



KULTUR

Güzin Kar dreht eine Serie über Sex in Langzeitbeziehungen.

Seite W4

## Mehr Muckis, Mann!

Dass Mädchen an ihrer Figur herummeckern, kennt man. Doch auch männliche Teenager sind unzufrieden mit ihrem Körper – sie wollen möglichst schnell viel Muskeln. Woher kommt dieses neue Schönheitsideal? Seite W2/W3



Getty Images



GENIESSEN

Very British: Wo es in London die besten Scones gibt – und ein Rezept.

Seite W15

REISEN

Vier Jungs fahren mit ihrem Hippie-Bus durch Europa. Ein Rodtrip.

Seite W12/W13

LEBEN & WISSEN

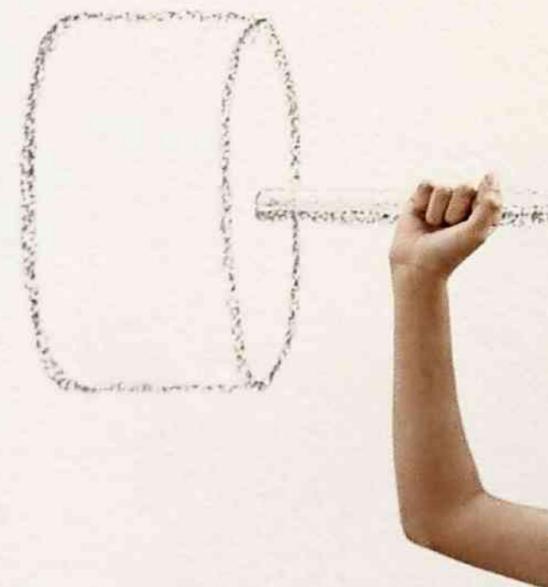
Wenn Kinder sterben müssen: Sarina konnte noch einmal glücklich sein.

Seite W8

## Bloss kein Lauch sein

Sie fühlen sich zu schwächlich und wollen einen Sixpack. Dafür setzen sie sich auf Diät und trainieren täglich – manche können gar nicht mehr aufhören. Wie ein neues Schönheitsideal Buben in den Wahn treiben kann.

VON ALEXANDRA FITZ



Jan hat 25 Kilogramm in vier Jahren zugenommen. Während jede Frau wegen der Gewichtszunahme die absolute Krise schieben würde, findet Jan das ziemlich cool. Er ist geradezu stolz auf seine 90 Kilogramm, die quasi nur aus Muskeln bestehen. Jan ist nicht dick, er ist muskulös.

Angefangen hat alles, als er 16 war. Jan sieht gut aus, die Mädels stehen auf ihn. An einem Nachmittag, nimmt das Leben des 65 Kilos schweren und 177 Zentimeter grossen Schlossers eine Wende. Er ist bei seiner damaligen Freundin zu Besuch, die beiden sind in ihrem Zimmer. Jan sieht ein Poster über ihrem Bett. Ein Mann mit glänzendem Sixpack.

**«Ich habe zu meiner Freundin gesagt, sie solle nur abwarten, bald hätte ich auch so einen Körper. Dann habe ich angefangen.»**

Angefangen heisst: Dreimal die Woche ins Fitness. Dann viermal, weil es so gut gefällt. Seit er 18 ist, geht er jeden Tag. Heute ist er 20 und nimmt an Bodybuilding-Wettbewerben teil.

Vom Training so besessen sind auch andere junge Männer. Sie wollen mehr Muskeln, kämpfen damit, zu dünn zu sein, und sind unzufrieden mit ihrem Körper. Das bestätigt eine Studie der Gesundheitsförderung Schweiz. Darin gaben über zwei Drittel der 13- bis 17-Jährigen an, sich mehr Muskeln zu wünschen. 48 Prozent hätten gerne ein bisschen mehr,

29 Prozent möchten deutlich mehr Muskeln. 54 Prozent der männlichen Jugendlichen geben an, aktiv etwas dafür zu tun, um Muskeln aufzubauen. 90 Prozent machen Sport dafür, 24 Prozent konsumieren zusätzlich Kalorien und 13 Prozent nehmen Nahrungsergänzungsmittel. In der Studie heisst es, dass sich die Gespräche der jungen Männer um das Thema Gewichtszunahme und Erhöhung der Muskelmasse drehen. Natürlich, die Pubertät ist eine besonders kritische Lebensphase, vieles kann sich auswaschen, doch die Schweizer Expertengruppe ist besorgt.

Waren es nicht immer die Mädchen, die mit ihrem Körper unzufrieden sind? Die einem Schlankheitsideal nahefeiern, das sie in die Magersucht treibt? Mädchen wollen schlank sein. Jungs wollen einen muskulösen und definierten Körper. Also wird trainiert. Was bei Frauen die Magersucht ist, ist bei Männern die Muskelsucht.

Das Krankheitsbild ist noch recht unerforscht, hat aber schon einen Namen. Muskeldysmorphie. Männer trainieren und trainieren, und fühlen sich im Spiegel trotz ihrer Muskelpakete immer noch zu schwächlich und schwächlich. Genauso wie magersüchtige Frauen nicht merken, wie dünn sie sind, sehen muskeldysmorphe nicht, wie muskulös sie sind.

Die Österreicherin Barbara Mangweth-Matzek von der Medizinischen Universität Innsbruck erforscht seit Jahren Körperbildstörungen. Sie gilt als eine der renommiertesten Wissenschaftlerinnen des «Adonis-Komplexes».

# 77

Prozent der jugendlichen 13- bis 17-jährigen Buben in der Deutschschweiz wünschen sich mehr Muskeln. Über die Hälfte gibt an, aktiv etwas dafür zu tun, Muskeln aufzubauen.

Mangweth-Matzek bestätigt, dass immer mehr Männer betroffen sind. Dafür gebe es zwei Hauptgründe. Der erste sei ein marktwirtschaftlicher. Bei Frauen ist der Kosmetik- und Schönheitsmarkt bereits abgegrast, so griff man sich den Mann zur Modellierung.

Zweitens macht sie die Emanzipation der Frau dafür verantwortlich: «Seit der Gleichstellung steigt der Druck auf Männer gewaltig, früher musste nur die Frau schön sein. Heute muss der Mann auch etwas für seinen Körper tun.» Der Psychiater und Harvard-Professor Harrison Pope, der sich seit Jahrzehnten mit dem Thema beschäftigt, schrieb, der muskulöse Körper, das breite Kreuz sei die letzte Bastion echter Männlichkeit. Das heisst, Männer suchen sich etwas, in dem sie den Frauen überlegen sind. Die Antwort liegt in den Muskeln.

Dieser Überzeugung ist auch Roland Müller. Der Psychotherapeut vom Verein PEP (Prävention Essverhaltensstörungen praxisnah) beschäftigt sich mit dem krankhaften Muskel-Fitnesswahn bei jungen Männern. «Soziologisch gesehen ist das wirklich das letzte Gebiet der Männer, in das sie sich flüchten», sagt Müller. Psychologisch käme der Druck der Medien hinzu. Das Posten von muskelbepackten Männern in sozialen Medien.

Das wiederum kurbelt den Fitness-trend an. Die Mitgliedschaften der Schweizer Fitnesscenter steigen. Im Studio Basefit - ein sogenanntes Discount-Studio, in welchem man deshalb auf eine junge Klientel trifft - steigen die Neu-Anmeldungen perma-

nent, schreibt der Chef. Das Durchschnittsalter liegt zwischen 25 und 30. Junge männliche Mitglieder bis 20, 22 machen 15 bis 20 Prozent der Kundenschaft aus.

**«Ich trainiere im 5er-Split. An jedem Tag einen anderen Muskel, nur einen. Dann fängt das Programm von vorne an. Das habe ich mir selber zusammengestellt, ich bin ja mittlerweile selbst Fitnesstrainer.»**

Sport zu treiben, ist gut, und heute mehr denn je gesellschaftlich erwünscht. Geklagt wird doch über die Jugend, sie sei nicht mehr draussen, würde vor TV und PC verfatzen. Bei Heranwachsenden korreliert sportliche Aktivität mit einem höheren Selbstwertgefühl, heisst es in der Studie von der Gesundheitsförderung Schweiz zum Thema «Körperbild». Aber gerade weil es als gesund und wichtig gilt, verkennt man oft, wenn Fitness nicht mehr Fitness ist, sondern eine Störung.

«Wenn jemand wenig Anerkennung erhält und Kritik am Körper durch andere erfährt, ist er anfälliger auf den medialen Druck und fängt mit Fitness an», erklärt Psychotherapeut Müller. Die jungen Männer sehen schnell eine Veränderung an ihrem Körper, er definiert sich. Man ist nicht mehr die schwächige Person, die man innen fühlt. Die Jungen merken, dass sie in etwas Erfolg haben. «Das Selbstwertbedürfnis bekommt Füllmaterial», sagt Müller.

**«Meine Freunde machen auch viel Fitness. Kritik gibt es schon manch-**



Getty Images

mal. Dumme Sprüche von Neidern. Sie sagen etwa: Du bist doch eh nur aufgeblasen. Ich hab viel mehr Kraft als du. Aber das sind alles Lächerchen.»

Lauch ist das neue Schimpfwort auf dem Pausenhof und in der Jungs-Runde. Lauch ist wie Opfer, bloss explizit auf den Körper bezogen. Mit dem langen, schmalen Suppengemüse bezeichnet man mit mildem Spott Jungs, die so schnell in die Höhe gewachsen sind, dass die Muskeln nicht nachkommen konnten. Schlaksige, schwächliche, blasse Buben. Was in den 80er-Jahren Spargeltarzan war, ist heute der Lauch.

Um vom dünnen Lauch zum Muskelprotz zu werden, reicht Sport alleine aber nicht. Zum harten Training gehört auch eine intensive Beschäftigung mit Ernährung und eine strikte Diät. Denn Sport alleine macht noch keinen Adonis. Und so gehen Sportsucht und Essstörung meist miteinander einher. Proteinreich und fettarm muss es sein. Denn wenn man zu viel Körperfett hat, sind die Muskeln nicht genügend sichtbar. So wie Magersüchtige Angst vor dem Zunehmen haben, leben Muskelsüchtige stets mit der Angst, Muskeln zu verlieren. Sie nehmen nur noch eigens gekochte Nahrung zu sich.

«Pro Tag esse ich 170 Gramm Protein. Das sind etwa 850 Gramm Poulet am Tag. Quark oder Rindfleisch gehen auch. Es sollte tierisches Protein sein, pflanzliches kann man nicht so gut aufnehmen. Wichtig sind langkettige Kohlenhydrate.»

Jan erklärt seinen Menüplan minuziös, rechnet flink im Kopf. Er mache ja nichts anderes, sagt er. Aber vor einem Bodybuilding-Wettkampf muss er strenger sein, eine 10-Wochen-Diät antreten.

«Ich esse dann 1,3 Kilogramm Fleisch pro Tag. In zwei Monaten sind das 40 Kilogramm Crevetten gewesen und 20 Kilogramm Poulet. Aber Crevetten haben nicht so viel Protein wie Poulet. Ich mag Poulet aber nicht so gerne, deshalb gebe ich es mit Broccoli und Wasser in den Mixer und trinke es als Brei.»

Fein sei das nicht mehr, gibt der 21-Jährige zu. Auf die Nachfrage nach dem berühmten Eiklar gibt Jan an, vor dem Wettkampf zwei Tetra-Pack Eiklar - das sind 2 Kilogramm oder 2 Liter Eiweiss - zu verspeisen. Spiegellei ohne Dotter. Die Frage, ob das fein ist, erübrigt sich. Jan will das. Sport ist sein Leben.

«Ich möchte den besten Körper der ganzen Welt haben. Dafür muss ich mich ranhalten. Ob ich süchtig bin? Es tut mir einfach gut. Du fühlst dich besser, wenn du sportlich fit bist.»

«Wenn Sport ein solches Ausmass annimmt, ist das höchst problematisch», sagt Malte Claussen. Er ist Oberarzt an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. 2013 hat er begonnen, eine Spezialprechstunde für Leistungssportler mit psychischen Problemen und Erkrankungen in Zürich aufzubauen. In seiner Zeit am Zentrum für Essstörungen am Universitätsspital Zürich hat er den gros-

sen Bedarf gesehen. Ein solcher Drang und Zwang, zu trainieren, sei gefährlich. «Der Sport gibt einem Orientierung und er lenkt ab», sagt Claussen. Kalorien zählen, Fitnessplan machen. «Diese jungen Menschen suchen die Kontrolle in etwas, was ihnen Sicherheit gibt. Andere Themen lassen sie gar nicht so nah an sich heran, sie haben ja auch keine Ressourcen mehr.»

Müller sagt, er störe sich sehr daran, dass viele Männer ihre Essstörung und Sportsucht nicht zugeben. Das sei immer noch ein Tabu. «Männer sind viel träger, was eine Behandlung anbelangt», sagt auch Mangweth-Matzek. Gestehen Schwächen und Krankheiten nicht gerne ein. So ist auch die Dunkelziffer riesig. Diese Erkrankung sei auch noch nicht so bekannt, die Leute seien nicht sensibilisiert darauf.

Claussen will das ändern. Er baut sein Netzwerk und die Sprechstunde aus. Mit dem Thema rennt er derzeit überall offene Türen ein. Am Jahreskongress für Sportpsychologie im Mai gibt er für Sportwissenschaftler und Psychologen einen Workshop zum Thema Gestörtes Essverhalten und Sportsucht - dabei geht es auch um Muskeldysmorphie. Mangweth-Matzek ist überzeugt, dass man vor Ort agieren muss. In Fitnessstudios und Bodybuilder-Kammern aufklären, denn dort tummeln sich die Gefährdeten.

«Das Training ist mir das Wichtigste. Es kommt an erster Stelle, vor der Arbeit, vor den Freunden und Frauen. Ich will gar nicht mehr arbeiten, sondern nur noch trainieren.»

## Serie 2/20: Meilensteine der Schweizer Literatur

Hermann Burger: Die künstliche Mutter

# Unerhörtes aus Uri



Hermann Burger (1942–1989).

Yvonne Böhrer

Der autobiografische Roman verknüpft die eigene Leidensgeschichte mit einer Kritik der Schweizer Gesellschaft.

### VON FLORIAN BISSIG

Eine Ich-Erzählung eines 40-Jährigen, der als Berufsmensch, Sohn und Mann in der Krise ist und nach Heilung, Geborgenheit und Anerkennung dürstet: Das ist und war eine riskante Versuchsanordnung, die den ästhetischen wie persönlichen Absturz bewusst in Kauf nimmt. Zumal wenn - wie es bei Hermann Burgers Roman «Die künstliche Mutter» von 1982 der Fall ist - wesentliche Aspekte des Erzählers autobiografische Hintergründe haben. Der Autor gehörte, wie Kritikerpapst Marcel Reich-Ranicki lobend bemerkte, «zu jenen Artisten, die immer wieder aufs Ganze gehen müssen und stets nur ohne Netz arbeiten können».

Burgers Alter Ego Wolfram Schöllkopf fristet an der ETU (kennlich gemacht als ETH) als Doppelkompetenz von Literaturwissenschaftler und Glaziologe, also Gletscherkundler, ein demütigendes Dasein. Als sein bescheidener Lehrauftrag durch die Intrige eines akademischen Intimfeinds gestrichen wird, ist die psychische Talsohle erreicht. Längst litt der «Privatdozent und Omnipatient» an einer ominösen «Unterleibsmigräne», was bedeuten soll: Schmerzen und Impotenz. Die Ursache liegt in einer «multiplen Matrose», einem Mutterkomplex mit psychosomatischen Auswirkungen. Seine letzte Hoffnung nach einer erfolglosen Behandlungsodyssee setzt Schöllkopf in die «Künstliche Mutter», einen (fiktiven) Naturheilstollen im Gottshardmassiv.

So lungert der Leidende in Göschenen ums Tunnelportal und im Bahnhofbuffet herum, wo sonst jedermann nur durchreist, und exerziert auf surrealistische Weise die Schweizer Fantasie durch, im Granit-Schoss des Landes wieder geborgen, heil und glücklich zu werden. Die Konstruktion seines Romans erlaubt Burger, sich neben der Hochschulwelt, der Medizin und der Psychoanalyse auch allerlei Absurditäten rund um die Schweizer Militärgeschichte satirisch vorzuknöpfen. «Auch Freude am Verteidigen ist ein konstruktiver Beitrag zur Vernichtung des menschlichen Lebens», weiss etwa der ehemalige Panzergefreite.

Die Heilanstalt mit ihren Schwitzkuren, Radon-Bestrahlungen und lasziven Bettschwestern nimmt zunächst eine real existierende alternativ-medizinische Praxis von Heilstollenkuren auf die Schippe. Doch Schöllkopf erhofft sich von der

«Granitspalte der Helvetia» eine nachgeholt Wiedergeburt und Bemutterung, die ihn von der emotionalen Vernachlässigung und religiös verbrämten Sexualerziehung durch seine eigene «Eismutter» heilen soll.

Bis zum Moment, in dem Schöllkopf im Innern des Gottshards die Kontrolle über seine Therapie selbst übernimmt und ein Selbstheilungsprozess in Gang kommt, ist «Die künstliche Mutter» eine einzige literarische Granate. Übergebildet, anspielerisch und raffiniert unterfüttert der professorale Patient seine polemischen Gedankengänge mit lateinischen und althochdeutschen Zitate, mit kulturhistorischen Exkursen und mit Motiven aus der Weltliteratur. Als «poeta doctus», der Gelehrsamkeit und Poesie vereint, lotet Burger die schöpferischen und humoristischen Möglichkeiten der Sprache aus. Eine Geschmacksuntergrenze kennt sein Erzähler freilich nicht, beispielsweise wenn er die voluptuose Kellnerin konsequent als «Schankmammalie» bezeichnet oder endlos auf dem Wortspiel Uri/Urologie herumreitet.

### Ohne Rücksicht

35 Jahre nach der Veröffentlichung ist es weniger der gesellschaftskritische Impetus, der die schwarze Pädagogik, die kirchliche Doppelmoral oder die Schweizer Politik im Zweiten Weltkrieg geisselt, welcher an diesem Buch verblüfft. Vielmehr ist es die Haltung selbst, mit der es der Erzähler wagt, lautstark mit geisteswissenschaftlich geschulter Kritik ohne Rücksicht auf politische Korrektheit ein eigenwilliges und brillantes Weltbild auszubringen, das man heute nicht mehr kennt. Dabei greift Schöllkopf nicht bloss aus der Deckung die «anderen» an, sondern führt auch sich selbst, ein körperliches und seelisches Wrack, vor.

Hermann Burger, der neben der Lehre als Privatdozent für Germanistik an der ETH Zürich als Feuilletonredaktor beim «Badener Tagblatt» arbeitete, hatte selbst schwere psychische Leiden und nahm sich im Alter von 46 Jahren das Leben. Die ganzen Boshaftigkeiten, Vulgaritäten und Pirouetten in Schöllkopfs egomanischem Redefluss sind nicht Selbstzweck. Sie sind das Arsenal, mit dem der Autor schonungslos seinen eigenen Fall mit einer Kritik der Schweizer Gesellschaft zu verquicken vermochte.



Hermann Burger. «Die künstliche Mutter». (Werke in acht Bänden, Bd. 5). Nagel & Kimche 2014.