

Der perfekte Körper

Schönheit fördert die Gesundheit, das Selbstwertgefühl und den Erfolg. Wer sich in Form hält, lebt besser – egal, was Neider sagen.

Rainer Zitelmann

Schönheit liegt im Auge des Betrachters», ist das, was Menschen fast schon reflexartig sagen, wenn es um ein Thema wie den «perfekten Körper» geht. Schönheitsideale seien ganz und gar relativ und dem Wandel der Zeit und des Geschmacks unterworfen. Als Kronzeuge der Relativitätstheorie der Schönheit wird dann mit Sicherheit Rubens aufgerufen. Ulrich Renz, Autor des Buchs «Schönheit – Eine Wissenschaft für sich», hat sich so intensiv wie nur wenige mit wissenschaftlicher Attraktivitätsforschung befasst. Sein Resümee: «Die Antwort der Wissenschaft lautet klipp und klar: Schönheit ist alles andere als relativ. Quer durch alle Schichten der Gesellschaft, durch alle Kulturen und Kontinente, unabhängig von Alter, Beruf oder Geschlecht – überall werden dieselben Gesichter als attraktiv wahrgenommen.» Natürlich gibt es Unterschiede im Geschmack und in den Moden, aber es gibt Muster, die sich weniger unterscheiden, als es der Spruch «Schönheit liegt im Auge des Betrachters» erwarten liesse.

Rubens' Frauen

Was die Sichtweisen zum perfekten Körper anbelangt, so sind die Unterschiede im Geschmack offenkundig, aber, um auf Rubens zurückzukommen: Er eignet sich nicht als Kronzeuge für die Schönheits-Relativitätstheorie. Rubens habe, so heisst es, wohl weniger das Schönheitsideal des 17. Jahrhunderts, sondern mehr seine ganz persönlichen Vorlieben auf die Leinwand gebannt. «Rubens stand jedenfalls nicht nur als Maler auf fette Frauen», informiert Renz. «Beide Frauen Rubens' waren Rubens-Frauen. Ähnlich wuchtige Frauentypen tauchen in der zeitgenössischen Kunst extrem selten und in der Literatur überhaupt nicht auf.»

Gleichwohl wird niemand bestreiten, dass sich Geschmäcker und Moden ändern und Menschen unterschiedliche Vorlieben haben. Das ist banal. Andererseits: Die Macher des *Playboys* wissen genau, welche Frauenkörper ihre männlichen Leser schön finden und welche nicht. Und wenn Sie sich an Ihre Schulzeit erinnern, so waren sich die meisten Jungen in



Harmonie der Muskulatur: Arnold Schwarzenegger.

Ihrer Klasse einig, wer die Schönste in der Klasse war – und wer ganz bestimmt nicht.

Schönheit ist jedoch ein mit Neid behaftetes Thema, zumal Schönheit im krassen Widerspruch zu dem Postulat steht, alle Menschen seien gleich oder sollten gleich sein. Nein, die Menschen sind nicht alle gleich. Es gibt schöne und – ja, da beginnt es schon: Man wagt das Wort kaum auszusprechen – hässliche. «Hässlich» sagt «man» nicht. Ebenso wenig wie es

Die Macher des «Playboys» wissen genau, welche Frauenkörper ihre männlichen Leser schön finden.

sich ziemt, einen Menschen «dumm» zu nennen. Obwohl wir alle wissen, dass es Schöne und Hässliche gibt, Dumme und Kluge. Aber wir sind so höflich, dass wir es nicht sagen, zumindest nicht laut. Und bestimmt nicht in Anwesenheit eines Tugendwächters der politischen Korrektheit.

Natürlich sagt man es auch nicht, wenn man den eigenen Körper schön findet – das

gilt als gefährlicher Narzissmus. Nun gut, ich finde meinen Körper schön. Und ich habe eine ganz genaue Vorstellung von dem, was schön ist. Schön finde ich die David-Statue des italienischen Malers und Bildhauers Michelangelo. Mit seiner Skulptur schuf er zu Beginn des 16. Jahrhunderts ein Meisterwerk der Hochrenaissance. Die vier Meter hohe Statue schlug er aus einem einzigen Marmorblock. Bis heute verkörpert sie das Sinnbild des perfekten männlichen Körpers, besonders wegen der Harmonie und Symmetrie der Muskulatur.

Kein reines Geisteswesen

Ich trainiere Bodybuilding, seit ich zwanzig Jahre alt bin, also seit fast 45 Jahren. So wie der Bildhauer aus einem Stück Marmor eine perfekte Skulptur schafft, so ist es mit Bodybuilding möglich, aus dem eigenen Körper ein Kunstwerk zu formen. Dabei gibt es extreme Auswüchse, aber die sind nicht gesundem Training und gesunder Ernährung geschuldet, sondern ganz und gar ungesunden chemischen Substanzen, die heute in vielen Sportarten verwendet werden – leider auch im Bodybuilding.

Es gibt jedoch *natural bodybuilders*, das sind Menschen, die strikt den Einsatz von anabolen Steroiden und ähnlichen Substanzen ablehnen. Ich habe dies nie getan, zumal ich nicht bei Meisterschaften teilnehmen wollte, sondern nur mir selbst und den Frauen gefallen will.

Wenn ich ein Foto auf Facebook poste, wo ich meine Muskeln zeige, gibt es konträre Reaktionen: neben Bewunderung («Toll, wenn ich mal so alt bin wie Sie, möchte ich auch noch so einen Körper haben») auch negative Kommentare. Manche finden es absurd, dass ein Intellektueller seine Muskeln trainiert und zeigt. Das widerspricht offenbar der Vorstellung vom Intellektuellen als reinem Geisteswesen. Muss ein Intellektueller dünne Arme oder einen dicken Bauch haben oder – schlimmer noch – beides zugleich, damit man seine Bücher ernst nehmen kann? Ich bezeichne mich selbst als antiintellektuellen Intellektuellen. Intellektueller bin ich, weil ich zwei Dokortitel – in Geschichte und Soziologie – habe, Aufsätze in wissenschaftlichen Fachzeitschriften verfasste und 25 Bücher geschrieben und herausgegeben habe. Aber ich teile weder die Religion der meisten Intellektuellen – den Antikapitalismus –, noch sehe ich so aus, wie man sich einen Intellektuellen vorstellt.

Vorwurf des Narzissmus

Ich bin zufrieden mit meinem Körper, zumindest meistens. Wenn meine Bauchmuskeln unter drei oder vier Zentimeter Fett verschwinden, was durchaus vorkommt, packt mich irgendwann wieder die Disziplin, und ich nehme ab. Für die Ernährung brauche ich viel Disziplin. Auf Süßigkeiten, die ich sehr gerne gegessen hatte, verzichte ich seit über fünfzehn Jahren komplett. Für das Training brauche ich keine Disziplin. Ich esse jeden Tag, ich schlafe jeden Tag, also trainiere ich auch – fast – jeden Tag, zumindest vier- bis sechsmal in der Woche. Ich trainiere nicht lange, sondern folge einem Trainingsprinzip, das ich in meinem Buch «Erfolgsfaktoren im Kraftsport» beschreibe: Dreissig Minuten mit höchster Konzentration genügen. An einem Tag werden die Beine trainiert, am nächsten der Rücken, am darauffolgenden Tag die Brust- und die Schultermuskulatur und dann die Arme, also Bizeps und Trizeps. Und dann geht es wieder von vorne los.

Wer seinen Körper so trainiert und zeigt, muss mit dem Vorwurf des Narzissmus rechnen. Ich finde: Narzissten kommen weiter im Leben. Ich habe ein Buch über Menschen geschrieben, die allesamt Narzissten waren und sehr erfolgreich: Leute wie Arnold Schwarzenegger, Madonna und Andy Warhol, aber auch Albert Einstein oder Karl Lagerfeld. Sicherlich gibt es auch Menschen, bei denen der Narzissmus wirklich krankhaft ist. Das ist jedoch eine verschwindende Minderheit. Die meisten Men-

schon, die als Narzissten bezeichnet werden, sind psychisch stabil. Und oft ist Narzissmus nur ein Schmähwort, mit dem diejenigen, die weniger selbstbewusst sind oder unfähig, sich und ihre Leistungen darzustellen, neidvoll ihre erfolgreicherer Mitmenschen belegen.

Wer einen schönen Körper hat, muss mit Neid rechnen. Jede schöne Frau hat damit zu tun, und zwar so lange, wie sie schön bleibt. Der Neid verschwindet erst langsam mit den Falten in ihrem Gesicht. Aus der wissenschaftlichen Neidforschung wissen wir, dass Neid die Emotion ist, die sich Menschen am wenigsten eingestehen.

Der amerikanische Psychologe Harry Stack Sullivan erklärte, Neid beginne mit dem Einknistungsbauch, dass der andere etwas hat, das man selbst gerne hätte. Dies führe automatisch zu der Frage, warum man es nicht hat und warum

Muss ein Intellektueller dünne Arme oder einen dicken Bauch haben?

es dem anderen gelungen ist, das zu erreichen, was man nicht erreichen konnte. Dies ist ein zentraler Gedanke für das Verständnis der Tatsache, dass Neidgefühle so stark geleugnet werden und die meisten Menschen nicht zugeben wollen, dass sie neidisch sind: «Neid ist nicht angenehm, weil jede Formulierung des Gefühls, jeder implizite Prozess, der damit verbunden ist, notwendigerweise mit dem Punkt beginnt, dass man irgendetwas Materielles begehrt, das unglücklicherweise jemand anderes hat. Das führt automatisch zu der Frage: Warum hast du es nicht? Und das reicht mitunter aus, um Unsicherheit auszulösen, weil offenbar der andere Kerl im Gegensatz zu dir in der Lage ist, sich diese materiellen Dinge zu verschaffen, die ihm Sicherheit geben, während du dich nur noch unterlegener fühlst.»

Was für Neid auf Reiche gilt, gilt auch für Neid auf Menschen, die einen besseren Körper haben oder die intelligenter sind. Man gesteht sich den Neid nicht ein. Neid ist die maskierte Emotion. Und die einfachste Form, damit umzugehen, besteht darin, einfach zu bestreiten, dass man selbst auch gerne hätte, was der andere hat: Also, man will gar nicht reich sein oder will keinen harmonisch geformten Körper haben.

Neid der Unansehnlichen

Ich habe mir manchmal die Bilder von Menschen angeschaut, die abfällige Kommentare abgaben, wenn ich ein Foto gepostet habe, auf dem man meine Figur sieht. Fast immer hatten sie eine sehr unansehnliche Figur. So wie beim Reichtum gibt es auch beim Aussehen zwei Arten, wie Menschen reagieren, wenn sie mit jemandem konfrontiert sind, der reicher

ist oder besser aussieht: Die einen reagieren neidisch, unterstellen dem anderen, er sei mit Sicherheit nur durch diese Methoden reich und nur durch Einsatz von Anabolika muskulös geworden. Die anderen fragen sich, was sie selbst tun können, um in ihrem Leben etwas zu verändern.

Es kann ja auch um die Gesundheit gehen. Wenn Ihnen schon nicht egal ist, wie Sie aussehen, dann sollten Sie sich daran erinnern, dass Fettleibigkeit eine der wichtigsten Ursachen für zahlreiche Erkrankungen ist, so etwa für Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose, Schlafapnoe, Fettleber, Gallensteine und bestimmte Krebsarten. Außerdem ist starkes Übergewicht ein Risikofaktor für Bluthochdruck und Arteriosklerose und damit auch für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Nach einer Umfrage hatten 75 Prozent aller Berufstätigen in Deutschland im vergangenen Jahr mindestens einmal Rückenschmerzen. Jeder Vierte hat gegenwärtig Beschwerden und laut DAK-Krankenkassen-Gesundheitsreport sind Rückenschmerzen in Deutschland die zweithäufigste Einzeldiagnose für Krankschreibungen. Ich habe keine dieser Erkrankungen, kenne auch keine Rückenschmerzen und mein Blutdruck ist bei 120/70, also so wie einem 20-jährigen. Ich selbst trainiere allerdings nicht überwiegend wegen der positiven Folgen für die Gesundheit, sondern weil es mir Freude macht. Und weil ich denke, dass ein gut geformter Körper auch eine Botschaft nach aussen sendet. Psychologen sagen, dass Menschen, die ihren Körper mögen, ein positiveres Selbstbild haben als jene, die ihren eigenen Körper nicht schön finden.

Rainer Zitelmann ist Historiker und Soziologe und Verfasser des Buches «Die Kunst des erfolgreichen Lebens».

VALUES WORTH SHARING

«Für meine Kunden setze ich mich persönlich ein – jeden Tag.»

Claudio Chicchini,
LGT Relationship Manager seit 2015



Private
Banking

lgt.ch/values