

dtv

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

WALT WHITMAN
DER
SCHÖNE
MANN

Das Geheimnis eines
gesunden Körpers

Aus dem amerikanischen Englisch
und mit einem Nachwort
von Hans Wolf

dtv

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher**
www.dtv.de



Deutsche Erstausgabe
© der deutschsprachigen Ausgabe:
2018 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
Umschlaggestaltung: Katharina Netolitzky/dtv
unter Verwendung eines Porträts des Autors
Gesetzt aus der ITC Century
Satz: Katrin Uplegger, dtv
Druck und Bindung: CPI books GmbH
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-28148-5

Der schöne Mann

Jedem Leser, dessen Augenmerk auf dem obigen Titel verweilt und den wir bis zum Abschluss unserer Serie hoffentlich zu einem Gefährten gemacht haben – jedwedem Mann, reich oder arm, Arbeiter oder Müßiggänger – allen Altersstufen des Lebens, von dessen Anfang bis zum Ende –, ist gewiss nichts unmittelbarer bewusst oder von so unentwegtem, beherrschendem Interesse wie dieses Thema, welches wir hier in ein paar Artikeln präsentieren, mit deutlichen und, wie wir hoffen, verständigen Fingerzeigen zur Beförderung der *männlichen Kraft und Schönheit*. Wir werden uns nicht dafür rechtfertigen, dass wir unsere Kolumnen teilweise der Erörterung eines solchen Themas widmen; noch halten wir es für unbedingt erforderlich, unsere Standpunkte immer wieder darzutun, um uns einer neugierigen und zahlreichen Leserschaft versichern zu können.

Männliche Kraft und Schönheit! Wohnt diesen Worten nicht eine Art Zauber inne – eine faszinierende Magie? Vor unserem geistigen Auge sehen wir den Blick, mit dem mancher junge Mann dieses Motto betrachtet, ein junger Mann, der, kräftig, regsam und zäh, im Innern schon immer den Ehrgeiz verspürt, aber nie in Worte gefasst hat,

seine Leibestüchtigkeit zu vervollkommen – der sich bewusst wurde, dass die übrigen Güter des Daseins, verglichen mit einem makellosen Körper und makellosem Blut, wohl schwerlich echte Güter sein können – keine krankhaften Säfte und Mängelheiten, keine Impotenz, keine Gebrechen oder sonstigen Unbilden; sondern Belebung und Lebenslust im Überfluss, durch und durch bestimmt von herkulischer Kraft, von Geschmeidigkeit, einem reinen Teint und der fruchtbaren Wirkung, die eine lachende Stimme, ein munteres Lied des Morgens und Abends, ein strahlendes Auge und immerwährender Frohsinn auszuüben vermögen!

Für solch einen jungen Mann – für jeden Leser dieser Zeilen – wollen wir mit rascher Feder skizzieren, welche Bedingungen dem genannten Zustand von Kraft und Schönheit vorausgehen – einem Zustand, der, um es unmissverständlich zu sagen, leichter zu erlangen ist, als man insgemein annimmt; und woran auch die vielen, welche durch üble Gewohnheiten oder Krankheit seit Langem beeinträchtigt sind, nicht verzweifeln müssen, sondern beharrlich bestrebt sein sollten, dieses nach menschlicher Voraussicht durchaus mögliche Ziel zu erreichen.

WAS EIN GESUNDER KÖRPER BEWIRKT

Zu den Kennzeichen männlicher Kraft und makelloser Leibesbeschaffenheit, innerlich wie äußerlich, zählen ein klares Auge, ein schimmernder und womöglich gebräunter Teint (Letzteres kein Muss), aufrechte Haltung, ein federnder Gang, wohlriechender Atem, eine klingende Stimme und wenig oder gar keine Reizbarkeit des Gemüts. Beim Choleriker stimmt oft etwas nicht mit dem Magen, den Gelenken oder dem Blut. Wird hier Abhilfe geschaffen, so wendet sich das allgemeine Befinden in neun von zehn Fällen zum Besseren.

Wir werden Schritt für Schritt dartun, inwiefern Gesundheit die Grundlage aller wahrhaften männlichen Schönheit bildet. Auch befähigt sie uns vielleicht mehr, als gemeinhin vermutet, ein guter Gefährte zu sein, ein geselliger, immerzu willkommener Gast – die göttlichen Freuden der Freundschaft zu erfahren. Auf just solchen Punkten (und sie umfassen gewiss einen Gutteil der besten Segnungen des Daseins) beruhen jene feinen Vorzüge eines gesunden, makellos funktionierenden Körpers, welche sich durch nichts aufwiegen lassen und die ihrerseits manchen anderen Mangel, etwa an Erziehung, Bildung oder dergleichen, aufzuwiegen vermögen.

Mitunter kommt uns gar der Gedanke, dass *schon die bloße Gegenwart eines Mannes, der sich*

vollkommen wohl befindet, von wundersam heilkräftiger Wirkung sein kann!

Während andererseits wohl kaum etwas niederdrückender ist, als ständig von kränklichen Menschen umgeben zu sein und ausschließlich mit solchen zu tun zu haben!

VERNUNFT – UNSERE ZIELE

Es ist nicht zu viel verlangt von jungen Männern und wohl ganz allgemein von den Menschen (wie es gewissenhafte Zeitungsschreiber, Redner etc. pp. fordern), dass in der großen Frage der Gesundheit und männlicher Leistungskraft *beharrliche Vernunft das Ruder übernehmen und in der Hand behalten sollte*. Wie wir wissen, ist das ein Rat, dessen Befolgung für viele als allgemeine Regel nicht in Betracht kommt. Dennoch bekennen wir uns zu der Hoffnung, dass er im Laufe der Zeit Früchte trägt. Denn wo, abermals, ist der Mann, jung, alt oder in mittleren Jahren, der sich nicht vornehmlich danach sehnt, einen makellosen Körper zu haben?

Unser ins Auge gefasstes Ziel ist es, jegliche Fakten, Regeln, Vorschläge etc. pp. für den alltäglichen Gebrauch in gebundener, zusammenhängender Form zu präsentieren und unbedingt jenen nahezubringen, welche der Frage, wie man zu einem makellosen männlichen Körper gelangt, noch keinerlei

ernsthafte Aufmerksamkeit geschenkt haben. Just die Vertreter dieser gängigen Haltung und die jungen Männer bilden die riesige Gemeinde, das Publikum, dem unsere Fingerzeige in der Hauptsache gelten. Wir halten es daher für erforderlich, auch ein Stück Boden zu betreten, das manchem Leser, der sich mit unserem Thema bereits hinreichend befasst hat, wahrscheinlich längst vertraut ist. Dennoch kann es vermutlich nicht schaden, wenn er dasselbe Gelände noch einmal betritt. In der Tat: Drei Viertel der jungen oder im mittleren Alter befindlichen Männer, nicht nur hier in New York, sondern überall in den Vereinigten Staaten, erweisen sich wohl eine der größten Wohltaten, wenn sie während ihres restlichen Lebens ein- oder zweimal jährlich sorgfältig die Artikel lesen, welche wir hier nun zu schreiben gedenken.

Unser Ziel kann auch über Umwege und auf unmethodische Weise erreicht werden, und was wir schreiben, kommt ohne künstliche Begriffe und Wendungen aus; wir bekennen nämlich freimütig, kein Arzt zu sein – sondern jemand, der mittels Beobachtung und Nachsinnen dazu gelangt ist, das Thema Gesundheit als etwas zu betrachten, das im Alltag oft besser von einem Laien als von einem Mediziner behandelt wird –, denn wer hätte jemals einen Arzt gekannt, der eine Abhandlung schreibt, welche sich *nicht* vornehmlich an seine eigenen Zunftgenossen richtet?

Wir hätten längst Gelegenheiten zur Leibesübung geschaffen, sie sollten nach und nach Bestandteil einer jeden amerikanischen Gemeindeschule sein, von Maine bis Texas, von der Nordgrenze Washingtons bis zum südlichen Ende Floridas. Dem oberflächlichen Leser klingt dies zweifellos sonderbar, doch wer das Thema bereits erfasst und zur Kenntnis genommen hat, dass, unter allen Umständen, *angemessene Übungen die natürliche Kraft, Ausdauer und das Leibeswohl um ein Dreifaches vermehren*, wird unser Anliegen umso eher begreifen. Es gibt keinen Jäger, Krieger, wilden Indianer, auch keinen Hinterwäldler des Westens, und wäre er noch so stark und gewandt, welcher nicht durch wohlüberlegte Leibesübungen seine natürliche Kraft weit über ihr ursprüngliches Maß hinaus gesteigert hätte. Das ist die Hohe Schule, aus der die natürlichen Anlagen und Gaben erwachsen sollten, um dann aufs Vollkommenste und Beste ausreifen zu können.

EIN STOLZES MANN-TIER

Erschrick nicht vor der Überschrift, wertester Leser. Es ist, in unseren Augen, dem Manne unbedingt nötig, stark und kräftig zu sein – *ein stolzes Tier*. Das ist, offen gesprochen, der Grundtext und Keim fast aller unserer Kommentare – welche daraus

entsprießen und die zu verbreiten und zu erklären suchen, wie sich diese Aufgabe vollständig bewältigen lässt. Da sich in diesen Artikeln alles um dieses Anliegen dreht, muss auch alles, was mit dir, Leser, mit deinem Körper, deiner Statur etc. pp. zu tun hat, einzig unter diesem Gesichtspunkt betrachtet werden. Und weshalb auch nicht? Fast jedwedem Ding findet Beachtung, bloß nicht, dass im Manne auch ein Tier steckt – als wäre das etwas, dessen man sich zu schämen und das man von sich zu weisen hätte. Tatsächlich reden viele hochmögende Leute dieser Denkweise ganz offen das Wort und lassen sich bei der Erziehung ihrer Kinder davon leiten.

Dass wir dieser Denkweise nicht zuneigen, steht freilich außer Frage und spricht aus jeder Zeile unserer Artikel. Zugleich sind wir natürlich mit jedermann darüber einig, dass der Mensch über eine moralische, gefühlige und geistige Natur verfügt, welche gleichfalls der Förderung bedarf; aber dem ungeachtet behaupten wir, dass die gegenwärtige Tendenz eher dahin geht, diese Aspekte der menschlichen Natur zu *überfördern*, während die leibliche Seite ausgeklammert und unterschlagen wird.

Jawohl, Leser, unsere Lehre lautet: Erst ein vollkommener Leib macht den vollkommenen Menschen – mit dieser Prämisse, mit diesem Grundsatz beginnen wir. Wir bringen ein paar prinzipielle Fingerzeige und Anregungen in eine einigermaßen geregelte Form. Nur darum geht es hier. Würden doch

auch andere Autoren und andere Lehrer unserer richtungsweisenden Fährte folgen – bis es landauf, landab keinen Mann mehr gibt, namentlich keinen jungen Mann, dem es noch gestattet ist, Unkenntnis dieser schlichten Regeln vorzuschützen, wenn er seine schlechte Konstitution und mangelnde Kraft begründen soll.

Eine Genugtuung freilich wäre uns der Gedanke, diese Fingerzeige könnten vielleicht dazu dienen, die Aufmerksamkeit des jüngeren Teils der amerikanischen Bevölkerung zu fesseln und ihm wieder bewusst zu machen, dass das einmal Erworbene durchaus nicht schwierig zu halten ist, doch hat man es einmal vollständig verloren, so wird man es wohl noch lange danach betrauern und vergeblich zurückzuerlangen suchen – und gewinnt man es tatsächlich zurück, so benötigt es nunmehr doppelte Achtsamkeit. Dennoch, wir wollen niemanden entmutigen, der seine beschädigte Gesundheit wiederherzustellen bestrebt ist. Vielmehr wollen wir ihm nachdrücklich zu verstehen geben, dass die Möglichkeit, ja die Aussicht besteht, sein leibliches Wohl zurückzuerlangen.

**AN DIE STUDENTEN, LOHNSCHREIBER
UND SOLCHE IN SITZENDER
ODER GEISTIGER TÄTIGKEIT**

Kann es denn etwas wie ein angestregtes Studium geben, in dessen Verlauf die Gesundheit keinen Schaden nimmt – wo doch jedes Studium zunächst geistige Ertüchtigung ist? Wir haben an anderer Stelle bereits angedeutet, dass es das nicht nur geben kann, sondern dass ein Studium die Gesundheit vielleicht sogar fördert. Allerdings *ausschließliches Studium ohne gekräftigten Leib ist der Untergang*. Unsere Leser sollten sich eine breite und tiefe Sicht unserer Argumente zu eigen machen, und zwar von unserer Warte aus; wir haben nämlich keine Zeit, den Lückenbüßer zu spielen und Pünktchen für Pünktchen aneinanderzureihen, als hätten wir sonst nichts zu tun. Für jetzt müssen ein paar Andeutungen genügen, und wir sind zuversichtlich, dass wir zu intelligenten Menschen sprechen, welche in diesem Thema schon einigermaßen bewandert sind.

Wir behaupten nicht nur, dass beim jungen Mann die geistige Entwicklung sehr wohl Hand in Hand mit der körperlichen Entwicklung einherzugehen vermag, sondern auch, dass dies tatsächlich die einzige Art ist, nach der die beiden einhergehen sollten – stets zusammen, was beiden sehr zum Vorteil gereicht. Bist du Student, so studiere auch deinen Leib und ertüchtige ihn auf männliche Weise, und

bald wirst du feststellen, dass eine breite Brust, zwei muskulöse Arme und zwei sehnige Beine dir just die gleiche Anerkennung verschaffen und dir dein künftiges Leben hindurch ebenso zur Verfügung stehen wie deine Geometrie, deine Geschichtswissenschaft, deine Klassiker, deine Jurisprudenz, Medizin oder Theologie. Lass dich durch nichts von deiner Pflicht gegen deinen Körper ablenken. Des Morgens früh aus den Federn! Mache dir den flotten Spaziergang an der frischen Luft zur Gewohnheit – ebenso die fleißige Handhabung des Ruders – und lautes Deklamieren auf den Hügeln oder am Strand. Auf diese Weise kannst du mit dreifachem Zugriff die Probleme und Mühsale deines Studentenlebens bewältigen – ganz gleich, welche Schwierigkeiten sich dir in deinen Büchern oder aus Professorenmund in den Weg stellen. Bewahre deine männliche Kraft, deine Gesundheit und Stärke vor jedem Schaden und jeder Verletzung – dies ist die heiligste Pflicht, die du nie außer Acht lassen darfst.

An dich, Lohnschreiber, Literat, Mann des Sitzfleisches, Glücksritter, Müßiggänger, der nämliche Rat: Aufgestanden! Die Welt (vielleicht siehst du sie eben jetzt mit bleichen und widerwilligen Augen an) steckt für dich voller Genuss und Schönheit, wenn du sie mit der rechten Gesinnung angehst! Hinaus in der Früh! Selbst in der Großstadt mit ihrer unendlichen Vielfalt von Menschentypen und Professionen findet sich ein reicher Quell von Kurzweiligem

und Interessantem – auf den Schauplätzen ihres Erwachens und Sich-Einrichtens aufs Tagewerk –, bei den Menschenmengen an den Fähren, auf den Hauptverkehrsstraßen und in den großen Lager- und Markthallen. Lass dich nicht gleich entmutigen. Gönn unserem Rat einen längeren Versuch – nicht bloß ein paar Tage oder Wochen, sondern mehrere Monate hindurch. Früh aus den Federn, früh zu Bett, Gymnastik, einfache Kost, mit beharrlicher Ausdauer durchgeführte, sanft angegangene Leibesübungen, der unbedingte Wille zur Kultivierung eines heiteren Gemüts, die Gesellschaft von Freunden und eine bestimmte Anzahl von Stunden für das regelmäßige Tagesgeschäft – all das, schlicht genug, behaupten wir, reicht hin, das Leben zu revolutionieren und es aus einem Schaustück der Düsternis, Schwäche und Unschlüssigkeit in *echtes Leben* zu verwandeln, sodass es zu einem Universum voller Möglichkeiten zum Glück wird, voller gutgesinnter, zärtlicher Männer und Frauen, wo der wohltätige Gang der Natur nie erlahmt, wo die Sonne scheint, die Blumen blühen, die Ähren sprießen, die Wasser fließen, wo kein Wunsch unerfüllt bleibt, wenn nur der Mensch in der *rechten Stimmung* ist, sich als Teil der universellen Kraft und Lebenslust zu empfinden. Dies vermag er nur mittels Verstand, Wissen und Abhärtung – kurz, durch ständige Leibesübung; denn darauf läuft das Ganze hinaus.

AN DIE MORALISTEN, REFORMER ETC. PP.

Es ist unsere tiefste Überzeugung und das Resultat ausgiebiger Beobachtung in New York, Brooklyn und anderen Städten, dass die einzig wahre und nutzbringende Methode, die Moral der Jugend zu heben, darin besteht, sie, die Jugend, zuvörderst zu einem *gesunden, reinblütigen und kraftvollen Typus von Menschen* zu machen. Der klügste Prediger, Lehrer oder Philanthrop ist nicht der, welcher immerzu bei abstrakten Geschäften verweilt, weit-ab in den Wolken, denn das würde unsere jungen Männer in züchtige, blutleere Phantome verwandeln. Das darf niemals geschehen; hingegen glauben wir, dass sich aus einem gesunden und starken Leib ein unendlich größerer Gewinn für die Moral und sonstige abstrakte Güter ziehen lässt.

Gegenwärtig besteht eine Kluft zwischen den reinen Moralisten und denjenigen, welche die Heil bringende Wirkung von Leibesübungen und Sport lehren – eine Kluft, die es unserer Ansicht nach keineswegs geben müsste. In früherer Zeit war das nicht so. Die jungen Männer Athens und anderer griechischer Städte waren in Dingen der körperlichen, geistigen und moralischen Entwicklung *als Ganzes* geübt – was, wie bereits angedeutet, in der Tat der einzige Weg ist, auf dem beharrliche Übung dem *ganzen* Manne gerecht wird. Dennoch, wir wiederholen es, die *erste* Forderung an einen jun-

gen Mann lautet: Gesund und zäh soll er sein; allein auf dieser Grundlage mag es ihm eher gelingen, ein guter, aufrechter und freundlicher Mensch voller Selbstachtung zu werden.

**EIN LEBEN OHNE GESUNDEN LEIB –
WAS KANN ES TAUGEN?**

Die Vernunft sagt uns, der Tod birgt nicht so viel Schrecken, als wenn sich *ein zu nichts taugliches, Mangel leidendes, kränkendes Leben in die Länge zieht*. Wir glauben sogar, dass einem solchen Jahr für Jahr fortwährenden Leben, ohne die Möglichkeit eines Wandels, der Tod vorzuziehen ist – dass er eine wohltuende, eine segensreiche Erlösung wäre.

Dies vorausgesetzt, sollte es das erstrebte Ziel eines Mannes sein – und zwar schon *bevor* er Mann ist, also bereits in der frühen Jugend –, den Grundstein zu einem gesunden und widerstandsfähigen Leben zu legen, indem er sich einen gesunden und widerstandsfähigen Leib formt. Nichtig ist die Behauptung (selbst wenn die zivilisierte Welt sie auf mancherlei Art gerne ausspricht), auch ein kranker, gebrechlicher, vor der Zeit todgeweihter Mensch habe in Wahrheit ein lebenswertes Leben. Bedenken wir, welch riesige Schwärme solcher kranker (oder zum Mindesten nicht gesunder) Menschen

es gibt, so nimmt dieser Umstand geradezu furchterregende Ausmaße an!

Jawohl, noch einmal: Ein einziges Leben, durch Schwäche und Kraftlosigkeit unglücklich gemacht, birgt mehr Elend und Schrecken als einhundert Tode. Lenken wir also die Aufmerksamkeit auf das, was das Leben wirklich lebenswert macht; möge das männliche Leibeswohl öfter gelehrt und unermüdlich gefördert werden.

ATHLETIK

Eines der Ziele, die wir im Auge haben, während wir dem Leser unsere Standpunkte darlegen, besteht darin, der Begeisterung für athletische Übungen und erquickenden Sport auf die Sprünge zu helfen, einer Begeisterung, welche in New York, Brooklyn und anderen amerikanischen Städten bereits im Aufkeimen begriffen ist. Das Thema Athletik (das Fremdwort scheint uns sehr wohl am Platz zu sein) ruft unwillkürlich Gedanken ans alte Griechenland wach, woselbst es die allergrößte Aufmerksamkeit erfuhr und seinerseits nicht zuletzt dazu beitrug, dass die Griechen, was körperliche und geistige Tugenden betrifft, das glorreichste Volk der Antike wurden.

Der Sport der Griechen (wir bringen ihn hier zur Sprache, weil das Interesse daran nie versiegt) be-