

Donnerstag, 28. April 2022

«Da gibt es nur dich und die Stange – Pole Dance ist pure Freiheit»

Janine Gottsponer aus Visperterminen ist Pole-Dance-Lehrerin – und ehemalige Vize-Schweizer-Meisterin. Ihrem Sport geht ein anrühiges Image voraus. Eine Reportage über die Faszination «Pole».

Orfa Schweizer

Janine Gottsponer legt das kleine Fläschchen mit flüssigem Magnesia weg. Sie klatscht ein paar Mal in die Hände und reibt die Handflächen aneinander. Fährt sich gedankenverloren durch die Haare. Die grossen blauen Augen hat sie auf die Raummitte gerichtet.

Dann positioniert sie die Hände an der Stange, zieht sich scheinbar mühelos hoch. In einer fließenden Bewegung streckt sie ein Bein, hängt kopfüber. Jeder Muskel ist angespannt. Was Janine Gottsponer macht, ist Leistungssport. Und gleichzeitig an Eleganz und Ästhetik kaum zu überbieten.

Einige Sekunden hält sie die Figur, dann lässt sie sich zu Boden gleiten. Sie schüttelt kurz den Kopf, ist nicht ganz zufrieden mit ihrer Ausführung. Sie sei ein paar Zentimeter zu seitlich gewesen, sagt sie. Dann positioniert sie erneut die Hände. Sie ist Perfektionistin.

Janine Gottsponer betreibt seit sechs Jahren Pole Dance.

Eine jahrhundertealte Tradition

Dem Sport geht noch immer ein anrühiger Ruf voraus. Einige verbinden Pole Dance mit einschlägigen Etablissements. Zu Unrecht. Um dem entgegenzuwirken, war für einige Zeit der Begriff «Pole Fitness» weit verbreitet, auch Janine Gottsponer verwendete ihn bevorzugt. Man wollte dadurch zeigen, dass es sich tatsächlich um eine Sportart handelt.

Zu Beginn habe sie schon den einen oder anderen Spruch wegen ihrem Hobby gehört. Das sei schwierig gewesen, aber sie habe darüber stehen können.

Sie hatte nicht das Bedürfnis, den Leuten etwas beweisen zu wollen. «Ich habe mir immer gesagt, dass diejenigen, die mich für die Wahl meines Sports kritisieren, eigentlich kein Problem mit mir, sondern vielmehr mit ihrem Bild von Pole Dance haben», sagt sie. Mit der Zeit seien die Reaktionen von aussen aber eher in Interesse und Fragen zum Sport umgeschlagen.

Darum sei es ihr heute auch egal, ob der Begriff Pole Dance oder Pole Fitness verwendet werde, sagt Gottsponer. Es habe ein Umdenken stattgefunden. Die meisten Menschen wissen, dass das sportliche Pole Dance nichts mit dem erotischen Tanz in bestimmten Lokalen zu tun habe. «Auch wenn beides seine Daseinsberechtigung hat, nur eben als unterschiedliche Dinge», sagt Janine Gottsponer.

Seinen Ursprung hat Pole Dance in der traditionellen asiatischen Akrobatik. Bis ins 12. Jahrhundert reichen die Aufzeichnungen von Sportübungen an Stangen und Pfählen zurück. Damals



«Pole Dance formt den Körper, stärkt das Körpergefühl und das Selbstbewusstsein», sagt Janine Gottsponer.

Bild: pomona.media/Daniel Berchtold

wurde der Sport hauptsächlich von Männern betrieben.

Schliesslich wurden zu Beginn des 20. Jahrhunderts vermehrt akrobatische Nummern an der «Chinese Pole», also zu Deutsch «Chinesische Stange», in Wanderzirkussen aufgeführt. Nach einiger Zeit wurden diese Nummern hauptsächlich von Frauen aufgeführt, die sich vor einem vorwiegend männlichen Publikum entblössen.

Mitte des letzten Jahrhunderts nahmen schliesslich die ersten amerikanischen Stripclubs den Pole Dance in ihr Angebot auf. Heute wird Pole Dance häufig als Ganzkörpertraining im Freizeitsport ausgeführt.

Janine Gottsponer ist mehr oder weniger zufällig zum Pole Dance gekommen. Im Kindes- und Jugendalter war sie Ge-

räteturnerin. Dann folgte eine mehrjährige Pause vom Sport. «Irgendwann hatte ich das Bedürfnis, mich wieder körperlich zu betätigen und habe auf gut Glück bei einer Pole-Schnupperstunde mitgemacht», sagt Gottsponer, während sie erneut etwas flüssiges Magnesia auf ihre Handflächen gibt. Sie habe die sportliche Intensität vom Pole Dance eindeutig unterschätzt, sagt sie lachend. Doch sie ist drangeblieben. Der blauen Flecken zum Trotz.

Die Vize-Schweizer-Meisterin

Bevor sie sich wieder an der Stange hochzieht, überprüft sie den Sitz der kurzen Hose und des Tops. Die Kleidung hat praktische Gründe: Für die Figuren brauche man den Kontakt

zwischen Stange und Haut. Das gebe Haftung, sagt Gottsponer. Dann schwingt sie sich bis ganz nach oben, streckt die Beine waagrecht aus, lässt sich langsam nach hinten fallen und ergreift die Stange kopfüber. Der «Halbmond».

Auf der Suche nach einem neuen sportlichen Ziel nahm Janine Gottsponer 2019 mit einer Partnerin an der «Pole Sport Schweizer Meisterschaft» in der Kategorie «Professional Double Senior» teil. Mit Erfolg: Das Oberwalliser Duo gewann Silber. Doch der Leistungsgedanke sei nicht der Hauptgrund für ihre Teilnahme an der Meisterschaft gewesen, sagt Gottsponer. Vielmehr sei es ihr darum gegangen, zu sehen, was andere Sportlerinnen machen, den sportlichen Austausch zu pflegen.

Dennoch liebäugelt Janine Gottsponer erneut mit einer Wettkampf-Teilnahme: «Dieses Jahr wird alles ein bisschen knapp, nicht zuletzt weil das Training unter der Pandemie gelitten hat. Aber ich kann mir vorstellen, 2023 an der Schweizer Meisterschaft teilzunehmen. Dann versuche ich es allerdings in der Einzel-Kategorie.»

Nachdem sie den Satz zu Ende gesprochen hat, stellt sie sich erneut an die Metallstange und positioniert die Hände weit auseinander. Ohne sichtbare Kraftanstrengung schwingt sie die Beine hoch, streckt sie waagrecht über den Kopf. Dann beugt sie die Knie. Einzig ihre Hände verbinden sie mit der Stange. Es ist eine Abfolge von Kraftfiguren, die sie in einer einzigen Bewegung ausführt.

Sobald sie die Stange ergreift, scheint Janine Gottsponer der Schwerkraft zu trotzen.

Aufgewachsen in Visperterminen, lebt die 29-jährige Janine Gottsponer heute in Aarau. Neben ihrer Arbeit als Projektleiterin in einem Architekturbüro gibt sie dort auch Pole-Dance-Lektionen.

In ihren Stunden finden sich Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von 15 bis 45 Jahren. Das zeige, sagt Gottsponer, dass Pole Dance praktisch für alle geeignet sei.

Diese Aussage wird durch die Tatsache bestätigt, dass auch jährlich die «Para Pole»-Schweizer Meisterschaften für Menschen mit einer körperlichen Behinderung stattfinden.

Gottsponers Faszination «Pole»

Janine Gottsponer wischt mit einem Tuch über die Stange. Die Abdrücke ihrer Hände verschwinden. Dann zieht sie sich ein T-Shirt über und setzt sich hin, in der Hand einen Müesliriegel. «Dass wir beim Pole Dance vergleichsweise wenig Kleidung tragen, schreckt viele zu Beginn ab», sagt sie. Doch mit der Zeit lege sich das. Schon nach der ersten Lektion merke man, dass es sich wirklich um einen anstrengenden Sport handelt und dass es nicht darum geht, wie jemand beim Training aussieht. Und überhaupt ist der grossflächige Hautkontakt erst bei fortgeschrittenen Übungen wirklich nötig.»

Für Janine Gottsponer ist Pole Dance aber weit mehr als ein Sport. Es ist eine Faszination. Sie merke, wie gut es ihr und ihrem Körpergefühl tue, sagt sie. Mit fortschreitendem Training habe sie festgestellt, dass ihr Körper viel mehr leisten könne, als sie gedacht habe.

Und Gottsponer hebt die Individualität des Sports hervor: Einige hätten mehr Kraft und bevorzugen deshalb bestimmte Übungen, anderen komme ihre Beweglichkeit für gewisse Figuren zupass und wieder andere mögen besonders die tänzerische Umsetzung der Pole-Figuren. «Das alles hat mir gezeigt, dass es beim Pole Dance kein Richtig oder Falsch gibt. Man probiert etwas und lernt daraus», sagt sie.

Und obwohl man beim Pole Dance hauptsächlich alleine an der Stange trainiert, sei es ein sehr kollegialer Sport. Man motiviere sich gegenseitig. Das fehlte ihr damals beim hauptsächlich wettbewerbsorientierten Geräteturnen.

Als sie weiterspricht, leuchten ihre Augen: «Pole Dance ist für mich vor allem eines: Freiheit.» Es sei Sport und eine Auszeit gleichzeitig. Ab dem Moment, an dem sie an die Stange trete, könne sie alles sein, ohne bewertet zu werden. Alle Gedanken bleiben aussen vor. «Bei einer Übung gibt es nur dich und die Stange.»