2019/22 Sport

https://shop.jungle.world/artikel/2019/22/das-ende-der-pummelrepublik

Trimmy ist wieder da!

Das Ende der Pummelrepublik

Von **Stefan Laurin**

Die Trimm-dich-Bewegung wollte aus den Nachkriegsdeutschen Sportler machen, ohne an den militärischen Drill der Nazizeit zu erinnern. Nun soll es ein Revival geben.

Es waren Szenen des Elends, die sich in den späten siebziger Jahren auf dem Trimmpfad in einem kleinen Wald in der Nähe von Bad Homburg abspielten. Meine Mutter quälte sich über Wurzeln stolpernd den Weg entlang, um an verschiedenen Stationen über Balken zu balancieren oder auf in den Boden eingelassene Holzpfosten zu hüpfen. Ich wurde Woche für Woche beim Versuch gedemütigt, Klimmzüge an einer regennassen Stange zu absolvieren. Und trat bei jedem Rundkurs mindestens einmal in einen dampfenden Haufen Hundescheiße. Aber der damals neue Freund meiner Mutter, ein aus einer SS-Familie stammender Achtundsechziger, hatte es sich in den Kopf gesetzt, die beiden unsportlichsten Menschen südlich des Nordpols in Sportskanonen zu verwandeln, und das von ihm bevorzugte Foltermittel gab es kostenlos: den Trimmpfad.

> Trimm-dich-Pfade waren Stätte des Leidens und der Erniedrigung, aber für viele auch der erste kostenlose Schuss, der Einstieg in die Droge Sport.

Noch bis in die frühen siebziger Jahre waren die Begriffe »Trimmdich-Pfad« und »trimmen« gänzlich unbekannt. Sportbegeisterung war eine Randerscheinung. Im Fernsehen fristeten Sportübertragungen ein Randdasein und für die meisten Fußballspiele konnte man sich ohne großen Aufwand Karten an der Tageskasse kaufen. Fitnessstudios gab es nur wenige und der Sportlehrer nahm innerhalb des Kollegiums seinen natürlich Rang ein: noch unterhalb des Religionslehrers.

Die alten Traditionen der Arbeitersportvereine und der Wandervögel waren weitgehend vergessen, die Erinnerung an die von Leni Riefenstahl in Szene gesetzten gestählten Nazikörper dagegen noch frisch. Wer bei Sinnen war, trank Alkohol, ging auf Partys und las Bücher. Flink wie ein Windhund, zäh wie Leder und hart wie Kruppstahl wollten nur Idioten sein.

Dann, am 26. April 1966, fiel eine folgenschwere Entscheidung: Das Internationale Olympische Komitee gab München, der Stadt, in der vier Jahre zuvor mit den Schwabinger Krawallen die Ouvertüre zur Studentenbewegung aufgeführt worden war, den Zuschlag für die Olympischen Spiele 1972. Die Spiele sollten heiter werden, was sie bis zu dem Massaker an israelischen Sportlern durch palästinensische Terroristen wohl auch waren, und auf keinen Fall an die Nazispiele von 1936 erinnern. Sie sollten der Welt ein neues, demokratisches und offenes Deutschland zeigen. Und, nun ja, ein sportliches.

Wie so oft lagen Anspruch und Wirklichkeit auch in diesem Punkt weit auseinander. Ziel der meisten Deutschen in dieser Zeit war es, sich so wenig wie möglich zu bewegen. Um das zu ändern, rief der Deutsche Sportbund eine Bewegung ins Leben, eine Art Aufstand der Bewegungswilligen gegen die behäbige Mehrheit der Pummelrepublik Deutschland.

Die Trimm-dich-Bewegung sollte die Deutschen zu Sportlern machen, ohne an den militärischen Drill der Nazizeit zu erinnern. Und sie trug der Tatsache Rechnung, dass sich die Gesellschaft in den sechziger Jahren individualisiert hatte. Sport sollte nicht mehr nur im Verein oder in der Schule ausgeübt werden, sondern überall: vor dem Fernseher während populärer Trimm-Shows und auf Trimm-dich-Pfaden. 1970 lief die »Motivationskampagne« namens »Trimm dich durch Sport« an, ab 1975 zollte man der Bildungsexpansion mit dem Motto »Ein Schlauer trimmt die Ausdauer« Tribut, von 1979 bis 1982 appellierte man mit »Spiel mit – da spielt sich was ab« an den homo ludens und die geplanten Einsparungen im Gesundheitswesen standen wohl Pate, als es ab 1983 hieß: »Trimming 130 – Bewegung ist die beste Medizin«.

Eine Symbolfigur gab es auch: Sie hieß Trimmy, wurde von dem Zeichner Dieter Sihler geschaffen, reckte keck den Daumen in die Höhe und sah ein wenig so aus wie Herr Kaiser, die damalige Werbeikone eines Versicherungsunternehmens, in Sportsachen. Zu Recht sagte Sihler einmal über sein Meisterwerk: »So ein Wurf wie der Trimmy gelingt nur einmal im Leben.«

Es entstanden unzählige Trimm-dich-Pfade, sie waren Stätten des Leidens und der Erniedrigung, aber für viele auch der erste kostenlose Schuss, der Einstieg in die Droge Sport. Auf den drei bis vier Kilometer langen Strecken gab es ungefähr alle 200 Meter eine Übung, vor den Augen lässiger Spaziergänger konnte man sich beim Bockspringen, Hüftkreisen oder beim Slalomlauf um Holzstangen zum Gespött selbst der an Lederleinen mitgeführten Dackel machen.

Oder eine gute Figur. Den Zahlen des Sportbunds zufolge waren Mitte der siebziger Jahre 70 Prozent der Bevölkerung sportlich aktiv. Sport gehörte damals, glaubt man den frommen Legenden, offenbar zum Alltag wie der Opel Ascona, Ernte 23 und Mariacron.

> Bald verströmten Trimmpfade die Lebenslust stillgelegter DDR-Chemiekombinate.

Die Trimm-dich-Pfade gehörten jedoch langfristig gesehen nicht zu den Gewinnern. Die Städte verloren das Interesse an ihrer Erhaltung. Die Holzgeräte setzten erst Moos an und brachen schließlich zusammen, Bäume und Sträucher eroberten sich die Trimmpfade

zurück, an rostigen Stangen fing sich so manch übriggebliebener Sportwilliger noch eine zünftige Blutvergiftung ein. Bald verströmten die Trimmpfade die Lebenslust stillgelegter DDR-Chemiekombinate.

Sport war zwar immer noch beliebt, aber nicht auf den vorgezeichneten Pfaden des Sportbunds. Bald ging man joggen, hüpfte in bunten Trikots beim Aerobic oder stählte - seine Muskeln in Fitnessstudios. Waren die Trimm-dich-Pfade noch ein kostenloses, öffentliches Angebot für jeden, eine Grundversorgung für achselschweißbegeisterte Bewegungswillige, wurde es jetzt schnell teuer, wenn man sich nicht aufs Joggen beschränken wollte.

Aber es gibt nichts, was nicht wiederkommt: Wie die Schlaghose, die »Vollbart« genannten tragbaren Vogelnester oder die Weltuntergangspanik erlebten auch die Trimmpfade ein Comeback. »Trimmy ist wieder da!« titelten gleich mehrere Zeitungen im vergangenen Jahr und tatsächlich, der Sportbund, der mittlerweile Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) heißt, hat Trimm-dich 2.0 gestartet. Jetzt seien die Trimm-dich-Pfade, so DOSB-Marketingexperte Florian Frank im Fachmagazin Stadionwelt, »nicht mehr in der Peripherie angesiedelt, sondern haben sich ausdifferenziert in ›Seniorenspielplätze‹, Bewegungsparcours und Outdoor-Fitnessstudios, die in der Mitte der Stadt, in Parks, an Flüssen das urbane Leben bereichern«. Ein paar Parcours gibt es bereits, weitere sollen Städte oder andere Partner des DOSB errichten.

Bis die Sportfunktionäre so weit sind, kann man schon einmal im Trimmy-Underground trainieren. Die Seite trimm-dich-pfad.com listet 700 Trimm-dich-Pfade auf. Viele von ihnen haben Retro-Charme, liegen in den wieder von Wölfen besiedelten Wäldern oder bieten Klettergerüste in Farben, die jede Pril-Blume vor Neid erblassen lassen. Wer den Sommer nutzen möchte, um andere Menschen zu demütigen oder sich zum Gespött von Spaziergängern zu machen, oder wer Lust auf etwas Bewegung im Freien hat, findet also genug Gelegenheiten, um sich auszutoben.

© Jungle World Verlags GmbH