



betreffen* vedkomme
 Wunsch m =e ønske
 treiben* drive
 exzessiv overdreven
 Idealmaß n =e idealmål

■ Die Fokussierung auf den perfekten Körper ist nicht länger ein Phänomen, das nur Mädchen und Frauen betrifft. Der Wunsch nach Anerkennung treibt immer mehr junge Männer dazu, exzessiv zu trainieren und sich einseitig proteinreich zu ernähren. Johnny ist einer dieser jungen Männer, der versucht seinen Körper nach den Idealmaßen zu formen.

Jan Stremmel

Mach dich breit

woher hvorfra
 Schulgong m =s skoleklokke
 einläuten ringe til
 losgehen* gå i gang
 holen (her) fiske frem
 Tupperbox f =en opbevaringsboks
 af plastik
 schaufeln skovle
 sich beeilen skynde sig
 trocken gewogen vejet i ukogt
 tilstand
 Hühnchenbrust f =e kyllingbryst
 Ernährungsplan m =e kostplan
 vorsehen* fastsætte
 tragen* gå med
 während imens
 seitlich på siden
 ausbreiten brede ud
 biegen* bøje

Zum Frühstück zehn Eier, am Tag mehr als 5000 Kalorien: Viele junge Männer wollen möglichst schnell möglichst große Muskeln haben. Woher kommt das neue Schönheitsideal?

5 Wenn der Schulgong die Pause einläutet, geht für Johnny die Arbeit los. Er holt dann eine der drei großen Tupperboxen aus dem Rucksack, öffnet sie und schaufelt los. Er muss sich beeilen, drei Pausen sind nicht viel für die 600 Gramm Reis, trocken gewogen, und 700 Gramm Hühnchenbrust, die sein Ernährungsplan für jeden Schultag vorsieht. „Aufessen ist ein Muss“, sagt Johnny, 17 Jahre alt. Und dass er sich viel besser

10 fühlte, seit er T-Shirts in Größe XXL trage. Johnny liegt, während er das erzählt, in einem Fitnessstudio in München seitlich auf einer Yogamatte, er breitet die muskulösen Arme aus und biegt

den massiven Oberkörper in die Gegenrichtung, Dehnübungen vor dem Hanteltraining. Seit knapp zwei Jahren arbeitet er hier gemeinsam mit einem Freund an seiner Muskulatur. Die beiden kommen sechsmal die Woche. Und siebenmal die Woche steht Johnny abends eine halbe Stunde in der Küche seiner Eltern und bereitet die Nahrung für den nächsten Tag zu: Insgesamt 5000 Kalorien muss er essen, „manchmal auch 6000, um meinen Körper zu schocken“. Weniger auf gar keinen Fall.

Johnny ist ein sympathischer blonder Junge mit breitem Lächeln. Er wiegt jetzt 88 Kilo, mit der Diät habe er in zwei Jahren 30 Kilo „draufgepackt“. Wobei sein aktuelles Gewicht für ihn auch nur eine Zwischenstation ist: „In zwei, drei Jahren wären 120 Kilo schon super. Dann wär ich 'ne richtige Kante.“

Wenn Johnny und sein Freund sich unterhalten, könnte man mit geschlossenen Augen denken, man belausche zwei Magersüchtige. Sie sprechen darüber, wie viele Kalorien ein halber Liter Bier enthält und wie viele Kohlenhydrate eine Handvoll Cornflakes. Nur dass sie, im Unterschied zu Magersüchtigen, das genaue Gegenteil von Schlankheit erreichen wollen. Sie nehmen sechs Mahlzeiten am Tag zu sich, krank sein ist für sie ein Albtraum, denn wer krank ist, kann nicht essen und nicht trainieren. Noch schlimmer wäre nur eines: Urlaub. „Ich könnte nie irgendwo Ferien machen, wo es kein Gym gibt“, sagt Johnny. Der einzige Vorteil sei, dass man dann am Frühstücksbuffet so viel essen könne, wie man wolle. Johnny frühstückt jeden Tag das Eiklar von zehn Eiern, plus einen Protein-Shake mit Haferflocken. Billig ist diese ausgefallene Diät nicht.

Und sie ist eigentlich auch nicht besonders ausgefallen. Jungs, die ihr Leben so rigoros dem Muskelzuwachs widmen wie Johnny und sein Freund, mögen auf Erwachsene extrem wirken - aber unter Gleichaltrigen erntet ein so strikter Lebenswandel längst kein Unverständnis mehr. Er deckt sich mit dem geltenden Schönheitsideal. Ständiges Trainieren und strategisches Essen gehören da nun mal dazu.

Man bekommt es möglicherweise nicht direkt mit, aber unter jungen Männern grassiert eine neue Angst: die Sorge vor dem Dünnsein. Eine schlaksige Silhouette, schmale Schultern und Spargelbeine - das war bis in die frühen Nullerjahre die sozial akzeptierte Standardfigur von Jungs zwischen 15 und 20. Inzwischen wurde auf deutschen Schulhöfen dafür der Begriff „Lauch“ eingeführt.

Hypermuskulöser Mann als neuer Standard

Ein „Lauch“ bewegt sich im Respekt-Ranking unter Teenagern irgendwo zwischen Klassenclown und Versager. Wer etwas auf sich gibt, sollte hingegen eine „Kante“ sein. Also breit. Eine Referenzgröße ist zum Beispiel „breiter als der Türsteher“ (ein geflügeltes Wort, seit der Deutschrapper Majoe ein Album mit diesem Titel veröffentlichte, es landete auf

Oberkörper m - overkrop
 Gegenrichtung f - en modsætning
 Dehnübung f - en strækøvelse
 Hanteltraining n - s træning med håndvægte
 zubereiten tilberede
 Nahrung f - en føde
 insgesamt i alt
 auf gar keinen Fall under ingen omstændigheder
 Lächeln n - smil
 wiegen* veje
 draufpacken læsse på
 wobei (her) selvom
 Gewicht n - e vægt
 Zwischenstation f - en mellemstation
 wären [konj] ville være
 Kante f - n muskelbundt
 sich unterhalten* snakke sammen
 schließen* lukke
 belauschen lytte til
 Magersüchtige pl anorektikere
 enthalten* indeholde
 Unterschied m - e modsætning
 genau nøjagtig
 Gegenteil n - e det modsatte
 erreichen opnå
 zu sich nehmen* indtage
 Albtraum m - e mareridt
 schlimmer værre
 Urlaub m - e ferie
 Frühstücksbuffet n - s morgenmadsbuffet
 Eiklar n - æggehvite
 Haferflocken pl havregryn
 ausgefallen speciel
 rigoros streng
 Muskelzuwachs m muskelvækst
 widmen dedikere
 Gleichaltrigen en pl jævnaldrende
 ernten (her) stude på
 strikt streng
 Lebenswandel m livsførelse
 Unverständnis n - se mangel på forståelse
 ständig konstant
 dazugehören høre med til det
 mitbekommen* få fat i
 unter blandt
 grassieren hæрге
 Sorge f - n bekymring
 schlacksig ranglet
 Spargelbein n - e tændstikben
 inzwischen i mellemtiden
 Schulhof m - e skolegård
 Lauch m - e porre
 einführen introducere
 irgendwo et eller andet sted
 Versager m - taber
 etwas auf sich geben* gøre noget ud af sig selv
 hingegen derimod
 Referenzgröße f - n referencestørrelse
 Türsteher m - dørvogter
 geflügeltes Wort fast vending
 veröffentlichen udgive

von Natur aus af natur
 Stoffwechsellöhle f -n
 stofskiftelohvede
 stecken hænge fast i
 zumindest i det mindste
 abseits udenfor
 beobachten iagttage
 wachsend voksende
 sich herumsprechen*
 blive alment gyldigt
 mittlerweile i mellemtiden
 Körperlichkeit f -en kropslighed
 explizit (her) direkte
 ist zu beobachten kan det iagttages
 Maßstab m -e målestok
 Vergleichsobjekt n -e
 genstand for sammenligning
 und zwar og faktisk
 laut ifølge
 US-Studie f -n
 amerikansk undersøgelse
 vergangen sidste
 gleichaltrig jævnaldrende
 Werbung f -en reklame
 einsetzen bruge
 durchschnittlich gennemsnitlig
 zufolge ifølge
 zunehmen* tiltage
 Proband m -en
 deltager i undersøgelse
 wiederum igen
 messbar målelig
 ohnehin schon allerede
 noch was desuden
 melden bekendtgøre
 ähnlich lignende
 muskelbildend muskelopbyggende
 Extremfall m -e ekstremt tilfælde
 sich beschränken auf
 begrænse sig til
 sich verschieben* forskubbe sig
 Blick m -e syn
 Druck m pres
 gewaltig voldsom
 etwa for eksempel
 erforschen forske i
 Körperbildstörung f -en
 forstyrrelse i kropsoptattelse
 neuerdings for nylig
 gehäuft hyppigere
 reichen være nok
 beruflich på arbejdsmarkedet
 toll storartet
 optisch was hermachen se godt ud
 Arbeitsfeld n -er arbejdsområde
 ebenfalls ligeledes
 wahrnehmen* opfatte
 Äquivalent n -e (her) modstykke
 sogenannt såkaldt
 Muskelsucht f -e muskelmani
 regelrecht regulær

Platz eins der Charts). Und wer nicht breit ist? Weil er zum Beispiel von
 Natur aus eher in Richtung Lauch tendiert oder gerade in der Stoff-
 60 wechsellöhle der Pubertät steckt? Der muss zumindest daran arbeiten.

Abseits der Schulhöfe beobachten auch Psychologen den Trend mit
 wachsender Faszination: Während es sich nämlich mittlerweile herum-
 gesprochen hat, dass es unfein ist, über Körperlichkeiten von Frauen
 allzu explizit zu sprechen – Stichwort „Bodyshaming“ – ist unter jungen
 65 Männern das Gegenteil zu beobachten. Der Körper ist zum wichtigsten
 Maßstab und Vergleichsobjekt geworden, ein neuer Standard hat sich
 etabliert: der hypermuskulöse Mann. Und zwar nicht mehr nur in der
 alten Nische der Bodybuilder, sondern überall in der westlichen Welt:
 Laut einer US-Studie finden normale junge Männer solche Körper am
 70 attraktivsten, die durchschnittlich 14 Kilo mehr Muskelmasse haben
 als ihr eigener.

Brutale Arme oder: Fünf Kilo in sieben Tagen

Australische Forscher fanden vergangenen Sommer heraus, dass Jungs
 75 im Alter von zwölf bis 18 heute gestresster von ihrem Körperbild sind
 als gleichaltrige Mädchen. Die Werbung setzt Männermodels ein, deren
 durchschnittliche Muskulatur anderen Studien zufolge über die Jahre
 massiv zugenommen hat. Und durch diese Werbespots wurden die Pro-
 banden noch einer anderen Studie wiederum messbar unglücklicher
 80 mit dem eigenen Körper, als sie ohnehin schon waren. Noch was: Vor
 wenigen Wochen meldete ein Team von Harvard-Forschern, dass Ana-
 bolika nicht mehr nur von Bodybuildern als Doping verwendet werden
 – sondern in den USA von etwa vier Millionen Freizeitsportlern. Die
 meisten von ihnen „junge Männer, die ihr Aussehen verbessern wol-
 85 len“.

In Deutschland vermuten Experten ähnliche Zahlen. Aber auch wenn
 der Gebrauch von muskelbildenden Medikamenten sich noch immer auf
 Extremfälle beschränkt, notieren Fachleute einstimmig, dass sich etwas
 verschoben hat im Blick normaler Männer auf sich selbst. „Der Druck
 steigt ganz gewaltig. Gerade auf die Jungen“, sagt etwa Barbara Mang-
 90 weth-Matzek, Professorin an der Medizinischen Universität Innsbruck.
 Sie erforscht seit Jahren Körperbildstörungen und findet die neuerdings
 auch gehäuft bei Männern. „Für Herren hat es früher gereicht, beruflich
 toll zu sein. Schön musste im Grunde nur die Frau sein. Heute müssen
 95 Männer dagegen auch optisch was hermachen.“ So ist für Psychothera-
 peuten ein Arbeitsfeld hinzugekommen: der Mann, der seinen Körper nun
 ebenfalls immer öfter als minderwertig wahrnimmt und darunter leidet.

Das männliche Äquivalent zur Magersucht gibt es auch schon, die so-
 genannte Muskelsucht, im Fachjargon Muskeldysmorphie. „Die Patienten
 100 sind maximal muskulös, aber trainieren sich regelrecht kaputt. Weil sie
 sich im Spiegel als zu dünn wahrnehmen“, sagt Barbara Mangweth-

Matzek. Nach der Debatte um Size-Zero-Models und ihre schädliche Wirkung auf die Psyche von jungen Frauen könnte nun also bald auch eine Diskussion um unrealistische männliche Körperbilder entstehen. Die spannende Frage bei dieser Entwicklung ist freilich: Woher kommt sie?

Bei Fit Star in München-Giesing ist an diesem Montagabend Hochbetrieb. Laufbänder surren, Hantelstangen klirren. Am Empfang sind zwei Trainer ununterbrochen damit beschäftigt, Verträge mit Neukunden auszufüllen. Fitness ist in Deutschland längst Sportart Nummer eins. Zehn Millionen Deutsche sind Mitglied in einem Studio, die Zahl hat sich in zehn Jahren verdoppelt. Fit Star ist eine Kette aus München, die Mitgliedschaft ist mit knapp 17 Euro monatlich eine der günstigsten, vermutlich trainieren auch deshalb hier besonders viele junge Leute. „Die Mädchen kommen meistens zum Abnehmen“, sagt ein Trainer, „die Jungs zum Aufbauen.“

Wobei deren Ungeduld ungleich größer sei als die der Mädchen. Nicht selten werde er von 16-jährigen Hänflingen schon bei der Anmeldung gefragt, welches Proteinpulver sie denn bestellen sollten. „Die haben oft noch nie eine Hantel in der Hand gehabt, aber irgendwo gehört, dass sie mit dem richtigen Pulver zehn Kilo in zwei Monaten zunehmen können“, sagt der Trainer und seufzt. „Da muss man erst mal die Erwartungen runterholen.“ Die Marke Fit Star wirbt deshalb auf Plakaten absichtlich nicht mit Fotos von Bodybuildern, erklärt der Pressesprecher, in keinem der Studios habe man Waagen aufgestellt: „Wir wollen unrealistischen Körperidealen bewusst vorbeugen.“ Aber im Kampf gegen die Ungeduld der dünnen Jungs gibt es einen übermächtigen Gegner: das Internet.

Karl Ess betritt einen Backshop in München-Bogenhausen und muss direkt wieder rausgehen. Eine Gruppe orange gekleideter Männer von der Straßenreinigung will Selfies mit ihm machen: „Krass, dass du hier bist!“ Ess, ein austrainierter Mann mit rötlichem Bart und Basecap über der Glatze, macht geduldig Fotos, dann setzt er sich ins Eck und bestellt Kaffee. Er betreibt einen der erfolgreichsten Fitness-Kanäle auf YouTube, knapp eine halbe Million Menschen sehen seine Videos. Die heißen zum Beispiel „5 Kilogramm in 7 Tagen aufbauen“, „Übungen für einen massiven Trizeps“ oder „BRUTALE ARME“. Johnny vom Anfang dieser Geschichte ist einer seiner Fans.

Warum also, Herr Ess, wollen heute so viele 17-Jährige BRUTALE ARME? „Ganz einfach“, sagt Ess, „keine andere Sportart passt so gut in die Gegenwart. Immer mehr Leute sind krank und übergewichtig.“ Außerdem: „90 Prozent der Jungs wissen doch heute gar nicht, wohin im Leben! Mit Fitness haben die zum ersten Mal Kontrolle über irgendwas. Die sehen sofort Resultate. Das macht süchtig.“ Karl Ess ist Autodidakt, er studierte Wirtschaftsingenieurwesen und trainierte privat, als er das Potenzial dieser vielen Jungs erkannte. Also las er sich „in die ganze Biochemie“ ein, entwickelte ein individuelles Online-Trainingsprogramm und verkaufte es an seine YouTube-Fans für 150 Euro. Insgesamt 20 000 Mal.

schädlich skadelig
entstehen* opstå
freilich naturligvis
Hochbetrieb *m* travlhed
Hantelstange *f - n* vægtstang
Empfang *m* =e reception
ununterbrochen uafbrudt
Vertrag *m* =e kontrakt
Mitglied *n -er* medlem
Kette *f -n* kæde
knapp lige under
günstig billig
vermutlich formodentlig
besonders særlig
zum Abnehmen for at tabe sig
zum Aufbauen for at opbygge
muskler
wobei hvorved
Ungeduld *f* utålmodighed
ungleich *(her)* langt
Hänfling *m -e* splejs
Anmeldung *f -en* indmeldelse
Hantel *f -n* håndvægt
zunehmen* tage på
seufzen sukke
Erwartung *f -en* forventning
runterholen dæmpe
werben* gøre reklame
absichtlich med vilje
Pressesprecher *m -* pressechef
Waage *f -n* vægt
vorbeugen forebygge
übermächtig overlegen
Gegner *m -* modstander
betreten* træde ind i
Backshop *m -s* brøddudsalg
Straßenreinigung *f -en*
gaderengøring
krass fedt
austrainiert veltrænet
Bart *m =e* skæg
Glatze *f -n* skaldet isse
geduldig tålmodig
Eck *n -en* hjørne
betreiben* drive
erfolgreich *(her)* populær
Gegenwart *f* nutid
immer mehr stadig flere
übergewichtig overvægtig
außerdem derudover
wohin im Leben hvad de skal
stille op med deres liv
irgendwas et eller andet
süchtig afhængig
Wirtschaftsingenieurwesen *n*
industriingeniorvæsen
erkennen* se
sich einlesen* studere

anbieten* tilbyde
Nahrungsergänzungsmittel *n* -
 kosttilskud
Sportklamotten *pl* sportstøj
Ursache *f* -*n* årsag
adipös overvægtig
lauten lyde
ausgeben* bruge
laufen* (*her*) køre
breites Kreuz brede skuldre
echt ægte
seither siden da
Fortschritt *m* -*e* fremskridt
 ehemals tidligere
Ernährer *m* -*n* forsørger
Wandel *m* forandring
stützen understøtte
nachweisen* påvise
Werbeanzeige *f* -*n* reklame
seit Jahren i årevis
sich verkaufen sælge
seien (*konj*) er
eh klar en selvfølge
Mädel *n* -*s* pige
Prägung *f* -*en* prægning
Anziehungskraft *f* -*e*
 tiltrækningskraft
Gedanke *m* -*n* tanke
beliebt populær
Spielzeug *n* legetøj
vermessen* måle op
Ergebnis *n* -*se* resultat
Vergleich *m* -*e* sammenligning
 geradezu ligefrem
maßstabgetreu målfast
Ausnahme *f* -*n* undtagelse
ausgerechnet lige netop
verhasst hadet
fristen (*her*) leve
sich widersetzen modsætte sig
nachweislich beviselig

Inzwischen bietet er auch Nahrungsergänzungsmittel, Sportklamotten und Kochbücher an. Er ist jetzt 27 und fährt Ferrari. [...]

Woher der Druck kommt, der Fokus auf den Body, der Trend zum Muskelmann? Barbara Mangweth-Matzek, die Professorin aus Innsbruck, sieht
 150 zwei Ursachen: „In unserer adipösen Gesellschaft lautet die Botschaft heute immer: Halt dich fit.“ Auf der anderen Seite habe die Schönheitsindustrie nun auch den Mann als Konsumenten entdeckt. „Die Werbung vermittelt heute auch Männern ständig, sie müssten schön sein und deshalb Geld für Kosmetika oder Fitness ausgeben.“ Nun, da das Ideal
 155 etabliert sei, laufe die Sache sozusagen von selbst.

Breites Kreuz als letzte Bastion echter Männlichkeit

Es gibt noch eine andere, provokantere Theorie. Sie stammt von dem Psychiater und Harvard-Professor Harrison Pope, der Ende der 90er-Jahre
 160 als Erster das Phänomen der Muskelsucht beschrieb und sich seither weltweit am intensivsten mit dem Thema beschäftigt. Er schreibt: „Mit dem Fortschritt des Feminismus haben Männer ihre ehemals exklusive Rolle als Krieger und Ernährer aufgegeben.“ Der Fokus auf übertrieben muskulöse Körper sei eine „Reaktion auf diesen Wandel“ – das breite
 165 Kreuz als letzte Bastion echter Männlichkeit.

Um seine Theorie zu stützen, wies Pope nach, dass Werbeanzeigen in allen großen Frauenmagazinen seit Jahren immer mehr und immer muskulösere nackte Männerkörper zeigen. Wenn sich Produkte so offenbar besser verkauften, seien Frauen folglich mehr an aufgepumpten
 170 Körpern interessiert als früher. Für den 17-jährigen Johnny ist das eh klar, er kennt keinen besseren Grund für seine 5000-Kalorien-Diät: „Die Mädels lieben Muskeln!“

Dabei beginnt die Prägung schon lange bevor sich Jungs um ihre sexuelle Anziehungskraft Gedanken machen. Der Psychiater Pope hat
 175 nämlich auch die Muskulatur der beliebtesten Spielzeug-Actionfiguren der letzten 40 Jahre vermessen. Ergebnis: Im Vergleich zu früher sind sämtliche Kinderzimmer-Helden von Luke Skywalker bis Batman heute geradezu grotesk muskulös. Neben der neuesten Version von „G.I. Joe“ wäre selbst der größte menschliche Bodybuilder maßstabsgetreu kaum
 180 mehr als ein Lauch.

Aber interessanterweise fand Pope auch eine Ausnahme unter den Spielzeugfiguren: den Barbie-Ken. Ausgerechnet Ken, der seit mehr als 50 Jahren ein Leben an der Seite des verhasstesten aller Symbole für unrealistische Proportionen fristet, hat sich dem Trend widersetzt. Die
 185 einzige Actionfigur, die Millionen Mädchen nachweislich lieben, hat keine größeren Muskeln als früher.

(2017)

Einstieg

1. Ein Moodboard erstellen

1. Erstellt ein Moodboard unter der Überschrift „Männer und Frauen in der Werbung“. Findet Bilder im Internet, die eure Gedanken zu dieser Überschrift wiedergeben. Beachtet Folgendes:
 - ein Moodboard besteht nur aus Bildern
 - die Bilder sind das Manuskript. Sie sollen euch an das erinnern, was ihr sagen wollt
 - das Moodboard ist euer Ausgangspunkt für eine Präsentation
 - die Bilder müssen so gut sein, dass ihr auf ihrer Grundlage frei reden könnt.
2. Findet einen neuen Partner und präsentiert das Moodboard. Ihr müsst mindestens eine Minute frei sprechen können. Benutzt dabei diese Redemittel:

Der perfekte Mann/Die perfekte Frau ist für mich ...

Ich verbinde den perfekten Mann/die perfekte Frau mit ...

Auf dem Bild sieht man ...

Auf dem Bild befindet/befinden sich ...

Oben/Unten/Links/Rechts steht/stehen ...

Die Stimmung auf dem Foto ist ..., und das kann man sehen, weil ...

Perfektion bedeutet für mich, dass ...

Ich finde es gut, dass ...

Es macht mir Angst, dass ...

Ich bin der Meinung, dass ...

2. Wortschatz zum Thema üben

1. Welche Wörter verbindest du mit der Überschrift „Fitness“? Mache eine Liste mit den Wörtern, die dir dazu einfallen. Sortiere die Wörter nach Wortklassen.
2. Vergleiche deine Wörter mit denen eines Partners, und erweitere eventuell deine Liste.

Substantive	Verben	Adjektive
<i>der Muskel</i>	<i>trainieren</i>	<i>muskulös</i>

3. Suche dir einen neuen Partner und bildet zusammen Sätze, die beschreiben, was Fitness für euch ist. Ihr müsst alle eure Wörter benutzen. Zum Beispiel: *Ich trainiere meine Muskeln, damit ich stark und gesund werde.*

Aufgaben zum Text

Teil 1 (Zeile 1-71)

1. Textfragen beantworten

1. Wie alt ist Johnny?
2. Wie viele Kalorien muss Johnny täglich zu sich nehmen?
3. Woraus besteht Johnnys Diät?
4. Wie viel hat Johnny in den letzten zwei Jahren zugenommen?
Und wie viel möchte er gerne noch zunehmen?
5. Worüber reden Johnny und sein Freund am liebsten?
6. Was ist Johnnys absoluter Albtraum?
7. Ist Johnnys Art zu leben etwas Besonderes?
8. Wovor haben viele junge Männer Angst?
9. Wie viel Respekt bekommt man heutzutage, wenn man als Mann dünn ist?
10. Welcher Körper ist für die meisten jungen Männer am attraktivsten?

2. Schlüsselwörter erklären

1. Erklärt die folgenden Schlüsselwörter aus dem Text „Mach dich breit“. Benutzt dabei die Redemittel unten.
Ernährungsplan (m) • Fitnessstudio (n) • Dehnübung (f) • Hanteltraining (n) •
Zwischenstation (f) • Kante (f) • Magersucht (f) • Albtraum (m) • Gym (n) • Diät (f) •
Muskelzuwachs (m) • Lauch (m)
2. Bildet mit den Schlüsselwörtern Sätze, die eine Relation zum Text haben.
Zum Beispiel: *Johnny will wie eine Kante aussehen, damit er Erfolg bei den Mädchen bekommt.*

Redemittel

Unter dem Begriff ... versteht man ...

Der Begriff ... bedeutet, dass ...

Ein anderes Wort für ... ist ...

Man kann sagen, dass ... bedeutet, dass man ...

3. Johnny charakterisieren

1. Welche der folgenden Adjektive charakterisieren deiner Meinung nach Johnny?
ambitioniert • unkonzentriert • kontrolliert • magersüchtig • muskulös • blond • durchtrainiert • dünn • fokussiert • biegsam • hungrig • faul • trainingssüchtig
2. Suche dir einen Partner und erkläre einander, welche Adjektive ihr gewählt habt. Ihr müsst eure Wahl mit Beispielen aus dem Text begründen. Benutzt dabei diese Redemittel:
Johnny ist ..., und das sieht man in der Zeile ...
Meiner Meinung nach ist Johnny ..., und das kann man in der Zeile ... sehen.
Das Wort ... passt gut zu Johnny, weil er ... und das sieht man in der Zeile ...
... beschreibt Johnny ziemlich gut, weil er ..., und das sieht man ...

4. Mit Ziehes soziologischer Theorie arbeiten

1. Die Zitate unten stammen alle aus dem ersten Teil des Textes. Lest paarweise die Zitate vor und übersetzt sie ins Dänische.
2. Kommentiert die Zitate in Bezug auf Ziehes soziologische Begriffe *Subjektivierung*, *Ontologisierung*, *Potenzierung* und *Formbarkeit*. Benutzt dabei die Redemittel unten.

”

1.
Seit knapp zwei Jahren arbeitet er hier gemeinsam mit einem Freund an seiner Muskulatur. Die beiden kommen sechsmal die Woche.

”

2.
Ein "Lauch" bewegt sich im Respekt-Ranking unter Teenagern irgendwo zwischen Klassenclown und Versager.

”

3.
„Aufessen ist ein Muss“, sagt Johnny, 17 Jahre alt. Und dass er sich viel besser fühle, seit er T-Shirts in Größe XXL trage.

”

4.
Sie nehmen sechs Mahlzeiten am Tag zu sich, krank sein ist für sie ein Albtraum, denn wer krank ist, kann nicht essen und nicht trainieren.

”

5.
Der Körper ist zum wichtigsten Maßstab und Vergleichsobjekt geworden, ein neuer Standard hat sich etabliert: der hypermuskulöse Mann.

Redemittel

Zitat ... ist ein Beispiel für *Subjektivierung/Ontologisierung/Potenzierung/Formbarkeit*, weil ...
Der Begriff *Subjektivierung/Ontologisierung/Potenzierung/Formbarkeit* passt ganz genau zum Zitat ..., weil ...
Sowohl der Begriff ... als auch der Begriff ... kann man im Zitat ... anwenden, weil ...

5. Informationen über Fitnessstudios finden

Sucht im Internet Informationen über verschiedene Fitnessstudios in eurer Stadt und Umgebung.

Ihr müsst folgende Fragen beantworten:

1. Wie viel kostet eine Mitgliedschaft im Monat?
2. Was bekommt ihr für den Monatsbeitrag?
3. Wann kann man dort trainieren?
4. Welche Fitnessgeräte gibt es und welche Kurse werden angeboten?
5. Diskutiert, ob ihr viel oder wenig für euer Geld bekommt?

Aufgaben zum Text

Teil 2 (Zeile 73-125)

1. Richtig oder falsch?

1. Lest den zweiten Teil des Textes und entscheidet, ob die folgenden Aussagen richtig oder falsch sind.
2. Wie müssen die falschen Aussagen lauten, damit sie richtig sind?

Aussage	Richtig	Falsch
1. Mädchen sind gestresster über ihr Körperbild als Jungs.		
2. Werbespots mit muskulösen Männern machen Jungs unglücklich.		
3. Etwa 4 Millionen Freizeitsportler in den USA nehmen Doping.		
4. Nicht nur Mädchen und Frauen haben Körperbildstörungen.		
5. Für Männer reicht es, beruflich toll zu sein.		
6. Wer an Muskeldysmorphie leidet, glaubt, dass er zu dünn ist.		
7. Fit Star ist einer der teuersten Fitness-Ketten in Deutschland.		
8. Fitness ist in Deutschland Sportart Nummer zwei hinter Fußball.		
9. Die Mädchen kommen ins Fitnessstudio um dünner zu werden, die Jungs um muskulöser zu werden.		
10. In allen Fit Star Studios gibt es jede Menge Waagen.		

2. Das schwarze Schaf finden

1. Findet das Wort, das nicht in die Reihe passt.
 1. Proteinpulver (n) • Anabolika (n) • Medikament (n) • Hähnchenfleisch (n)
 2. Werbung (f) • Anzeige (f) • Proband (m) • Reklame (f)
 3. Kante (f) • Lauch (m) • Hänfling (m) • Spargel-Tarzan (m)
 4. trainieren • pumpen • faulenzen • auspowern
 5. sich übergeben • einnehmen • essen • verschlingen
 6. dünn • schlank • schwächig • pummelig
2. Erklärt, warum das schwarze Schaf nicht in die Reihe passt.
3. Bildet fünf Sätze mit Wörtern aus der Liste, die einen Bezug zum Text haben.

3. Eine Behauptung diskutieren

1. Setzt euch in Gruppen zusammen und übersetzt dieses Zitat: „Aber im Kampf gegen die Ungeduld der dünnen Jungs gibt es einen übermächtigen Gegner: das Internet.“
2. Findet Argumente dafür und dagegen, dass diese Behauptung korrekt ist. Benutzt die Redemittel unten.
3. Präsentiert eure Argumentation in der Klasse.

Die eigene Meinung sagen	Einig sein	Uneinig sein
Ich bin der Meinung, dass ...	Das sehe ich auch so, weil ...	Ich bin anderer Meinung, weil ...
Ich denke, dass ...	Ich finde auch, dass ...	Das denke ich nicht, weil ...
Ich denke so, weil ...	Du hast recht und außerdem ...	Nun gut, aber ich denke, dass ...
Meiner Meinung nach ...		Das sehe ich nicht so, weil ...
Ich finde, dass ...		

4. Eine Diskussion führen

1. Formuliere provokante Aussagen zu folgenden Themen in diesem Textabschnitt: Doping, Körperbild in der Werbung, Muskelsucht, Fitnessstudios oder ein anderes Thema deiner Wahl.
Zum Beispiel: Nur mit Doping ist es möglich, ein gutes Resultat zu erzielen.
2. Schreibe deine Aussagen auf je einen Zettel
3. Suche dir zwei Diskussionspartner und legt eure Zettel mit der Schriftseite nach unten in eure Mitte. Zieht abwechselnd einen Zettel und kommentiert die Aussage. Benutzt dabei die Redemittel aus der Aufgabe 3.

Aufgaben zum Text

Teil 3 (Zeile 126-186)

1. Den Text zusammenfassen

Der folgende Text ist eine Zusammenfassung des letzten Teils des Textes „Mach dich breit“. Setzt die richtigen Wörter aus der Liste unten ein. Jedes Wort darf nur einmal verwendet werden.

Arme • austrainerter • fit • Gesellschaft • grotesk • Kontrolle • Körper • Kreuz • Lauch • Muskeln • Resultate • schön • Selfie • süchtig • Trend • Übergewicht • Ursachen • YouTube

In einem Backshop wollen fremden Menschen ein _____ mit Karl Ess machen. Karl Ess ist ein _____ Mann, der viel Fitness betreibt. Er hat einen sehr erfolgreichen Kanal auf _____ wo fast 500.000 Menschen seine Videos sehen. Einer seiner Videos heißt „Brutale _____“.

Karl Ess sagt, dass immer mehr Menschen an _____ leiden. Wenn sie wieder die _____ über ihr Leben gewinnen wollen, müssen sie trainieren. Und das Gute an den Fitnessprogrammen von Karl Ess ist, dass man sofort _____ sehen kann. Das Problem dabei ist allerdings auch, dass man sehr leicht _____ werden kann. Es gibt laut Barbara Mangweth-Matzek zwei _____ für den Trend zum Muskelmann. Auf der einen Seite lautet die Botschaft, dass man sich _____ halten muss, und auf der anderen Seite vermittelt die Werbung, dass es wichtig ist, _____ zu sein. Der provokante Professor Harrison Pope behauptet, dass die moderne _____ die festen Rollen von Mann und Frau auflösen. Deshalb meint er, dass das breite _____ ein letztes Zeichen von Männlichkeit geworden ist. Um diese Theorie zu belegen, hat Harrison Pope Frauenzeitschriften untersucht und herausgefunden, dass die Männer in den Zeitschriften immer muskulösere _____ haben. Und wie Johnny sagt: Die Mädchen sind verrückt nach _____.

Dass Jungs immer Muskeln haben wollen, liegt auch daran, dass ihre Spielzeughelden heute _____ muskulös sind. Nicht einmal ein großer Bodybuilder wäre mehr als ein _____, wenn man ihn mit Spielzeughelden wie G.I. Joe vergleicht. Das ist ein sehr gefährlicher _____, der zu Essstörungen und Sportsucht führen kann.

2. Wortschatz zum Thema üben

1. Findet paarweise im Buchstabenwirbel Adjektive, die das Gegenteil von dem angegebenen Adjektiv bedeuten. Alle Adjektive kommen im dritten Teil des Textes vor. Die Buchstaben dürfen mehrmals verwendet werden

billig ↔

schmächtig ↔

schlank ↔

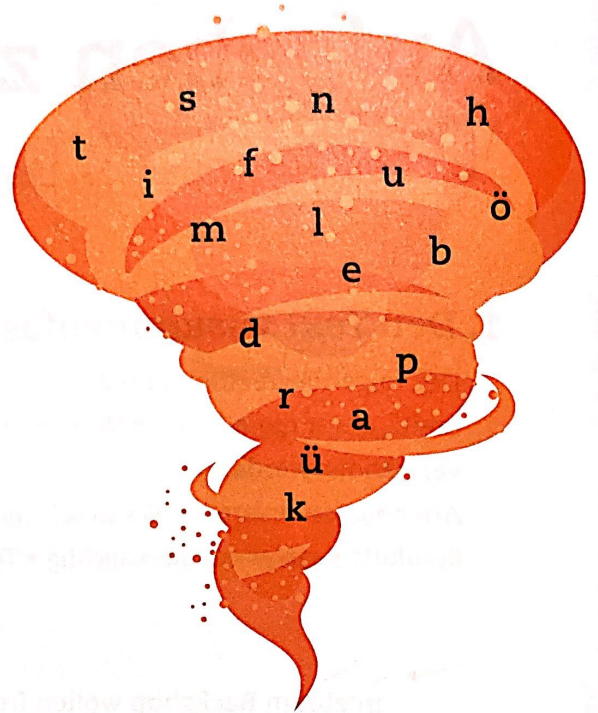
dick ↔

schmal ↔

heutig ↔

verhasst ↔

2. Bildet mit jedem gefundenen Wort einen Satz, der die Situation vieler Jugendlicher in Bezug auf ihr Körperbild beschreibt.



3. Mit Zitaten arbeiten

1. Lest die folgenden Zitate vor und übersetzt sie ins Dänische.
2. Wählt zwei von ihnen aus und argumentiert dafür und dagegen, ob die Aussagen zutreffen. Benutzt dabei die Redemittel auf Seite 24.

”

1.
90 Prozent der Jungs wissen doch heute gar nicht, wohin im Leben! Mit Fitness haben sie zum ersten Mal Kontrolle über irgendwas. (Ess)

”

2.
In unserer adipösen Gesellschaft lautet die Botschaft heute immer: Halt dich fit. (Mangweth-Matzek)

”

3.
Mit dem Fortschritt des Feminismus haben Männer ihre ehemals exklusive Rolle als Krieger und Ernährer aufgegeben. (Pope)

”

4.
Das breite Kreuz ist die letzte Bastion echter Männlichkeit. (Pope)

”

5.
Die Werbung vermittelt heute auch Männern ständig, sie müssten schön sein und deshalb Geld für Kosmetika oder Fitness ausgeben. (Mangweth-Matzek)

4. Mit Ziehes soziologischer Theorie arbeiten

1. Schau dir die Zitate aus der vorigen Aufgabe noch einmal an. Welche der folgenden soziologischen Begriffe aus dem Text „Ziehes soziologische Theorie“ kann man den verschiedenen Zitaten anheften?

Enttraditionalisierung • Formbarkeit • Ontologisierung • Potenzierung • Subjektivierung

2. Bespreche mit einem Partner, ob man verschiedene Begriffe für dieselben Zitate benutzen kann und benutzt dabei diese Redemittel:

Der Begriff Ontologisierung/Potenzierung/Subjektivierung passt gut zu dem Zitat ..., weil ...

Der Begriff Enttraditionalisierung/Formbarkeit kommt im Zitat ... zum Ausdruck, weil ...

Sowohl der Begriff ... als auch der Begriff ... passt zum Zitat ..., weil ...

5. Schlüsselwörter zum Thema wiederholen

In den folgenden Sätzen fehlen Schlüsselwörter aus dem Text „Mach dich breit“. Komplettiert die Sätze mit den Schlüsselwörtern.

1. Das männliche Gegenstück zu Magersucht ist ...
2. Man muss eine ... machen, wenn man dünner oder muskulöser werden will.
3. Wenn man viel Krafttraining macht, wird der Körper sehr ...
4. ... ist ein sehr bekanntes Dopingmittel für den Muskelaufbau.
5. Wenn man etwas nicht abwarten kann, dann ist man ...
6. Ein Mann ist eine ..., wenn er ein breites Kreuz hat.
7. Ein Junge ist allerdings ein ..., wenn er ganz dünn und schlaksig ist.
8. Wenn man sich im Griff hat, hat man die ... über sich selbst
9. Ins Fitnessstudio geht man um zu ...
10. Ein anderes Wort für Reklame ist ...
11. Johnny trainiert viel, um ... für die Mädchen zu sein.
12. Wenn man eine Diät macht oder viel trainiert, geht man jeden Morgen auf die ...
13. Das Gegenteil von weiblich ist ...