

JÜRGEN MARTSCHUKAT • Fitness Çağı

JÜRGEN MARTSCHUKAT 1965'te Köln'de doğdu. Bonn ve Köln üniversitelerinde tarih okuduktan sonra 1993'te Hamburg Üniversitesi'nde doktorasını tamamladı. 2006'dan beri Erfurt Üniversitesi'nde Kuzey Amerika tarihi üzerine ders veriyor. Çalışma alanları Kuzey Amerika kültür tarihi, şiddetin tarihi, ailenin tarihi, cinsiyetler tarihi ve tarih teorisi.

Das Zeitalter der Fitness.

Wie der Körper zum Zeichen für Erfolg und Leistung wurde

© 2019 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Bu kitabın yayın hakları AnatoliaLit Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 3453 • Bugünün Kitapları 292

ISBN-13: 978-975-05-3690-8

© 2024 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2024, İstanbul

EDITÖR Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsni Abbas

DÜZELTİ Nebiye Çavuş

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44871

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul

Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadag, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

JÜRGEN MARTSCHUKAT

Fitness Çağı

Beden Nasıl Başarı ve
Performansın Simgesi
Haline Geldi?

*Das Zeitalter der Fitness
Wie der Körper zum Zeichen
für Erfolg und Leistung wurde*

ÇEVİREN *Erol Özbek*



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	7
GİRİŞ	
Fitness Çağı	9
BİRİNCİ BÖLÜM	
Fit mi Şişman mı?	
Yakın Tarihte ve Günümüzde Fitness	17
İKİNCİ BÖLÜM	
Fitness: Bir Kavramın 18. Yüzyıldan Bugüne	
Değişen Konjonktürü	61
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
Çalışmak	99
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
Seks Yapmak	133
BEŞİNCİ BÖLÜM	
Mücadele Etmek	165
ALTINCI BÖLÜM	
Üretken, İktidarlı, Mücadeleye Hazır?	205
KAYNAKÇA.....	217

TEŞEKKÜR

Bu kitap, uzun yıllar içinde ve çeşitli araştırma projeleri sonucunda ortaya çıktı. 2012-2015 yıllarında Fritz-Thyssen Vakfı “yiyen özne” konulu projemizi finanse etti. Fritz-Thyssen Vakfı’nın yanı sıra “Bilim ve Toplum İçin Temel Meseleler” sosyal teşvik dizisi kapsamında 2015-2019 arası “Modernitede Beslenme, Sağlık ve Sosyal Düzen: Almanya ve ABD” adlı projeyi cömertçe destekleyen Volkswagen Vakfı’na da minnettarım. 2018 bahar yarıyılında temel meseleler projesi dahilinde aldığım öğretim üyelerine yönelik bu araştırma desteği olmasaydı, bu kitabı bitiremezdim.

Kitabın metni üzerinde çalışırken çok sayıda meslektaşım ve arkadaşımın önemli geribildirimler aldım. Erfurt Üniversitesi’nde Kuzey Amerika tarihi kolokyumunu ve Virginia, Charlottesville’den Yeni Zelanda, Dunedin’e kadar katıldığım çeşitli dersler çok ilham vericiydi. Otago Üniversitesi, 2017 ilkbaharında William Evans bursuyla Beden Eğitimi, Spor ve Egzersiz Bilimleri Bölümü’nde konuk olarak bulunmamı sağladı. Böylece projeyi orada yoğun bir şekilde tartışıp ilerletebildim. Doug Booth’a büyük desteği, ha-

rikulade konukseverliği ve çeşitli atölye çalışmaları ile pek çok kahve molasında yaptığı katkılar için teşekkür ederim. Ayrıca metnin çeşitli kısımlarını ve versiyonlarını okuyup benimle tartışan Stefanie Büttnner, Katharina Dahl, Paula Dahl, Tristan Dohnt, Norbert Finzsch, Laura-Elena Keck, Tae-Jun Kim, Olaf von dem Knesebeck, Nina Mackert, Irene Martschukat, Maren Möhring, Stefan Offermann, Tanja Robnik, Olaf Stieglitz, Heiko Stoff, Paula-Irene Villa ve Simon Wendt'e de teşekkür borçluyum. Paula Dahl, Nina Mackert ve Irene Martschukat kitap metninin tamamı üzerinde çalıştılar; Maria Matthes ve Viviann Wilmot bilgi araştırmalarımnda ve son okumada yanımda oldular – sizin yardımınız olmasa bu kitap ortaya çıkmazdı!

Son olarak, önemli bir teşekkürümü Alex, Andy, Bille, Dirk, Flo, Harry, Jörg, Matthias, Paddy, Reemt, Sebastian, Silke'ye ve Hamburg'un etrafında ve Avrupa'nın geri kalanında yaptıkları binlerce kilometre için Team Altona'daki diğer arkadaşlara gönderiyorum.

Fitness Çağı

Fitness¹ çağında yaşıyoruz. Maraton koşularında ve herke-se açık bisiklet yarışlarında on binlerce kişi start alıyor, milyonlarca insan akşamları parkta tur atıyor ya da spor salonunda antrenman yapıyor, halter kaldırıyor, vücut geliştirme aletleriyle çalışıyor ya da yoga yapıyor. Ayrıca aktif tatiller hiç bu kadar popüler olmamıştı. 1970’te böyle bir şey düşünülemezdi bile. Trekking tatilleri emeklilere göre bir şeydi, rüzgâr sörfü daha yeni icat edilmişti, Berlin Maratonu henüz yapılmaya başlamamıştı. Yetişkinlerin pek azı bisiklet sahibiydi, fitness salonlarının sayısı Almanya’da ve hatta ABD’de bile parmakla sayılabilecek seviyedeydi. Ancak o günden bu yana fitness patlaması yaşanıyor. Fitness pazarının boyutlarını gözümüzün önüne getirmemiz yeter. Sadece Almanya’da bile aktif yaşayanlar (ve aktif görünmek isteyenler ya da en azından aktif yaşama hedefini seçenler) 2015 yılında 50 milyar eurodan fazla parayı yürüyüş ayakkabıları ve fonksiyonel giysiler, dambıllar, karbon bisikletler, enerji içe-

1 İngilizce fitness kelimesinin sözlük karşılığı elverişlilik, fiziksel uygunluk, uyum gücü olsa da, günlük hayatta bedenen formda olma, zindelik, sağlıklı yaşam anlamlarında kullanılır – e.n.

cekleri ve diyet gıdalar gibi fitness ürünlerine harcadılar. Yine fitness kursları ve aktif tatiller, antrenman dergileri ve kitapları, telefon ve bilgisayar uygulamaları ve teknoloji araçları da çok rağbette. Kyla Itsiness gibi fitness yıldızlarının –adını sadece bir sürü fitness ünlüsünü temsilen anıyorum– Instagram’da milyonlarca takipçisi var. Sürekli egzersizle biçimlenmiş bedenlerin resimleri sosyal medyada tıklama rekorları kırıyor.²

“Fit” olmak için çabalayan insanların ortak yanı aktif olmaları, ancak pek azının dernek ya da kulüplerde örgütlü olmalarıdır. Belirli bir klasmanda ya da ligde yarışmıyorlar, dertleri neredeyse hiçbir zaman kazanmak değil, ama yine de hepsi bir şekilde daha iyi olmak istiyorlar. 19. yüzyıl ortalarında İngiltere’de³ ortaya çıkıp dünyaya yayıldığı haliyle örgütlü rekabetçi spor anlamında spor yapıyorlar.

Fitness yapanlar madalya kazanmak peşinde değiller. Fitness çalışmasının hedefi formda bir bedendir. O da, spor faaliyetlerinin çok ötelere işaret eden, birbirinden farklı ve birbirleriyle kısmen örtüşen güçleri, becerileri ve idealleri temsil eder. Bunlar arasında sağlık ve günlük yaşamda ve işyerinde performans kapasitesini, üretkenliği ve mücadele isteğini, cinsel iktidarı, ince bedenli olmayı ve normlara göre güzel görünmeyi saymamız gerekiyor. Ayrıca “doğru olanı” ve kendisi için “iyi bir şey” yapmak, kendi içindeki “en iyiyi” ortaya çıkarmak ve bunlardan dolayı takdir edilmek de söz konusu. Kimi zaman da hareket etmenin ve aktif olmanın sevinci etken olur. Burada farklı güdüler aynı anda etkili olabilir, birbirini dışlamazlar.

2 Bir “ekonomi faktörü olarak spor” için bkz. Informationen aus dem Institut der deutschen Wirtschaft 12 (7 Haziran 2018), https://www.iwd.de/fileadmin/iwd_Archiv/2018_Archiv/iwd1218.pdf; ayrıca bkz. Kayla Itsiness’in Instagram hesabı, https://www.instagram.com/kayla_itsines/?hl=en

3 Gruneau, *Sport & Modernity*; Eisenberg, “English Sports” und deutsche Bürger; Eisenberg, *Die Entdeckung des Sports*.

Fitness arayışı,⁴ aynı zamanda giderek şişmanlayan bedenlerden yakınılan bir kültürün ve toplumun parçasıdır. 21. yüzyılda şişmanlık salgın hastalık olarak nitelendirilmekte ve tip 2 diyabet ile kalp damar hastalıkları sürekli gündem konuları arasında yer almaktadır. Özellikle Batılı toplumlarda, fakat artık tüm dünyada da, hareket azlığının “korkutucu boyutlara”⁵ ulaştığı sıkça dile getiriliyor. “Masa başı yaşam tarzı” ve ayrıca sağlıklı, kalori yoğun beslenme, gittikçe artan şişmanlığın ana nedenleri sayılıyor. Yani bir yandan fitness kültürü var, öte yandan da hareket azlığından ve hızla yayılan *fatness*’ten (şişmanlıktan) kaygı duyuluyor. İlk bakışta çelişkili gibi görünen bu duruma daha yakından bakılınca, bunların tek bir toplumsal olgunun parçaları olduğu anlaşılır. Merkezinde de kendi sorumluluğuyla hareket eden, performans göstermeye istekli ve bu kapasiteye sahip birey yer alır. Bu madalyonun iki yüzü de (fitness kültürü de, yağ bağlamaktan duyulan korku da) bedeni üzerinde hâkimiyet kurabilen (ya da kuramayan) benliğin başarısı etrafında dönüyor. Fitness eksikliği, (post) modern toplumların kıyamet alametidir.

Fitness çağını tam anlayabilmek için bu kitapta tarihe göz atacağız. Bugüne dair soruyu tarihsel olarak sormak, tarihi “günümüzün içerisinde biçimlendirildiği” alan⁶ olarak kavramak demektir. Bugünümüzü kavrayabilmek, problemlerini ve paradigmalarını tanımlayabilmek ve çekişmeli tartışmalarına katılabilmek için tarihe başvurmamız gerekiyor.

Bu da, fitness konusunu özgür, kendi sorumluluğuyla ha-

4 “Fitness arayışı” ile Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi’nde yer alan “mutluluğu arama” hakkına atıfta bulunuyorum. Bunun için ayrıca bkz. bu kitabın İkinci Bölümü ve Martschukat, “*The Pursuit of Fitness*”.

5 Örneğin Werner Bartens, “Krankhaft sesshaft. Der Bewegungsmangel hat weltweit erschreckende Ausmaße angenommen”, *SZ*, 6 Eylül 2018, s. 14; Almanya’yla ilgili olarak bkz. Froböse vd., *Der DKV-Report 2018*; Guthold vd., *Worldwide Trends in Insufficient Physical Activity*.

6 Editorial, *Geschichte der Gegenwart*.

reket eden birey projesiyle ve onun tarihiyle ilişkilendirmek demektir. Çünkü bu kitapta görüleceği gibi, fitness kişinin kendi sorumluluğunu üstlenerek yaşamasını temsil ediyor ve bunu bir ideal olarak pekiştirmeye hizmet ediyor. Fitness tarihini yazmak ayrıca, rekabet ve performansın tarihsel konjonktürlerini irdelemek ve onların modern toplumlar için önemini ve nasıl örgütlendiğini ve tek tek insanların bunlara nasıl katıldığını sormak da demektir. Bu çerçevede beden biçimi ve sağlık, ayrıca bunların birbirine oranı önemli parametrelerdir. Ama fitnessin tarihi özellikle de, beden toplumsal tarihi olarak da bir tarihtir: bedenin değer ve normlarının, bilgi ve söylem düzenlerinin, temsillerinin ve cisimleştirmelerinin, teknolojilerinin ve pratiklerinin tarihi. Böyle bir beden tarihi, insanların nasıl bedenleri aracılığıyla toplumla ilişki içine sokulduğunu ve bizzat kendilerinin de bunu nasıl yaptığını gösterir.⁷

Benim gözlemlerim, yakın tarihin 1970'li yıllardan bu yana olan kısmına yoğunlaşıyor. Son yarım yüzyıl fitness çağı olarak sayılabilir ve bunun neoliberalizmin çağıyla çakışması hiç de tesadüf değil. Neoliberalizm burada genel bir mücadele alanı kavramını değil, daha ziyade her şeyden önce piyasa modelini esas alan, hayattaki her şeyi bir rekabet durumu olarak yorumlayan ve insanlara, özgürlüklerini başarılı bir şekilde kullanma çağrısı yapan bir dönemi nitelendiriyor. Dolayısıyla neoliberalizm, toplumu ve özneleri düşünenin, onların davranışlarını anlamanın ve uygun ya da uygunsuz olarak sınıflandırmanın belirli bir tarzını tanımlar. Birey kendi üzerinde çalışmalı, hayatının kontrolünü elinde tutmalı, fit hale gelmeli, en iyi performansı göstermeye çalışmalı ve bunu kelimenin tam anlamıyla cisimleştirmelidir. Bu

7 Özellikle bkz. Netzwerk Körper (yay.), *What Can a Body Do?*. Ayrıca *Body Politics: Zeitschrift für Körpergeschichte*, <http://bodypolitics.de/de/uber-die-zeitschrift/> (3 Ekim 2018) dergisinde yayımlanan çok sayıda yazı; kendi zamanı için çığır açıcı bir eser olarak da: Lorenz, *Leibhaftige Vergangenheit*.

dayatma, neoliberalizmde daha önce hiç görülmedik bir şiddette ortaya çıktı.⁸ Fitness her yerde. Michel Foucault'nun kavramlarıyla ifade edersek, fitness bir dispozitif; dolayısıyla söylemleri ve pratikleri, kurumları ve şeyleri, binaları ve alt-yapıları, idari tedbirleri, siyasal programları ve daha pek çok şeyi, bir dönemi biçimlendirecek bir güç oluşturacak şekilde birbirine bağlayan güçtür.⁹

Ancak fitness çağını anlayabilmek için tarihte daha geriye gidiyorum. Kimi yerde izler 18. yüzyıla kadar uzanıyor; örneğin özgürlük ve kendi kaderini tayin etme fikri ya da asker bedeninin disiplin altına alınması söz konusu olduğunda. Ama sadece asker değil, yeni yurttaş da disiplinli ve dik duruşlu olmalı; soylular gibi semirmiş, dejenere ve bedensel olarak hantal ya da alt sınıflar gibi yıpranmış ve beli bükük olmamalıydı.¹⁰ 19. yüzyılın ortaları da fitnessin tarihinde özel ilgiyi hak ediyor. Bu dönem, Darwinizmin, “en iyinin hayatta kalması”nın ve doğa gereği rekabet fikrinin ortaya çıktığı zamandır. 1900 başlarında, modern toplumlar ilk defa bir fitness çılgınlığı yaşadı. Aynı dönemde modern toplumların üstünde bir kriz senaryosu kâbusu vardı ve bu, beden krizi olarak da hissediliyordu. 19. yüzyılın ikinci yarısı ve 20. yüzyılın erken dönemi, fitnessin yakın tarihi açısından pek çok bakımdan faşizm ve Nasyonal Sosyalizmin beden ve başarı tapınmasından daha yol göstericidir. 1950'li ve 1960'lı yıllar da sıklıkla incelemelerin odağına yerleşir. Kriz ve savaş yıllarının ardından, Atlantik'in her iki yakasın-

8 Brown, *Die schleichende Revolution*, s. 15-50; Rödder, *21.0. Eine kurze Geschichte der Gegenwart*, s. 54-55. Bu kitapta fitness, ekonomi ve çalışma dünyaları hakkında yazdığım kısımlarda, belirli tarihsel kaymaları ve talepleri daha kesin dile getirdiğinden dönem adı olarak “esnek kapitalizm” ifadesini de kullanıyorum; Lessenich, *Die Neuerfindung des Sozialen*, s. 9-19.

9 Foucault, “Das Spiel des Michel Foucault”; Ganahl, “Ist Foucaults dispositif ein Akteur-Netzwerk?”; van Dyk, “Was die Welt zusammenhält”.

10 Alkemeyer, *Zeichen, Körper und Bewegung*, s. 212; Mayer, *Wissenschaft vom Gehen*.

da da insanlar yeniden tüketim zevklerinin peşine düştüler. Bununla birlikte tüketimin beden, sağlık ve çalışma performansı üzerindeki zararlı sonuçlarıyla ilgili kaygılar da gündeme geldi.

Fitnessin bu kitapta anlatılan tarihi eleştirel bir tarihtir. Bu, burada fitnessin ikirciklerine göz atılacak demektir. Beden ve başarılı benlik üzerinde çalışma özgürlüğü olarak kavranan fitness aracılığıyla, kişilere nasıl “hükmedildiği” gösterilecektir. Bu, özgürlüğü sadece insanın bir temel hakkı ve şansı olarak övmemeyi gerektirir. Özgürlük daha ziyade, hepimize yöneltilen, onu üretken ve mümkün olan en iyi şekilde kullanma talebiyle bağlantılıdır. Bunu yaparken insanların yaşadığı başarılar ve uğradıkları başarısızlıklar üzerinden farklılıklar oluşturulur, dışlamalar gerçekleştirilir ve ayrıcalıklar meşrulaştırılır.¹¹ *Fitness* ve *fatness*’in, ikisinin anlamlarının ve ilişkilendirildiği şeylerin birlikteliği ve aynı zamanda karşıtlığı, özgürlüğe hükmetmenin beraberinde getirdiği çok çeşitli gerilimleri gösterir. *Fitness* ve *fatness* bir insanın toplumun üyesi olarak takdir görüp görmeyeceği, kimin özne sayılıp kimin sayılamayacağı üzerinde büyük etkiye sahiptir.¹²

Fitnessi bu kitapta sık sık “modernlik” içerisine yerleştireceğim, onu modernliğin işareti ve düzenleyici ideali olarak tarif edeceğim. Modern toplumlar kendilerini sürekli optimize etmeyi ve yenilemeyi düsturlarından biri ilan ettiler; fitness de beden ve benliğin sürekli optimize edilmesini talep eder. Dolayısıyla modernlik ve fitness ilerleme yollarında çok sıkı bir şekilde iç içe geçmiştir. İkisi de 18. yüzyılın ikinci yarısında ortaya çıkar ve 1900’ler civarında yükseliş evrelerini yaşar. 20. yüzyılın sonunda hem modernlik hem de fitness, önemli bakımlardan değişmeye ya da siv-

11 Krasmann, “Regieren über Freiheit”; Rose, *Powers of Freedom*.

12 Honneth, *Anerkennung*, s. 182-234; Butler, *Psyche der Macht*.