

# Gegen die Alltags- sprache: Körper- sprache

Kathy Acker

## Vorwort Tagebuch

Ich mache jetzt schon seit zehn Jahren Bodybuilding, seit fast fünf Jahren ernsthaft. Während der letzten Jahre habe ich versucht, über Bodybuilding zu schreiben.

Nachdem ich immer wieder scheiterte und als sich mir die Gelegenheit bot, diesen Essay zu schreiben, legte ich mir folgenden Plan zurecht: Ich würde wie immer ins Fitnesszentrum gehen. Sofort nach jedem Training würde ich alles, was ich gerade erlebt, gedacht und gemacht hatte, beschreiben. Solche Tagebuchbeschreibungen würden das Rohmaterial darstellen.

Nach jedem Training vergaß ich: das Schreiben. Immer wieder. Ich ... ein Teil von mir ... der Teil des „Ichs“, der Bodybuilding betreibt ... verweigerte Sprache, jegliche Beschreibung der Prozesse des Bodybuildings.

Ich werde die Beschreibung, das Schreiben über das Bodybuilding in der einzigen Art beginnen, die ich beherrsche: ich werde anfangen, diese Ablehnung der Alltagssprache, der Sprache der Wörter zu analysieren. Was für ein Bild ergibt dieser Widerstreit zwischen Bodybuilding und der Sprache der Wörter?

## Eine sprachlose Sprache

Stell dir vor, du bist in einem fremden Land. Da du eine Zeit lang an diesem Ort sein wirst, versuchst du die Sprache zu lernen. Zu Beginn dieses Spracherwerbs, gerade bevor du anfängst, irgendetwas zu verstehen, fängst du an, deine eigene Sprache zu verlernen. In dieser Fremdartigkeit findest du dich selbst ohne Sprache.

Es ist hier in dieser Geographie der Nicht-Sprache, in diesem negativen Raum, wo ich mit dem Beschreiben des Bodybuildings beginnen kann. Denn ich beschreibe das, was Sprache verweigert.

Elias Canetti, der mit mehreren gesprochenen Sprachen aufwuchs, begann seine Autobiographie mit der Erzählung einer Erinnerung. In dieser – seiner frühesten Erinnerung – droht der Verlust der Sprache: „Meine früheste Erinnerung ist in rot getaucht. Ich komme durch eine Tür auf dem Arm einer Magd, die Tür vor mir ist rot und auf der linken Seite

geht eine Stiege abwärts, ebenso rot...“ Ein lächelnder Mann geht auf das Kind zu; das Kind streckt auf Verlangen hin seine Zunge heraus, worauf der Mann ein Klappmesser zückt und die scharfe Klinge gegen die rote Zunge hält. „... Er sagt: Jetzt werden wir dir die Zunge abschneiden.“ Im letzten Moment zieht der Mann das Messer zurück.

In seiner Erinnerung findet diese Sequenz jeden Tag statt. „So fängt der Tag an,“ laut Canetti, „und es passiert sehr oft.“<sup>1</sup>

An drei von vier Tagen bin ich im Fitnesszentrum. Was passiert dort? Wie sieht Sprache an dem Ort aus?

Laut dem Klischee sind Athlet\*innen dumm. Soll heißen: sie können sich nicht ausdrücken. Die gesprochene Sprache der Bodybuilder\*innen bestätigt dieses Klischee. Die Sprache im Fitnessraum ist minimal und fast sinnlos, beschränkt auf ein paar Hauptwörter. „Sätze“, „Kniebeugen“, „Wiederholung“... Die einzigen Verben sind „machen“ oder „misslingen“, Adjektive oder Adverbien gibt es nicht mehr, Sätze, so sie überhaupt vorkommen, sind simpel.

Diese gesprochene Sprache ist verwandt mit den „Sprachspielen“, die Wittgenstein in seinem *Das Braune Buch* empfiehlt.<sup>2</sup> Im Fitnessraum findet die Sprache der Wörter oder bedeutungsvolle Sprache, wenn überhaupt, nur am Rande ihres Verlusts statt. Aber wenn ich im Fitnessraum bin, tauche ich nach meiner Erfahrung in eine komplexe und üppige Welt ein.

Was findet nun eigentlich statt, wenn ich Bodybuilding betreibe?

Das Überschreiten der Schwelle aus der Welt, die von der Sprache der Wörter definiert ist, in den Fitnessraum, in dem die Außenwelt nichts verloren hat (und alle ihre Sprachen) (in dieser Hinsicht ist der Fitnessraum heilig), dauert mehrere Minuten. Was in diesen Minuten passiert: ich vergesse. Massenhaft herumwirbelnde Gedanken, die ich, soweit sie mir bewusst sind,

1 Elias Canetti, *The Tongue Set Free*, New York: The Seabury Press, 1979, S. 5.

2 Wenn ich hier und im weiteren Verlauf dieses Artikels den Begriff „Sprachspiel“ verwende, beziehe ich mich auf Ludwig Wittgensteins Diskussion von Sprachspielen in *Das Braune Buch* (Wittgenstein, *The Blue and Brown Books*, New York: Harper and Row Publishers, 1960).

in Worte fassen, verschwinden, sobald der Verstand oder die Gedanken beginnen, sich auf etwas zu konzentrieren.

Um dieses Konzentrieren zu analysieren, muss ich zuerst das Bodybuilding in Bezug auf seine Absicht beschreiben.

Bodybuilding ist ein Prozess, vielleicht ein Sport, durch den ein Mensch seinen Körper formt. Dieses Formen hat immer mit dem Zunehmen der Muskelmasse zu tun.

Während aerobem Training oder Zirkeltraining werden Herz und Lunge trainiert. Aber Muskeln werden nur dann wachsen, wenn sie ohne Training und Bewegung richtiggehend zerlegt werden. Das allgemeine Gesetz hinter dem Bodybuilding besagt, dass ein Muskel, wenn er in einer kontrollierten Art und Weise zerlegt wird und dann mit den richtigen Wachstumsfaktoren wie Nährstoffe und Erholung versorgt wird, größer zurückwachsen wird als zuvor.

Um bestimmte Regionen eines Muskels zu zerlegen – welche Regionen man auch immer vergrößern will – ist es notwendig, diese Regionen isoliert bis zum Scheitern zu bearbeiten. Man kann Bodybuilding als etwas betrachten, bei dem es nur ums Scheitern geht. Bodybuilder\*innen arbeiten immer um das Scheitern herum. Vielleicht bearbeite ich eine isolierte Muskelmasse wie einen der Trizepsköpfe bis zum Scheitern. Dazu beanspruche ich die Muskelgruppe fast bis an den Punkt, an dem sie sich nicht mehr bewegen kann.

Aber wenn ich dieselbe Muskelgruppe bis zu dem Punkt bearbeite, an dem sie sich nicht mehr bewegen kann, muss ich mich durch das Scheitern bewegen. Dann mache ich das, was man als negative Reps [Wiederholungen] bezeichnet, nämlich das Bearbeiten der Muskelgruppe über ihre Bewegungskraft hinaus. Das ist die zweite Methode, die mit dem Scheitern arbeitet. Was immer ich auch wähle, ich möchte immer meine Muskeln bearbeiten, meine Muskelgruppe, bis sie sich nicht mehr bewegen kann: Ich möchte scheitern. Sobald ich eine bestimmte Aufgabe erledigen kann, so viel Gewicht für so viele Reps in einem bestimmten Zeitraum, muss ich immer einen Aspekt dieser Gleichung erhöhen, Gewichtsreps oder die Intensität, damit ich wieder zum Scheitern kommen kann.

Ich möchte den Muskel brechen, damit er stärker zurückwachsen kann, aber ich möchte den Muskel nicht ruinieren

und damit Wachstum verhindern. Um Verletzungen zu vermeiden, wärme ich die Muskelgruppe zuerst auf und bringe sie dann vorsichtig zum Scheitern. Ich mache das, indem ich die Muskelgruppe während eines berechneten Zeitraums durch eine berechnete Anzahl von Reps bearbeite. Würde ich versuchen, eine Muskelgruppe sofort zum Scheitern zu bringen, indem ich die schwersten Gewichte, die ich schaffe, heben würde, dann könnte ich mich verletzen. Ich möchte meinen Körper durch Schock zum Wachsen bringen; ich möchte ihn nicht verletzen.

Deshalb ist Scheitern beim Bodybuilding immer mit Zählen verbunden. Ich kalkuliere welche Gewichte verwendet werden sollen; dann zähle ich, wie oft ich das Gewicht hebe, und die Sekunden zwischen jedem Heben. So kontrolliere ich die Intensität meines Trainings.

Intensität mal Bewegung des Maximalgewichts ist gleich Zerstörung des Muskels (Muskelwachstum).

Ist die Gleichung zwischen Zerstörung und Wachstum auch die Formel für Kunst?

Beim Bodybuilding geht es ums Scheitern, weil Bodybuilding, Körperwachstum und Form angesichts des Materiellen stattfinden, angesichts des unaufhaltsamen Strebens des Körpers nach seinem endgültigen Scheitern, dem Tod.

Um eine Muskelgruppe zu brechen, will ich diese Gruppe zu ihrer Leistungsfähigkeit oder sogar darüber bringen. Um dies zu schaffen, hilft es – ja es ist sogar notwendig –, jedes involvierte Körperteil zu visualisieren. Der Verstand oder das Denken ist also während des Bodybuildings immer auf Zahlen oder aufs Zählen und oft auf Visualisierungen konzentriert.

Gewisse Bodybuilder\*innen haben gesagt, dass Bodybuilding eine Form der Meditation ist. Was mache ich, wenn ich Bodybuilding betreibe? Ich visualisiere und ich zähle. Ich schätze Gewichte; ich zähle Sets; ich zähle Wiederholungen; ich zähle die Sekunden zwischen den Wiederholungen; ich zähle die Zeit, Sekunden oder Minuten zwischen den Sets: vom Anfang bis zum Ende eines jeden Trainings muss ich andauernd zählen, um die Intensität aufrechtzuerhalten.

Aus diesem Grund ist die Sprache der Bodybuilder\*innen auf ein minimales, sogar geschlossenes Set von Substantiven

und auf die Wiederholung von Zahlen beschränkt, auf eines der simpelsten Sprachspiele. Benennen wir dieses Sprachspiel, die Körpersprache.

### **Der Reichtum der Körpersprache**

Um so eine Sprache, ein Sprachspiel, das sich der Alltagssprache entzieht, durch die Linse der Alltagssprache oder durch Sprache, die dazu tendiert, Satzbau zu generieren oder Bedeutungen auszuweiten, zu untersuchen, muss ich einen indirekten Weg gehen.

In einem anderen seiner Bücher beginnt Elias Canetti, von und über jene Geographie zu reden, die ohne Sprache der Wörter auskommt:

*Eine wunderbar leuchtende, zähflüssige Substanz bleibt in mir zurück, die Worten trotz ... Ein Traum: ein Mensch verlernt die Sprachen der Welt bis er nirgendwo auf der Welt mehr versteht, was die Menschen sagen.<sup>3</sup>*

In Marrakesch zu sein macht Canettis Traum zur Realität. Hier gibt es Sprachen, sagt er, aber ich verstehe keine einzige von ihnen. Je näher ich mich in Richtung Fremdsein und Fremdartigkeit bewege, hin zu einem Verstehen des Fremdseins und der Fremdartigkeit, desto mehr verliere ich meine eigene Sprache. Der kleine Sprachverlust findet statt, wenn ich zu und in meinen eigenen Körper reise. Ist dieser Körper ein fremdes Land für mich? Was für ein Bild habe ich von „meinem Körper“ und von meinem „Ich“? Jahrelang, sagte ich am Anfang dieses Essays, wollte ich das Bodybuilding beschreiben; wann immer ich es versuchte, floh die Alltagssprache von mir.

„Der Mensch,“ sagt Heidegger, „ist das Unheimlichste.“<sup>4</sup> Warum? Weil er oder sie überall zum Sein, zur Fremdartigkeit oder zum Chaos gehört und dennoch überall versucht, sich einen Weg durch dieses Chaos zu bahnen:

3 Elias Canetti, *The Voices of Marrakesh*, New York: The Seabury Press, 1978, S. 23.

4 Martin Heidegger, *An Introduction to Metaphysics*, New York: Anchor Books, 1961, S. 125.

*Überall bahnt sich der Mensch einen Weg; er wagt sich in die Gefilde des Seienden vor, der überwältigenden Macht, und wird dadurch aus all seinen Wegen geworfen.*<sup>5</sup>

Das Körperliche oder das Materielle, das, was ist, ändert sich dauernd und unvorhersehbar: es ist chaotisch. Dieses Chaos dreht sich um den Tod. Denn der Tod lehnt alle unsere Wege, unseren ganzen Sinn, ab.

Wenn jemand Bodybuilding betreibt, versucht er oder sie immer das Körperliche im Angesicht des Todes zu verstehen und zu kontrollieren. So wundert es nicht, dass Bodybuilding sich am Scheitern orientiert.

Der Widerspruch zwischen Sinn und Sein ist oft festgestellt worden. Wittgenstein am Ende seines *Tractatus*: Der Sinn der Welt muss außerhalb ihrer liegen. In der Welt ist alles, wie es ist, und geschieht alles, wie es geschieht; es gibt in ihr keinen Wert – und wenn es ihn gäbe, so hätte er keinen Wert. Denn alles, was stattfindet und der Fall ist, ist zufällig.<sup>6</sup>

Wenn Alltagssprache und Bedeutung außerhalb des Wesentlichen liegen, was ist dann die Position jenes Sprachspiels, welches ich Körpersprache genannt habe? Denn Bodybuilding (eine Körpersprache) verweigert sich der Alltagssprache und bildet doch selbst eine Sprache, eine Methode, um das Körperliche zu verstehen und zu kontrollieren, was in diesem Fall auch das Selbst ist.

Jetzt kann ich direkt über das Bodybuilding sprechen. (Als ob Sprache je direkt ist.)

Das Sprachspiel namens Körpersprache ist nicht willkürlich. Wenn ein Bodybuilder zählt, zählt er seinen oder ihren eigenen Atem.

Canetti spricht von den Bettler\*innen von Marrakesch, die ein ähnliches und sogar simpleres Sprachspiel haben: sie wiederholen den Namen Gottes.

In der Alltagssprache ist die Bedeutung kontextbezogen. Während der Schrei der Bettler\*innen nichts anderes bedeutet

als das, was er ist; im Schrei der Bettler\*innen findet das Unmögliche statt (wie Wittgenstein im *Tractatus* und wie Heidegger es sehen), indem Bedeutung und Atem eins werden.

Hier ist die Körpersprache; hier ist möglicherweise der Grund, warum Bodybuilder\*innen Bodybuilding als eine Form der Meditation erleben.

„Ich begriff, dass die Versuchung dort in einem Leben liegt, das alles auf die einfachste Art der Wiederholung reduziert,“<sup>7</sup> sagt Canetti. Ein Leben, in dem Sinn und Sein einander nicht länger gegenüberstehen. Ein Leben der Meditation.

„Ich begriff, was diese blinden Bettler\*innen wirklich waren: die Heiligen der Wiederholung ...“<sup>8</sup>

### **Die Wiederholung des einen:**

#### **Der kurze Blick ins Chaos oder ins Wesentliche**

Ich bin im Fitnessraum. Ich beginne mit dem Training. Entweder sage ich den Namen „Bankdrücken“ und gehe dann dazu über oder ich gehe einfach dazu über. Dann könnte ich mir die Zahl meines ersten Gewichts vorstellen; wahrscheinlich – weil ich normalerweise mit demselben Aufwärmgewicht beginne – hänge ich einfach die passenden Gewichte auf die Stange. Ich hebe die Stange aus der Auflage und senke sie zum unteren Brustkorb, ich zähle „1“. Ich stelle mir diese Stange vor, stelle sicher, dass sie meine Brust an der richtigen Stelle berührt, und hänge sie wieder zurück auf die Auflage. „2“. Ich wiederhole genau dieselben Bewegungen. „3“ ... Nach zwölf Wiederholungen zähle ich auf dreißig Sekunden, während ich die Gewichte erhöhe. „1“ ... Genau derselbe Prozess beginnt wieder, nur bin ich diesmal bei „10“ fertig ... Alle diese Wiederholungen sind erst zu Ende, wenn ich mein Training beende.

Beim Zählen gleicht jede Zahl einem Einatmen und einem Ausatmen. Wenn ich mein Zählen abbreche oder sonst irgendwie unkonzentriert bin, riskiere ich, dass ich ein Gewicht fallen lasse oder sonst falsch anwende und so meinem Körper schade.

In dieser Welt der andauernden Wiederholung einer minimalen Anzahl von Elementen, in diesem Labyrinth des

5 Ebd., S. 127.

6 Ludwig Wittgenstein, *Tractatus Logico-Philosophicus*, London: Routledge and Kegan Paul Ltd., 1972, S. 145.

7 Canetti, *The Voices of Marrakesh*, S. 25

8 Ebd., S. 26.

Hörens, ist es leicht möglich, sich zu verlieren. Wenn alles Wiederholung ist anstatt Sinngebung, dann ähnelt jeder Weg jedem anderen Weg.

Jeden Tag im Gymnastikraum wiederhole ich dieselben kontrollierten Gesten mit denselben Gewichten, denselben Reps ... dieselben Atemmuster. Aber hin und wieder, wenn ich durch die Labyrinth meines Körpers wandere, stoße ich auf etwas.

Etwas, was ich wissen kann, weil Wissen von Unterschieden abhängt. Ein unerwartetes Ereignis. Denn obwohl ich nur bestimmte Gesten während bestimmter Zeiträume wiederhole, ist mein Körper als Material nie derselbe; mein Körper wird von Veränderung und vom Zufall kontrolliert. Gestern zum Beispiel habe ich den Brustkorb trainiert. Normalerweise schaffe ich locker sechzig Pfund [ca. 27 kg] auf der Stange bei sechs Reps. Gestern schaffte ich dieses Gewicht völlig unerwartet kaum bis zur sechsten Wiederholung. Ich suchte nach einem Grund. Schlaf? Essen? Beides wie gehabt. Emotioneller oder Arbeitsstress? Nicht mehr als sonst.

Mein unerwartetes Scheitern bei der sechsten Wiederholung gestattete es mir, wie durch ein Fenster nicht nach draußen zu sehen, sondern in meinen Körper hinein, in seine Arbeitsweise. Mir wurde ein kurzer Blick in die Gesetze, die meinen Körper kontrollieren, gestattet, jene der Veränderung oder des Zufalls, Gesetze, die kaum, wenn überhaupt, erfassbar sind.

Indem ich versuche, meinen Körper durch ausgesuchte Werkzeuge und Methoden des Bodybuildings zu kontrollieren und zu formen, und immer wieder in der Anwendung dieser Methoden daran scheitere, bin ich in der Lage, schließlich auf das zu stoßen, was letztendlich gar nicht kontrolliert und erfasst werden kann: der Körper. In diesem Aufeinandertreffen liegt die Faszination, wenn nicht sogar der Zweck des Bodybuildings. Mit dem Chaos konfrontiert werden, mit dem eigenen Scheitern, oder mit einer Form des Todes.

Canetti beschreibt die Architektur eines typischen Hauses im geographischen Labyrinth von Marrakesch. Innen ist das Haus kühl, dunkel. Wenige Fenster, wenn überhaupt welche, gehen auf die Straße hinaus. Denn die ganze Konstruktion dieses Hauses – Fenster usw. – ist nach innen gerichtet, zum zentralen Innenhof, der sich nur zur Sonne hin öffnet.

Eine derartige Architektur ist ein Spiegel des Körpers: Wenn ich die verbale Sprache auf minimale Bedeutung, auf Wiederholung reduziere, schließe ich die Außenfenster des Körpers. Sinn kommt dem Atem nahe, wenn ich Bodybuilding betreibe, wenn ich anfangs, mich durch das Labyrinth des Körpers zu bewegen, um wenn auch nur für eine Sekunde das zu sehen, was mein Bewusstsein gewöhnlich nicht sehen kann. Heidegger: „... das Dasein des geschichtlichen Menschen [ist] ein Zwischenfall, der Zwischenfall, in dem plötzlich die Gewalten der losgebundenen Übergewalt des Seins aufgehen und ins Werk als Geschichte eingehen.“<sup>9</sup>

In unserer Kultur verehren und verachten wir Athlet\*innen gleichzeitig, Arbeiter\*innen des Körpers. Denn wir leben immer noch im Zeichen von Descartes. Dieses Zeichen ist auch das Zeichen des Patriarchats. Solange wir weiterhin den Körper, der der Veränderung, dem Zufall und dem Tod unterliegt, als anstößig und feindlich betrachten, so lange werden wir auch weiterhin unser eigenes Selbst als gefährlich für andere halten. ●

9 Heidegger, *An Introduction to Metaphysics*, S. 125.