



RENÉ ALLEMANN

ist Gründer und CEO des Beratungsunternehmens Branders, das sich auf Markenberatung spezialisiert hat.

Er ist zudem Herausgeber des Online-Magazins thebrander.com.

Einmal alles, bitte!

Die Qualitätsprodukte, die einen ein Leben lang begleiten, lassen sich an einer Hand abzählen: ein teurer Füller, ein massiver Schreibtisch, eine mechanische Uhr und vielleicht ein solider Ehering. Abgesehen davon sucht man lange nach Produkten, die ihre Besitzer überdauern – oder zumindest ein gleich langes Dasein fristen. Vielleicht ist das die unbewusste Überlegung hinter einem aktuellen Trend: dem Service am eigenen Körper.

Unser Körper ist das einzige, das genauso lange hält, bis wir das Zeitliche segnen. Und das passiert immer später, weshalb es durchaus Sinn macht, in unseren persönlichen Tempel zu investieren. Dass wir damit schon längst begonnen haben, zeigt sich in unserem erhöhten Gesundheitsbewusstsein und in unserem Hang, mit 50 auf keinen Fall wie 50 aussehen zu wollen. Deshalb schauen wir zu uns. Wir gehen zum Sport, lassen die letzte Runde schweren Herzens aus, essen auch mal Gemüse, nehmen die Treppe und cremen uns am Morgen brav mit Sonnenschutzfaktor 30 ein.

All dies ist auch dem Zeitgeist nicht entgangen, der unserem plötzlich gar eifrigen inneren Schweinehund seit geraumer Zeit von allen Seiten noch irgendein Stöckchen zuwirft und ihn stets weiter anfeuert: Probiere mal Detox! Geh besser zweimal zum Sport! Sei vegan! Mach Muskeln! Lebe Verzicht! Und wie wir so sind, quetschen wir all das auch noch in unsere Kalender und machen mit. Denn wenn es alle anderen tun, nur ich nicht, bin ich mit 50 der einzige, der aussieht wie 50. Diese Karte will keiner, glauben Sie mir.

So ist es denn schnell vorbei mit der unverkrampften Form der Selbstoptimierung. Alles geschieht heute integrativ: Nicht nur kann ich die Kalorien auf Lebensmitteln schneller ablesen, weil sie farblich unterstrichen sind, nein, es gibt selbstverständlich für alles eine App. Die Körperfunktionen werden bald nahezu lückenlos überwacht; das Smartphone gibt Schluckgeräusche von sich, wenn man zu wenig Wasser getrunken hat, das Fussbändeli vibriert, wenn man seine 10 000 Schritte noch nicht getan hat. Puls und Herzfrequenz überprüfen wir auf unserer Uhr. Kurzum: Nichts entgeht uns. Und stets sind wir dabei, noch besser und fitter zu werden.

Sobald etwas ins Fanatische schlittert, wird es mir immer ein wenig unheimlich. Aber verstehen Sie mich richtig: Ich denke, diese Entwicklung trägt grundsätzlich in einem guten Masse dazu bei, dass ein gesteigertes Körper- und Schönheitsbewusstsein das Verteufelte, das ihm einst anhaftete, verlieren wird. Männer müssen sich meinetwegen nicht rechtfertigen, wenn sie ihre Monobraue entzweien und ihrer Angebeteten nicht mit einem Bierbauch begegnen möchten, sondern eher dann, wenn sie es eben nicht tun. Nach einer ganzen Woche ganz ohne Sport möchte auch ich ein paar Kilometer joggen, einfach, weil es gut tut und Freude macht. Dies ist aber der entscheidende Punkt: die Freude! Sie sollte bei der ganzen Selbstoptimierung immer das Wichtigste bleiben. Ein laues Selfie rechtfertigt das ganze Tamtam auch nicht. Denn es ist im Branding wie im richtigen Leben: Nur für den Schein lohnt sich der Aufwand auf keinen Fall. ■