

Das männliche Idealbild der Frau

Von Lionel Strongfort

Nichts ist so schwankend, nichts so sehr von individuellen Meinungen und dem jeweils geltenden Zeitgeschmack abhängig, wie der Begriff der Schönheit. Im Laufe der wechselvollen Zeiten der Menschheitsgeschichte war das Idealbild der Frau, das sich der Mann von ihr machte, häufigen Veränderungen unterworfen. Dagegen scheint es, daß die Frau in ihrer Anschauung weit konservativer geblieben ist und mit viel geringeren Abweichungen stets einer bestimmten männlichen Idealgestalt den Vorzug gegeben hat. Die Frau hat sich von jeher für kraftvolle, mutige und tapfere Persönlichkeiten entschieden, während für den Mann ein schwankender Schönheitsbegriff maßgebend war. Wir finden hier einen grundlegenden Unterschied in der Anschauungsweise der Geschlechter vor.

In unserer sachlichen, nüchternen Zeit der Technik, der Entdeckungen und Erfindungen, der sich überstürzenden Rekorde, in unserer Zeit des Sports, schätzt die Frau den straffen, energischen Tatmenschen — und sie hat Recht mit dieser Einstellung. Das Urteil der Frau beweist die richtige Bewertung eines gesunden, zielbewußten, leistungsfähigen Mannes, der über körperliche und geistige Kräfte verfügt, und der mit offenem Blick für die Erfordernisse der Zeit sich allen Anforderungen des Lebens gewachsen zeigt. Von einem schwächlichen, unselbständigen, schwärmerischen Menschen ohne Tat- und Entscheidungskraft wird sie nicht die Charakterstärke und Energie erwarten können, die den Aufbau eines glücklichen, harmonischen und erfolgreichen Lebens gewährleisten. Unbewußt und meist nur instinktgemäß spielt die Frage der natürlichen Zuchtwahl im Interesse der Nachkommenschaft eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der Entscheidung der Frau. Auch für die Entwicklung einer Nation ist diese Frage von hoher Bedeutung. Spitzenleistungen einzelner Menschen führen eine Nation aufwärts. Schwächlinge führen sie dem Verfall entgegen.

In jedem Menschen schlummern Fähigkeiten und Talente, durch deren Erkenntnis und Entfaltung er seinen Erfolg begründen kann. Deshalb ist es von großem Interesse, zu unterscheiden, weshalb viele Menschen trotz redlichen Bemühens nicht das erreichten, was sie wollten.

Da alle körperlichen, geistigen und seelischen Eigenschaften eines Menschen voneinander abhängig sind, ist stets ein guter körperlicher Zustand die Voraussetzung zu einem gesunden und erfolgreichen Leben. Ich konnte in vielen Fällen beobachten, wie körperlich gut entwickelte Menschen, bei welchen eine ausreichende Schulung der Verstandeskräfte unterlassen wurde, das Versäumnis in späteren Jahren leicht nachholen und hervorragende berufliche Leistungen vollbringen konnten, denn die Grundlage zur Entwicklung der geistigen Kräfte bildet stets die gute Beschaffenheit des Gesamtorganismus.

Als ich begann, die Gesundheit Ebenmäßigkeit, Kraft und Leistungsfähigkeit meines eigenen Körpers aufzubauen, die allenthalben besonders in Gelehrten- und Künstlerkreisen großes Aufsehen erregten, entdeckte ich in langjährigen Studien und Versuchen die Methoden, wie auf natürliche Weise die körperlichen und geistigen Fähigkeiten und Anlagen eines Menschen entwickelt werden können, und zwar in erster Linie durch den Aufbau der inneren Muskelkraft des Körpers. Da alle Organe des Körpers durch Muskelkraft arbeiten, läßt sich nur durch Entwicklung der Zusammenziehungsfähigkeit dieser feinen, unsichtbaren, inneren Muskeln die normale Funktionskraft der inneren Organe erzielen. Auf diese Weise ist uns die harmonische Ausbildung aller Teile des Körpers innerlich und äußerlich ermöglicht. Hand in Hand mit dem Aufbau der körperlichen Gesundheit und Kraft läßt sich auch die Erhöhung der Willenskraft und Nervenstärke und damit der geistigen Kräfte des Menschen erzielen.

Auf dieser Grundlage habe ich in Verbindung mit geeigneten Anweisungen für Diät und Hygiene meine als STRONG-FORTISMUS bekannt gewordene Körperkultur-Methode aufgebaut, und es erfüllt mich mit Befriedigung und Stolz, es durch diese natürlichen Methoden Tausenden von Menschen in allen Teilen der Welt ermöglicht zu haben, ihre Beschwerden und körperlichen Mängel zu überwinden, Gesundheit, Kraft und Leistungsfähigkeit aufzubauen — diese unerläßlichen Voraussetzungen für einen Mann, sich körperlich und geistig so zu entwickeln, daß er die Eigenschaften des heute herrschenden Idealbildes verkörpert.