

Muskelkatze mit Muskelkater

Portrait: Tanja Baumann, Fitnessweltmeisterin .1998 portraitiert von Cornelia Kazis

Health Club, Vita Top. Der Name klingt gut. Die Adresse ist chic. Tödistrasse 49, Zürich. Nähe Paradeplatz. Freitagabend 18.00 Uhr Der Zeitpunkt scheint günstig für grossstädtische, gesundheitsbewusste Geschäftsleute: Und der Anlass lässt einen Grossaufmarsch vermuten. Die Weltmeisterin persönlich lädt nämlich zum Workout. So ist wenigstens die Vorstellung. Die Realität sieht ziemlich anders aus.

Das Fitnessstudio liegt in einem Hinterhof, der Workoutroom ist im Keller. Wer ihn sucht, muss an einem mit roter Ölfarbe gestrichenen Liftschacht vorbei die Treppe runter in einen grossen Raum, der mit Hilfe von vielen Spiegeln, Säulen, Neonlichtern und Ventilatoren seine Existenz als Kellerloch überwunden hat und zum Aerobicsaal avanciert ist. „Juhui, mer sind drü Lüt“ strahlt Tanja Baumann in die magere Gruppe ihrer Eleven, „mer wanted no es Minütli!“ Zwei Männer sind da und eine Frau. Die Frau verschränkt die Arme über ihrem müden Busen und hört unauffällig mit, was Tanja dem einen der Männer, offenbar ein Banker, über salzarme Diät für Bodybuilder mitzuteilen hat. Krank findet das die Weltmeisterin, sie könnte das nie. Überhaupt habe sie Muskelkater. Der andere Mann im Raum sieht humanistisch gebildet aus, putzt sich eingehend die Nickelbrille und rückt danach akribisch sein Stepgerät in den rechten Winkel zu Spiegelwand. Eine bleiche Amerikanerin kommt angehetzt und wird herzlich begrüsst: „High! Good to see you! Good to have you here with us!“ und dann geht's los. Side to side. Leg curls. Single, single. Double, double... Chömed. chömed. Eight more! And again... Tanja spricht akzentfrei. Sie ist bilingue. Ihre Mutter ist Engländerin. Der Banker gibt sich alle Mühe. Seine Blicke kleben an Kugelpo und Wespentaille der zierlich kleinen Fitnesskönigin, die im schlichten schwarzen Turntricot und gänzlich ungeschminkt geduldig anfängermässige Schrittkombinationen vermittelt und es offenkundig längst nicht mehr nötig hat, ihr grosses Bewegungsrepertoire zu exhibitionieren.

Die Wädenswiler Bankangestellte Tanja Baumann hat 1998 im litauischen Palanga 100 Konkurrentinnen aus 53 Ländern überrundet und wurde Fitness Weltmeisterin, nachdem sie in diesem internationalen Wettbewerb in den beiden Jahren davor schon Bronze und Silber geholt hatte. 1996 und 1997 hat sie zudem an den Schweizerischen Aerobic- und Fitnesswettbewerben goldmässig abgesahnt. Sechs Jahre Spitzensport und Wettkampftraining hat sie hinter sich.

„Ich weiss nicht, ob ich noch einmal an einem Wettkampf mitmache. Wenn ich etwas Besseres finde, um mich auszudrücken, um mich zu bestätigen, dann höre ich auf.“ Das Bessere wäre die Liebe zu einem Mann und eine kleine Familie. Und da bahnt sich etwas Leises an. Er heisst Dani, ist Biologiestudent, 400 Meter Läufer und Bodybuilder . Spätabends holt er sie im Vita Top ab. Ein freundliches Muskelpaket mit geduldigem Gesicht. Er setzt sich zu uns und wartet das Ende des Gesprächs ab. Sie streichelt ihm unablässig das grosse Knie und wirkt so anders als auf den aufreizenden www.tanja-baumann.ch-bildern. Zerbrechlich in jeder Hinsicht. Und sehnsüchtig. Sehr sehnsüchtig.

Männer habe sie bisher nicht wirklich an sich ran gelassen, sagt sie später einmal ohne dass Dani dabei ist, sie habe oft Angst, gehabt, es gehe nur um das Körperliche. Und: Körperperfektion schaffe auch Distanz. Ganz so unrecht war ihr das vermutlich nicht einmal. „Nun ist, glaube ich, wirklich einmal einer da, der die Strapazen auf sich nimmt, so eine anstrengende Person wie mich zu akzeptieren.“ Was um alles in der Welt soll anstrengend sein an dieser freundlichen jungen Frau, die alle anlächelt, mit allen ein liebes Wort wechselt, noch nicht mal ein Mineralwasser trinkt nach dem Training, mir ungefragt Unterlagen über sich aushändigt und ebenso ungefragt los redet über Fitness und Schokoladengenuss, Muskelkater und Körperweisheit. Was kann denn strapaziös sein an diesem wunderhübschen Wesen, das kätzchenhaft und hohlkreuzig sich bewegt, noch immer bei Papa wohnt und zum x-ten Mal schlecht Nein sagen kann, wenn ein Wohltätigkeitsveranstalter wieder einmal einen Gratis- Drei- Minuten- Auftritt- von ihr erbettelt und keine Ahnung davon hat, was das der Perfektionistin an Vorbereitungsarbeit kostet? Wo sind die Widerhaken bei der Weltmeisterin, die vernarrt ist in ihren langhaarigen Kater Pee-Wee, und sich nicht zu fein ist, dem Wädenswiler Dorfpolizisten Selbstverteidigungstraining zu geben? Was kann denn unzumutbar sein an dieser bescheidenen Spitzensportlerin, die nicht müde wird, allen Frauen zu raten, keine Diät zu machen und sich in ihrer ganzen weichfleischigen Weiblichkeit anzunehmen? Wie ist es möglich, dass Dani der erste so ganz Richtige sein könnte im Leben dieser 26 jährigen Frau mit Weiterfolg und Traumbusen?

„Mir fällt das Einfache schwer. Das Extreme ist kein Problem.“

Zwei Beispiele für das Extreme. Nach dem Weltmeistertitel hatte Tanja Baumann in Kürze beschlossen, nach Australien auszuwandern und ging auch. Als es da aber nicht so war wie sie es sich ausgemalt hatte, kam sie einfach nach ein paar Monaten wieder zurück. Oder: Als sie angefragt wurde, einen Kickbox- Match zu moderieren, sagte sie zu, erschrak über ihren Mut und hat sich in einwöchigem pausenlosen Selbststudium die Regeln, der ihr bisher unbekanntem Sportart einverleibt. Ein Beispiel für das Einfache: „Von einer Tafel Schokolade nur eine Reihe geniessen, statt die ganze Tafel zu verschlingen. Und die Schokolade wie ein liebes Feuerchen in sich zu spüren, anstatt zu glauben man müsse nun wieder hart trainieren deswegen.“

Kennt sie die Geissel der Essstörung?

„Ich kann magersüchtige oder bulimische Frauen gut begreifen, obwohl ich diese Süchte nie hatte. Ich weiss aber irgendwie genau, wie sich das anfühlen muss. Ich habe so etwas Ähnliches. I have got this hunger for life. Ich bin ein so leidenschaftlicher Mensch. Es kommt mir manchmal so vor, als wären viele Töpfe in mir, die alle am Überlaufen sind. Da ist soviel los in mir. Ich muss das ausdrücken. Deshalb brauche ich die Bühne noch. Ich muss wissen, wohin mit dieser Kraft. Aber eigentlich weiss ich: das mit dem Spitzensport und der Weltmeisterschaft ist wahrscheinlich das falsche Motiv. Ich bin durch meine Naivität in diese Szene geraten. Eigentlich wollte ich da gar nicht unbedingt hin.“

Tanjas Grossmutter war Tänzerin und die Mutter auch. Sie tanzte im Londoner Royal Ballett. Der Vater ist Küchenchef in einem Wädenswiler Gastro-Betrieb. Die Eltern sind geschieden. Die Mutter lebt mit ihrem neuen Partner in Holland. Tanja hat einen Bruder. Der lebt in London. Und der Grossvater, der ist auch noch wichtig. Der wohnt auch in England. London, Holland und Wädenswil, da fühlt sich die 1,52 Meter kleine

Weltmeisterin zu Hause. Und sie liebt ihre Familie. Und natürlich den Angorakater Pee-Wee. Der ist ihr Baby, solange sie kein eigenes hat und auch dann darf er es bleiben. „Der ist so süß. Er folgt wie ein Hündchen. Sit down! Und er sitzt. Come on! Und er kommt. Jump up! Und er hüpf.“ Und nun noch der Dani. Der ist auch wichtig.

Früher als Tanja ein Kind war, wurde sie oft gehänselt. „Zahnstocher“ riefen ihr die anderen Kinder nach. Oder „Zündhölzchen“. Sie war spindeldürr. Später zwischen 12 und 16 erkrankte sie schwer. Sehr schwer. Sie spricht darüber ohne Genaueres zu sagen. Nur, dass sie sehr schwach war und noch dünner als vorher und nahe am Tod. Ihr Steissbein war blau vom Sitzen und auch durch vier Strumpfhosen verhüllt und von Kissen gestützt stiess es noch immer schmerzhaft auf die harte Unterlage. Stundenlang sass sie auf dem Balkon in der frischen Luft. Einmal, der Himmel war gewittrig, entstand zwischen zwei schweren Donnerwolken ein Lichtpunkt. Da blickte sie hinein und wusste, das ist mein Weg. Und das ist Gott. Du musst immer das nehmen was gut ist. Wenn der Himmel dunkel ist, nimm den Lichtfleck. Wenn du nicht sehen kannst, nutze dein Gehör. Wenn deine Beine lahm sind, lebe durch die Hände. Das Glas Wasser ist nicht halbleer. Es ist halbvoll. „Ich glaube ich kann mich ergeben, es ist so wichtig, dass man sich gehen lassen kann“, sagt ausgerechnet diese junge Frau, die wochenlang einsam sich geschunden hat um kräftig zu werden und schliesslich zum Fitness World Champion wurde. In den Jahren der Schwäche ging sie zu einer Heilerin. Die schenkte ihr eines jener Jesusbilder, zu denen man sich in allen möglichen Winkeln stellen kann und der Sohn Gottes guckt einem immer an. Tanja Baumann hat die Bilder immer noch. „Es ist sehr wichtig für mich.“

Vor jedem grossen Wettkampf hatte sie immer wieder dieses Gefühl, als ob es um Leben oder Tod ginge. „Jésus, je te fais confiance“ betete sie dann. Und Jesus, sagt sie, könnte auch Buddha heissen oder „Die grosse Natur“ sein oder „Die himmlische Kraft“. In Linz, Mannheim und Palanga fanden in den letzten drei Jahren die Fitness-Weltmeisterschaften statt. Da kommt man angereist, fasst eine Startnummer und wärmt sich dann in stickigen Hinterräumen auf. Das Licht ist gnadenlos neonhell oder schäbig schummrig. Jede vergleicht sich mit der Nebenturnerin und startet selbstvernichtende innere Monologe. Die Kleidervorschriften sind strikt, besonders, wenn es um Aerobic geht: blickdichte, hautfarbene Strumpfhosen, und Tricots mit schmalen Streifen durch den Po. Diese dürfen aber auf gar keinen Fall in den Spalt rutschen. Das gibt Abzug. Also behilft man sich und näht das Ding an der Strumpfhose fest. Dazu weisse Turnschuhe. Der Bauchnabel darf nicht sichtbar und der Busen muss rutschfest verpackt sein. Schliesslich will Aerobic sich zur olympischen Disziplin mausern und soll deswegen nicht erotisch sondern sportlich wirken, erläutert Tanja. Dreimal muss man vor die Bühne. Dreimal zwei bis drei Minuten vor der Jury alles geben. Die junge Frau hat alles gegeben, fast alles gewonnen, was zu gewinnen ist und ihre Gesundheit drangegeben. Aus der Todesnähe hat sie sich hinausgeturnt hinein in eine neue Form von Körperschwäche: „Der Spitzensport hat mich lädiert. Ich habe eine kleine Skoliose und Überbeine an den Füssen. Ich habe eine Schleimbeutelentzündung und die Muskeln am unteren Rücken schmerzen. Nun will mein Körper Ruhe. Ich glaube, ich melde mich wirklich nicht mehr.“ Genug der Schinderei. „To fit“ heisst doch passen.

Wir sitzen im Wädenswiler Du Lac, einem Restaurant mit grossem Wintergarten. Es ist Abend. Draussen liegt der See und die junge Frau erzählt von ihrer Melancholie, von seelischen Löchern gar, von ihrer Sehnsucht nach Ruhe und der Liebe für die Stille der Nacht. Und später noch spricht sie vom seltsamen Widerspruch zwischen ihrem Glamour und ihren finanziellen Verhältnissen. Die Weltmeisterin hat nämlich nicht einmal genügend Geld für eine eigene Wohnung. für ein eigenes Auto oder für einen eigenen PC. Ihre Garderobe ist bescheiden und ein buddhistisches Tigeraugen-Perlenarmband an ihrem schmalen Handgelenk ist der einzige Schmuck. Ein Geschenk des Bruders.

Ein dunkelhäutiger Rosenverkäufer geht von Tisch zu Tisch. Ich kaufe eine ungerade Zahl der edlen Blumen. Zur Würdigung der Weltmeisterin. Zum Dank für das Gespräch. Auf die Zukunft der jungen Frau. Sie kann das kaum glauben und ist überwältigt. „Das ist mir noch nie passiert.“ Sie gibt, ihr wurde nichts geschenkt. „ Es kommt immer was zurück“, sagt sie oft. Hoffentlich hat sie recht.