

Hightech im Garten

Wollen wir Mähroboter und Bewässerungs-Apps wirklich?

Essay — 40

Einkehren am Sonntag

In diesen Beizen lässt sich der freie Tag genießen

Jenni deckt auf — 42



Für Männer gibt es nur ein Ideal: Den trainierten Körper

Sixpack wie Ryan Gosling als Ken Im «Barbie»-Film und auch sonst werden unter Frauen verschiedene Körperformen zelebriert. Für junge Männer gibts hingegen nur einen Prototyp. Das kann für Normalos sehr belastend sein.

Denise Jeitzner

Bis vor kurzem war Ken nur eine Puppe, die Deko in der zweiten Reihe hinter Barbie. Nun aber ist er im neuen «Barbie»-Film ins Scheinwerferlicht gerückt – im Körper von Schauspieler Ryan Gosling. Der athletische Body des 42-jährigen Kanadiers ist so nah am Original von Ken, dass er selbst fast ein wenig aussieht wie Plastik. Sein Bizeps prall wie ein Apfel, die Brust so definiert, dass sie leichte Schatten wirft, die Bauchmuskeln eher Eight-denn Sixpack und unter der gebräunten Haut scheinbar kein Gramm Fett.

«Alle Achtung, was Ryan Gosling für ein Körperbild portiert», sagt Roland Müller, Fachpsychologe für Psychotherapie bei der Fachstelle PEP, die sich für die Prävention von Essverhaltensstörungen, Adipositas und Fitnesssucht einsetzt. «Gosling hat den absoluten Prototyp von Fitnessbauch, den mittlerweile sehr viele Männer haben wollen.» Müller, der zudem eine Basisausbildung zum Fitnesstrainer hat, meint das «Alle Achtung» auch im Sinn von «Vorsicht». Für die meisten sei ein Body wie jener von Gosling nur schwer oder kaum erreichbar – aus genetischen Gründen oder weil die meisten im Alltag nicht so viel Zeit und Geld in ihre Fitness investieren können wie ein Hollywoodstar.

Frauen zelebrieren Body Positivity, Männer nicht

«Ich glaube, dass besonders jüngere Generationen empfänglich dafür sind, einen solchen Körper als gängige Körpervorm zu betrachten.» Also jene, die mit Instagram und Youtube aufgewachsen sind. «Wer dies zu wenig gut abstrahieren kann, läuft Gefahr, sich unzufrieden zu fühlen und ein negatives Körperbild zu entwickeln», sagt Müller und verweist auf Studien, die der amerikanische Psychiatrieprofessor Harrison Pope im Buch «The Adonis Complex» erwähnt, das von der heimlichen Krise männlicher Körperbesessenheit erzählt. Gemäss Pope zeigen ältere Generationen geringere Ausprägungen von Körperbild-Unzufriedenheit als jüngere, weil sie medial weniger stark mit genormten Körpern konfrontiert seien.

Das ist auch im «Barbie»-Film zu sehen. Dort können Männer vieles sein von trottelig bis machthungrig. Sie können auch alles tragen vom Beach-Outfit bis



Durchtrainierter Beachboy: Ryan Gosling als Ken im neuen «Barbie»-Film. Foto: Warner Bros

zum Anzug von der Strange. Aber das Körperideal ist klar definiert: Allesamt sind athletisch, gross und schlank. Ganz im Gegensatz zu den Frauen, die – passend zur Body-Positivity-Bewegung – in verschiedenen Körperformen gefeiert werden.

Schon die Adonis-Statuen der Antike waren muskulös

Das ist aber nicht nur im Film so. Auch in der Realität gilt für Männer in erster Linie ein muskulös-athletisches Ideal, dessen Variation sich stark in Grenzen hält. Selbst Promis wie Harry Styles, die ganz entspannt mit dem Femininen und Nonbinären spielen und damit maximale Diversität zelebrieren, halten sich ans Memo: Mann hat definierte Muskeln und ein Sixpack.

Der Beachboy-Körper wird auch nicht erst seit der Erfindung von Ken idealisiert. Die Adonis-Statuen in der Antike hatten ebenfalls harmonische, durchtrainierte Proportionen. Das griechisch-römische Schönheitsideal beeinflusst den westlichen Kulturkreis bis heute – mit zahlreichen Prototypen wie Sean Connery, Jean-Paul Belmondo, Brad Pitt, Daniel Craig oder Justin Timberlake dazwischen. Aktuell also Ryan Gosling als Ken. «Selbst wir haben in unseren Referaten schon Fotos von Ken benutzt, um das männliche Körperideal zu demonstrieren», bemerkt der Psychotherapeut Roland Müller.

Kens Sixpack war nie kontrovers

Aber ganz im Gegensatz zu Barbie war Kens Sixpack in all den Jahren nie ein kontroverses Thema – weder 1961, als die erste Ken-Puppe auf den Markt kam, noch jetzt, da Ryan Gosling seine Photoshop-perfekten Muskeln nahezu ununterbrochen auf Grossleinwand in Szene setzt, und das in Zeiten von Body Positivity und Diversität.

Barbies Figur hingegen ist seit jeher umstritten. Sie zelebriert ein komplett unrealistisches Körperbild – viel zu dünn, zu grosse Brüste, zu lange Arme, zu schmale Beine. Kurz: Barbie gilt als ungesundes, unerreichbares Vorbild für Frauen. Aufgrund der zahlreichen Proteste hat die Firma Mattel längst auferüstet und Barbies in allen möglichen Formen und Farben auf den Markt gebracht.

Die Frage ist: Warum wird Kens stereotype Figur nie in

Fortsetzung — 38

Fortsetzung

Für Männer gibt es nur ein Ideal

Zweifel gezogen, sondern immer nur jene von Barbie? Sind Männer entspannter im Umgang mit ihrem Aussehen und damit weniger empfänglich für unrealistische Körperbilder? «Nein», betont Roland Müller. «Viele Männer sind genauso verunsichert wie Frauen, weil sie meinen, bestimmten normierten Körpern entsprechen zu müssen, die uns dauernd vorgesetzt werden.»

Jeder Zweite hadert mit seinem Körper

Zudem sind inzwischen nicht mehr nur Frauen, sondern auch Männer von Bodyshaming betroffen. Als sich etwa der einstige Teenie-Schwarm Zac Efron in der Netflix-Dokumentation «Down to Earth with Zac Efron» oben ohne zeigte – zwar fit, aber nicht mehr in der plakativen 3-D-Sixpack-Bizeps-Kombi wie in seiner Rolle bei «Baywatch» –, wurde sein Aussehen sofort als «Dad Bod» verspottet. Gemeint ist damit der Körper eines durchschnittlichen Vaters mittleren Alters, der abends lieber eine Bierdose und die Grillzange in den Händen hält statt die Handtsets aus dem Fitnessstudio.

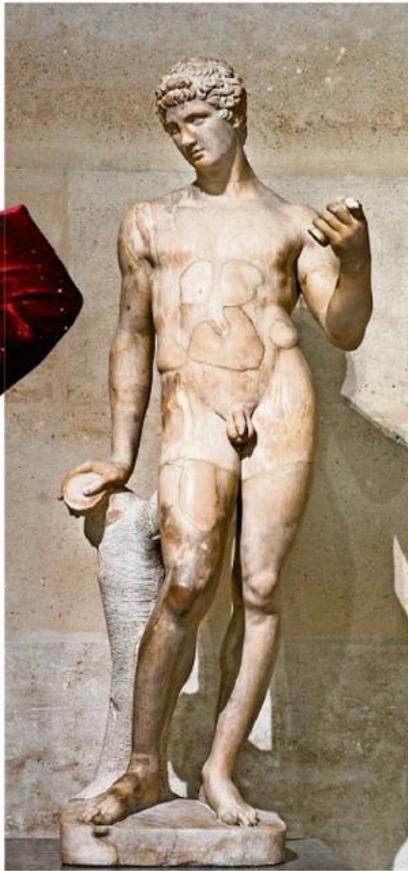
Wenn schon einer wie Efron für seinen Körper kritisiert wird, was heisst das dann für einen durchschnittlichen Mann, der sich zu schwächling oder schwabbelig fühlt und von einem Efron-Body nur träumen kann? Vor allem, wenn man bedenkt, dass ein negatives Körperbild als eine der wichtigsten Ursachen für Essstörungen gilt.

Wie viele Männer genau daran leiden, ist schwer zu sagen. In der Schweiz geht man insgesamt von 3,5 Prozent der Bevölkerung aus, die leiden. Das macht über 300'000 Personen; schätzungsweise ein Viertel davon sind Männer. Die Dunkelziffer könnte jedoch höher sein, denn bei Männern werden klassische Essstörungen oft nicht als solche erkannt, weil diese nach wie vor mehrheitlich mit Frauen assoziiert werden. Da viele Männer nicht einfach nur schlank sein wollen, sondern auch muskulös, fällt beispielsweise der Body-Mass-Index als Gradmesser für eine Essstörung weg. So kann auch ein massig definierter Bodybuilder unter einer schweren Ess- und Körperbildstörung leiden.

Wenn Männer durch exzessiven Sport, Diäten oder Nahrungsergänzungsmittel versuchen, ihren Körper in eine möglichst perfekte Form zu bringen, wird das auch als Adonis-Komplex bezeichnet.



Das griechisch-römische Schönheitsideal – hier eine Adonis-Statue – beeinflusst den westlichen Kulturkreis bis heute. Und so zeigt auch Harry Styles Sixpack, obwohl er sonst auf Diversität setzt und mit dem Femininen und Nonbinären spielt. Fotos: Gettyimages



«Das negative Körperbild von Männern wird in der Gesellschaft viel zu selten diskutiert», findet Roland Müller und kennt auch den Hauptgrund dafür: «Der starke Mann hat ja offiziell nach wie vor kein Problem mit seinem Körper.» Inoffiziell aber schon. Statistiken und Studien stützen diese Aussage. Bei einer britischen Umfrage im Jahr 2021 beispielsweise gab fast die Hälfte der 2000 befragten Männer zwischen 16 und 40 Jahren an, mit ihrem Körper zu hadern. Lediglich jeder Vierte fand sein Aussehen okay.

Viele fühlen sich in der Badi nicht wohl

In der Schweiz dürfte die Situation ähnlich sein. Zumindest hat eine Umfrage im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz ergeben, dass die Hälfte der Jungs im Teenageralter unzufrieden mit ihrem Gewicht und ihrer Muskelmasse waren. Und auch

wenn es erwachsene Männer in der Regel nicht hinausposaunen, gibt es viele, die sich unwohl fühlen oder gar schämen, wenn sie etwa in der Badi ihr Shirt ausziehen müssen oder wenn ihre Muskeln trotz Sport nicht so aussehen wie bei all den Sixpack-Typen im Fitnessstudio.

Darüber tauschen sich die meisten – anders als Frauen – aber auch mit ihren Freunden nicht aus. Das beobachtet auch der Psychotherapeut Roland Müller. Männer seien nach wie vor sehr zurückhaltend, darüber zu reden, wenn sie mit ihrem Körper ein Problem hätten, und nur die allerwenigsten holten sich professionelle Hilfe. Stattdessen versuchen sie, etwas daran zu ändern. «Wenn ich ins Fitnessstudio gehe, sehe ich regelmässig Männer mit fragwürdigen Verhaltensweisen.»

Bei Bodybuilder-Figuren im Stil von Arnold Schwarzenegger, Dwayne Johnson oder Sylvester

«Selbst wir haben in Referaten schon Fotos von Ken benutzt, um das männliche Körperideal zu demonstrieren.»

Roland Müller
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP und Fitnesstrainer SAFS.



Stallone sei es offensichtlicher, dass es sich um unrealistische Körperbilder handle, die man sich nicht einfach so antrainieren könne. «Es ist jedoch wichtig, dass wir anfangen, auch den Ken-Body zu berücksichtigen, wenn wir von Körperbildstörungen sprechen. Wir müssen das Eis brechen und darüber reden.»

So wie Sänger Robbie Williams vergangene Woche. In einem langen Instagram-Post schrieb der 49-jährige, dass er schon sein Leben lang mit seinem Aussehen hadere und mit seinem Gewicht kämpfe. «Ich könnte ein Buch über Selbsthass schreiben, wenn es um mein Körperbild geht.» Sich hässlich zu fühlen, sei «eine verdammt Katastrophe».

Auch der Singer-Songwriter Ed Sheeran hat vor rund drei Jahren erstmals über seine Bulimie gesprochen und darüber, wie er sich dafür gehasst habe, wenn er nach einer Überdosis Fast Food

zugenommen habe, und wie er danach eine tiefe Traurigkeit spürte. Eine solche Offenheit kam überraschend, denn Essstörungen und Unsicherheiten im Zusammenhang mit dem eigenen Körper werden in der Regel mit Frauen in Verbindung gebracht.

Roland Müller findet solche öffentlichen Äusserungen von Männern wertvoll, sofern sie wie bei Robbie Williams und Ed Sheeran glaubwürdig sind und nicht nach Selbstvermarktung riechen.

Aber ist es nicht kontraproduktiv, auch noch Männer dazu zu animieren, mehr über Aussehen zu reden und nachzudenken, so wie viele Frauen das tun? «Es ist ja in erster Linie wichtig, darüber zu reden und zu merken, dass anders dieses Problem auch haben», sagt Müller. «Und wenn Sie mich fragen, beschäftigen wir uns sowieso den ganzen Tag mit unserem Körper, bloss realisieren wir das nicht.»

Wir würden dauernd unseren Körper negativ bewerten, den Bauch, unter dem sich rein gar nichts abzeichnet, was nach Sixpack aussieht; die lichter werdenden Haare auf dem Kopf; die mageren oder schwabbeligen Arme. «Erst wenn wir das Thema auch bei Männern präsenter machen, holen wir das ständige Nachdenken und Bewerten in unser Bewusstsein und können etwas daran ändern.»

Sich bewusst schamhaften Situationen aussetzen

Es solle jedoch nicht darum gehen, sich einzureden, dass alles schön und gut sei an seinem Körper, so wie das einige Autorinnen der Body-Positivity-Bewegung fordern. «Das Ziel geht eher zur Body Neutrality, bei der man seinen Körper im Spiegel beschreibt, möglichst ohne ihn zu bewerten.» Also statt den Bauch als «dick», die Oberschenkel als «unförmig» oder den Bizeps als «schlaff» zu bezeichnen, solle man bewusst neutral beschreiben, was man sehe. Im Stil von: Da sind Haare oberhalb des Bauchnabels, das ist mein Oberschenkel, da hat es ein Muttermal auf meinem Bizeps. «Dieses Beschreiben ist wichtig, um von der Unzufriedenheit loszukommen.»

Roland Müller empfiehlt noch etwas anderes, um sich besser mit seinem Körper zu arrangieren: dass man sich bewusst Situationen aussetzt, in denen man sich schämt – je nach Ausprägung mit professioneller Begleitung durch eine Psychotherapie. Zum Beispiel dem T-Shirt-Ausziehen im Schwimmbad. «Wenn man solchen Situationen immer aus dem Weg geht, zementiert man seine Gedanken sowie Schamgefühle.» Daher könne es hilfreich sein, sich damit zu konfrontieren, um zu merken: Es ist gar nicht so schlimm, wie man meint.

Fast verliebt

Warum wir Freunde verlieren, wenn wir älter werden

Kennen Sie jemanden, der richtig viele Freundschaften hat, aber keine feste Liebesbeziehung? Und kennen Sie jemanden, bei dem es genau umgekehrt ist? Stellen Sie sich beide einmal vor: Wer wirkt glücklicher? Ich würde behaupten: die Person mit den vielen Freunden. Warum reden wir eigentlich so viel über romantische Liebe, aber kaum darüber, wie

der Mensch Freundschaft fürs Leben findet?

Am Anfang ist es einfach: Kindergarten, Schule, Ausbildung. Die Chancen stehen gut, hier einen Freund zu gewinnen. Oder mehrere. Aber dann kommt man ins Berufsleben, zieht um. Die Freundinnen fliegen einem nicht mehr automatisch zu. Das ist einer von drei Momenten im Leben – neben der Familiengründung und dem Wegsterben von Freunden im Alter –, in denen Vereinsamung droht. Mir ging das selbst so. Ich zog in meinen Zwanzigern mehrfach um. Bei der ersten Festan-

stellung war ich im Büro mit Abstand die jüngste. Mittagessen ging ich mit Kolleginnen, während meine besten Freundinnen um die Welt gondelten. Ich lebte in der Zeit im Ausland und führte wechselnde Freundschaften mit Expats, die wieder wegzogen. Mein Sozialleben war selten befriedigend, auch wenn ich meistens in einer Beziehung steckte. Und dann kam dieser glorreiche Silvesterabend, an dem ich mit frisch gebrochenem Herzen allein zu Hause sass. Vor dem Fernseher. Mit der TV-Wiederholung der Weihnachtsshow von Helene Fischer, die ich kein bisschen leiden kann.

Das war mir lange Zeit so peinlich, dass ich niemandem davon erzählte. Aber jetzt wissen Sie es. Und vielleicht verzeihen Sie mir vor diesem Hintergrund, wenn ich mich heute darüber freue, dass ich viele tolle Freundinnen habe. Wie das kam?

Es begann damit, dass ich aufhörte, das Problem vor mir selbst und anderen zu verschleiern. Ein ehrlicher Satz: Ich wünsche mir mehr Freunde. Es geht ja vielen so, wozu die falsche Scham. Beim Umzug in eine fremde Stadt wusste ich: Dieser Neustart gelingt nur, wenn ich

sozial ankomme. Mich hatte die Einsamkeit mit der Zeit fälschlicherweise glauben lassen, dass ich für Freundschaften vielleicht zu verschroben bin. Will man neue Leute kennen lernen, ist es am besten, Räume zu suchen, wo Gleichgesinnte sind. Wussten Sie, dass es Dating-Apps für Freunde gibt? Ich habe sie genutzt. Und ich bin meiner Begeisterung für Literatur gefolgt, genauso gut kann man in einen Ruderverein, in den Tanzkurs, in die Lokalpolitik gehen.

Eigentlich muss man dann nur noch da sein. Wirklich da sein. Sich Zeit nehmen für andere.

Mitdenken. Sich erkundigen, auch nach dem nächsten Treffen. Mitteilen. Wer für andere da ist, hat irgendwann auch Menschen in seinem Leben, die er jederzeit anrufen und treffen kann, um nicht Helene Fischers Weihnachtsshow gucken zu müssen. Und das ist im Leben vielleicht das Wichtigste.

Claudia Schumacher



Die Autorin erzählt Beziehungsgeschichten aus ihrem Umfeld.