

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 22 (2015)  
**Heft:** 247

**Artikel:** Die Welt ist ein Gym : da kotzen nur die Guten  
**Autor:** Niedermann, Andreas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-884389>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

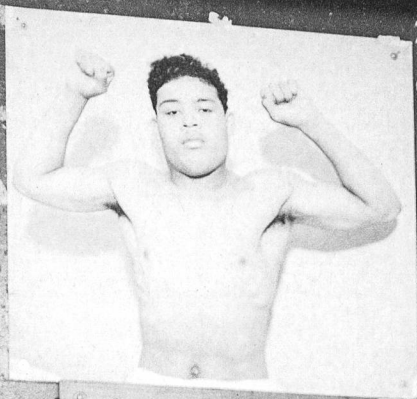
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

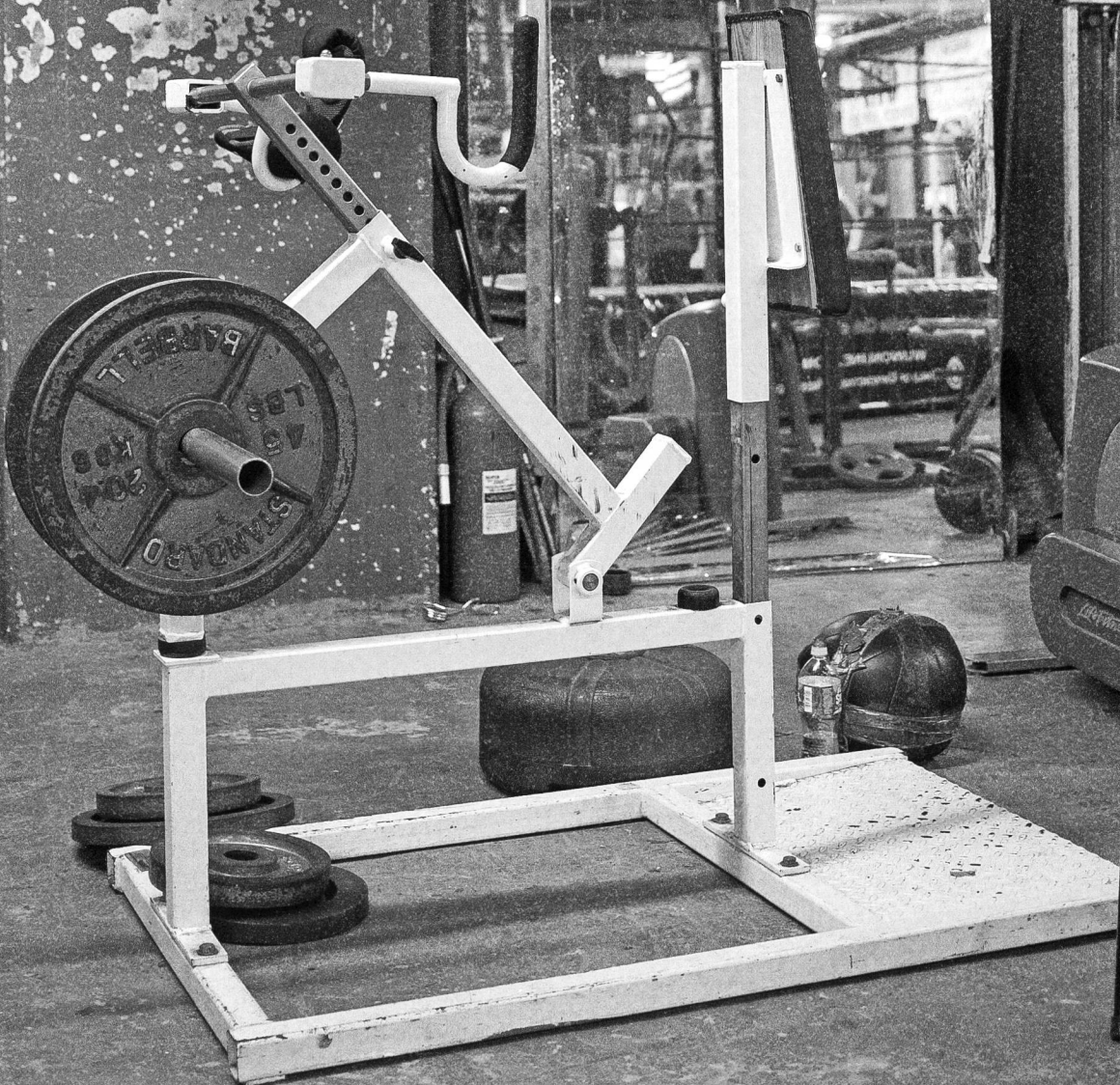
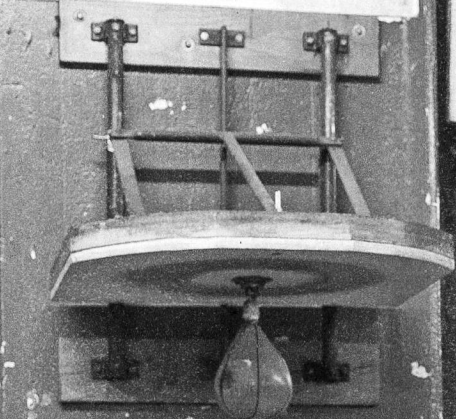
**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

NS  
TE



**GYM**  
**GLEASON'S**  
**Gym**



S

# DIE WELT IST EIN GYM. DA KOTZEN NUR DIE GUTEN.

## Notizen eines beinahe optimal optimierten Selbst-optimierers. von *Andreas Niedermann*

«Selbstoptimierung ist Rebellion», schreibe ich in einer Mail an meinen Lieblingskritiker, dies sei der Titel für eine Saiten-Sommergeschichte. Stimmt natürlich nicht, will nur wissen, was er dazu sagt.

«Selbstoptimierung?», schreibt er zurück. «Gäll, du kennst Sloterdijks *Du musst dein Leben ändern?* Geht eigentlich genau um das, und um nichts anderes. Pflichtlektüre für alle, die das Üben als eigene Disziplin einführen wollen. Grossartiges Buch. Finde ich.»

Sloterdijk? Allerorten Sloterdijk. Ist das neu oder habe ich was verpasst? Mir fällt ein, dass Florian Vetsch die Rezension meines «Sportbuchs» *Von Viktor zu Hartmann* (Dezember 2014 in Saiten) mit Sloterdijk-Zitaten eingeleitet hat. Aber Sloterdijk und Sport? Ja, Sloterdijk und Sport, schreibt Kenner Vetsch. Er habe mit dem Rad den Mont Ventoux gemacht, mit über sechzig. Versteckt er gut, diesen Mont-Ventoux-Körper. Ich neige leider dazu, körperlosen Geistesmenschen zu misstrauen. Auch Philosophen. Vor allem Philosophen. Philosophen haben einen Körper zu haben. Sokrates war nicht nur Philosoph, er war auch ein Krieger. Albert Camus: ein Fussballtorwart. Oder seht euch Seneca an.

Anstatt Sloterdijk: Seneca. Der reicht mir vollauf. Denn er ist der Philosoph der Selbstoptimierung. Sein eigener Chef sein, Macht über sich haben, niemandem sonst gehorchen. Jetzt ändern Sie mal Ihr Leben, Herr Sloterdijk! Beginnen wir mit ein paar Kniebeugen...

Selbstoptimierung ist Rebellion gegen die Bestimmung, gegen das, was die Buddhisten «dukkha» nennen. Geburt, Alter, Krankheit, Tod. Leiden. Die einzige Schraube, an der wir drehen können, heisst «Gesundheit-Krankheit». Den Rest müssen wir hinnehmen. Selbstoptimierung heisst: nicht hinnehmen. Ab in den Gym.

Andy Warhol wollte eine Maschine sein. Und mein Hero der Soap *The Big Bang Theory*, Sheldon Cooper, träumt davon, eines Tages ein Roboter zu werden.

Evolution: besser werden. Optimierung. Und aus Sicht der Evolution könnte eine Maschine durchaus eine Verbesserung sein. Menschsein bedeutet Schmach. Menschsein heisst, über die wesentlichen Dinge keine Kontrolle zu haben. Vielleicht hätten Warhol die neuen hübschen Spielzeuge gefallen. Die Schrittzähler, Pulsmesser, Blutdruckuhren, die Apps zur Optimierung des Trainings. Mir gefallen sie jedenfalls. Aber zu teuer für das nicht optimierte Autoren-Portemonnaie. Muss mit einem Blutdruckmesser Vorlieb nehmen.

Blutdruck heute: 112/72 – Puls 57. Ziemlich optimal optimiert.

Ich sehe mir Bilder von Michelangelos Skulptur von Moses an. Herrgottsack! Seht ihn euch an, den Burschen! Wie alt ist Michelangelos Moses? Fünfundzwanzig aufwärts? Sein Bart wallt, sein Haar. Breitschultrig, aufrecht sitzt er da. Beeindruckend stark. Der Muskeltonus seiner nackten Arme und Beine, makellos. Der Fettanteil dürfte unter 20 Prozent liegen. Von David zu Moses. Die Kraft der Jugend geht über in die Stärke des Alters.

Während einer meiner Selbstoptimierungsphasen Mitte der 80er Jahre (einer sehr ausgedehnten Ausschweifungsphase nachfolgend) lief ich jeden Tag um 6 Uhr morgens vom Linsebühl die Treppen zu den Drei Weieren hoch und schwamm ein paar Bahnen im Mannenweiher. Während ich mich danach von der Sonne trocknen liess, beobachtete ich ein paar Kerle, die auch hierher gefunden hatten. Sie waren alle über siebzig und lagerten auf der taunassen, leeren Wiese, wie ein Rudel alter Löwen. Manchmal kletterten sie auf das Drei-Meter-Brett und machten Köpfler. Vollendet, elegant, Körperspannung von den Zehen bis zu den Fingerspitzen, als wären sie 17 und nicht 70. Dann schwammen sie 15 bis 20 Bahnen.

Damals ging es mir zum ersten Mal auf: Man muss nicht klein beigegeben. Diese alten Männer waren unbesiegt. Und wenn später das laute Volk auf die Wiese strömte, waren sie und ich längst verschwunden. Ich freute mich jeden Tag, sie zu sehen.

Die Ablehnung, die den ersten öffentlich auftretenden Bodybuildern in den späten Sechzigern entgegenschlug: «Alles nur Wasser», «Künstliche Muskeln», «Die könnten nicht mal einen Sack Zement heben». Gleich gefolgt vom Vorwurf der Eitelkeit. Das war, so schien es, das Schlimmste. Eitelkeit. Und man wollte so gar nicht daran erinnert werden, dass der Körper nichts Unveränderliches, Gottgegebenes war. Man schraubt nicht an Gottes Werk herum. Man nimmt an, was man bekommt. Das ist Ständedenken. «Unnatürlich», hiess es, während die Bypässe, die künstlichen Herzklappen, die Edelstahlgelenke, die man sich selber einsetzen liess, auf jeden Fall vollkommen natürlich waren.

Bodybuilding: Prometheisch.

Die Hose kneift. Sie ist zu weit und der Bund wirft unter dem Gürtel Falten. Ich habe in den letzten fünf Monaten um die 20 Kilo Fett verloren. Fett, nicht Muskeln. Nahrungsoptimierung ist Selbstoptimierung. Weg mit dem Zucker, weg mit den laschen Carbs. Her mit Proteinen, Gemüse, Obst und Nüssen.

Mein Nachbar kann es kaum glauben. Er vermutet irgendeinen obskuren Zauber. Er würde auch gerne. Aber es klingt für ihn einfach zu einfach. Ist es auch. Wie das Rauchen aufhören. Nie wieder eine Zigarette anzünden...



Auf dem Weg ins Gym werde ich sauer, weil ich über dumme Sprüche nachdenken muss. (Wer ist eigentlich für diese Gedanken verantwortlich?)

«Der Weg ist das Ziel». Einer der Idiotenklassiker, die Wanderkarte 1:1 für Zen-Buddhisten-Darsteller, und dann zwingt sich noch einer der dämlichsten am anderen vorbei und entfaltet seine deprimierende Pracht. Passt aber zum Thema: «Man ist nur so alt, wie man sich fühlt.» Was nichts anderes bedeutet, als dass man sich auf jeden Fall jünger fühlen muss. Denn der 60-Jährige kann nicht wissen, wie es als 61-Jähriger ist. Fühlen tu ich mich immer noch wie 19. Bin ich jetzt 19? Mein Körper sagt was anderes.

Als ich beim Park des Palais Schönburg vorbeigehe, versiegt mein Ärger beim Anblick der vollen, dunklen Kronen der schönen Bäume, und wie fast immer denke ich an einen ruhigen Friedhof ohne Gräber und an verehrte Musiker, die (leider) hier nicht begraben sind. Heute denke ich an den Poeten und Punkrocker Lou Reed. Wenige Tage vor seinem Tod sagte er: «Eben war ich noch 19.»

Ja, ich auch.

Ludwig Hohl, ein Schweizer Schriftsteller, der, so macht es den Anschein, schon vergessen war, bevor man wusste, dass es ihn gab, schrieb tagsüber, schrieb und schrieb, gab sich aber Abends die Kante und turnte sich am Morgen den Kater aus den Eingeweiden. Auch er, ein Selbstoptimierer.

Hätte ich wohl gern, was?

Pierre Brice ist tot. Der Mann, der mir den Winnetou gestohlen hat. Die Übermacht des Cinéscoptes löschte das zartere Gespinnst von Mays Worten. Der Winnetou meiner Imagination aus der Lektüre überlebte die überlebensgrosse Ikone des Filmes nicht. War nicht weiter schlimm. Mein Hero war Old Shatterhand alias Lex Barker, der Mann mit dem rechten Knock-out-Haken und dem Henry-Stutzen. Winnetous Silberbüchse war doch was für Mädchen.

Lex Barker war ein Athlet und Selbstoptimierer, der irgendwann das Gleichgewicht verloren hat. Whisky, Zigarren und Affären, und als Gegengewicht Sporteln, das geht nur in der optimierten Balance. Barker kam ins Straucheln, als die Waagschale mit den Ausschweifungen nach unten sackte. Er starb mit 54 in einem Rinnstein von New York. Herzkasper. Da er keinen Ausweis bei sich trug, blieb lange unentdeckt, wer da im Leichenschauhaus lag. Das erinnert mich an den Tod von Joseph Roth in einem Pariser Hospital. «Inconnu», hiess es.

«Mens sana in corpore sano, das bedeutet nicht ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, wie es Turnlehrer und Nazis für sich reklamierten», belehrt mich Ronny, der Mann mit der 130-Kilo-Hantel über der Bank, im Gym. Ist aus dem Zusammenhang gerissen, sagt er, denn richtig heisse es: «Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano.» Das sei vom römischen Satiriker Juvenal und bedeute: Beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei. «Aber mir», sagt er und legt sich unter das Gewicht, «ist das eh wurscht, denn ich halte es mit Pierre de Coubertin: mens fervida in corpore lacertoso (ein feuriger Geist in einem muskulösen Körper).»

Das, finde ich, ist die ganz feine Art der Selbstoptimierung. «Wo kann ich unterschreiben?», sage ich. «Hast du doch schon», sagt Ronny und lässt die Hantel auf seine Brust sinken.

Das Feuilleton scheint uns Selbstoptimierer nicht besonders zu mögen. «Gesundheit wird zur neuen Religion», schreiben die Schreibtischhedonisten. Sie wittern Elitäres. Sie, die Gutverdiener mit schlechtem Gewissen, wissen noch immer nicht, dass man sich auch mit wenig Geld gut ernähren kann, und dass dies kein Privileg der Eliten ist. Man muss allerdings seine Kochfertigkeiten etwas optimieren. Zuviel verlangt?

Und überhaupt. Ist es denn auch wahr? Gesundheit, eine neue Religion? Ist man religiös, wenn man nicht zum Ziel hat, zu einem Fleischklops zu verkommen, der in immerwährenden Orgasmen des dauerhaft stimulierten Belohnungszentrums vor sich hinzuckt? Diese lächerliche Furcht vor dem vermeintlich Elitären. Das ist doch Demokratie als Gleichmacherei. Oder sind diese Äusserungen nur die Text gewordenen Phantomschmerzen der linken Kulturkritiker, die, des Opiums ihrer marxistischen Religion beraubt, den anderen ihr Opium neiden?

Ich als selbstoptimierender Epikuräer rufe ihnen zu: «Genuss braucht einen genussfähigen Körper, und den erhält der Kluge sich gesund, und Gesundheit erwirbt man sich durch Selbstoptimierung!»

Eine befreundete Professorin für Philosophie wird jedes Mal fuchtig, wenn ich darauf bestehe, dass auch im Verzicht eine Menge Lust liegt. Das ist Puritanismus, das macht sie wild. Verzicht heisst nichts anderes als Körperbeherrschung im Sinne Senecas. Ich habe mich im Laufe meines Lebens aller Süchte entwöhnt. Ich bin suchtfrei.

Viele junge Frauen im Gym. Sie trainieren wie Bodybuilderinnen. Schwere, freie Gewichte. Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken. Das ist neu. Nix da mit «Bauch, Beine, Po». Sie sind stark. Sie sehen toll aus. Sie nehmen es ernst. Sie entdecken gerade, wie geil es ist, Kraft zu haben. Andere machen CrossFit, ein neues, intensives, hartes und wirkungsmächtiges Training. Natürlich aus den USA, dem Jerusalem der Selbstoptimierer. Ich sehe mir auf Youtube CrossFit-Videos an und erschauere. Härte 10.

Wär das nicht auch etwas für den alten Selbstoptimierer?

«Hey Mann, bist du jetzt Sporno?», ruft mir mein Lieblingskritiker vom Fahrradergometer zu. Ich habe ein paar Schritte vor der Garderobentür mein klatschnasses T-Shirt ausgezogen.

«Für Sporno fehlt noch ein wenig was, oder?», sage ich. «Du meinst, da ist wohl noch etwas zu viel...». Er lacht, der Kritiker, und ich sehe, dass er den Sattel viel zu niedrig eingestellt hat. Beim Treten prallen seine Knie beinahe gegen seine Brust. Es sieht lächerlich aus und muss ziemlich unbequem sein, aber es scheint ihm egal zu sein.

«Und?» fährt er fort, «was soll jetzt der Titel? *Die Welt ist ein Gym*. Da kotzen nur die Guten. Wer kotzt jetzt hier?» «Kotzen kann nur, wer sich anstrengt und wessen Training so erfolgreich war, dass der Körper richtig geschockt wurde.» «Und das kann nicht jeder?» «Nur die Guten.» «Und das ist schon alles? Das ist die ganze Aussage von deinem Ding?» «Nein.» «Was denn noch?» «Man muss auch ein guter Mensch sein.» «Echt jetzt?», ruft er. «Geh duschen!» Und das tat ich dann auch.

Andreas Niedermann, 1955, lebt als Autor und Verleger in Wien. Mehr Seite 30.