiben, sich wohl zu fühlen oder eine bessere Körperform zu erhalten. Die Menschen mühen sich vielmehr ab, um endlich (wieder) ein durchgehendes Bild – ein Maß – in ihr Lebenswerk zu zwingen. Ein Maß, das die Kultur mit ihren wechselnden Bildern nicht mehr bereitstellt, muß folglich immer wieder selber hergestellt, erschweitzt, erstrampelt und erkämpft werden. Dies wird sehr plastisch im Umgang der Befragten mit eigenen impulsiven Tendenzen, welche die Form zu sprengen drohen. »Beim Sport muß der Abbau einer Energie oder eines Aggressionspotentials dabei sein. Das muß alles da sein, und das geht auch gar nicht anders, weil ich genau weiß, daß ich dann unerträglich bin und tödlich.«

Fällt man aus der »fitten« Form hingegen heraus, so droht gleich das ganze Leben aus der Form zu geraten und »Dämonisches«

einzubrechen. Von daher ist es nachvollziehbar, wieviel Mühen und Aufwand in das Fitneßbetreiben gelegt wird und welche Dramatik darin steckt. Die Vorstellung an ein Leben ohne Fitneß löst massive Ängste aus. Denn hier manifestiert sich die Formauflösung erschreckend nah »am eigenen Leibe«.

Wenn Fitneß wegfällt, droht ein Verlust von etwas, was das Leben zusammenhalten soll. Das ist weit mehr als nur die »schlanke Linie«, das ist eine »Klammer« für *Kultivierungsprozesse im ganzen*. Ein Leben ohne Fitneß ist »eine absolute Horrorvorstellung«: »man würde unter der Brücke landen und drogenabhängig werden«, »in ein großes schwarzes Loch fallen, aus der Bahn geraten«, »das Leben würde nicht mehr funktionieren, man müßte sich total neu orientieren«; »man würde seine Lebendigkeit verlieren, hätte das Gefühl, kein ganzer Mensch mehr zu sein«, man hätte »Angst vor dem nächsten Schritt«, »würde dahinsiechen« – »das Leben würde sinnlos sein ... ich würde mich umbringen«.

Historische Erbschaften des Fitneßwerkes

Der Fitneßkult ist eine moderne Zeitererscheinung. Aber Aktuelles korrespondiert häufig mit historischen Vorbildern. Beim Fitneßwerk drängen sich beispielsweise Parallelen zu Religionsformen früherer Kulturen auf, in denen ein beherrschendes Gottes-Bild den Lebensalltag begleitet bzw. bestimmt hat. Man lebte für Gott und die Familie, mit einer Ausrichtung auf ein Leben nach dem Tod. Dies beantwortete die Sinnfrage des Lebens.

Die in der Fitneß vorkommenden und hier dargestellten Typisierungen weisen Analogien zu *mittelalterlichen Religionsformen* auf. Ähnlich dem *Totalisieren* folgten auch sie einem absoluten »Gottes-Bild«, des-

sen Alleinherrschaft früher den Alltag begleitete, ihn sicherte und forderte. Wie in modernen Fitneßübungen, so war es auch in religiösen Praktiken möglich, mit dem maßgebenden Programm in besonderen Augenblicken körperlich zu verschmelzen (Leibwerdung).

Die Religionsformen wurden von einer übersinnlichen Ideologie getragen, die Aussicht auf das große Ganze versprach. Für das kommende »Heil« war man bereit, ungeheure Anstrengungen und Leistungen auf sich zu nehmen. In der Fitneß werden diese Heilsverkündungen schon vom Diesseits erwartet. Man wähnt sich beschützt wie durch ein Wunder, fühlt sich kaum oder gar nicht mehr krank und strebt sein »Heil« nun in allerlei beschwerlichen Praktiken an. Dabei wacht auch hier ein unerbittliches Gericht über die Einhaltung der Ge- und Verbote: »Wenn der Sport wegfällt, wird der ganze Mensch gemessen.«

Das mittelalterliche Gottesbild fand zu dem Gestalt in Verdammung und Dämonisierung der ausgeschlossenen Wirklichkeit, auf die alle Störungen geschoben wurden. Im inquisitorischen Umgang mit der Wirklichkeit wurde der Kreis immer enger, was in die eigene Welt dazugehören durfte und was nicht. »Einer Idealwelt wurde eine Vernichtungswelt gegenübergestellt« (SALBER 1993, 55), vor der man sich schützen mußte, um nicht den unheimlichen Verwandlungen anheimzufallen.

Dazu paßt an der Fitneßkultur das *Aufspalten* und der damit zusammenhängende *Abwehrkampf*. Die Befürchtungen der Probanden, nicht mehr fit zu sein, ähneln der Angst vor dem Teufel, verbunden mit den Verlockungen und Abwehrhandlungen. Im Kampf gegen den »Teufel« kann diese verlockende, aber auch abgewehrte Seite der Wirklichkeit scheinbar besiegt werden.

Durch die vermittelnden Formen kommt – sowohl in den Religionsformen als auch im Fitneßbetreiben – etwas »Menschliches«

in das strenge Maßsystem hinein. Im tatsächlichen Vollzug der Vorschriften wurde auch in religiös motivierten Ideologien schon mal »ein Auge zgedrückt«. Das *Verschieben von Grenzen* ermöglicht eine Erweiterung des Gestaltungsspielraumes in einem Abweichen und Wieder-Annähern an die Gebote.

Im Handel mit Sünde und Buße zeigen sich die Analogien vielleicht am deutlichsten. Der *Ablaßhandel* zeugt von einem allzu menschlichen Umgang mit der verbotenen Wirklichkeit. In Enthaltensamkeiten und Geißelungen nähert man sich dem Ideal dann wieder an, um sich wie in der Fitneß »körperlich und geistig zu entgiften«.

Auch wenn die Religionen in unserer Kultur kein verbindliches Maß mehr vorgeben, so wird deutlich, daß sich mit der Forderung nach Maßen auch die Formen des Maßhaltens erhalten haben. Im Fitneß-Betrieb wird in konvenienter Weise auch heute noch ein Stück Mittelalter gelebt. Dabei haben sich die Bedeutungen allerdings verschoben. Denn Religionen haben stets *inhaltliche* Bilder vorangetragen. Im Fitneßbetreiben geht es dagegen *um die gute Form der guten Form willen*. Im Gegensatz zum Gottesbild folgt die Fitneßideologie einem eher »mageren« Versprechen. Hier geht es gleichsam nur noch um »Fitness« im wörtlichen Sinne von »Passen«. Das Gottesbild ist abgespeckt zu einer Leerformel, die uns einfach nur noch weitertreibt: »Wenn der Körper zur Ruhe kommt, fällt er in sich zusammen.«



Anmerkung

¹So nicht anders angegeben, handelt es sich bei den angeführten Zitaten um Auszüge aus den im Rahmen dieser Untersuchung durchgeführten Tiefeninterviews.