

Thema:

## **„Mann, ist der dick, Mann – Über Schönheit, Fitness und Glück“**

(Michael Rathgeb)

### **Sehen und gesehen werden**

„Sonne, Freizeit, Urlaubszeit - die schönsten Wochen des Jahres liegen vor Ihnen, und wer sie aktiv genießen will, ist bei uns genau richtig.“ So beginnt Lutz Carstens, Chefredakteur des Magazins „Fit for Fun“, das Editorial der Juli Ausgabe. „Der Hauptproblemzone der Deutschen“ fährt er fort, „dem Bauch, haben wir unsere Titelgeschichte gewidmet. Kernpunkt: ein knackiges Trainingsprogramm, mit dem Sie Ihre komplette Bauchmuskulatur kräftigen und sich Übung für Übung dem begehrten Waschbrettbauch nähern. Denn vor allem im Sommer gilt: Sehen und gesehen werden.“

Hinweise und Verheißungen, die auf offene Ohren stoßen. Der Wunsch gut auszusehen, das Streben nach dem perfekten, durchtrainierten Body treibt die Menschen scharenweise in Studios. Entsprechend scheint auch der Bedarf an Fitnessartikeln sounerschöpflich wie die Fantasie ihrer Hersteller. Von der „Profi Fitness Waage“, zur exakten Körperfettkontrolle zu Hause über Tennisschuh mit Phylon-Mittelsohle bis hin zu Arnold Schwarzeneggers „Energy Protein Snack“ gibt es alles.

Auch die Schönheitsindustrie verzeichnet traumhafte Wachstumsraten. Frauen, denen die Schwitzerei im Fitness Studio und das Knabbern an Salatblättern allein noch nicht zu Modelmaßen verhilft, setzen auf die Kunst der Schönheitschirurgen. Männer, denen der Streß einer harterkämpften Karriere ins Gesicht gegraben ist trauen sich zunehmend dem Messermann an. Augenbrauen und Stirnlifting, Entfernung von Doppelkinn oder Tränensäcken, Vergrößerung oder Verkleinerung der Brüste, Absaugen anderer Fettpolster. Auch hier ist die Auswahl schier unerschöpflich und die Wachstumsrate allenfalls noch mit den der Tourismusbranche zu vergleichen.<sup>1</sup>

### **Ursachen des Fitness-Booms**

Was sind die Ursachen dieses Booms? Was treibt Millionen dazu, Tag für Tag ihren Körper zu stählen, sich strenge Diäten zu verordnen oder sich Gedanken über Schönheitsoperationen zu machen? Es gibt mehrere Antworten.

---

<sup>1</sup> Schönheitsoperationen haben in den vergangenen 10 Jahren um 61% zugenommen (PsyHeute 7/93)

### *1. Wer sich fit hält lebt länger*

Wer Sport treibt stirbt nicht nur gesünder, sondern lebt länger. Fitness stärkt die Abwehrkräfte des Körpers, steigert das Herz- und Lungenvolumen, stützt durch Muskelaufbau verschiedene Gelenke, kurbelt den Stoffwechsel an und trägt generell zu einem besseren Wohlbefinden bei.

Eine alte Erkenntnis. Was den Herstellern und Dienstleistern der eigentlichen Aufschwung beschert ist ein grundlegend gewandeltes Verständnis von Sport. Früher bedeutete Sport Leibesübungen - Schwitzen, Wettkampf, Muskeltraining, vielleicht noch Kameradschaft mit Gleichgesinnten. Heute soll Sport einer breiten Palette von Bedürfnissen dienen: Fitness, Schönheit, Wohlergehen, Image, Gesundheit, Spaß, Abenteuerlust, Selbsterfahrung. Nocheinmal O-Ton Carstens: „Wer seinen Körper kennenlernt und in Form bringt, hat mehr vom Leben. Mehr Spaß, mehr Action und nicht zuletzt ein Mehr an Gesundheit und Wohlbefinden.“

### *2. Fitsein vermittelt Wert und Sinn*

Der soziale Wert einer Person ergibt sich heute nicht mehr aus der Zugehörigkeit zu einer sozialen Schicht, aus dem Gutheißen religiöser oder moralischer Standards oder seiner Abstammung. Die äußere Erscheinung und das gute Aussehen ist das Maß für den eigenen sozialen Wert. Statt eher philosophischer Fragen wie „Wer bin ich?“ oder „Was könnte ich Gutes tun?“ beschäftigen sich viele heute vorwiegend mit der Frage „Wie sollte ich aussehen?“. In einer säkularisierten Moral haben Schönheitswerte und -ideale die traditionellen moralischen und religiösen Standards abgelöst. Sünde ist das zu viel verdrückte Stück Schwarzwälder, nicht mehr der Seitensprung.

### *3. Wer fit ist hat Erfolg*

Wie nahe wird dem perfekten Körper kommen ist zum Zeichen dafür geworden, wie erfolgreich wir in unserem Leben sind. Ein durchtrainiertes Äußeres sorgt für größere Chancen sowohl auf dem Arbeitsmarkt<sup>2</sup> wie bei der Partnerwahl<sup>3</sup>. Fitte

---

<sup>2</sup> Nach einer Studie der University of Pittsburg verdienen von 1000 untersuchten Männern jene im Schnitt 4000 \$ weniger im Jahr, die mindestens 20% Übergewicht hatten. D.h. Schlanke Männer verdienen mehr als Dicke. Unabhängig von Qualifikation und Stellung. (PsyHeute 7/93. S. 20 u. 27)

<sup>3</sup> Als Beleg dafür führt der Verhaltensforscher Randy Thornhill von der University of New Mexico im SPIEGEL-Special 4/97 (S.70) an, daß nach einer Studie Studenten mit „nahezu perfekter Körpersymmetrie“ zwei bis dreimal so viele Sexualpartner gehabt hätten wie ihre Kommilitonen mit ausgeprägt asymmetrischem Körperbau.

Typen sind überall beliebt<sup>4</sup> und ernten Bewunderung. Das trifft vor allem auf Frauen zu. Kulturell mögen sich die Geschlechterrollen noch so stark gewandelt haben - Frauen werden vielerorts nach wie vor fundamental mit ihrem Körper gleichgesetzt. Wie Studien belegen, empfinden viele Frauen ihren Körper als ständig zur Schau gestellt, während die unverfälschte Anerkennung ihrer Persönlichkeit nachläßt. Gerade in typischen Männerdomänen hat die Bedeutung des Schönheitsideals in dem Maße zugenommen, in dem Frauen den Männern gleichberechtigter geworden sind.

#### *4. Schönheit ist Macht*

Sachverhalte wie diese werden von Frauen denn auch bewußt genutzt: „Schönheit ist Macht“, stellt die Feministin Nancy Friday lapidar fest...“...ein knallharter Wettbewerbsfaktor. Ebenso wie Wissen, Intelligenz und Erfahrung. Schönheit ist bares Geld wert... Ich fordere die Leute auf, Schönheit im Konkurrenzkampf Fenster zu nehmen und bewußt einzusetzen.“<sup>5</sup>

#### *5. Schönheit und Fitness vermitteln Sicherheit*

Die Suche nach körperlicher Perfektion ist der moderne Weg, um mit den Unsicherheiten des Lebens fertig zu werden. Wenn irgendetwas in unserem Leben außer Kontrolle gerät, gibt es die Möglichkeit, den eigenen Körper unserem Willen zu unterwerfen, „die dringend benötigte Illusion von Kontrolle“<sup>6</sup>. Dieser Sachverhalt spielt vor allem bei Männern eine Rolle<sup>7</sup>. Bei Frauen spielt dieser Aspekt vor allem in der Beziehung zum anderen Geschlecht eine Rolle: Wer schön aussieht, findet auf jeden Fall einen Versorger. Das perfekte Äußere als Garantie, daß potentiellen Partnern persönliche Macken zunächst nicht ins Auge fallen.

### **Der Körper: Das Selbstdarstellungs-Medium Nr. 1**

Schönheitsideale und das Streben danach hat es zu allen Zeiten gegeben. Auch wenn der jeweils propagierte „perfekte Körper“ in den vergangenen Jahrhunderten

---

<sup>4</sup> Körperlich attraktive Kinder bekommen mehr Aufmerksamkeit von den Lehrern, nett aussehende Menschen werden oft als durchweg gut empfunden. Dicke mit den Stereotypen faul, dumm oder verwöhnt versehen. (Vgl.: PsyHeute 7/93. S.27)

<sup>5</sup> SPIEGEL-Special 4/97. S. 61f

<sup>6</sup> In: Rodin, Judith: Die Körperfalle. In: PsyHeute 7/93. S.23.

<sup>7</sup> Vgl. dazu Arnold Schwarzenegger: „Mir hat der Sport Stabilität. Selbstsicherheit, Selbstvertrauen gegeben. Mein Ego ist hart wie Stahl, ich knicke nicht beim ersten Mißerfolg ein.“ (a.a.O. S. 26)

recht unterschiedliche Maße hatte<sup>8</sup>. Neu ist die Intensität, wie der Kampf um den perfekten Körper von den Medien und der Industrie propagiert wird. Und: Wie ihn die Gesellschaft honoriert. Der Körper ist zum Selbstdarstellungsmedium Nr. 1 geworden<sup>9</sup>. Das Ziel, gut auszusehen, ist, so wird vermittelt, für jedenerreichbar vorausgesetzt oder sie arbeitet hart genug daran bzw. bezahlt genug dafür. Im Klartext: Tägliche Fitnessübungen, möglichst wenig essen, entsprechende Präparate oder eben plastische Korrekturen. Wenn diese Ratschläge nicht befolgt – was an seinem Körperzustand un schwer abzulesen ist – wird ausgegrenzt oder verachtet.

## **Fatale Irrtümer und Folgen**

Spätestens an dieser Stelle wird ein erster, fataler Irrtum deutlich: Unser Körper ist nicht unendlich veränderbar. Wenn das propagierte Schönheitsideal nicht erreicht wird, ist das nicht in erster Linie eine Folge unserer Faulheit, sondern unserer Gene. Diese beeinflussen den Stoffwechsel ebenso wie unsere Körpergestalt und Größe; sie bestimmen wieviel Fett wir verbrennen und wieviel wir davon ansammeln und wie es sich im Körper verteilt.

Der Kampf um den perfekten Körper ist – wie alle Kriege – eine kostspielige Angelegenheit. Emotional, körperlich und finanziell. Nicht wenige geben irgendwann frustriert und beschämt auf und fühlen sich besiegt. Und an dieser Stelle wird eine zweite Schiefelage deutlich. Gekämpft wird meist gegeneinander oft in der Kindheit vermitteltes realitätsfremdes Körperbild<sup>10</sup> ala Barbie oder Ken. Dazu kommt, daß gerade bei Frauen, Innen- und Außenwahrnehmung oft weit auseinanderklaffen<sup>11</sup>. Eine medizinische Studie des Grace Square Hospitals in New

---

<sup>8</sup> Der „Skelett-Look“ (Goodman) ist das vorläufig letzte in der schier endlosen Reihe von Schönheitsidealen. Die Kette reicht zurück bis zu den Ton- und Alabasterfiguren tanzender Männer und Frauen in den Hochkulturen des Altertums, den in Stein gehauenen griechischen Gottheiten, den zerbrechlichen Frauen eines Dürer und den üppigen eines Rubens – und bis zu den Monroes, Twiggis und Claudias, oder auch den Stallones und Schwarzeneggers unserer Tage. (a.a.O. S.69)

<sup>9</sup> Erschreckend bei der gesamten Entwicklung, daß gerade bei Kindern und Jugendlichen die Beschäftigung mit Körpergewicht und Diäten enorm zugenommen hat. Den Müttern kommt dabei eine bedeutende Rolle zu. In einer Studie mit neun- bis zwölfjährigen Mädchen, die unter Essstörungen litten, wurde der Nachweis erbracht, daß die Mütter dieser Mädchen eine langjährige Diätgeschichte hatten. (PsyHeute 7/93. S.22)

<sup>10</sup> Dabei ist zum einen die Rolle der Eltern, speziell der Mutter aber auch von Puppen -> Barbie! zu beachten.

<sup>11</sup> Als man fünfzig Mitarbeiterinnen eines Londoner Krankenhauses bat, die Breite einer Kiste an einem Stab mit Maßeinheiten anzugeben, trafen sie die Abmessungen genau. Als man sie bat, die Abmessungen ihres eigenen Körpers an Brustkorb, Taille und Hüfte anzuzeigen, nannten sie 25% höhere Werte. Selbst die Frauen mit Idealgewicht oder, ärztlicher Einschätzung zufolge mit Untergewicht hatten das Gefühl, sie müßten abnehmen. (PsyHeute 7/93. S. 26)

York über Eßstörungen belegt: 77% aller Amerikanerinnen glauben, daß sie Übergewicht haben, dabei trifft das nur bei 25% der Frauen zu<sup>12</sup>. Meist gibt es wenig Zusammenhang zwischen der tatsächlichen körperlichen Attraktivität einer Frau (in den Augen anderer) und der Zufriedenheit mit ihrem Körperimage, sowie ihrem Selbstwertgefühl. Selbst die „perfekte Frau“ (Ihr wißt: Barbie und so...) kann aus dem Stand heraus unzählige Problemzonen benennen.

Damit sind wir bei der eigentlichen Problematik. Der Versuch, einem Schönheitsideal zu entsprechen, ist oft nur ein Zeichen dafür, daß ich Probleme habe, mich überhaupt anzunehmen. Es ist schwierig, seinen Körper oder ein bestimmtes Körperteil nicht zumögen und sich selbst dennoch leiden zu können. Umgekehrt gilt: Wenn man sich selbst mag, dann hat man allgemein auch ein gutes Gefühl hinsichtlich seiner körperlichen Erscheinung.

Körperimage und Selbstachtung hängen bei vielen ganz eng zusammen. Auch bei Christen übrigens. Wir wollen schön sein. Aber wir wollen, daß uns das nicht wichtig ist. Wir wollen uns so annehmen, wie Gott uns geschaffen hat. Und wir wünschten, er hätte uns eben doch noch ein bißchen größer, schlanker, blonder, muskulöser oder sportlicher geschaffen.

Schönheit und Gesundheit also als absolute Bedingung für ein glückliches Leben. Entsprechende Diäten, Fitness oder plastische Operationen helfen dort nach, wo dieser Zustand durch persönliche „Schwachstellen“ noch verhindert wird.

## **Die Wendung nach Innen**

Wer sich aber auf solche Verheißungen verläßt, wer Diäten, Cremes, Schönheitschirurgie oder Fitness als Erfolgsgaranten eines glücklichen Lebens ansieht, gibt sich letztlich einer Illusion hin. Solche Methoden können - wenn ihnen das Eigenleben der Gene keinen all zu großen Strich durch die Rechnung macht - dabei helfen Anerkennung von anderen zu gewinnen. An unsere Körperbilder, an unser angeknackstes Selbstwertgefühl reichen sie nur selten heran:

„Viele Menschen“, so Gloria Steinem, eine der Leitfiguren der Frauenemanzipationsbewegung, „haben drastische Kuren absolviert, haben fünfzig Pfund abgenommen ... haben sich einen Silikonbusen angeschafft und Haar transplantieren lassen - und hatten anschließend immernoch die gleichen Probleme mit ihrer Selbstachtung... Die einzige praktische, dauerhafte Lösung für Probleme mit einem negativen Körperbild scheint zu sein, daß man sich nach innen wendet und sich fragt: Woher stammt es? Welche Ereignisse haben es verursacht? Welche populären Images lassen das wirkliche Selbst als abweichend oder falsch erscheinen?“<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Jan Johnson: Fitness und Frömmigkeit. In: Neues Leben 10/97. S. 24.

<sup>13</sup> Steinem, Gloria: Der Körper in unserer Vorstellung. In: PsyHeute 7/93. S. 26.

## Schritte in die Freiheit

Damit deutet sie an, daß sich unsere Einstellung zu uns selbst ändern kann. Selbstannahme und ein gesundes Körperbild sind Dinge, die erlernbar sind.

Der Benediktinerpater Anselm Grüns schreibt, daß es bei einem solchen Prozess zunächst darum geht, „sich von den Illusionen befreien, die wir uns über uns selbst machen. Wir müssen uns von den Tagträumen verabschieden, in denen wir uns als die größten und schönsten Menschen ausphantasieren. Annahme seiner selbst hat etwas mit Demut zu tun, mit humilitas, mit dem Mut, seine eigene Menschlichkeit anzunehmen.. mit allem was an mir ist... Für mich hat nur der ein gesundes Selbstwertgefühl, der sich auch erlaubt, schwach zu sein, der mit Humor seine eigenen Schwächen anschauen kann.“<sup>14</sup>

(Eigene Beispiele)

- Das heißt, ich muß mich mit meinen Schattenseiten aussöhnen. Sie haben nicht das Recht mir das Leben zu verderben. Sie sind ein Teil meines Lebens und auch sie machen mich aus.
- Ich muß aufhören, mich mit anderen zu vergleichen. Es wird immer Menschen geben, die subjektiv gesehen, schöner, sportlicher oder begabter sind. Und es wird immer Menschen geben, die es noch schwerer haben, die kränker sind oder mit anderen Defiziten leben müssen. Aber es geht um mich. Es kommt darauf an, bei mir zu sein, in meinem Körper zu leben.
- Ich kann Räume schaffen, meinen Körper zu entdecken. Im Fitnessstudio, beim Waldlauf, beim Baueinsatz, bei der Arbeit, in der Freizeit. Die Grenzen auszuloten, meinen Puls zu fühlen, einzelne Muskelbewegungen wahrzunehmen, zu tanzen...
- Und vielleicht das Wichtigste: Ich kann mich Gott öffnen. Seine Liebe reicht weiter als die besten Diäten, als die nettesten Komplimente und auch weiter als alle psychotherapeutischen Eingriffe mit dem Skalpel.

Gottes Liebe erreicht unser Herz. Er spricht uns Wert zu. Er liebt uns, so wie wir sind. Jeden einzelnen. Unabhängig von unserer Taillienweite. Unabhängig davon, ob wir uns die stolzen Besitzer eines Waschbrettbauchs nennen dürfen oder ob es in dieser Region bereits Stau gibt. Unabhängig von der Form unserer Lippen, unseres Pos oder unserer Nase.

Was nützt es dem Menschen, so würde die Bibelsagen, wenn er sich der Norm des Idealen, dem Attraktivitätsterror unterwirft, nach möglichst viel Anerkennung

---

<sup>14</sup> Zitiert nach: Warkentin, Julia: Wer schön sein will, muß ...“ In: Dran 7/97. S. 20f

heischt aber letztlich sich selbst, seine eigentliche Persönlichkeit und seine Seele verliert?

Gottes Anliegen ist es, daß wir ein glückliches, erfülltes Leben haben. Und dazu gehört es, daß wir zu uns selbst und zu unserem Körper ein gutes Verhältnis haben. Laden wir Gott ein, daß er uns die Problemzonen unseres Herzens deutlich macht und mit uns einen Weg der Heilung und Befreiung geht. Damit wir, wie der eingangszitierte „Fit for Fun“- Chef meinte, „mehr vom Leben haben“.