

Vor den Erfolg setzten die Götter den Schweiß

Eigentlich wollte ich vor zwei Wochen ein neues Deo kaufen, doch als ich dann in die unübersichtliche, ja geradezu chaotische Kosmetikabteilung ging, fiel es mir direkt auf! Schon wieder ein neues Regal voller neuer Schönheitsprodukte.

Diesmal Muskelaufbau für Männer. Welche Männer sind so unzufrieden mit ihrem Körper, dass sie auf solche Produkte zurückgreifen und diese benutzen?

Nach einiger Recherche wurde mir bewusst, dass sich das Schönheitsideal seit Anbeginn der Menschheit kontinuierlich entwickelt hat. Geschmäcker ändern sich, das ist klar, doch wurden und werden die Ideale meist durch eine reiche Elite bestimmt. Zunächst lag der Fokus auf den Frauen, die durch die Jahrhunderte immer wieder zwischen den Schönheitsidealen der Rubensfigur, Wespentaille und Twiggyfrau wechselten.

Das Schönheitsideal des Mannes blieb dabei weitestgehend gleich. Seine Rolle als Ernährer der Familie war viel zu wichtig, um sich auf das Aussehen zu beschränken. Wenn der Mann aber auch noch sportlich, schlank war, dazu noch markante, harte Gesichtszüge hatte, galt er als ideal.

Anfang des 21. Jahrhunderts dann begann die Schönheitsindustrie, Männer als Zielgruppe zu entdecken und schaltete speziell Werbung für Männerkosmetika. Mit Erfolg, schließlich stieg der weltweite Umsatz von 2012 bis 2014 um 70%. Auch bei der Werbung für alltägliche Produkte fällt auf, dass die Models, die für Parfums, Wein und Klamotten werben, immer muskulöser und athletischer werden. Durch ihre clevere Marketingstrategie diktiert die Kosmetikbranche erfolgreich das Schönheitsideal im 21. Jahrhundert.

Mittlerweile ist es zur gesellschaftlichen Norm geworden, dass sich Männer neben einem guten Beruf auch durch einen attraktiven Körper auszeichnen müssen, um ihre Disziplin und mentale Stärke zu beweisen. Dieser Trend wird durch Vorbilder in sozialen Netzwerken deutlich verstärkt. Alleine die deutschen Fitnessblogger Karl Ess und Tim Gabel haben knapp 740.000, beziehungsweise 510.000 Likes auf Facebook, das ist sogar für ein soziales Netzwerk eine große Fangemeinde. Die Bilder von Männern mit Sixpack und trainierten Armen machen neidisch, klar würde jeder gerne so aussehen. Obwohl sich diese Fitnessblogger vor allem durch Werbung für die - meist überbeuerten - Fitnessprodukte und Programme finanzieren und diese in ihren Beiträgen anpreisen, glauben viele diese Übertreibungen und verkennen die Stunden langer, mühsamer Arbeit, die diese Sportler in ihre Körper investieren. Dabei

ignorieren sie, dass es ohne Fleiß keinen Preis gibt. Gerade Jugendliche und junge Erwachsene sind besonders beeinflussbar durch solche Versprechen und hinterfragen noch nicht die Motive der Blogger.

Dadurch, dass Männer permanent im Alltag mit den vermeintlichen Schönheitsidealen konfrontiert werden, sind mehr Jugendliche und Männer mit ihrem Körper unzufrieden. Der Wert der Unzufriedenheit übersteigt sogar den der Frauen im gleichen Alter. Sie sehnen sich nach einem wohl definierten Körper wie in der Werbung, stellen jedoch frustriert fest, dass er nicht, oder nur mit sehr viel Schweiß und Fleiß zu erreichen ist.

Dazu erwachsen durch einen „Adonis Körper“, der deutlich von einem natürlichen Körperbau abweicht, auch Gefahren. Die Lebensumstellungen wie Diäten, der Konsum von Proteinshakes, aber auch die Einnahme von Anabolika, die mit dem exzessiven Training einhergehen, bergen Gefahren für die Gesundheit. So haben muskulöse Menschen ein höheres Krebsrisiko, können schlechter mit Stress und Brüchen umgehen und erkranken häufiger an Alzheimer. Die negativen Effekte gehen sogar so weit, dass leicht Übergewichtige heute eine höhere Lebenserwartung haben als schlanke, muskulöse Männer, wie neue Studien belegen.

Zusätzlich dazu entstehen erst durch diesen Trend psychosomatische Krankheiten wie Mager- oder Muskelsucht, welche schon als Volkskrankheiten bezeichnet werden. Betroffene von Mager- und Muskelsucht haben ein verzerrtes Selbstbild, wodurch sie den eigenen Körper nicht als schlank oder trainiert genug empfinden und immer weiter abmagern und trainieren wie Herkules.

Mittlerweile hat sich eine eigene Gemeinschaft unter Sportlern entwickelt, in die man nur aufgenommen wird, wenn man die Sportprodukte kauft, die gerade „in“ sind. Dieser Gruppenzwang ist ähnlich wie bei Handys, wo Apple eine der beliebtesten Handymarken ist. Dies liegt weder an der Qualität noch an besonderen Funktionen, sondern lediglich an dem hohen Preis, mit dem man allen zeigen kann, dass man sich den Luxus leisten kann.

Wer sich gegen den Trend wehrt, wird schnell als Schwächling oder Versager abgestempelt, während die Ertüchtigten und Trainierten zu den Coolen gehören. Selbst wenn die Männer nicht auf die Werbetricks der Branche reinfallen, so wird durch Gruppenzwang so viel Druck auf die Männer ausgeübt, so dass sie letztendlich von der Gesellschaft ins Fitnessstudio getragen werden, ihren Körper dem Schönheitsideal anzugleichen.

Wenn ich das Thema Schönheitswandel auf den Punkt bringen müsste, kann ich für meinen Teil nur hoffen, dass das krankhafte Trainieren und Aufbauen von Muskeln das ist und bleibt, was es zurzeit ist, ein Trend. Das von der Gesellschaft geforderte Schönheitsideal stimmt in keiner Weise mit dem Ideal der meisten Männer überein und neben gesundheitlichen Risiken steht das Ergebnis in keiner Relation zum Arbeitsaufwand.

Sollten mich meine Kinder und Enkel später fragen, was es mit dem Trend auf sich hatte und wie sich Menschen zu so einem Blödsinn haben verleiten lassen, werde ich ihnen das gleiche sagen wie meine Oma, als ich sie zu diesem Thema gefragt habe, nämlich das Wichtigste an einem Mann nicht sein Aussehen sei, sondern seine charakterlichen Werte wie Charme, Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit und Humor.

838 Wörter