

Berlin bewegt sich



„Die Stange zwischen den Knien einklemmen und dich dann nach oben ziehen“, forderte die Trainerin. Mechthild Henneke (vorne) verzweifelte fast daran.

VOLKMAR OTTO

Einmal sexy sein

Poledance verleiht Flügel, sagt Studiobesitzerin Lily. Nach einer Stunde Training beginnt man ihr zu glauben

Von Mechthild Henneke

Ein einziger Satz der Trainerin lässt mich verzagen: „Die Stange zwischen den Knien einklemmen und dich dann nach oben ziehen“, sagt Lily, die uns im Poledance unterrichtet. Eine Eisenstange, 4,70 Meter hoch, vielleicht fünf Zentimeter im Durchmesser, wird mein Waterloo. Dann probiere ich es doch. Ich konzentriere mich. Die Hände greifen zu, die Arme spannen sich an, ich hüpfte hoch und nehme die Stange zwischen meine Knie – und lasse los. Ich stehe wieder auf dem Boden. Mir ist klar, dass es auch ein mentales Problem ist. Ich traue mir einfach nicht zu, die Stange hochzuklettern. Dafür bin ich doch viel zu alt, viel zu schwer und habe zu wenig Muckis. Aber habe ich kein Recht, zu alt, zu schwer und zu schwach zu sein? Muss ich das denn schaffen?

Aus verruchten Nachbarn

Poledance – das ist doch was für junge Frauen mit perfekten Körpern, die Größe 34 tragen und Tag und Nacht tanzen. Wie Lily, meine Trainerin, die fürs Foto mal schnell einen Spagat an der Stange präsentiert. So eine Übung, bei der einem einfach nur die Kinnlade runterklappt.

Später erzählt Lily mir, dass sie nie besonders sportlich war. Dass sie in der Schule immer unter den Letzten war, die beim Sportunterricht fürs Team gewählt wurden. Vor fünf-einhalb Jahren entdeckte sie Poledance, brachte sich selbst die ersten Tricks bei und war Feuer und Flamme. Sie nahm in New York Unterricht und eröffnete in Berlin ihr

Studio Soul Flight. So kann es auch gehen.

Die junge Frau heißt eigentlich Ly Huyen, wurde in Vietnam geboren, ist in der DDR groß geworden und gibt ihr Alter mit 30 plus x an. Ein bisschen Geheimnis muss sein.

Poledance ist selbst nicht ohne Mysterium. Es ist eine Sportart, die es aus verruchten Tanzclubs in die Fitnessszene geschafft hat. In den Erotikschuppen, wo es heute noch getanzt wird, ist auch nicht alles hell ausgeleuchtet. In unserem Studio fällt pinkfarbendes Licht auf meine weißen Schenkel. Club-Atmosphäre.

Ein Sport aus der Zwischenwelt – und tatsächlich übt Lily mit uns an diesem Abend einen Bewegungsablauf, den ich mir so auch in einem Nachtclub vorstellen könnte. An sich handelt es sich vermutlich eher um eine Anfängerübung, denn es ist weder ein Spagat noch eine Kopfüberposition an der Stange dabei.

Die Abfolge turnt Lily vor, nachdem ich meine Kapitulation beim Hinaufklettern lautstark artikuliert habe. Das hat bei der Trainerin ein wenig Unmut ausgelöst, den sie aber nur als gedehntes „Ja, okay“ zeigt. Aufzugeben käme ihr vermutlich nicht in den Sinn.

Mit mir trainiert die 26-jährige Alexandrine aus Avignon. Sie ist erst zum dritten Mal dabei, hat aber schon viel gelernt. Meine Bitte um eine leichtere Übung nimmt sie gelassen hin. So zeigt uns Lily jetzt, wie wir uns so um die Stange herum bewegen, dass es unseren Freund im Schlafzimmer vermutlich erfreut, wie sie sagt. Allerdings bräuchte man



Mal schnell ein Spagat: Ly („Lily“) Huyen, die Gründerin des Soul Flight.

VOLKMAR OTTO

neben dem Freund natürlich noch die Stange, aber mit derlei Hindernissen halten wir uns nicht auf.

Als Erstes schwingen wir ordentlich die Hüfte. Wir gehen auf dem vorderen Ballen und schieben beim Schreiten unsere Flanken aufreizend

SERVICE

Soul-Flight-Studio: Das Studio von Ly („Lily“) Huyen in Friedrichshain (Gubener Straße 47, 10243 Berlin, Internetseite www.soulflight.de) ist nur ein Anbieter für Pole Dance in Berlin. Eine Schnupperstunde kostet dort 10 Euro.

Weitere Anbieter: Im Wedding gibt es beispielsweise Redlight Dance, Luxemburger Straße 31, 13353 Berlin, Internet www.redlightdance.de. In Kreuzberg kann man Pole Dance lernen in Yvonne Haugs YH Studio, Erkelenzdamm 59/61, 10999 Berlin, Portal 2a, 3.OG, Internetseite <http://yvonne-haug-pole-and-sports.de>. In Prenzlauer Berg kann man sich an Poledance4you wenden, das in der Naugarder Straße 14 in 10409 Berlin und unter www.poledance4you.de zu finden ist.

Generelles: Der Sport steht Frauen und Männern offen. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht. Übrigens sind Poledance-Studios eine beliebte Adresse für Jungesellinnenabschiede. Die Preise fürs Training liegen auf der Höhe normaler Fitnessstudios.

zur Seite und nach vorn, der Hintern wackelt, die Schultern wandern nach hinten, die Brust wird präsentiert. „Hey, schaut her. Jetzt komm ich“, ist die Botschaft der Bewegung – und die Psyche geht mit: Ich fühle Stolz. Das macht Spaß!

Dann zeigt Lily uns, wie wir um die Stange herumschlingeln, dann nach ihr greifen und uns unter dem eigenen Arm durchwinden wie beim Tanz. Nur dass die Stange kein Tanzpartner ist, der schnell loslässt, wenn man droht, sich das Handgelenk zu verdrehen. Ich traue mich ja gar nicht, in den großen Ballettspiegel zu gucken, wie das aussieht. Ich ahne schon, dass ich ungenau wie eine Dreijährige den Discofox mit mir selbst tanze.

Richtig schön wird es, als wir uns seitlich an der Stange heruntergleiten lassen und dabei verführerisch einen Fuß über den Boden zur Seite schieben sollen. Verführerisch. Gibt es hier eine versteckte Kamera? Die Aufgabe ist unmöglich! Würde ich es nicht besser, würde ich denken, ich befinde mich in einem Managerseminar, wo Geschäftsführer den absurdesten Übungen ausgesetzt sind, um sich neu zu erleben. Barfuß über Kohlen laufen, Bäume umarmen und Ähnliches.

Meine neue Selbsterfahrung lautet: „Bis zur Eleganz ist der Weg für mich unendlich weit.“ Ich sage zu Lily: „Du denkst bestimmt: Die Frau kann ja überhaupt nichts.“ Doch sie wehrt ab. „Ich habe schon Schlimmere in der ersten Stunde gesehen.“ Na ja.

Wir liegen auf dem Boden und sollen unseren Allerwertesten in die Höhe lüpfen, wie sich das für ordentliche Poledancerinnen gehört. Hoch und runter, hoch und runter, gern auch ein bisschen damit schütteln. Tja, diese Art Bewegung ist durchaus schön, aber im Sportstudio? Vor Lily und Alexandrine? Egal.

Von Sequenz zu Sequenz macht mir der Wechsel zwischen Kraft, tänzerischer Bewegung und erotischer Spielerei weniger aus. Ich mache mir jedoch keine Illusionen, dass ich hier die leichteste der Lightversionen trainieren durfte. Poledance ist ein harter Sport. Die Mädchen aus dem Nebensaal, die sich fürs Foto zur Verfügung stellen, haben an den Beinen eine hübsche Anzahl blauer Flecken. „Das gehört dazu“, sagen sie und lächeln. So eine Metallstange kann schon mal ein paar Adern platzen lassen. Frauen sind eben doch das starke Geschlecht.

Brillieren an der Stange

„Du fühlst dich sexy und lernst, selbstbewusst zu sein“, sagt Alexandrine über ihre Motivation, zum Poledancing zu kommen. Außerdem sei der Fortschritt sichtbar. Lily möchte, dass ihre Kundinnen „die Seele baumeln lassen, die Musik spüren und den Alltag vergessen“. Der Studioname „Soul Flight“ bezieht sich darauf, dass man selbst lerne zu fliegen. Lily hat der Sport auf jeden Fall Flügel verliehen: Neben dem Studio führt sie noch ein Restaurant und studiert Medizin.

Am Ende der Stunde tanzen wir die gesamte Kür und Lily filmt mich dabei. Als ich das Video später angucke, muss ich herzhaft lachen. Es sieht so unbeholfen aus, dass es schon wieder lustig ist. Das eigene Gefühl war zugegebenermaßen durchaus angenehm. Die Vorstellung und der Versuch, mal als sexy Braut an einer Stange zu brillieren, hatten etwas.

Vom Zirkus in die Clubs

Geschichte

Zirkusakrobaten aus Asien begannen zuerst, Stangen in ihre Darbietungen einzubauen. Der chinesische Staatszirkus zeigte beispielsweise Nummern mit mehreren Männern, die vor allem Kraftübungen an der Stange demonstrierten. Später begannen auch Frauen, an den Stangen des Zirkuszelt zu tanzen. Das Publikum war begeistert.

In den USA übernahmen Nachtclubs die Stangen-Tänze, die gut ankamen. Damit etablierte sich der Poledance in der Rotlichtszene und fand schließlich auch seinen Weg nach Europa. Poledance-Studios gründeten sich, um den Tänzerinnen Orte zum Trainieren anzubieten.

Seit den 80er-Jahren wird Poledancing als Fitnesssport und erotischer Tanzsport beliebter. In Deutschland gibt es rund 150 Poledance-Studios. (mec.)



Akrobaten zelebrieren ihr Können unterm Zirkuszelt.

ARCHIV

Meisterschaften

Einmal im Jahr richtet die „Organisation des deutschen Pole Sports“ (ODPS) Meisterschaften aus. Die 6. Deutsche Meisterschaft fand im Juni in Gießen statt. Knapp 100 Sportler im Alter von 7 bis 53 Jahren nahmen an ihr teil, berichtet ein Sprecher. Die Teilnehmer-Kategorien sind Amateur, Professional und Elite.

Es gibt unter anderem eine künstlerische Ausrichtung („artistic pole“). Bei den Küren wird eine Geschichte erzählt. Eine andere Disziplin ist „ultra pole“. Dabei treten zwei Kandidaten gegeneinander an und versuchen, das Publikum für sich zu gewinnen.

Eine bekannte Pole-Sportlerin ist Yvonne Haug. Die einstige professionelle Turnerin ist sechsfache Weltmeisterin im Pole Sport. Sie hat in Kreuzberg ein eigenes Studio eröffnet. (mec.)



Yvonne Haug ist sechsfache Weltmeisterin im Pole Sport.

HAUG

Stars

Zuletzt hat Paris Hilton verführerisch an der Stange getanzt. Auf ihrer Geburtstagsparty im März drehte sie sich im silber Glitzer-Jumpsuit mit wehenden Haaren vor ihren Gästen um die Stange. Auch der schottische Sänger Lewis Capaldi zeigt sich im Video zu seinem Lied „Grace“ aktiv in einem Nachtclub. Jennifer Lopez postete kürzlich eine elegante Spinning-Figur. Seit Jahren ist Pole Dancing unter US-Stars eine beliebte Methode, Fitness und Tanz zu verbinden.

Manchmal kommt es auch unfreiwillig zu Poledance-Outings. Jennifer Lawrence wurde heimlich gefilmt, als sie sich auf einer Party an Stangentanz versuchte. Als sie für ihre ungeliebte Übung Häme erhielt, ließ sie sich nicht erschüttern. „Um ehrlich zu sein, finde ich meinen Tanz ziemlich gut. Auch ohne Kraft in den Bauchmuskeln“, gab sie zurück. (mec.)



Lewis Capaldi versucht sich für „Grace“ an der Stange.

APPLE MUSIC