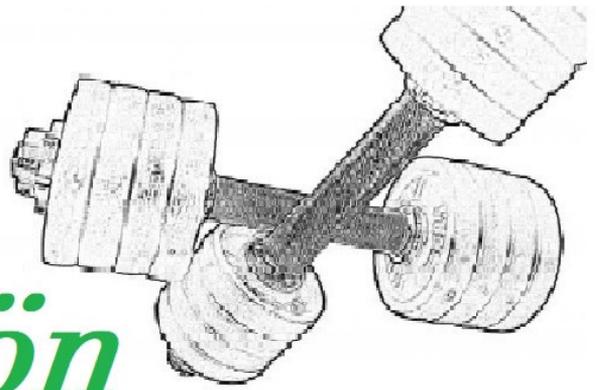


# Eisen macht schön



## Das Körperideal Wonderwoman – Muskeln, Schweiß und Disziplin

90-60-90: Ein Schönheitsideal, gepresst in drei Zahlen. Auch heute orientieren sich viele Frauen an ihnen. Doch was gibt es neben dem Schönheits-Mainstream? Franziska Mettner hat da ihre ganz eigene Idee. Sie erschaffte sich neu, von der Barbie-Figur zur muskelstarken Bodybuilderin.

von **Tabea Schulz**

Franziska Mettner ist klein. Gerade mal 1,54 Meter. Und wie sie in ihrem türkisen Bikini dasteht, die Arme und Beine vom Körper weggespreizt, sieht sie fast aus wie ein Kind, das nach dem Schwimmen trockengerubbelt wird. Doch stattdessen reiben sie zwei muskulöse Männer von den Füßen bis zum Hals mit brauner Farbe ein. Und das betont eines: Franziskas Muskeln. Heute ist die Berliner Meisterschaft im Bodybuilding, und die platinblonde Hamburgerin ist zum dritten Mal dabei.

Vor vier Jahren hat sie sich dem Sport verschrieben. Und um ihren Körper auf Wettkampfniveau zu trimmen, hat sie die letzten Monate exzessiv trainiert: Hat Gewichte mit den Füßen gedrückt, Hanteln gestemmt und tausende Situps gemacht – alles für den perfekten Körper. Dazu hat sie auf ihre heißgeliebten Schokomuffins verzichtet und vier Monaten nur trockenen Reis, ungewürztes Fleisch und zuckerfreie Proteinshakes gegessen. „Bodybuilding ist kein Spaß. Es ist eine Lebenseinstellung“, sagt Franziska, mit der man schnell beim Du ist. „Ich war früher eher der zierliche, süße Typ. Wurde oft angeflirtet. Aber mir hat der letzte Pfiff gefehlt. Heute habe ich genau die Form, die ich will.“

„Bodybuilding  
ist kein Spaß. Es  
ist eine Lebens-  
einstellung“

Und dafür bringt sie Opfer: Vor dem Wettkampf trinkt sie kaum, damit ihre Haut dünn wird und die Muskeln hervortreten. Hartes Training, Diät und Wassermangel – ein Körper im Notzustand. „Eigentlich bin ich magersüchtig mit Muskeln“, räumt die 30-Jährige ein und atmet betont ruhig, weil ihr Kreislauf Probleme macht.

Hinter der Bühne riecht die Luft nach

Anspannung und Bräunungs-  
lotion. Und Franziska wirkt ein  
wenig verloren. Um sie herum  
stehen fast ausschließlich  
muskelbepackte Adonisse in  
kurzer Badehose, deren tiefe  
Stimmen den Raum füllen. Sie  
selbst hat heute nur zwei  
Konkurrentinnen. „Die Sportart

stirbt aus“, sagt sie, „man will Frauen nicht stark, breit und muskulös sehen.“ Nebenan hört man die Zuschauer in den großen Saal strömen und Backstage wärmen sich die Athleten auf. Auch Franziska. Sie macht Liegestütze und spannt probeweise die Oberarme an.

Kurz vor dem Auftritt blickt sie nervös durch einen Spalt im Vorhang. Dann geht es los. Mit den anderen beiden Bodybuilderinnen betritt sie die Bühne und es folgen überraschte Ausrufe aus dem Publikum, wie: „Krass, Alter!“ Die Jury gibt nüchterne Anweisungen: Latissimus-Pose, Doppelbizeps von hinten, seitliche Trizeps-Pose.

Routiniert wechseln die Frauen von einer Position zur nächsten, wie bei einem einstudierten Tanz. Dabei spannen sie jede Faser ihres Körpers maximal an und ihre Muskeln glänzen im Scheinwerferlicht. Das ganze dauernur wenige Minuten.

Zurück hinter der Bühne geht es Franziska schlecht – wie vielen Athleten. Sie hat Schwindelanfälle, Kopfschmerzen und glaubt sich übergeben zu müssen. Vermutlich der Wassermangel. Bis zum Finale sind es noch vier Stunden. Die meiste Zeit davon schläft sie neben Alex, ihrem Verlobten. Er nimmt auch an der Meisterschaft teil und unterstützt Franziskas sportlichen Ehrgeiz.

Andere Bodybuilder sind geteilter Meinung: Sie bewundern Franziskas Körper, doch wirklich schön finden sie ihn selten. Sie vermissen Kurven, Weiblichkeit. „Ich bin eben athletisch weiblich, eine Amazone“, sagt Franziska und blickt herausfordernd. Sie kennt solche Reaktionen. Aber es gibt auch andere: Vor dem Finale wird sie

von einem Fan angesprochen. Der Mann ist dick, aufgeregt und will ein Foto mit ihr: „Bitte mit angespanntem Bizeps.“ Franziska spielt mit, erzählt aber später: „Es gibt viele Fetischisten und wo die Bilder landen, will ich gar nicht so genau wissen. Ich bekomme sogar Angebote für Nacktbilder.“

Allein den Gedanken daran findet sie billig. Außerdem hat sie ein Leben neben dem Sport. Sie arbeitet bei einem Juwelier. Und dort hat es schon genug Zweifel gegeben: mit diesem Körper Schmuck verkaufen? Doch sie ist gut darin. Auch, weil sie Schmuck und Glitzer liebt – „ganz Mädchen“, wie sie lachend sagt. Ohne Make-up und Nagellack geht sie nie aus dem Haus. Und kurz vor dem Finale schminkt sich Franziska auch erst mal nach, bevor sie sich wieder warmmacht, mit Farbe einreiben lässt und die Bühne betritt.

Ihr Auftritt verläuft gut. Und die Jury entscheidet sich schnell, ihre Siegerin: Franziska Mettner. „Der Sieg ist gar nicht so wichtig“, sagt sie völlig erschöpft, aber mit schwachem Lächeln, „ich will mich selbst besiegen. Einen Körper schaffen, den ich schön finde.“ Das Ziel hat sie erreicht. Und mit ihren 1,54 Meter und dem gläsernen Pokal in beiden Händen wirkt sie auf einmal ganz groß.



Oben: Training, Training, Training! Zwischen Eisenhanteln und Stahlgeräten fühlt sich Franziska Mettner richtig wohl. Deswegen verbringt sie auch viele Stunden im Hamburger Olympic Fitnessstudio. Im Hintergrund läuft Metalmusik und die Wände sind förmlich mit Motivationsbildern von anderen Bodybuildern tapiziert. Rechts: Posen will geübt sein. Und ohne Lächeln geht auch nichts. Das weiß die Bodybuilderin natürlich und probt deswegen auch fleißig vor ihrem Auftritt.

