



„LASS DICH NICHT GEHEN!“

FLAVIO SIMONETTI IST FITNESS-BLOGGER. SEIN FOKUS LIEGT AUF GEWICHT, BIZEPSGRÖSSE UND MASSEPHASEN – MANCHMAL REGENERIERT ER AUCH. DOCH ZU VIEL LEERLAUF KANN ER SICH NICHT ERLAUBEN, DENN ER IST AUF NEUE KLICKS ANGEWIESEN. UND DAS STREBEN NACH REICHWEITE IST NICHT SEIN EINZIGER KAMPF.

▲ **Ein** recht unscheinbarer Raum. Darin eine gemütlich aussehende graue Couch, ein Tisch mit Sitzschalen-Stühlen. Ein paar Regale. Eine Büro-Ecke. Flipchart. Kartons. Und ein großes rotes Poster vor einer Sperrholzwand. Darauf prankt der Mann, der hier bis zu dreimal in der Woche ein neues Video dreht und es dann bei YouTube mit seinen fast 250.000 Abonnenten teilt: Flavio Simonetti. Betritt er die Bildfläche, gibt es klare Ansagen zu hören wie „Achte auf deinen Körperfettanteil, dein Krafttraining und deine Ernährung – sie haben Auswirkungen auf deinen Testosteron-Wert!“ oder „Diese Kohlenhydrate sind die besten Quellen für deinen Muskelaufbau!“ Manchmal ist auch Christian mit dabei. Der war sogar schon mal Deutscher Meister im Natural-Bodybuilding – also im Muskelmasseaufbau ohne Doping. Dann stehen zwei Typen vor der Kamera, deren Oberarme Eindruck hinterlassen und deren Shirts dem Platzen nahe scheinen. Und reden über Einfach- und Mehrfachzucker. Warum das alles? Und warum dreht sich hier eigentlich alles nur um den Körper? Wen bedient Flavio eigentlich?

NEUE FORMATE, NEUE FOLLOWER?

„Die, die seit Jahren ins Fitnessstudio rennen. Die, die sich abquälen und irgendwann frustriert merken: Es hat sich nichts getan.“ Sie hat Flavio im Blick. Weil er ihnen Erfolgserlebnisse schenken will, die er am eigenen Körper erleben durfte. Er will ihr Motivator sein. Und das hat er zu seinem Geschäft gemacht. Der Deutsch-Italiener hat die Trainings-App „Coach Carter“ entwickelt, das Fitnessprogramm „Muskelakademie“ erarbeitet und eine eigene Bekleidungsmarke am Start:

„Natural Athlet“. Gleichzeitig will er seine eigene Fitness auf einem hohen Level halten. Und hat mit zwei kleinen Kindern zudem ein prall gefülltes Familienleben. Sein Aufruf: „Hol das Beste aus dir raus!“ Dazu will er niemanden zwingen. Aber für ihn steckt dahinter auch die biblische Aufforderung, den „Tempel des Heiligen Geistes“ zu pflegen und den eigenen Körper wertzuschätzen. Flavio ist Christ. Auf seinem Insta-Account ist vor allem anderen „God First“ zu lesen. Und doch sagt er: „Meine erste Frage ist: Wie kann ich für das Publikum attraktiv bleiben? Da kann ich nicht jedes Mal über Gott reden. Die Reichweite würde zusammenfallen. Ich will für die Welt interessant bleiben.“

DER „RETTER DER DÜNNEN“

Flavios Beruf ist ein Kampf um Klicks. Nur die sichern ihm und seinen Mitarbeitern eine stabile Finanzlage. Das macht auch Druck. „Da muss ich manchmal aufpassen, dass mich das nicht auffrisst. Ich kämpfe immer wieder mit mir selbst und frage mich: Ist dieses Format noch interessant? Was kann ich neu machen? Wie bleibe ich authentisch? Und wenn du dann was startest, über das du dir lange Gedanken gemacht hast, und es trotzdem nicht ankommt, ist das total frustrierend. Dann sehne ich mich manchmal danach, Zahnarzt zu sein und immer wieder den gleichen Prozess wiederholen zu können.“

Für mehr Reichweite polarisiert der Blogger auch gerne. Er nennt sich „Retter der Dünnen“ oder startet eine „Lauch-Challenge“ mit Jungs, die mehr Muskeln haben wollen. Natürlich kommt da auch Kritik ins Haus. Wie er als Christ einen so starken Fokus auf den Körper legen könne? ▶



► WENIGER KÖRPERKULT, MEHR SELBSTANNAHME

Flavio setzt zwar provokante Titel, aber entscheidend ist für ihn, dass er jeden einzelnen Teilnehmer seiner Programme wertschätzt, geduldig begleitet und motiviert. Einst ging er als Jugendlicher selbst ins Fitnessstudio, um sich besser zu fühlen. Stärker. Entschlossener. Geliebter. „Zwischen 15 und 24 Jahren war ich auf der Suche. Ich wollte herausfinden, was ich überhaupt kann. Frauen, Geld und Fitness dominierten mein Leben.“ Deshalb versteht er die Leute, die Sport und Muskeln gebrauchen, um sich Selbstvertrauen zu holen. „Auch ich habe damals nicht an mich geglaubt und wusste nicht, wer ich bin. Ich kenne die große Challenge, zu trainieren, ohne mich darüber zu definieren. Das ist ein Kampf. Ich will Gott an die erste Stelle setzen. Nur bei ihm finde ich wirklich Identität.“

BERUFEN

Jungen Menschen zuzusprechen, dass sie aus einem Grund hier sind und nicht einfach so vor sich hin leben sollten – das sieht Flavio als Teil seiner Berufung an. Und er erreicht diese Menschen auf seine eigene Art und Weise. Dahinter steckt seine Geschichte. Flavio hätte den Begriff „Berufung“ lange nicht in

*„ICH KANN NICHT JEDES MAL ÜBER
GOTT REDEN. DIE REICHWEITE
WÜRDE ZUSAMMENFALLEN.
ICH WILL FÜR DIE WELT
INTERESSANT BLEIBEN.“*

den Mund genommen, lenkte sich ab, wurde immer unzufriedener, fühlte sich leer. Mit 24 Jahren nahm er an einem illegalen Autorennen teil, das frontal vor einem Baum endete. Ein vorbeifahrender Autofahrer war sich sicher: Der ist tot! Doch Flavio lebte und wusste: Es muss sich was ändern. In der Rückschau meint er: „Ich brauchte diese Neujustierung. Da war die bohrende Frage, auf die ich endlich eine Antwort finden wollte: Was will ich wirklich? Ich habe plötzlich gespürt, dass Gott mein Leben lenkt und ich nicht mehr an ihm vorbeileben will. Bislang hatte ich alles auf eigene Faust erkundet und war damit

nicht weit gekommen.“ Dieser biographische Wendepunkt scheint kaum übertragbar. Wie können dann andere Menschen ihre Berufung finden? Flavio macht klar: „Auch ich bin immer wieder auf der Suche, muss prüfen, ob ich auf dem richtigen Weg bin, brauche Leute, die mir ins Leben reinreden.“ Er gibt den Tipp: Manchmal sind wir viel zu abgelenkt und brauchen einfach mal Ruhe, Zeiten fern vom Handy, fern vom Unterhalten-Werden, offline. Um dort die eigene Kreativität und Leidenschaft zu entdecken. Zu erkennen, wie man tickt. „Dann besteht auch eine geringere Gefahr, nur von anderen zu kopieren.“ Aber kann Berufung nicht auch manchmal wie eine verheißungsvolle Illusion wirken? Flavio hat genug Rückschläge erlebt und meint: „Gott kann auch da wirken und uns schleifen, wo wir uns im Beruf gerade durchschleppen und keinen Spaß haben.“

DER BEQUEMLICHKEIT DEN KAMPF ANSAGEN

Vor einigen Tagen ist er aus Italien zurückgekehrt. Pizza, Pasta und Eis standen auf der Speisekarte, Flavio hat ganze sechs Wochen nicht trainiert. Mit schlechtem Gewissen? „Nein, im Urlaub habe ich das Ziel, zu genießen. Tief im Innern könnte ich jetzt auch ohne Training weiterleben. Aber jetzt beginnt wieder der Kampf mit mir selbst. Ich merke, dass ich nicht auf jedes meiner Gefühle hören sollte. Denn ich habe auch oft keine Lust auf Beten oder keinen Bock auf Bibellesen. Aber davon will ich mich nicht leiten lassen.“ Heute schauen tausende Menschen seine Videos an. Und Flavio will ihnen die Bereitschaft vermitteln, an sich zu arbeiten – „an den Dingen, die andere davon abhalten, dich als Vorbild zu sehen. Am Ende geht es nicht darum, gut dazustehen, sondern deine Talente wachzurufen und dadurch auf Gott zu zeigen, der sie dir gegeben hat.“ Flavio wünscht sich Menschen, die über sich hinauswachsen. Und das muss überhaupt nichts mit dem eigenen Körper zu tun haben. „Auch eine schüchterne Person, die vor einer großen Gruppe von Leuten redet, wächst über sich hinaus.“



TOBIAS HAMBRUCHS
*größte Fitness-Übung des Tages sind 30 Liegestützen
und mit dem Fahrrad zur Arbeit zu kommen.*

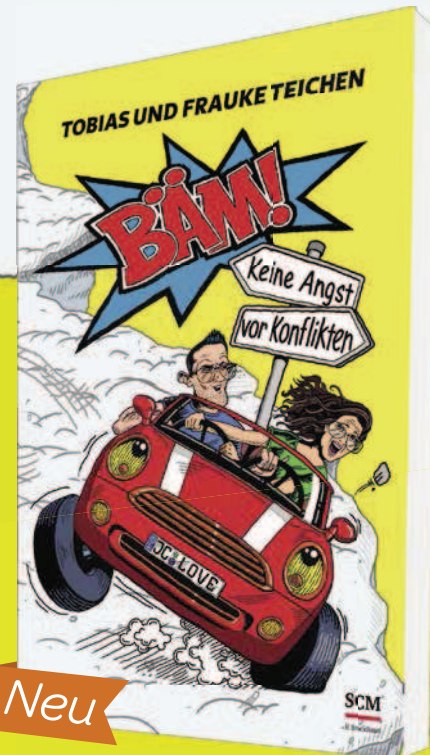
DER KONGRESS CHRISTLICHER FÜHRUNGSKRÄFTE (KCF)

Flavio Simonetti ist Referent bei den „Young Professional“-Angeboten des KCF. Der Kongress ermutigt Studenten und Berufseinsteiger, ihre Führungskompetenz zu entdecken und gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen. Für „Young Professionals“ gibt es auf dem KCF kostenloses Coaching. Studenten können über eine KCF-Patenschaft kostenfrei teilnehmen. Bewerbungen für die Patenschaften sind bis 31.12.2018 möglich. Der KCF findet vom 28.02. bis 01.03.2019 in Karlsruhe statt.

➤ Mehr Infos unter: www.kcf.de.

SCM-Shop.de

CHRISTLICHE BÜCHER, MUSIK, FILME & GESCHENKE



WIE MAN LACHT, WENN ES KRACHT

Großartige Beziehungen zu Freunden, Familie, Kollegen oder zum Partner sind möglich! Frauke und Tobias Teichen haben einen ungewöhnlichen Ansatz: Konflikte werden dabei nicht als Bedrohung gesehen, sondern als Weg zu außergewöhnlichen Beziehungen – mit biblischen Prinzipien als Fundament!

Tobias und Frauke Teichen

Bäm!

226.857 € 16,99

€A 17,50/CHF 25.50*



Online unter: www.scm-shop.de



oder telefonisch: 07031 7414-177

Per E-Mail an bestellen@scm-shop.de