

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## Radikale Ästhetik des Körpers

Bodybuilding hilft, Kraft zu erleben. Schon Franz Kafka war am Muskelaufbau interessiert. Über eine besondere Art des Umgangs mit sich selbst.

VON JÖRG SCHELLER

 07. AUG 2020

Im medienöffentlichen Diskurs über Bodybuilding dominieren *bad news*. Doping, Sucht, Wahn prägen die Auseinandersetzung mit einem Phänomen der Körperkultur, das allen Liberalisierungen zum Trotz für Irritation sorgt. Muskeln um der Muskeln willen? Endloses Wachstum? Ständige Arbeit am eigenen Körper? Zuschreibungen wie „Narzissmus“, „Oberflächlichkeit“ oder „neoliberale Selbstoptimierung“ liegen da nahe. Davon zeugen TV-Dokumentationen wie *Muskel-Wahn* (Arte 2020) oder zahlreiche Artikel über Kraftsportler, die an Dopingmitteln zugrunde gehen. Psychische Störungen wie die von Harrison Pope bei vielen Bodybuildern diagnostizierte Muskelsucht – Muskeldysmorphie (in Anlehnung an Anorexia nervosa auch *Bigorexie* genannt) – stoßen auf ein großes Medienecho.

Eher selten liest man Texte mit Titeln wie „Der Mann, der seit 50 Jahre Bodybuilding betreibt und keine Probleme damit hat“. Oder: „Wie diese Frau mithilfe von Bodybuilding aus einer existenziellen Krise fand“. Indem Massenmedien einseitig die Probleme der Szene porträtieren, verstärken sie diese noch – gerade Jugendliche schreckt der Gestus besorgter

Eltern nicht ab. So moralisiert man seit Jahrzehnten über Doping im Bodybuilding und trotzdem wird gedopt, ja „Doping ist längst Teil von Fitness und Breitensport“, wie die *Medical Tribune* 2019 titelte. Offenbar sind die bisherigen Strategien im Umgang mit Doping wenig erfolgreich.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

GESUNDHEIT

### **Die Geräusche des Körpers**

Manche Menschen werden aggressiv, wenn andere essen oder laut atmen. Woher die Geräuschempfindlichkeit kommt und was man dagegen tun kann.

LEBEN

### **Emotional durchlässig**

In bewegten Zeiten wie diesen sind wir dünnhäutiger als sonst. Wie grenzen wir uns von Gefühlsturbulenzen ab – und bleiben gerade dadurch zugewandt?

BEZIEHUNG

### **Liebe ich einen Narzissten?**

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

# MEISTGELESEN

## **1** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **2** GESUNDHEIT

### **Beschwerden damals und heute**

Die körperlichen Beschwerden der Deutschen nahmen seit 1975 deutlich ab, berichtet eine Längsschnittstudie. Welche Faktoren dazu besonders beitragen.

## **3** BEZIEHUNG

### **Normal gibt es nicht**

Die Autoren, bekannt aus dem Podcast „Ist das normal?“ plädieren: Bei sich selbst bleiben hilft, zu erfahren, was einen sexuell glücklich macht.