

PATRIC HEIZMANN

ICH MACH MICH MAL DÜNN

NEUES AUS DER PROBLEMZONE

HEYNE <
EBOOKS

messen muss. Multimedial sind modelmaßgeschneiderte Männerfiguren überall verfügbar. Die Konkurrenz in Hochglanzmagazinen und auf Flachbildschirmen schläft nie. Und wenn sich jetzt auch noch das 3D-Fernsehen etabliert, wird es ganz hart für die Männerwelt. Da werden knackige Figuren für die Frau neben ihm auf dem Sofa greifbar – und setzen Maßstäbe, an denen keiner mehr vorbeikommt, wenn er eine Frau von Format beeindrucken will.

So eine wie Sabine, Powerfrau mit Männergehalt. Die verdient ihr Geld selbst, ist nicht mehr auf die inneren Werte der Herren-Portemonnaies angewiesen und guckt ihnen deshalb lieber auf den Body als in die Brieftasche. Das ist Stress – für die Männer, die Sabines Scanner-Blicken standhalten müssen.

Da bleibt keiner mehr resistent gegen ein Verbesserungskonzept aus der Kategorie »Ich könnte doch mal«. Denn spätestens wenn der elegante Sprung ächzenden Klimmzügen am Türrahmen gewichen ist, wenn man sich nur noch mühsam aus dem Tiefergelegten schraubt, folgt ein letztes Aufbäumen gegen das Schicksal. Der bis dahin latent Selbstzufriedene ist nun doch zur Prophylaxe bereit.

Die Sabines von heute können an jeder Ecke unerwartet auftauchen und machen von der Macht ihrer Blicke ungeniert Gebrauch – selbst wenn sie schon gut verheiratet sind. Einfach nur so zum Spaß – so, wie sich das früher nur Männer trauten. Das hat Folgen: *Mit dem Wunsch nach perfekten Formen entdeckt das männliche Geschlecht auch das Gemecker am eigenen Körper.* Und schon geht der Aktionismus los. Es lässt sich vieles anstellen, um optische Unpässlichkeiten erst

einmal wegzuretuschieben: Hüftgold verhüllen, mit orthopädischen Trickschuhen die knorpeligen Beine verlängern, die käsige Haut auf Dynamik bräunen, mit einer Kollektion Baseball-Caps den Haarmangel oben kaschieren, damit die Blicke der Damenwelt (manchmal sogar mit Erfolg) geschickt nach unten gelenkt werden, wo die letzten Föhnfransen unter dem Rand hervorlugen.

Frauen können die Trickkiste der optischen Verschleierung natürlich noch weiter öffnen als wir Männer: Make-up auflegen, Haare färben, Fingernägel neu verkleben, mit hohen Hacken die properen Waden strecken und mit pushender Gummiunterwäsche Problemzönchen in Form quetschen.

Warum auch nicht, solange es funktioniert? Aber sich unters Messer legen, Gift gegen Falten spritzen, Fett an unliebsamen Stellen absaugen oder anderswo aufpolstern – das sind schon härtere Nummern und nicht jedermanns

Sache. Ich bin froh, dass es noch etwas dazwischen gibt – die vermeintlich sanften Touren. Ohne Blut, aber mit Schweiß. Ohne große Kosten, aber mit viel gutem Willen. Maßnahmen, die im Prinzip für jeden machbar sind:

Einfach mal ein paar Kilo (oder mehr) abnehmen; schlicht und ergreifend weniger Nahrungsschrott essen und sich endlich zum Sporteln aufraffen; mehr raushauen als reinstopfen; Schwitzen statt Sitzen. So kommt man schließlich auch zum Traumbody. Kann doch nicht so schwer sein. Außerdem steckt noch mehr dahinter als reine Eitelkeit: Die Gesundheit lacht, die Krankenkasse belohnt's, der Schweinehund schrumpft. Das Leben wird länger und schöner.

Also los – auf geht's zum Totalumbau. Der Wunsch nach Verwandlung ist gar nicht zu bändigen. Während man wohlig warm und satt

auf dem Sofa liegt, werden Pläne geschmiedet, die es in sich haben: »Zehn Kilo in zehn Tagen«, versprechen gleich acht Frauenzeitschriften im Supermarktregal, während die Männerblätter noch das ersehnte Sixpack obendrauf anbieten. Die Entscheidung ist nun wirklich nicht mehr schwer, funktioniert aber nicht ohne kleine Diskussionen mit dem Schweinehund. Bei Männern verlaufen die meistens recht schlicht:

Mann: »Ich muss mal abnehmen.«

Schweinehund: »Klar, ist aber nicht so einfach. Wir haben das im letzten und im vorletzten Jahr doch schon mal probiert.«

Mann: »Aber das war die falsche Methode. Ich hatte immer Hunger.«

Schweinehund (blättert im Männermagazin):