

Konstanze Caysa

Fit in den Sommer
Unterwegs zur Traumfigur

„Ich bin ganz schön schlimm! Heute Mittag habe ich wieder zwei Gummibärchen genascht. Oje, ich habe gesündigt und fühle mich so schlecht.“ – Irrtum meine Herrn, nicht nur Frauen denken so: Auch immer mehr Männer haben ein schlechtes Gewissen wegen der Figur, die sie haben – oder eben nicht haben.

Die Zeiten sind längst vorbei, dass ein Mann dickbäuchig und unansehnlich sein kann und dass er trotz Bierbauch immer noch glaubt, die zwanzig Jahre jüngere Badenixe im Tanga zwinkere ihm zu und habe nicht bloß ein Sandkorn im Auge. Männer schämen sich heute, wenn dicke Bäuche vor ihnen herumhängen. Nur „Schlaffis“ scheren sich nicht darum, was an ihnen so herumschlabbert. Alle anderen wollen einen Waschbrettbauch und einen knackigen Po. Also ab ins Fitnessstudio. Wer gern nascht, muss auch bereit sein zu leiden. Brust raus, Bauch rein, Kopf hoch! Dabei zählt nicht, dass man gesund ist, sondern dass man gesund aussieht; fit sein ist das Eine; braun sein das Andere. Doch ist es ein schwerer Irrtum anzunehmen, man geht da einfach so in Fitnessstudio, meldet sich an, übt dann ein bisschen vor sich hin, und das war's dann. Neben der trendigen Sportkleidung braucht man einen Trainer, und der macht dann einen Plan, wie man genau zu trainieren hat, um in den kommenden Sommermonaten am Strand nicht nur braun, sondern auch körperlich fit auszusehen.

Der Weg vom Gummibärchenkörper zum Traumkörper führt nun per Trainingsplan über eine systematische Folge von Stufen der Entsagung und Selbstdisziplinierung. Wie in der Buße soll durch diese Stufenfolge der Selbstdisziplinierung ein neuer, von seiner Sündhaftigkeit gereinigter Mensch geformt werden. So muss man sich nicht nur hüten, zu viel zu essen – denn wir können den Kampf um unsere Traumfigur nicht gewinnen, wenn wir den Kampf gegen den Bauch und den Hunger verlieren. Es kommt auch darauf an, was man isst. Man entsagt also den Gummibärchen (und dem Bier) und steigt um auf Obst, Gemüse und Mineralwasser. In den Trainingspausen gedenkt unser Büsser seiner Niederlagen. Bald seufzt er vor Entsetzen, wieviel Haribos er schon verschlungen hat, bald verzehrt ihn eine wilde Sehnsucht danach. Was war das doch noch für ein warmes Gefühl im Bauch, als er sich denselben noch wahllos vollstopfte! Jetzt keucht er während der Bauchmuskelübungen vor sich hin und fühlt sich unwohl in seinem noch unförmigen Körper. Das aber soll sich ändern, wenn er planvoll und kontrolliert den Bauch (weg-)trainiert. Dazu braucht es, wie gesagt, nicht nur ein Fitnessstudio, sondern auch sachkundiger Anleitung. Die kann einem zuteil werden durch einen Trainer oder durch eine der einschlägigen Anleitungen zum

Krafttraining – am besten durch beides. Beide werden uns einen Trainingsplan nahelegen, und beide empfehlen uns in der Regel, uns selbst durch Protokollierung des absolvierten Pensums zu kontrollieren, damit wir auch mit Stolz auf das zurückschauen können, was wir mit uns gemacht haben. Was aber geschieht, wenn wir dem Ratschlag folgen, nach einem Trainingsplan zu trainieren, ein Trainingstagebuch oder ein Trainingsprotokoll anzulegen? – Wir konfrontieren uns mit uns selbst, korrigieren uns selbst, betreiben eine Selbstverhaltensanalyse, eine Selbstbewertung und eine Selbstperspektivierung. Der Trainingsplan ist ein Mittel zur Selbstregulierung, zur Selbsteinstellung, zur Selbstdisziplinierung.

Gelingt uns dies, dann steht einem Sommer am Strand, an dem man auf sich und seine Figur stolz sein kann und auf die offensichtliche Härte, die man seinem „inneren Schweinehund“ erfolgreich entgegengesetzt hat per Selbstdisziplinierung, nichts mehr im Wege. Also: Ab in die Sonne! Der Sommer kann beginnen, der Winterspeck ist weg.