

## Übermensch in vier Wochen

**Wie man liest, soll die Bewegung der Selbstvermesser (Quantified-Self), die sich in den USA ausgebreitet hat, auch nach Europa schwappen.** Wer zum ersten Mal davon hört, denkt unwillkürlich an eine neue Fit-for-Fun-Mode. Vielleicht war der Verkauf von Ski-Stöcken, mit denen Leute durch die Wälder klappern, eingebrochen, und es mußte etwas Neues her. Zweifellos gibt es Ähnlichkeiten. In beiden Fällen schrumpft das Leben auf den eigenen Körper oder auf Körperteile zusammen, die, gemessen an den Reklamefotos der Covermodels, etwas zurückgeblieben sind. Beide sind Ausdruck des Bewußtseinsverfalls. "Mit dem Schwinden anderer Sinnsysteme wird verstärkt der eigene Körper Träger für Sinn", sagt der Sportsoziologe Dr. Klein.

**Beide Massenphänomene spiegeln die Angst vor Muße wider.** Das Phänomen ist bekannt: Wer Muße hat, blickt in sich hinein und sieht Leere, Einsamkeit, Elend - alles das, was die Verhältnisse in ihm angerichtet haben. Dem kann der gefügige Mensch nur entkommen, wenn er unentwegt etwas vorhat. Deshalb verflucht er die freie Zeit. Sie liegt brach, wird vertrieben oder sogar totgeschlagen. Am Ende feiert der Volksmund mit "Müßiggang ist aller Laster Anfang" die eigene Versklavung. Dr. Rossman empfiehlt depressiven Menschen: "Gehen Sie ins Fitness-Studio. Sie werden sich dann besser fühlen." Im Unterschied zu den Fun-Freaks schmücken Selbstvermesser sich aber nicht mit modischen Accessoires - und "Fun" ist für sie ein Tabu, kommt nicht einmal als Attitüde vor, die man in Lachkursen trainieren kann. Ihre Fachliteratur ist nicht bunt, sie gleicht Bedienungsanleitungen für Maschinen. Wie werde ich eine "fleischlose Maschine" oder eine "Sex-Maschine"? Teure Beachmoden und Marketing-Allüren sind ihnen fremd. Sie gehen stracks auf Stemmisen und Medizinbälle los und vermessen akribisch jede Körperfunktion mit digitalen Geräten. Ihre Mission lautet: "Nur was gemessen wird, bekommt man auch in den Griff!" Verkündet hat sie Timothy Ferriss, der Guru der Bewegung und Autor des Kultbuchs *Der 4-Stunden Körper*.

**John war 65 und nicht rentenversichert, sein Haus kam unter den Hammer, er stand in der Schlange vor dem Trog der Kirchenfütterung, Frau und Kinder wollten nichts mehr mit ihm zu tun haben, Freunde ließen sich nicht mehr blicken.** In dieser üblen Lage kam ihm *Der 4-Stunden Körper* in die Finger. Er las die Kapitel: "Vom Weichei zum Muskelmann" und: "Wollen Sie mühelos Übermensch werden?" Ja, das wollte er. Dann würde sich alles zum Guten wenden. Bald kannte John alle Methoden und Tricks, wie man ein Übermensch wird, en passant einen "perfekten Hintern" bekommt und seinen Schlaf auf zwei Stunden reduziert. Dieser Übermensch hat übrigens nichts mit Friedrich Nietzsches "blonder Bestie" zu tun, die absurd und toll in einer "scheußlichen Abfolge von Mord, Niederbrennung, Schändung und Folterung" zum Übermenschen reift. Johns Version zeichnet sich eher durch Selbstkasteiung aus. Er schickte sein Blut an ein DNA-Labor in Australien, maß Bizeps, Taille, Hüfte und Beine ("in der Mitte des Oberschenkels"), addierte die Zahlen, verzehrte "zwölf warme verrührte Eier", setzte seinen Körper 30 Minuten lang Kälteschocks aus ("mit Zittern", wegen des Adiponectins), trug alle Daten in seine Internet-To-do-Liste bei "www.rememberthemilk" ein und legte los: Klimmzüge, Schrägbankdrücken, Schulterpresse,

vorgebeugtes Rudern, Überzüge im engen Untergriff, Barrenstütze, Sumo-Kreuzheber und und und. Am 6. Juli hatte Johns Bizeps "einen Umfang von 36,8 Zentimetern. Sechs Wochen später war sein Bizeps um fast 2 Zentimeter auf 38,7 Zentimeter angewachsen." Der Erfolg war in sein Leben zurückgekehrt: zwei Zentimeter!

**"Der Job läuft schlecht? Irgendein Idiot macht Ihnen das Leben schwer?** Wenn Sie im Schwimmen ihre Bestzeit über die Meile um fünf Sekunden verbessern, kann es trotzdem noch eine großartige Woche werden." Wenn andere dich verletzen und mißbrauchen, zahle es deinem Körper heim! Die Introversion des Opfers führt häufig zu Eßstörungen. Religiöse neigen mehr zur Selbstgeißelung. Muslime schlagen sich beim Umrunden der Kaaba mit Ruten die Rücken blutig, Christen setzen sich in den Ferien Dornenkronen auf die Häupter und wandeln bluttriefend die Via Dolorosa entlang, Katholiken lassen sich im französischen Lourdes durch das heilige Wasserbad ziehen, das von Kranken vorher in eine Seuchenwanne verwandelt wurde, weshalb bei ihnen Spontanerkrankungen häufiger vorkommen als Spontanheilungen.

Selbstvermesser sind eher säkulare Typen. Sie malträtieren, kontrollieren und messen den eigenen Körper nach den Regeln der Mathematik und der technischen sowie ökonomischen Vernunft. Sie trennen zwar, wie die Religiösen, Körper und Geist. Doch Christen erniedrigen den Körper als Quelle der Sünde, verschleifen ihn im Schweiß des Angesichts, es kommt ihnen nur auf den Geist beziehungsweise die Seele an. Die Mehrheit der Selbstvermesser läßt hingegen den Geist verkommen; sie trimmt den Körper, bis er der toten Apparatur der Gesamttechnik gleicht. So, etwa, wie Faschismus und Stalinismus Menschenkörper als pompöse Leichname der Schwerindustrie ausstellten. In Leni Riefenstahls Ästhetik scheint das Gesicht des Soldaten aus demselben Metall zu sein wie der Stahlhelm auf dem Kopf.

**Auf dem Weg zum Übermenschen mußte John nun den Schlaf verkürzen.** Wie der Kapitalist den Mehrwert durch die Verlängerung des Arbeitstags steigert, will der Selbstvermesser mehr Zeit für den Körper gewinnen. Richard hatte "mit vier Stunden zusätzlicher Zeit" am Tag ein Imperium "aus 300 Unternehmen" geschaffen. Matt, ein erfolgreicher Software-Entwickler, fand es komisch, daß der Mensch ein Drittel seines Lebens durch Schlaf vergeudet, wo die Giraffe doch "nur 1,9 Stunden" schläft, obwohl sie 880 Kilogramm wiegt. Nach einem Jahr "Übermensch-Methode" war er auf zwei Stunden Schlaf plus sechs 20-minütige Nickerchen runter. Zum Aufwachen benötigte er anfangs die "Moving Alarm Clock", die nach 20 Minuten vom Nachtschisch springt und piepend davonrennt. Später wacht man von allein auf, sagt Matt, aber "dann hatte ich eine neue Freundin. Das war das Ende der Übermensch-Methode." Sobald Triebe sich melden, sollten sie in Anstrengung sublimiert werden. David, ein Fitneß-Trainer, der sich vor Bewegungsträgheit ekelt, empfiehlt: "Bestrafen Sie sich bei Nachlässigkeiten mit 25 Liegestützen und 15 Ausfallschritten." Durch die Freundin verpaßte Matt tolle Sachen. John hatte sein einarmiges Überkopfstemmen bei einem Ausbilder russischer Spezialeinheiten in fünf Minuten "von 24 auf 33 Kilo" gesteigert, und seine Home Runs in 45 Minuten von drei auf 17.

Dr. Zweifingers Angebot, vier Tage lang 50 Muskeln für 50 Dollar "pro reaktiviertem Muskel" zu behandeln, konnte John sich nicht leisten. Schon gar nicht das Inventar von Tim Ferriss. Tims Wohnung sieht aus wie die Notaufnahme eines Unfallkrankenhauses: Pulsoximeter, BodPod fürs Fett, Ultraschallmeßgerät, Dexcom-Seven-Gerät, Elektromyografie mit Elektroden, Hydroxyecdysol-Apparatur, BodyMetrix-Gerät, das millimetergenau die Zusammensetzung des Körpers mißt. Ferriss ist kein Akademiker und kompensiert den Makel mit Fremdwörtern, die er bei "über 100 Wissenschaftlern, Nasa-Mitarbeitern, Ärzten, Olympiateilnehmern, Trainern, Weltrekordinhabern, Physiotherapeuten" aufgeschnappt hat.

Aber John war noch immer allein. Deswegen mußte er nun seinen Sex zu einer "physischen Auseinandersetzung erster Klasse" entwickeln. Er verzehrte 21 Tage lang "dreimal am Tag 1,5 Kilogramm Fleisch vom Weiderind", einen Tag vor dem Kampftag "vier oder mehr ganze Eier oder Eigelbe" und vier Stunden vor der Schlacht noch einmal vier Paranüsse, 20 rohe Mandeln und mehrere Kapseln der Lebertran-Butter-Kombination. So steigerte er seinen Testosteron-Spiegel von 244,8 auf 653,3 Nanogramm pro Deziliter. Ferriss berichtet, er habe durch hormonelle Ausdünstungen "dreimal so viele Blicke und Augenkontakte zu Frauen" bekommen wie zuvor. John wartet noch.

**Auch früher haben Männer ihre Körper ertüchtigt. Olympische Wettkämpfe, Gladiatorenkämpfe, Ritterturniere – es waren stets Spiele.** Daß Menschen einsam mit Meßgeräten für Zeiten, Kalorien- und Fettverbrauch hantieren, mit Navigator, Herzuhr, Pong Case, der die Strahlenbelastung der Geräte reduziert, im Bedarfsfall mit dem "Asthmapolis", der bei jeder Inhalation GPS-Daten speichert und später anzeigt, wie viele Asthmaanfälle man wo hatte, ist Auswuchs der modernen Zivilisation und - im Verhalten - ein Abbild der Produktionsverhältnisse.

**Theodor W. Adorno analysierte eine "unterirdische" Geschichte: "Sie besteht im Schicksal der durch Zivilisation verdrängten und entstellten menschlichen Instinkte und Leidenschaften ... Von der Verstümmelung betroffen ist vor allem das Verhältnis zum Körper."** Das übrige tut die Arbeit und die Angst, sie zu verlieren. Der Wert des Menschen wird an seiner funktionellen Brauchbarkeit gemessen. Das haben Quantifizierer so verinnerlicht, daß sie immer nur messen wollen. Der folgsame Charakter resigniert vor der Übermacht der Dinge und funktioniert von selbst. Adorno verglich die Objektwerdung mit der organischen Zusammensetzung des Kapitals. Das stärkere Anwachsen der Produktionsmittel "verglichen mit der Masse der sie belebenden Arbeitskraft" setze sich im Menschen fort: "Das, wodurch die Subjekte in sich selber als Produktionsmittel und nicht als lebende Zwecke bestimmt sind, steigt wie der Anteil der Maschinen gegenüber dem variablen Kapital." René Dubos fragte schon 1959, ob die Selektion Menschen hervorbringen werde, die genetisch eine reglementierte Lebensweise akzeptieren. Dann wäre "das domestizierte Farmtier zum wahren Modell für das Studium des Menschen" geworden. Die Passivität des Ochsen ist fast schon wieder rebellisch. Aber in der Balance zwischen Mensch und Maschine scheint die Apparatur heute verhaltensauffälliger zu sein als der Mensch. Sie verträgt keine menschlichen Eigenschaften wie Spontaneität; dann wirft sie anarchisch halbvolle Flaschen durch die Gegend, und der PC spielt verrückt. Wenn die Apparate explodieren, vielleicht auch mal eine Atomanlage, gehen die Arbeitskräfte gefaßt ins Seuchenzentrum.

**Vieles spricht dafür, daß die Selbstkontrolle, die im Prozeß der Zivilisation gegenüber gesellschaftlichen und staatlichen Fremdzwängen zunimmt (was zum Schutz anderer Menschen sinnvoll sein kann), bei den Selbstvermessern außer Kontrolle geraten ist.** Bei Christian aus Berlin, einem deutschen Pionier der Bewegung, fängt jeder Morgen mit diversen Messungen an: Atem, Mundfeuchtigkeit, Lungenvolumen, Puls, Blutdruck, Gewicht, Taille, Reaktion, Intelligenz. Der Unterschied zu denen, die sich unablässig die Hände waschen müssen, liegt darin, daß er aus seinen Aufzeichnungen erfährt, in welchen Schritten er sich dem Tod nähert. Die Körperertüchtigung der Quantifizierer und Fit-for-Fun-Aktivisten ist daher auch ein täglicher Kampf gegen Siechtum und Tod, den das Bewußtsein nicht begreift. Zum Glück hat Tim Ferriss auch hier eine simplifizierende Antwort parat. Mit Resveratrol, Immunsuppressivum, Alzheimer-Spritze und Stammzellenkur "könnten Sie locker 200 Jahre oder älter werden". Locker! Wenn wir dazu noch periodisch fasten und proteinzyklisieren, dazu Kreatinmonohydrat einnehmen und uns regelmäßig zur Ader lassen,

werden wir wohl 500.

**Um dieses Thema kümmern sich beileibe nicht nur Scharlatane.** Der geachtete und vielfach ausgezeichnete Ray Kurzweil, Professor an der kalifornischen Singularity University, die von der Nasa, Apple, LinkedIn und Google finanziert wird, datiert den Beginn des ewigen Lebens durch die Symbiose des Menschen mit der Maschine aufs Jahr 2029. Kurzweil ist 63 und wird von seinem "Transcendent Man" nicht mehr profitieren. Deshalb "schluckt er täglich 150 Pillen, lässt sich intravenös auffrischen, stählt seinen Körper im Sportstudio und nimmt fettarme, gemüsereiche Kost zu sich" ("FAZ") – darin ist er nicht weniger praktisch als der Selbstvermesser.

Rainer Trampert schrieb in KONKRET 7/11 über die Ökonomie des Ökostroms

## Tags:

- Selbstvermesser [1]
- Quantified-Self [2]
- Tim Ferriss [3]
- Der 4-Stunden-Körper [4]
- Fitness [5]
- Fettverbrennung [6]
- Übermensch [7]
- Müßiggang [8]

## Veröffentlicht in:

- konkret [9]

---

**Quell-URL (modified on 22/05/2012 - 17:58):** <https://rainertrampert.de/artikel/uebermensch-in-vier-wochen?page=5>

## Links

- [1] <https://rainertrampert.de/artikel/kategorie/selbstvermesser>
- [2] <https://rainertrampert.de/artikel/kategorie/quantified-self>
- [3] <https://rainertrampert.de/artikel/kategorie/tim-ferriss>
- [4] <https://rainertrampert.de/artikel/kategorie/der-4-stunden-koerper>
- [5] <https://rainertrampert.de/artikel/kategorie/fitness>
- [6] <https://rainertrampert.de/artikel/kategorie/fettverbrennung>
- [7] <https://rainertrampert.de/artikel/kategorie/uebermensch>
- [8] <https://rainertrampert.de/artikel/kategorie/muessiggang>
- [9] <https://rainertrampert.de/taxonomy/term/14>