

Nicht erst seit Einar Schleefs extrem sportiver Uraufführung von Elfriede Jelineks „Ein Sportstück“ (1998) ist die Verbindung zwischen Körperertüchtigung, Politik und Theater ein interessantes Feld geworden. Fortsetzung der Serie mit Daniel Wetzels Recherchen im Gym für das Projekt „SWEAT“.



Rimini Protokoll: „SWEAT. Songs of Push and Pull“.
Auf dem Bild: Kathi Bernier

Das Gym, die Bühne und ein Gebirge aus Bildern

Wie „SWEAT“ und „Songs of Push and Pull“ an den Geräten entstanden

Von Daniel Wetzels

Auf dieser Bühne wird wenig gesprochen. Das Gym ist aber auch eine Bühne, weil es sich immer so anfühlt, wenn ich es betrete. Alle, die diese Bretter betreten, wollen weder reden noch gesehen werden, sie „tanzen“ für sich, sie zählen die Bewegungen mit, nicht, um im Takt zu bleiben, sondern, um die Routine einzuhalten. Wir zählen still vier Mal auf fünf, drei Mal bis acht oder zwölf, auf Arabisch, Türkisch, Hebräisch, Spanisch – alle möglichen Sprachen höre ich in der Garderobe. Wo alle mal *nackt* sind – γυμνός (gymnós). Im Gym selbst wird wenig gesprochen, finde ich. Kommt auf den Laden an.

Und es ist ein Ort, wo ich Leute nicht anschau, obwohl sie so anders aussehen als auf der Straße, auf dem Parkplatz, in den Öffis. Schon interessant, irgendwie beruhigend zu sehen, unsere andere Seite und diese zufällige Zusammenkunft von Körpern, diverser als gedacht, vom Alter her, den Formen. Aber niemand schaut jemanden wirklich an. Außer hier und da mal Coaches oder Partner:innen schaut auch niemand jemandem zu, finde ich.

Andere, die anders aussehen als ich, erleben etwas anderes, gehen bewusst nicht in gemischte Gyms, wegen der Blicke, und manche aus Trotz. „Ich wünsche mir manchmal, einfach da zu sein mit meinem Körper, so wie er ist“, sagt mir **Alex** am Tisch der Proteinbar nach dem Work-out. „Ich halte es aber für zu gefährlich. Eigentlich sind alle hier doch dabei, sich aktiv zu transformieren. Natürlich sind das alles Transitionen hier beim Muskelaufbau, man müsste es eigentlich gar nicht so hoch hängen mit dem Mann- oder Frau-Sein“, sagt **Alex**, „deshalb ist es so merkwürdig, sogar hier Angst davor zu haben, dass manche entdecken könnten, dass ich trans bin.“ In der Dusche hat Alex eine eintrainierte Art, sich zur Wand zu drehen und zu schützen. Es braucht neue Bilder von Menschlichkeit, die jenseits sind von dem, was wir gelernt haben. Neue Bilder von Schönheit, sagt Alex optimistisch, trotz und traurig zugleich.

Von der Proteinbar aus am Rand schauen wir beide, über die Massagesessel hinweg, zwischen den ganzen Steppern hindurch, in die große Halle, in der Eisengestelle dort stehen, wo früher eine große Schmiede war. Hier klingt es irgendwie auch nach Schmiede, immer wieder helle Klänge von Eisen gegen Eisen, wenn Gewichte in ihre Nullposition fallen, oder ein dumpfer Ton, wenn eine Langhantel mit Gewichten auf die Matte plumpst. „Meine Muskeln sind Maschinen“, erinnere ich mich an den Song von Die Krupps, „Sehnen stählern, Schweiß wie Öl“ und irgendwas von „wahrer Arbeit“. Wahre „Arbeit an dir selbst“. Die lauesten Stimmen kommen von einer Ecke her, deren Wände Spiegel sind und wo die Leute auf Bänken Hanteln heben. Coach Hasan verdreht dann belustigt die Augen. Vom Grunzen wird ja kein Gewicht leichter.

Im Moment kommandiert da einer auf Wunsch, hart: „Los jetzt! Beug! Beugen!“ Bea, Mitte sechzig, hat 120 Kilo an eine Langhantel gesteckt, hat sie, aus der Halterung gestemmt, auf dem Rücken positioniert. Schritt zurück. Kniebeuge nach unten. Die Kommandos helfen: „Du schaffst es! Heeeeb! Heeb jetzt!“ Aufrichten. Hoch und die Stange in die Halterung knallen lassen. Ich denke an Katie Sandwina, den Star am größten Zirkus der USA, deren Weltrekord 136 Kilo von 1911 über sieben Jahrzehnte, bis 1986, ungebrochen blieb. Sie wird zitiert, über Männer gesagt zu haben, die seien wie Luft, ab und zu bräuchte man frische. Ihren auffällig kleinen Mann Max sieht man oft auf den Fotokarten mit Zirkusstar Katie, auf einer hält sie ihn zusammen mit zwei weiteren in die Luft. „Das Geilste an all dem“, sagt Bea, „die gesamte Kraft, die ich in meinem Körper zusammensammeln kann, mit dieser einen Bewegung in mir, also ich und das Gewicht, sind eins.“ Bea sitzt auf der Bank, alles ist gelöst, sie sitzt wie viele in den Geräten während der Wartephase, ruhig wie Skulpturen, die vom Sockel runter sind, und aus der Pose raus. Auch der Blick geht wie leer in den Spiegel.

„Ich würd’ mir wünschen, mehr mein Spiegelbild so akzeptieren zu können, ohne dass ich da dran gehe wie jemand, der eine Skulptur baut, von wegen ‚da kann ich noch was machen und da kann noch was‘“, sagt ein junger Psychologe da. Das Bild, dem er aber entgegentrainiert: „Flacher Bauch, ’ne schön große Brustmuskulatur, ‚definiert‘, also dass man die einzelnen Muskelstränge sieht. Da ist ein Bild von dir, das du nicht erreichen kannst, das total unrealistisch ist, aber je öfter du hingehst, umso näher hast du das Gefühl, dahin zu kommen.“ Also immer mittwochs Joggen, sonntags Bouldern, die anderen Tage sind je einer der Muskelgruppen gewidmet. Das klingt mehr wie Sisyphos-Arbeit. Stimmt. Er nimmt das Pseudonym an und auch das Bild. Beim Muskelaufbau brauchst du immer Ziele, aber wenn du die erreichst, „dann sitzt du da und statt dich zu freuen, fühlst du dich einfach leer und unglücklich“. Warum dann am nächsten Tag wieder den Stein rollen? Jedes Mal, wenn Sisyphos ins Gym geht, „ist dieses Gefühl schwächer“. Gesellschaftsbühne des Spektakels – kein Entkommen von den Screens, den Influencer-Clips, den Blicken im Freundeskreis. Die Strecke, die Sisyphos wieder und wieder überwindet, beginnt bei den Feeds auf seinem Smartphone und endet bei einem Zielbild auf dem Selfie, das wieder nur der Anfang der nächsten Strecke ist. Sein ganzes Leben, der ganze Alltag dreht sich mehr oder weniger darum, Schlafstunden, Nahrung, alles wird getrackt und geplant.

Sisyphos-Work-out

Angenommen, Sisyphos hätte den Stein irgendwann mal oben auf dem Berg, Selbstbild und Spektakelbilder passen zusammen, was dann? „Es hört nicht auf. Du hast Angst, dass, wenn du den Stein nicht mehr hast, dass du nichts mehr bist.“ Der Bilderberg müsste sich ändern, dem er sich ausgesetzt sieht. Oder fundamental etwas in seiner Sicht auf den Berg. Das Gym, ein Gebirge aus unsichtbaren Bildern, an denen manche sich abarbeiten unter großem Druck.

Internationales Figuentheaterfestival

FIDENA

FIGUREN — SPIEL — KUNST

13.-21. Mai 2026

Programm und Tickets: fidena.de

Bochum | Herne | Essen | Recklinghausen
Gelsenkirchen | Wuppertal

Scheitern ist auch Programm bei denen, die nicht derart leiden. Die meisten haben das beim Training im Kopf: Erst wenn die Muskeln versagen, ist das Trainingsziel erreicht. Krafttraining basiert auf Verletzung und Heilung im Muskel. Er wird gerissen und gestresst durch Stoffe und Spannung. In der Ruhephase reparieren Satellitenzellen die Fasern, neue Proteine lagern sich ein, beim nächsten Mal ist der Muskel dicker und besser gewappnet. Auch neue Nervenzellen wachsen bei regelmäßigem Training, neue Verschaltungen entstehen vor allem im Hippocampus, wichtig für Lernen und Gedächtnis, und die Verbindungen im Gehirn werden gestärkt. Muskeln, die trainiert werden, kann man nach und nach auch besser spüren und ansteuern. Also keine Kraftmeierei, wie ausgeprägte Muskelkultur früher abfällig genannt wurde (nach Jobst-Hinrich Meier, 1699–1790, an den in Tündern bei Hameln eine Skulptur erinnert, die ein ganzes Pferd schultert), sondern mehr Zanderei. So hieß der Kraftsport ein paar Jahrzehnte lang, bis mit dem Ersten Weltkrieg die erste Fitnessstudio-Kette der Welt mit teilweise elektrisch betriebenen Eisengeräten für alle Muskelgruppen die achtzig Studios in Deutschland wieder geschlossen wurden. Und wie hier sieht man auf den Werbefotos für die Zander-Institute genauso viel weibliche wie männliche Körper.

Sounds aller Art

All das zu lernen, ist schon überraschend, bei den Recherchen zu „SWEAT“, einem MusLical, wie ich es nenne, weil es Musik ins Gym imaginiert und den Blick freigeben will auf die Bewegungen, die im Gym tradiert und permanent verfeinert werden. Ich staune und staune, gehe selbst rein, nehme mir Einführungsstunden und merke am eigenen Leib, wie schnell sich doch was ändert in der Selbstwahrnehmung bei der gezielten Anspannung. Ich stelle mir vor, wie das klänge, wenn all die Bewegungen hier an den Eisenstellen zu hören wären. Und ich nehme Musiker:innen mit, Komponist:innen, die von Coach Lisa gezeigt bekommen, welche Bewegungsoptionen es gibt an den Geräten, in den Gestellen, die dann auf der Bühne von „SWEAT“ stehen werden. Eine Bühne, die ein Gym ist, in dem alle, die das Konzert spielen, zugleich auch ein veritables Work-out absolvieren können sollen – also alle Muskeln der Gruppe, um die es am jeweiligen Tag geht, bis zur Erschöpfung trainieren („ziehen“, „erziehen“).

Jetzt, wo die erste Runde von „Songs of Push and Pull“ komponiert wurde und das MusLical manchmal eingeladen wird, darf ich immer wieder die krassesten Leute kennenlernen, die interessiert daran sind, einmal im Leben ein Konzert zu spielen, obwohl sie eigentlich gar keine Musiker:innen sind. Aber in diesem Gym sind Kraftsport- und Fitnessgeräte halt mal Instrumente. Je nachdem, welches Set gerade auf dem Computer ausgewählt ist, erklingen andere Sounds, sobald du die Langhantel im Gestell

Bei den ersten Besuchen im Gym hab ich mich gefragt, was wäre, wenn jede der vielleicht hundert Bewegungen, die da während drei Sekunden gemacht werden, einen Ton erzeugen würde.

der Smith Machine hochpushst oder auf dem AirBike strampelst. Wenn du dabei aufstehst, klingt es wieder anders, wenn du rückwärts radelst statt vorwärts, wieder anders. Allein beim Rudergerät werden Signale in sechs verschiedenen Parametern von den Sensoren über einen kleinen Computer an das System übermittelt, in dem dadurch Sounds aller Art getriggert und moduliert werden.

Bei den ersten Besuchen im Gym hab ich mich gefragt, was wäre, wenn jede der vielleicht hundert Bewegungen, die da während drei Sekunden gemacht werden, einen Ton erzeugen würde. Nicht nervig, einfach ein akustisches Feedback, das die Art der Bewegung noch zum Klingeln bringt. Streifende sanfter, hart ziehende härter, schnelle vielleicht höher, kräftig-langsame vielleicht tiefer. Mit diesen Klängen in so was wie einem inneren Ohr, stelle ich das Gym als einen Ort vor, in dem der eigene Selbstbezug, der hier Programm ist, ins Schwingen kommt mit dem von anderen, die einfach da sind, „in ihrem Film“.

Wenn dann auf der Bühne von „SWEAT“ sechs Leute in den Geräten trainieren, Art und Tempo ihrer Übungen über Ohrknöpfe eingeflüstert, dann ist diese Gym-Bühne ein vergleichsweise kleiner Kammergym-Konzertort, an dem diese Gedanken zur Ausführung kommen. Sounds. Lyrics synchron von der Videowand.

Videotelefonat mit Emmanuel und Vigga, einem Paar in Kopenhagen und erste Kandidat:innen für die Konzerte dort. Sie trainieren meist zusammen, fast täglich, machen die gleichen Übungen, wechseln nur die Gewichte auf den Stangen. Während die eine Person pumpt, macht die andere die notwendige Pause vor dem nächsten Satz. Sie trainieren beide auf Kraft. Wenn sie dann auf der Bühne von „SWEAT“ auftreten würden, würden sie auch je zwei bis drei Minuten haben, um einen Punkt starkzumachen, der ihnen wichtig ist zum Thema. Was wäre das? Essen – so lange ein anstrengendes Thema: Schuldgefühle mit jedem Bissen, das Essen fast wie ein Feind. Mittlerweile: Energiekreislauf – ich verbrenne, also brauche ich, Flamme bin ich sicherlich. Ausgleich, den Kopf freikriegen durch Ziele, die du erreichst, die Gedankenflut kanalisieren – das andere Thema. Mit den ersten Gastspielen des Konzerts in Luxemburg und am Pina-Bausch-Center in Wuppertal hat das Abenteuer Fahrt aufgenommen, um das es bei „SWEAT“ auch geht – die Bühne so zu organisieren, dass sie Gastspielort ist für Menschen, die sie sonst zuletzt beim Theaterspiel in der Grundschule betreten haben. Unsere Bühnen sind Orte, an denen wir unsere Blicke aufeinander irritieren, teils neu kalibrieren. In dem Fall nicht durch Repräsentation und Spiel anderer Rollen, sondern indem die Gäste aus den Gyms ihre Bewegungen darauf machen, ihre Work-outs durchziehen und dieses eine Mal machen sie Musik, wandert das Schauen ins Hören. Das nenne ich Schören. **T**

Der Text basiert auf Recherchen von Arved Schultze, Erik Veentra und Daniel Wetzel sowie Yiannis Askaraglou, Christiane Löll und Yiannis Panagopoulos in Berlin und Luckenwalde 2025. Das MusLical „SWEAT“ besteht aus der Installation „SWEAT-Machines“, aus deren Geschichten in diesem Text zitiert wird, und dem Konzert „Songs of Push and Pull“. Für „SWEAT“ komponierten bislang u. a. Bush.ida, Schneider TM, Sophia Wind, Güner Künier, Wooly Aziz und Black Mirror Park.