

Schönheit kommt von aussen

Rheinische Post, 16. Juli 2005, Tanja Schmidt-Mende

Der Schriftsteller Franz Kafka war ein Anhänger des «Müllerns». Dahinter verbirgt sich das sportliche Trainingsprogramm des Dänen Jens P. Müller, der Anfang des 20. Jahrhunderts lange Zeit als einer der schönsten Männer seiner Zeit galt. Die Ausstellung «Fitness. Schönheit kommt von aussen», die am Donnerstag im Wilhelm-Fabry-Museum eröffnet hat, spürt der Geschichte der Fitness-Bewegung nach. Es geht darum, wie sich seit Ende des 19. Jahrhunderts, als Naturheilkunde und Freikörperkultur aufkamen, der menschliche Körper immer mehr zum Statussymbol entwickelt hat.

Leni und Jane, Arnol auch

Auf Plakaten berichten die Ausstellungsmacher des schweizerischen Ateliers Palma3 über grosse Fitness-Vorbilder: Leni Riefenstahl unter den Nationalsozialisten, Jane Fonda mit ihren Aerobic-Videos und Arnold Schwarzenegger, der in den 80er Jahren den Bodybuilding-Kult begründete. Mit ihnen hatte die Gesellschaft jeweils ein Bild, wie ein schöner Körper auszusehen hat – deshalb die Schönheit von aussen. Nur wie ist dieser Idealzustand zu erreichen? Der eingangs erwähnte Jens P. Müller empfahl die Technik der «Isolation»: Übungen für jede einzelne Muskelgruppe. So bilde sich ein «Muskelkorsett» als «Basis für einen starken und gesunden Leib». Das war 1925. Heute wirbt ein Fitness-Studio aus der Schweiz mit einem ganz ähnlichen Slogan. «Obwohl jede Methode immer wieder als revolutionär beworben wurde, hat sich im Laufe der Jahre wenig verändert», erklärt der Ausstellungsmacher und Historiker Andreas Schwab. Anders ist das beim Thema Sonnenbaden: Von der vornehmen Blässe wechselte die Mode in den 1950er Jahren zur nahtlosen Bräune – die seit dem Wissen um das Hautkrebsrisiko sehr umstritten ist. Exponate wie Deuser-Band, Fuss-Gymnastikus, ein rindslederner Medizinball von 1920 und Abplanalp's Rumpftrainer (kein Folterinstrument, sondern ein Vorläufer des modernen Bauchtrainers) runden den historischen Überblick ab. Im zweiten Teil der Schau stellen sich fünf fitnessbewusste Zeitgenossen vor. 1,78 Meter, 68 Kilogramm – das ist der selbst ernannte Fitnesspapst Doktor Ulrich Strunz, der erst mit 45 Jahren sportlich wurde und dann gleich zum Ultra-Triathleten mutierte. Die Bodybuilderin Rahel Ruch präsentiert ihren Speiseplan: Etliche Reiswaffeln, viel Eiklar und vorm Insbettgehen 100 Gramm Rossfilet (es ist tatsächlich Pferd gemeint). Nach so viel ernsthaft betriebener Fitness begegnet der Betrachter im letzten Ausstellungsraum gerne den acht ganz normalen Menschen, auf grossformatigen Fotos in Badehose und Bikini abgelichtet. Trotz Orangenhaut, Fettölsterchen und Doppelkinn strahlen die Freunde der Ausstellungsmacher Zufriedenheit und Selbstbewusstsein aus.

www.palma3.ch