



Noch heute ist der 88-jährige Walter Klock – hier mit Sohn Stefan – im „Clox-Fitness“ am Berliner Platz anzutreffen.

Foto: Jachmann

Mister Bodybuilding

Mit 47 Jahren entdeckte Walter Klock sein „zweites Leben“, eröffnete 1977 das erste Fitnessstudio in der Region und wurde zum Pionier des Kraftsports in Deutschland

Von Ines Jachmann

GIESSEN. *Bodybuilding? Was ist das?* Künstlich aufgepumpte Menschen, die auf irgendwelchen Hinterhöfen in Muckibuden Gewichte stemmen. Ein Klischee – mit dem ein Mann in den 80er Jahren aufräumte. Walter Klock holte den Kraftsport aus seiner Schmuddelcke und machte ihn salonfähig. Der Gießener gilt als Pionier des deutschen Bodybuildings. Auch mit 88 Jahren geht er immer noch trainieren.

Was letztlich viel mit seinem unbändigen Willen zusammenhängt. Der Wille sei es auch, der ihn immer wieder antreibt, verrät er im Gespräch mit dem Anzeiger. Das Ziel, jeden Tag aufs Neue zu kämpfen. Kämpfen, um zu gewinnen. Wille ist für Walter Klock wie ein Motor, der ihn antreibt, vorwärts bringt und fit hält. Immer wieder. Kämpfen, es geht darum, den inneren Schweinehund zu besiegen. Drei Schlaganfälle hat der Gießener hinter sich. Was ihn aber nicht von seinem regelmäßigen abendlichen Training im Clox-Fitness-Studio abhält. Hier kennt ihn jeder und weiß um seine Verdienste im Bodybuilding.

Klocks Lachen ist ansteckend. Die Falten um seine Augen sprechen von Lebenserfahrung. Freunde nennen ihn „Ben“. Und tatsächlich weist Walter Klock eine gewisse Ähnlichkeit mit „Ben“ Cartwright auf, jener Kultfigur von der Ponderosa-Ranch aus der amerikanischen Fernsehserie „Bonanza“.

Erst mit 47 entdeckte Walter Klock sein „zweites Leben“, wie er es nennt. Per Zufall. Der Grund war ein Besuch im Krafraum. Zu der Zeit lebte Klock mit seiner Frau und den gemeinsamen Söhnen Markus, Thomas und Stefan noch in Darmstadt, leitete dort eine eigene Unternehmenskette mit Gastronomie- und Textilbetrieben. Auf der 700-Meter-Bahn des Hochschulstadions drehte er des Öfteren seine Runden. Dort entdeckte er eines Tages auch den Krafraum. Neugierig habe er

ein paar Studenten dabei beobachtet, wie sie Kniebeugen machten. Das Besondere: mit 90 Kilogramm Gewicht. Spontan fragte der damals 47-Jährige: „Kann ich mal mitmachen?“ Und kassierte sofort eine Absage: „Nee, nee. Das ist hier nur für Sportstudenten.“ Doch Klock ließ nicht locker: „Ich habe eine Idee.

Wenn ich die Kniebeuge mit 90 Kilo mache, und nicht mehr hochkomme, helft ihr mir. Einverstanden?“

Wenig später hielt der dreifache Familienvater die Hanteln in den Nacken und los ging es. Am Ende hatte er 160 Kilogramm gedrückt.

Das erste Mal in seinem Leben. Eine Woche später suchte Klock wieder den Krafraum auf. Diesmal brauchte er nicht fragen. „Das ist in Ordnung, das ist der Klock.“ Plötzlich war er einer von ihnen, wurde sogar Mitglied im Team des Hochschulsports – mit 47. Das Krafttraining faszinierte ihn.

Eines Tages kam jemand auf ihn zu und sagte: „Herr Klock, das Beste wäre, Sie würden in ein Sportstudio gehen. Die machen da Bodybuilding.“ *Bodybuilding? Was ist das?* So kam Walter Klock ins Darmstädter Sportstudio von Georg Klein. Bis zu dessen Tod verband die beiden eine enge Freundschaft.

Durch Klock bekam die Bedeutung von Kraft einen ganz neuen Aspekt. Bodybuilding erwies sich als ein Sport mit verschiedenen Fa-

cten. Auch in den eigenen vier Wänden wurde fleißig trainiert. Wer bei Klocks zuhause von A nach B wollte, musste sich zunächst durch ein privates Sportstudio kämpfen. Der elf Meter lange Flur war mit diversen Fitnessgeräten ausgestattet.

1977 war Thomas, der mittlere Sohn

Kniebeuge, Kreuz heben) teil. Die Freude am Sport animierte ihn dazu, junge Menschen zu fördern. Der hessische Verband wurde zum erfolgreichsten im Bundesgebiet. Klock machte Bodybuilding salonfähig. Gießen wurde zu einer Art Mekka für Kraftsportler, das nicht nur bundes-

sondern auch weltweit für Aufmerksamkeit sorgte. Was dazu führte, dass 1988 die Weltmeisterschaften in der Gießener Kongresshalle stattfanden.

„Die Klock'sche Muskelschmiede“ ist nach Meinung vieler Experten eines der erfolgreichsten Studios. Deutsche Meister, Europameister, Weltmeister

„nicht zwischen den Mülsteinen der Medien zerrieben werden“. Klock war fasziniert von Schwarzenegger und seiner Leistung. „Er hat etwas geschafft, was noch keinem anderen zuvor gelang: Sieben mal holte er den Titel Mister Olympia.“

Wenn ihn heute jemand fragen würde: *Bodybuilding? Was ist das?* Klock würde antworten: eine Lebenseinstellung. Ein Sport mit verschiedenen Facetten, den man bis ins hohe Alter ausüben kann. „Man kann noch so viele Leute kennen. Nur sich selbst kennt man nicht. Aber im Sport lernt man sich selbst kennen.“

AN DER BAHNSCHRANKE

1951 kam Walter Klock aus beruflichen Gründen nach Gießen. Klock, der in Schwabe geboren und aufgewachsen war, arbeitete als jüngster Sergeant bei den amerikanischen Streitkräften. Am Bahnübergang in der Licher Straße traf er die Liebe seines Lebens. Die junge Frau fiel ihm sofort ins Auge. Ein paarmal schon hatte er sie dort gesehen. Eines Tages fasst sich er sich ein Herz und ging ihr nach. „Heut sprech ich sie an.“ Kein einfaches Unterfangen, denn die junge Frau hatte einen schnellen Schritt drauf. Doch der Zufall meinte es mit dem jungen Sergeanten gut. Die Bahnschranken gingen runter. „Jetzt passiert's“, dachte sich der damals noch junge Klock. Von wegen. Die heimlich Angebetete marschierte an den Schranken vorbei über den Bahnübergang. „Ich hinterher. Meine ersten Worte waren: Das war jetzt aber lebensgefährlich.“ Nur drei Jahre später gaben sich die beiden das Ja-Wort. 2019 sind die beiden 65 Jahre verheiratet. (Ija)

von Walter Klock, in Gießen bei der Bundeswehr. Damals gab es in der Universitätsstadt kein Studio zum Trainieren. Warum also nicht ein Eigenes eröffnen? Die Suche nach einem geeigneten Raum begann. In der Weserstraße 5 wurde man fündig. Walter Klock sah sich die Räumlichkeiten an und war begeistert. Im November 1977 eröffnete er das Fitness-Center Klock, das erste Fitnessstudio der Region. Hielt sich die Nachfrage anfangs noch in Grenzen, verzeichnete das Sportstudio bereits ein Jahr später große Resonanz. Kurzzeitig konnten keine neuen Mitglieder aufgenommen werden. Es gab einen Bodybuilding-Verband, dem Walter Klock mit seinem Studio 1981 beitrug. Nur drei Jahre später wurde er zum Präsidenten des Hessischen Verbandes gewählt, in den Bundesvorstand des Deutschen Bodybuilding- und Fitnessverbandes berufen und Betreuer der Nationalmannschaft.

Als Athlet selbst nahm der engagierte Trainer am Kraft-Dreikampf (Bank drücken,

ter – bei Klock geben sie sich bis heute die Klinke in die Hand.

Bodybuilder galten einst als halbseidene Leute: lange Haare, Schnauzer, Goldkette, Plusterhemd. Klock versuchte mit seriösen Mitteln, dagegenzuhalten. Seine Antwort: harte Arbeit, normale Leute. Mit Erfolg. Inzwischen ist Bodybuilding ein Breitensport – auch wenn noch nicht als olympische Sportart anerkannt. Einfach war es nicht, erinnert sich der 88-Jährige. Lange Zeit haftete den „Muckibuden“ das Klischee von künstlich aufgepumpten Menschen an, die illegale Substanzen konsumierten. „Sicherlich gab es Leute, die ein wenig genascht haben. Aber ich habe immer gesagt: Macht langsam, denkt an eure Gesundheit.“ Auf der Bühne sehe man die Summe von Jahren, sagt er. Das harte Training sei eine Lebenseinstellung.

In seinem „zweiten Leben“ hat Walter Klock viel erlebt. Unvergessen sein erstes Treffen mit Arnold Schwarzenegger. Albert Buseck, der damalige Präsident des deutschen Bodybuilding-Verbandes, hatte nach München eingeladen. Sämtliche Studiobesitzer aus Deutschland waren angereist. Auf einmal hieß es: Der Schwarzenegger kommt. Ganz still sei es gewesen, erinnert sich Klock. Alle Blicke gespannt auf die Tür gerichtet. „Jeder wusste, da kommt jetzt ein ganz besonderer Mensch rein.“ Und dann stand er da. Klock sollte ein paar Worte sagen. Eine große Ehre, denn Schwarzenegger war längst ein Star. Sein persönlicher Wunsch für das Idol aus Österreich lautete damals, er möge

FRAGEBOGEN

Was gefällt Ihnen an Gießen besonders gut?

Die Überschaubarkeit. Wir fühlen uns in Gießen sehr wohl.

Was stört Sie an der Stadt? Was könnte man besser machen?

Die Kongresshalle abreißen und statt dessen ein großes Hotel mit großen Räumen bauen. Zum Einen könnten dort Großveranstaltungen stattfinden, zum Anderen würden vielleicht mehr Frankfurter Messebesucher in die Stadt kommen.

Was wäre für Sie das größte Glück?

Einigermaßen gesund zu bleiben. Gesundheit ist das wichtigste Gut.

Ihre Lieblingsgestalt in der Geschichte?

Otto von Bismarck.

Welche Eigenschaften schätzen Sie bei Ihren Freunden am meisten?

Zuverlässigkeit und Treue.

Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

Menschliches Versagen. Das ist etwas, dass jedem passieren kann.

Was verabscheuen Sie am meisten?

Wenn jemand unaufrichtig ist.

Welche drei Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

Ein Bild von der Familie, Vitamine zum Überleben und eine Kurzhantel.



Arnold Schwarzenegger und Walter Klock sind bis heute freundschaftlich verbunden. Foto: privat

VIDEO ZUM THEMA
Ein Video finden Sie auf unserer Homepage unter www.giessener-anzeiger.de