

Happy body to you

und die gefährliche Wahnidee vom perfekten Körper.

Wir alle wissen, dass Fitnessstraining den Körper signifikant modellieren kann. Der gute Fitness-Trainer ist ein Experte für die körperliche Vermögensverwaltung. Ein gutes Krafttraining kann den Körper u.a. mit knackigen Muskeln schmücken. In einer Gesellschaft, die demographisch älter wird, ist diese Feststellung gesundheitlich als auch sozialromantisch gesehen sehr attraktiv. Man kann zwar nicht sagen, dass Fitnessstraining per se sexy macht; doch es kann schon dramatisch helfen.

Dass der Körper über Training so modellierbar ist, erzeugt Segen aber es kann auch Fluch bedeuten.

Wenn das Training mit Mass, Gelassenheit, Lust und Abwechslung ideal in den Alltag eingebettet ist, dann ist das purer Segen und es hebt die Lebensqualität enorm. Kein Medikament kann in der Prävention so umfassend dasselbe leisten wie ein adäquates Fitnessstraining. Medizinisch ist das unbestritten.

Wenn aber hochtrabende Visionen vom perfekten Körper aufkommen, die nur über äusserste Anstrengungen und rigider Ernährung erreichbar sind, dann ist Training Fluch. Es gibt in jedem Studio Mitglieder, die sich dem Training versklaven, da der Anspruch nach Perfektion und Top-Figur die einzige Orientierung im Leben ist.

20 Jahre Arbeit in der Fitnessbranche sagen mir: Kaum eine Frau hat ein entspanntes Verhältnis zu ihrer Figur. In Sachen Selbstliebe und Selbstakzeptanz sind viele Frauen erodierte Wesen. Viele meinen, dass sie nur dann liebenswert sind, wenn sie einen perfekten Körper haben. Social Media Foren und geleckte Medienbilder verstärken zudem den Druck tadellos auszusehen. Die (ständige) Beschäftigung mit dem Körper hat seine Tücken. Denn je mehr man sich mit dem Körper auseinandersetzt, desto mehr Mängel werden entdeckt.

Stellen Sie sich vor: Nach monatelanger und brutaler Plackerei im Gym und mittels rigider Ernährungsform erreichen Sie endlich die angestrebte und perfekte Körperkurvatur. Was kommt als nächstes? Was wäre im Leben nun effektiv anders? Was wäre gleich? Nehmen Sie sich Zeit für die Antworten, denn diese Fragen sind nicht unwesentlich. Beachten Sie: Der Körper bleibt immer eine Baustelle. Der Körper altert täglich und da Trainingsreize reversibel sind, wird man immer mehr machen müssen, um das gleiche Niveau halten zu können. Trainingsfreaks sind oft sozial verarmt und monothematisch. Alles dreht sich nur noch ums Training.

Ein weiterer Gedanke: Ist der Mensch auf die Welt gekommen, um die ganze Zeit zu trainieren? Einspruch: Es ist mein Leben und ich mache es für mich. Abgelehnt: Würden Sie auch so viel und so hart trainieren, wenn Sie alleine auf der Welt wären und es kein Schaulaufen im Ausgang gäbe? Wenn kein Freibad existieren würde, wo man den eigenen Körper zur öffentlichen Angelegenheit machen kann? Machen wir uns nichts vor: Viele wollen nur trainieren, um zu präsentieren. Der mit prallen Muskeln aufgepumpte Körper dient dann als Börsenpapier, um auf dem Fleischmarkt zu punkten. Training ist nur Mittel zum Zweck und hat keine weitere Bedeutung.

Die Sozialpsychologie sagt uns aber: Letztendlich wollen wir nicht wegen Äusserlichkeiten wie Figur oder Geld geliebt werden. Paradoxe Weise versuchen wir aber genau damit die Liebe und Anerkennung von anderen zu erlangen. Das ist aber dann nicht mehr Liebe, sondern Performance.

Folgende Frage kann in einer Partnerschaft viel Klarheit bringen: Wärest Du auch mit mir zusammen, wenn ich nicht so eine tolle Figur hätte, oder nicht so reich wäre?

Wir alle wissen, dass bedingungslose Liebe das grösste Geschenk im Leben ist. Echte Liebe richtet sich nicht nach Äusserlichkeiten. Wenn wir fühlen, dass der Partner primär das Geld, die Figur oder das Prestige in uns sieht, dann fühlen wir diese Abwertung deutlich.

Eine kleine Übung. Nehmen Sie sich 10 Sekunden Zeit für die folgende Übung.

Ich will dieselbe Figur haben wie: _____ (bitte Person aussuchen). Bitte nachdenken. Es ist wichtig.

Ich will die Figur haben wie: _____ Haben Sie an eine(n) Top-Sportlerin, SchauspielerIn oder an ein Fitnessmodel gedacht?

Beachten Sie: Nur Menschen, die wir nicht kennen, haben einen Traumkörper. Jede Person findet an sich etwas, was besser sein könnte. Seien Sie sich aber bewusst: Niemand kann so aussehen wie Naomi Campbell oder Dwayne Johnson. (Ausser Naomi Campbell und Dwayne Johnson.) Beachten Sie: Wertvoll sind immer nur die Originale – nie die Kopien.

Wir Menschen sind nicht perfekt. Genau das macht uns Menschen aus. Ansonsten wären wir Maschinen. Deswegen gilt es die Imperfektion auch zu schätzen. Sie haben richtig gelesen. Die Imperfektion schätzen. Das Streben nach einem perfekten Körper oder nach einer perfekten Gesellschaft (Politik) oder einer perfekten Liebesbeziehung (Romantizismus Teil 1) oder der perfekten Familie (Romantizismus Teil 2) ist verständlich. Aber diese Denkart richtet individuell als auch gesellschaftlich viel Unheil an. Perfektionisten und Diktaturen wollen die Perfektion mit allen Mitteln erreichen. Sie phantasieren den Himmel auf Erden und kreieren dabei die Hölle auf Erden. Mensch sein heisst imperfekt sein. Punkt. Ausrufezeichen! Und was viele nicht verstehen: Anspruch heisst Ablehnung. Es lohnt sich, den vorigen Satz nochmals zu lesen.

Beim Projekt Traumkörper wird die Trainingsaufgabe schnell zur Selbstaufgabe. Man verarmt sozial, wenn es nur noch ums Trainieren geht. Wenn Training, Ernährung und die Aussenwirkung die dominierenden Themen sind, die jederzeit bestimmen was läuft, dann ist die Gefahr gross, dass Ihr Leben einem Schulaufsatz gleicht. Oft heisst es da: Thema verfehlt.

Passen Sie deshalb auf, welchem Schönheitsideal Sie entsprechen wollen. Für viele Frauen ist das Model, das perfekte Schönheitsideal. Models haben aber die Grösse eines Mannes, den Körperbau eines 14-jährigen Jungen und das Essverhalten einer Essgestörten. Das ist nicht lustig. Und ohne eine entsprechende Genetik passen Sie nie in diesen Raster rein. Auch hier: Punkt. Ausrufezeichen! Seit Sokrates wissen wir: Ein ungeprüftes Leben ist nicht lebenswert. Wenn man nicht über sein Leben nachdenkt, trifft man falsche Entscheidungen und man leidet so unnötig viel. Es gibt kein wahres Leben in einem falschen.

Entwickeln Sie also ein Trainingsprogramm, das Ihnen gut tut. Eines, das in Ihren Alltag passt. Eines, das optimal und nicht maximal ist. Eines, das individuell statt pauschal ist. Eines, das sich somit immer wieder anpasst, weil sich Ihr Leben ja auch immer wieder ändert. Finden Sie eines, das Ihre Lebensqualität hebt und Sie nicht versklavt.

Der Körper begleitet uns ein Leben lang. Freunde, Hobbies, Job und PartnerIn wechseln im Leben. Der Körper bleibt uns ein Leben lang. Er ist ein heiliges Kleid und ein Wunder. Durch ein achtsames Training verfeinern wir ihn zusätzlich. **HAPPY BODY TO YOU!**

Eric-Pi Zürcher

Jahrgang 1969



War früher über Jahre als Personal Trainer tätig und arbeitet nun beim FC Thun als Konditionstrainer.