

Männer und ihr Körper/ Mit Leib und Seele

Den einen ist er egal, andere lieben ihn und hören auf ihn: Männer haben ein eigenartiges Verhältnis zu ihrem Körper.

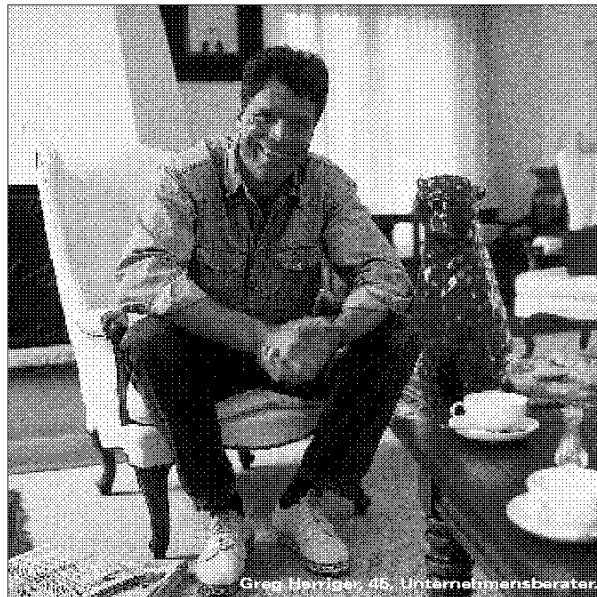
Ihr Körper ist nicht ihr Thema. Männer reden nicht oder nur ungern über die eigene Gestalt. Höchstens im intimen Rahmen einer Liebesbeziehung lassen sie sich einmal ein Kompliment über ihre schönen Beine oder den knackigen Hintern machen; unter Geschlechtsgeossen allerdings gehört das Thema in den Sperrbezirk. Allerhöchstens verliert der eine einmal ein Wort über seine Gelenksbeschwerden, und der andere klagt über eine Leistenzerrung.

Selbst im Zürcher «Manne-Büro», in dem neue Männer einen neuen Zugang zu ihrem Mannsein suchen, stand der Männerkörper noch nie auf der Taktandenliste, und Lu Decurrins, einer der Mitstreiter der ersten Stunde, empfindet die diesbezüglichen Fragen als «total intim» und reagiert zunächst irritiert.

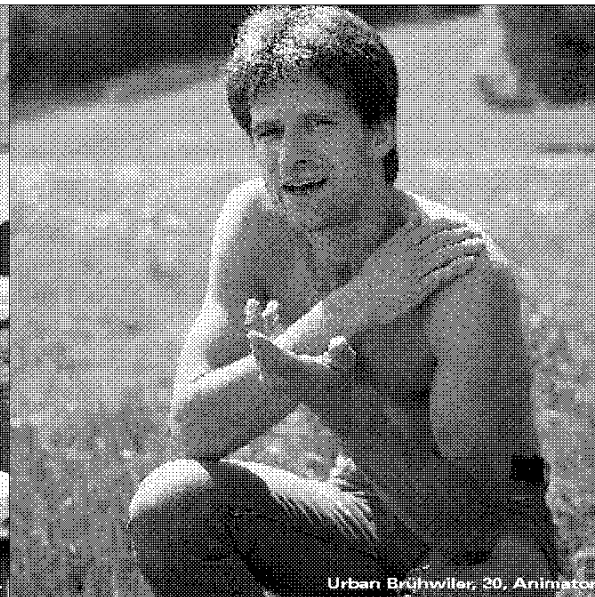
Sinan Ünese, der 34jährige Ökonom, der sich nach kurzer Bedenkzeit dazu entschliesst, am Interview und dem Fototermin teilzunehmen, hat gemäss eigener Aussage ein gutes Verhältnis zu seinem Körper. Trotzdem erlebt auch er unser Treffen als «stressig» und sitzt nach gut einer Stunde «verkrampft und verspannt» am Tisch. Erst während des Fototermins taut er langsam auf.

Ihr Körper – heisst es gern – sei doch die normalste Sache der Welt, völlig selbstverständlich, nicht der Rede wert. Im Stillen mag der eine oder andere denken: «Was ein rechter Mann ist, der hat Wichtigeres im Kopf. Körper, Aussehen und Ausserlichkeiten sind ja wohl Frauensache.»

Nun ist allerdings das Verhältnis des sogenannten starken Geschlechts zu seinem Körper bei weitem nicht so problemlos, wie es uns viele weismachen wollen. Viele Männer haben, ob bewusst wahrgenommen oder tief verdrängt, eine komplizierte, bisweilen gar schwierige ▶



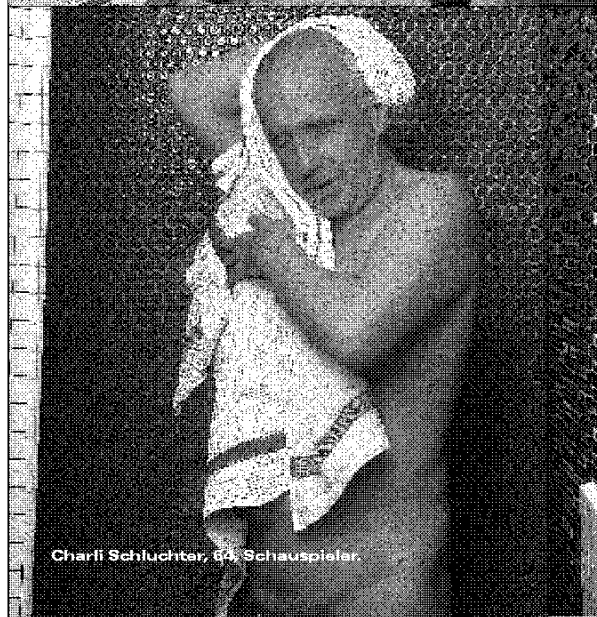
Greg Hartiger, 45, Unternehmensberater.



Urban Brühwiler, 30, Animator.



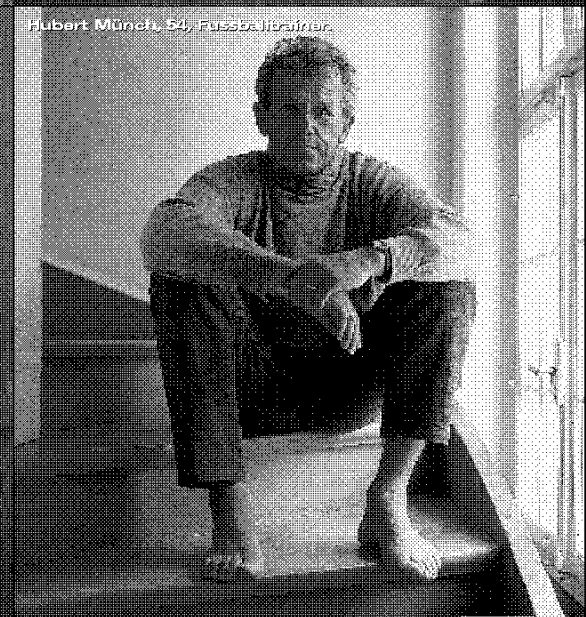
Sinan Ünese, 34, Ökonom.



Charli Schluchter, 64, Schauspieler.



Ueli Morgenthaler, 25, Pfleger.

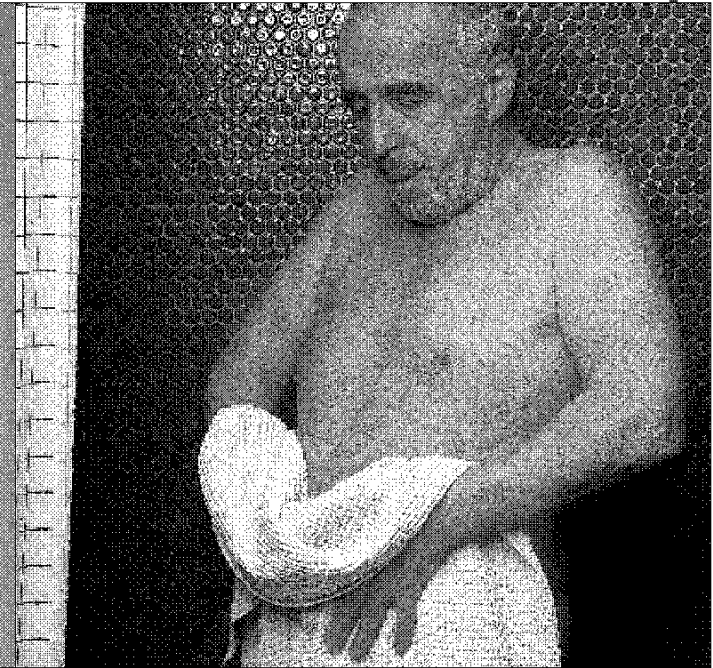
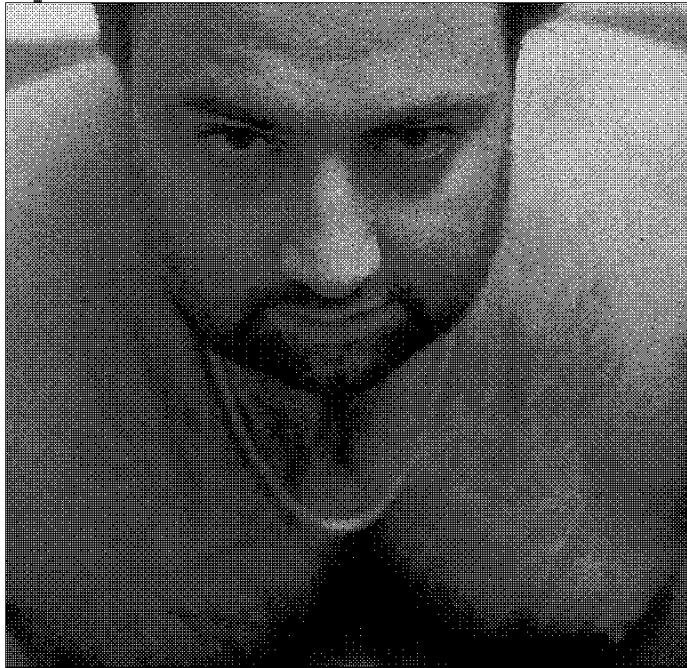


Hubert Münch, 54, Fussballtrainer.

«Ich fühle mich wohl in meinem Körper, mag ihn und glaube auch, so etwas wie Sex-Appeal zu haben.» Sinan Ünesen

«Ich habe totalen Raubbau mit meinem Körper getrieben, habe ihn regelrecht ausgewunden und geplagt.» Hubert Münch

«Ich mag meinen Italo-Körper mit den kurzen Beinen, dem guten Mittelkörper und dem recht geformten Kopf.» Charli Schluchter



Beziehung zu ihrem Leib und widmen ihm viel mehr Überlegungen, als ihnen offenbar lieb ist.

Da ist der Mittvierziger mit leichtem Übergewicht, der sich so abstossend findet, dass er sich für die ersten Liebessnächte mit einer neuen Freundin nicht einmal auszuziehen wagt. Oder der Modejournalist, der zwar sehr gross, aber auch sehr dick ist und seinen Körper hasst, ihn als «seinen Gegner» bezeichnet und angesichts eines Spiegels in «panische Angst» gerät.

Im Vergleich zu diesen Männern hat Sinan Ünesen ein geradezu harmonisches Verhältnis zu seinem Körper. Er ist 1,82 Meter gross und bringt stattliche 102 Kilogramm auf die Waage. Er legt Wert darauf, als «fest» oder «voluminös» zu gelten und distanziert sich deutlich von

allem, was «schwabbelig» ist. Der Sohn eines Türken und einer Schweizerin, dessen Vater sich einst ausdrücklich einen «behäbigen» Nachkommen gewünscht hatte, steht seiner Fülle mit überraschendem Wohlwollen gegenüber: «Ich fühle mich wohl in meinem Körper, mag ihn und glaube auch, so etwas wie Sex-Appeal zu besitzen.» Dass er Raubbau treibt, viel zu viel raucht, zu gern einen guten Roten trinkt und sich völlig falsch ernährt, ist ihm sehr wohl bewusst. Doch scheinbar unberührt von den gesundheitlichen Folgen stellt er trotzig fest: «Ich bin ein bequemer Genussmensch und nicht bereit, auf alles zu verzichten, was Spass macht.» Und die fetten Würste schmecken ihm halt zehnmal besser als das magere Fleisch. Ganz zu schweigen von strengen Diäten oder der Plackerei im Fitness-Studio.

Ünesen gehört zu jenen 30 Prozent Männern, die gemäss dem Zürcher Präventivmediziner Felix Gutzwiller «Übergewicht haben». Inzwischen gibt es allerdings mehr und mehr unter ihnen, die einen Bierbauch nicht länger für den Ausdruck männlicher Reife halten und diszipliniert auf die Bremse treten, wenn ihnen die Weihnachtsgans oder die Osterhasen aus Schokolade ein Plus von zwei, drei Kilogramm beschert haben.

Einer von ihnen ist Greg Herriger, der 45jährige Diplomingenieur und Unternehmensberater: «Wenn ich über die Stränge geschlagen habe, sendet mir mein Körper die entsprechenden Signale, und ich halte mich ein paar Tage an die Regel FDH – friss die Hälfte.» Seine Gesundheit, sagt Herriger, sei ihm ein «Riesenanliegen». Er habe sich bis heute auf

seinen Körper verlassen können, und das solle auch in Zukunft so bleiben. Nun hat Herriger, der einst als Fotomodell für «Camel», Neckermann und den Otto Versand posierte, allerdings auch hohe ästhetische Ansprüche. Dicke, schwammige Menschen gefallen ihm nicht; «Pirellis» hält er schlicht für «unnatürlich» und gesteht: «Ich schätze wohlproportionierte Körper.»

Da soll noch einer sagen, Figurprobleme seien Frauensache. Nun haben sich ja im Laufe der Jahre die Vorstellungen, wie ein attraktiver Mann auszusehen habe, gewaltig verändert. Vorbei ist die Zeit, da mollige und weichgesichtige Stars wie Roy Black, Rex Gildo oder Mäni Weber zu den Idealtypen zählten. Gefragt ist heute der hartfleischige, kantige und muskulöse Herkules, der halbnackt auf Plakatkäufen für EPA-Badehosen strammsteht

oder ganz nackt für Herrenparfüms wirbt. Claus Buddeberg, Sexualwissenschaftler in Zürich, warnt angesichts der neuen Beaus: «Der Körperterror, der bisher auf die Frauen beschränkt war, ist dabei, die Männer zu erfassen.» Gemäss der deutschen Illustrierten «Stern» hat schon jetzt jeder zweite Mann in Deutschland Essprobleme, jeder vierte bereits eine Diät hinter sich, und immer mehr leiden unter Esssucht beziehungsweise Bulimie.

Viele Männer sind tatsächlich sehr anfällig für das Schönheitsideal des athletischen, wohlgeformten Adonis. Sogar Urban Brühwiler, der 30jährige durch und durch natürliche Bauernsohn, hätte nichts dagegen, wenn sein Oberkörper «etwas muskulöser» wäre. Und Ueli Morgenthaler, 30 Jahre alt, 1,78 Meter gross und 60 Kilogramm schwer, Kran-

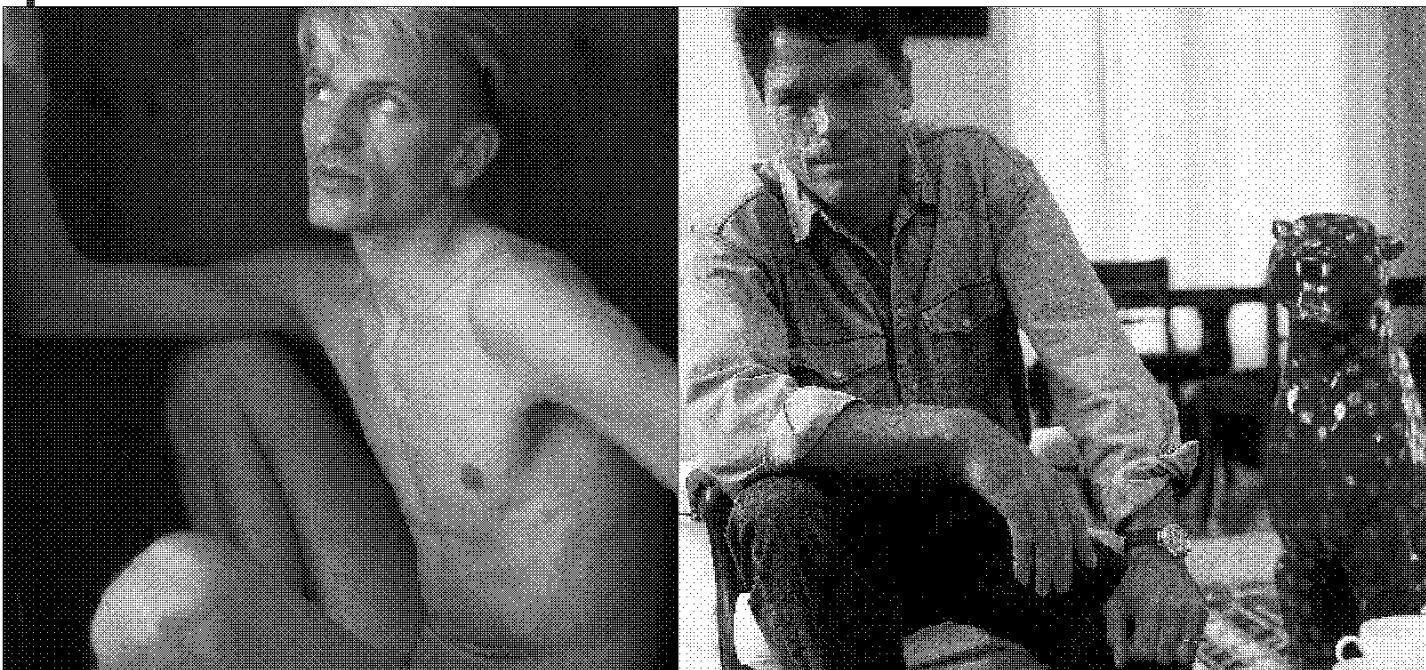
kenpfleger und Aromatologe, hadert in Phasen, in denen es ihm «auch sonst» nicht so gut geht, immer wieder, dass er sich zu dünn findet: «Es wäre doch schön, wenn insbesondere meine Brustpartie etwas breiter wäre.»

Muskeln – so scheint es – sind für viele nach wie vor der Inbegriff von Männlichkeit. Überhaupt sind Männer immer noch stark gefangen in traditionellen Rollenbildern mit den entsprechenden, zum Teil gravierenden Auswirkungen auf ihren Körper.

So zeigen vor allem junge Männer sehr viel mehr Risiko- und Aggressionsbereitschaft als junge Frauen und verursachen deutlich mehr Unfälle. Männer aller Altersstufen haben nach zahlreichen Studien einen deutlich distanzierteren, unsensibleren, auch unsichereren Umgang mit ihrem Körper als Frauen. ▶

«Es wäre doch schön, wenn insbesondere meine Brustpartie etwas breiter wäre.» Ueli Morgenthaler

«Wenn ich über die Stränge geschlagen habe, sendet mir der Körper die entsprechenden Signale, und ich halte mich ein paar Tage an die Regel FDH – friss die Hälfte.» Greg Herriger



«Sie neigen dazu», sagt Sexualwissenschaftler Buddeberg, «ihren Körper zu instrumentalisieren und auf seine Leistungsfähigkeit zu reduzieren: Was kann er? Was bringt er mir?»

Mangels emotionaler Besetzung beuten sie ihn oftmals gnadenlos aus, treiben Raubbau in Form von Alkohol-, Nikotinmissbrauch und falscher Ernährung, gönnen ihm viel zu wenig Ruhe und Entspannung, was sich unmissverständlich in der Statistik niederschlägt: Männer sterben deutlich häufiger als Frauen an Lungenkrebs, sonstigen Atemwegserkrankungen und Leberzirrhose. Allen Zahlen zum Trotz «neigen Männer» gemäss Präventivmediziner Gutzwiller «zu Phantasien von Unverwundbarkeit und betrachten ihren Körper als Maschine, die im Schadenfall halt repariert werden muss.»

Hubert Münch, 54, einst Fussballprofi beim FC Zürich und heute Trainer, ist nahezu schmerzempfindlich. Etzogen zu Härte und Durchhaltewillen, verbot er sich insbesondere während seiner Fussballkarriere die Wahrnehmung jeglicher Beschwerden. Einen Wadenbeinbruch und den Riss des Meniskus liess er sechs Wochen nach dem vorangegangenen schweren Foul diagnostizieren; Brüche der grossen Zehe und mehrere Rippen hatte er überhaupt nicht realisiert. Erst bei einer Jahre späteren Untersuchung stellte sein Arzt sie fest.

Hubert Münch rekapituliert heute: «Ich habe total Raubbau mit meinem Körper getrieben, habe ihn regelrecht ausgewunden und geplagt.» Während eines Matches habe er jeweils viereinhalb Kilogramm Gewicht verloren. Schon in

Aktivzeiten rauchte er acht Zigaretten täglich; nach dem Ende seiner Karriere steigerte er die Dosis auf drei Päckchen. Als er dann allerdings beim Joggen einen Wadenkrampf bekam und voller Panik glaubte, jetzt drohe ihm ein «Raucherbein», liessen ihn sein eiserner Wille und seine Disziplin auch das Rauchen von einem Tag auf den anderen aufgeben.

Hubert Münch war einst stolz darauf, «kein Jammerrappen» zu sein und erst im Alter von 28 Jahren Sportmassagen zu benötigen. Was ein rechter Fussballer ist, hat sich der Mann mit dem Übernamen «Eisenfuss» gesagt, der braucht weder Betreuung noch Pflege.

Mit dieser Haltung ist er keineswegs ein Einzelfall. Männer, das wissen die Mediziner, haben regelrecht Hemmungen, körperliche Beschwerden zu artikulieren. Aus Angst, schwach und bedürftig

zu wirken, konsultieren sie den Arzt seltener als Frauen und damit oftmals auch erst zu spät. Wenn sie krank sind, fällt es ihnen äusserst schwer, den Signalen ihres Körpers Rechnung zu tragen und im Bett zu bleiben. Urban Brühwiler, Animator in einem Jugendhaus, sagt: «Es hat lange gedauert, bis ich mich nicht länger als Schwächling gefühlt habe, wenn ich bei einer Grippe nicht arbeiten gegangen bin.»

Heute hat der 30-jährige generell ein sehr differenziertes Verhältnis zu seinem Körper: Wenn er Sport treibt, will er seiner Gesundheit Gutes tun und sich nicht länger abrackern wie in Jugendtagen, als er sich und seiner Umgebung mit Marathon- und Waffenläufen «etwas beweisen wollte». Er unternimmt Bergwanderungen, fährt gem Velo, genießt aber ebenso sehr die Passivität, wenn er ▶

Der PR-Berater Klaus Stöhlker über körperliche Gesundheit

«Manager müssen fit bleiben, um 14 Stunden am Stück arbeiten zu können»

Facts: Herr Stöhlker, wie hat es der moderne Manager mit seinem Körper?

Klaus J. Stöhlker: Das Körperbewusstsein hat zugenommen, der Fitnesszwang ist enorm. Die heutigen Manager – schauen Sie sich doch Hans Widmer von Bührle oder Thomas Knecht von McKinsey an – sind so «lean» wie die Firmen, die sie leiten. Da ist kein Gramm Fett mehr dran.

Facts: Und was ist mit Nikolaus Senn, Nicolas G. Hayek und Alfred Sarasin, die man wohl eher als füllig bezeichnen müsste?

Stöhlker: Es gibt eine Überklasse von Managern, die es sich leisten können, auch heutzutage dem Churchillschen «no sports» nachzuleben. Branco Weiss etwa hat es auch nicht mehr nötig, sich um Figurprobleme zu kümmern.

Facts: Wie fit sollte der Manager – ausserhalb der Überklasse – denn sein?

Stöhlker: Muskelpakete sind auch nicht «in». Die Balance zwischen Körper und Geist muss gewahrt sein. Im Grunde genommen geht es darum, fit zu bleiben, um vierzehn Stunden am Stück arbeiten zu können, oder um von morgens um sieben Uhr bis Mitternacht auf den Beinen zu bleiben. Die Fitness des Managers zielt also darauf ab, seine Spannkraft zu erhalten.

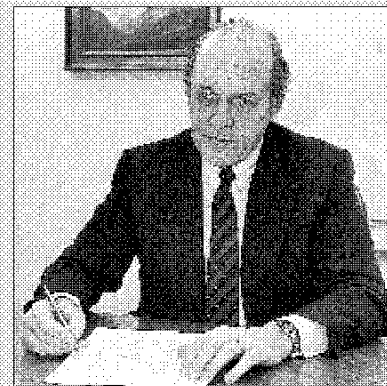
Facts: Reden Manager über ihren Körper?

Stöhlker: Es ist zumindest kein offenes Thema; aber hinter vorgehaltener Hand klagt sicher der eine oder andere einmal, dass er zu dick geworden sei.

Facts: Ist Schlanksein nicht auch Ausdruck von Disziplin und Kontrolliertheit?

Stöhlker: Absolut. Heute wird die Kontrolle über die Systeme verlangt; folglich ist auch die Kontrolle über sich selber und den eigenen Körper gefragt. Der Körper des Managers ist sein Instrument, das problemlos funktionieren muss.

Facts: Also werden sich die modernen Manager auch keinen allzu exzessiven Lebenswandel mehr leisten können?



«HEUTE GIBT'S NICHT MAL MEHR EIN DESSERT»: Klaus J. Stöhlker.

Stöhlker: Rauchen – mit Ausnahme der Zigarre – ist verpönt. Wer ein Glas Alkohol auf dem Schreibtisch stehen hat, gilt als absolut ungeschick. Angesichts des immensen Stresses kann es sich kaum noch jemand leisten, zu spät ins Bett zu gehen. Im oberen Management hat eine Mönchskultur Einzug gehalten; Sinnlichkeit ist kein Thema mehr, das gehört nicht zum guten Stil.

Facts: Die ausschweifenden Geschäftsessen gehören damit wohl auch der Vergangenheit an?

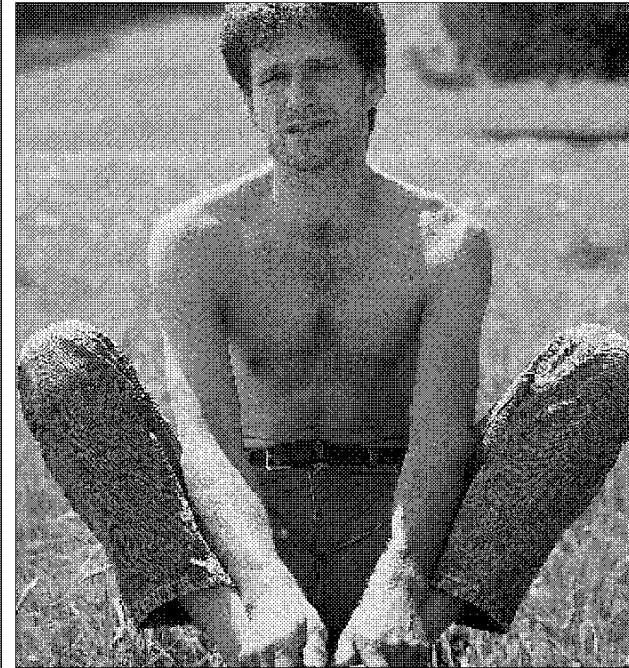
Stöhlker: Schon lange. Die siebziger Jahre waren noch die Jahre der Geniesse. Da gab es noch Fünftagsgemenüs mit Kaffee Cognac. Heute gibt es ja nicht einmal mehr ein Dessert. Alles hat «slim» zu sein.

Facts: Wie halten Sie persönlich es mit der Figur und dem Gewicht?

Stöhlker: Ich habe ein Bäuchlein, mit dem ich ganz gut leben kann. Aufpassen muss ich allerdings, dass es kein Hängebauch wird, denn dann hiesse es sofort, Stöhlker hat's nicht mehr im Griff.

Facts: Machen Sie denn auch Sport?
Stöhlker: Ich gehe zweimal pro Woche ins Krafttraining und jogge einmal wöchentlich vierzig bis fünfzig Minuten lang. Obwohl ich mit meinen 95 Kilogramm bei 1,82 Meter einiges auf die Waage bringe, genieße ich das sehr.

«Es hat lange gedauert, bis ich mich nicht länger als Schwächling gefühlt habe, wenn ich bei einer Grippe nicht arbeiten ging.» Urban Brühwiler



sich den Händen seiner Masseurin ausliefert. Im Rahmen eines privaten Gesangsunterrichts ist er auf Atemübungen gestossen, dank denen er seinen Körper mit all seinen Bedürfnissen noch besser kennengelernt hat.

Urban Brühwiler gehört zu jener Gruppe mehrheitlich jüngerer Männer, die ihrem Leib mehr Sorge tragen, ihn liebevoller behandeln, sich bewusster ernähren, allenfalls Body-Lotions benutzen, weil sie Wert auf eine geschmeidige Haut legen, und die bei indischem Tanz ihre Beweglichkeit entdecken. Diese Männer bezeichnen ihren Körper in der Regel als «Freund» und tun sich schwer mit der Vorstellung, ihr Körper sei eine Maschine, die vor allem reibungslos zu funktionieren habe.

Auch wenn er vom Alter her die Ausnahme bildet, zählt Charli Schluchter, der

64jährige Schauspieler, ganz sicher zu ihnen. Sein Weg zu einem sensiblen Körperbewusstsein war allerdings weit und keineswegs geradlinig. Während rund fünfzehn Jahren hat Charli Schluchter «Alkohol in grossen Mengen getrunken». Seit fünfeinhalb Jahren rührt er keinen Tropfen Wein oder Bier mehr an. In jener «schlechten Phase» seines Lebens, die geprägt war von schwierigen familiären Umständen, wog der mit 1,69 Meter eher kleine Mann rund zehn Kilogramm mehr als jetzt und fand sich «dick und unansehnlich».

Heute ist er sehr zufrieden mit seiner «Heimstätte», wie er seinen Leib nennt, respektiert ihn, hört auf ihn, ja kommuniziert mit ihm. Er leistet ihm Folge, wenn Bewegung gefragt ist, und fügt sich seinen Wünschen genauso, wenn das tägliche «fünf- bis dreissigminütige Hin-

legen und Relaxen» vonnöten ist. Er gibt ihm beim morgendlichen Eincrèmen mit Body-Lotion Streicheleinheiten und akzeptiert – ohne Gröhl – seine altersbedingten Einschränkungen wie zum Beispiel das Nachlassen der Kräfte. Er mag seinen «Italo-Körper mit den kurzen Beinen, dem guten Mittelkörper und dem recht geformten Kopf». Unter seiner Körpergrösse hat er nie gelitten: In seiner Jugend galt 1,69 Meter noch als normalgross, und heute, so sagt er, habe er es nicht mehr nötig, als «Gockel» aufzutreten: «Also spielt die Grösse auch keine Rolle mehr.» Beneidenswerte Gelassenheit.

Daran fehlt es den meisten seiner vor allem jüngeren Geschlechtsgenossen erheblich. Ob schlank oder füllig, schwul oder heterosexuell – ein Bedürfnis im Umgang mit dem eigenen Körper treibt nahezu alle Männer an: Die Suche nach Grenzerfahrungen. Da ist der 35jährige an sich armeekritische Journalist, der den Militärdienst in der Radfahrtruppe als «strenge, aber reizvolle körperliche Herausforderung» empfand.

Kaum wusste Ueli Morgenthaler, dass er die Rekrutenschule nicht absolvieren muss, hatte er sich schon in einem nord-schwedischen Überlebenscamp angemeldet, in dem er auf sehr positive Art erfuhr, «wozu mein Körper fähig ist». Greg Herziger unternimmt einsame Bergwanderungen, schläft unter freiem Himmel und liebt die «archaischen Körpererfahrungen und das Abtasten der eigenen Leistungsgrenzen». Urban Brühwiler braucht hin und wieder den Kick des Bungee-Jumping oder des Gleitschirmfliegens. Wenn ihn der Teufel reitet, marschiert er auch bei Gewitterstimmung durch das Gebirge.

Mag sein, dass es einmal mehr der Leistungswille, ja Leistungswahn ist, der diese Männer zu persönlichen Rekorden treibt. Mag aber auch sein, dass Männer, denen jeder monatliche Zyklus, aber auch alle lebensgeschichtlichen Einschnitte wie Schwangerschaft, Geburt und Klimakterium fehlen, sich auf diese Art ihre Körperwahrnehmung zu strukturieren versuchen. Hin und wieder ein Highlight, immer wieder einmal eine starke Empfindung anstelle der Menstruation oder der tatsächlich Grenzen streifenden Erfahrung einer Geburt. Sexualwissenschaftler Claus Buddeberg konstatiert: «Männern fehlt ein biologischer Zyklus, wohingegen Frauen dank dem regelmässig wiederkehrenden Eisprung und der Menstruation sehr stark für die Wahrnehmung von Körpersignalen sensibilisiert sind.»

BARBARA LUKBSCH