

Ron Matz: Der 1000sassa

Von Ralf Meier
www.deintrainingsplan.de

Man schreibt den 12. Mai 1984. 2500 Menschen drängen sich in der Düsseldorfer Philipshalle, um einem Ereignis beizuwohnen, das noch vor wenigen Jahren bestenfalls eine Handvoll Außenseiter angezogen hätte. Es ist der Tag der Deutschen Meisterschaft im Bodybuilding. Doch das einst verhöhnte Treiben der Muskelmänner ist mit ihrem populärsten Vertreter, Arnold Schwarzenegger, salonfähig geworden. Bodybuilding ist in. Die Top-Athleten sind plötzlich Stars, die auf der Straße nicht nur angestarrt, sondern erkannt werden. In diese Phase der öffentlichen Begei-

sterung platzt ein junger Hamburger, bei dessen erstem großen Auftritt es den Zuschauern die Sprache verschlägt: Ron Matz. Die riesige Bühne scheint zu schrumpfen, als sich der Koloss nach vorne schiebt. Muskeln, wohin das Auge schaut. Und über allem ein breites Lachen wie aus einer Zahnpasta-Werbung. Niemand hat den 22-Jährigen auf der Rechnung gehabt. Selbst die meisten Experten haben nie von ihm gehört. „Das ist der Gesamtsieger“, raunt Lance Dreher, IFBB Weltmeister 1981, neben mir. Ich kann ihm nur zustimmen, dabei hat die Show noch gar nicht begonnen. Für Ron Matz werden diese Minuten nicht nur zum Auftakt einer denkwürdigen Veranstaltung, sondern zu einer Weltkarriere. Natürlich verlässt er die Bühne einige Stunden später als Sieger. Natürlich bleibt es nicht bei

diesem Sieg. Es folgen internationale Triumphe bei Mr. Universum-Wahlen und Weltmeisterschaften. Doch das alles wird noch in den Schatten gestellt durch das Ansehen, dass er bei seinen Fans genießt, die sich schon bald nicht mehr nur aus Bodybuilding-Kreisen rekrutieren. Ron kommt überall an. Es gibt Zeiten, in denen er am Wochenende von einem Seminar zum nächsten eilt.

Wie es der Zufall will, sind wir einige Jahre nach seinem Durchbruch wieder in Düsseldorf unterwegs. Ron hat eine Autogrammstunde hinter sich, und wir machen noch eine Tour durch die berühmte Altstadt mit ihren unzähligen Kneipen und Restaurants. Weit kommen wir nicht. Immer wieder wird Ron von wildfremden Menschen um Autogramme gebeten oder muss sich fürs Familienalbum ablichten lassen.



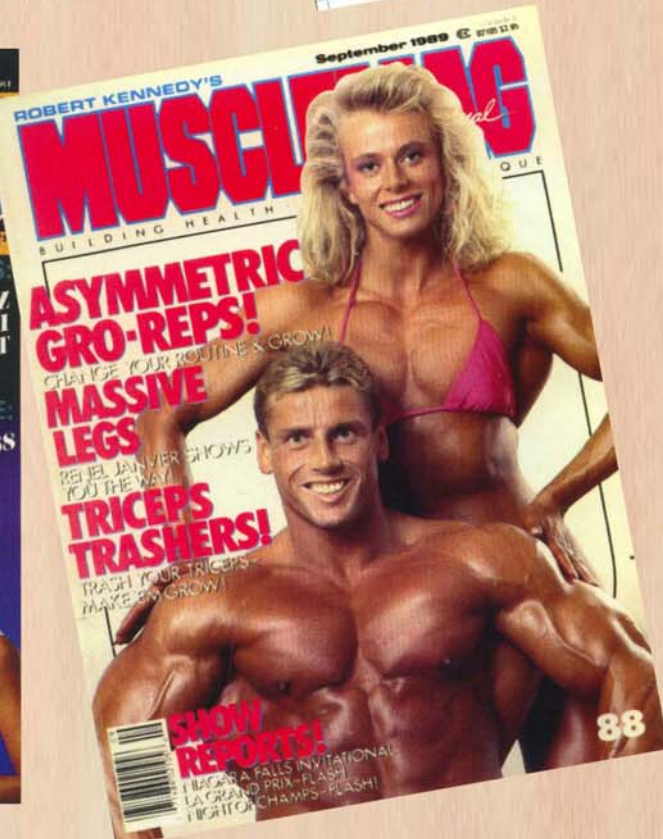
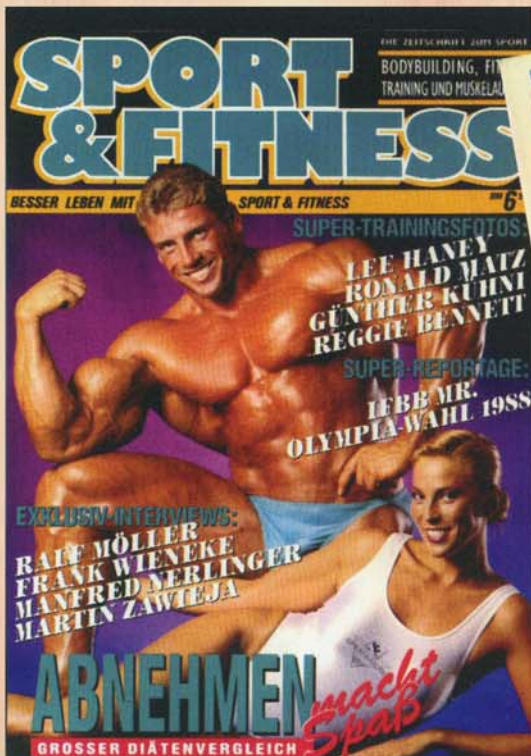
Ron Matz: Der 1000 sassa

Das Phänomen Matz

Ich habe in den letzten 25 Jahren unzählige Spitzen-Bodybuilder kennengelernt, aber nur wenige, die soviel Aufmerksamkeit erregt haben. Das liegt sicher daran, dass Ron genau in die Zeit platzte, in der Bodybuilder das höchste Ansehen genossen und auf breite Akzeptanz gestoßen sind. Es hat aber noch mehr mit der Person Matz zu tun, denn schließlich gab es außer ihm noch zahlreiche andere Bodybuilder, die kaum wahrgenommen wurden.

Ron musste sich bei seinen öffentlichen Auftritten nie allein auf seine Muskeln verlassen. Bei seinen zahlreichen Reisen ins Ausland sammelte er schon dadurch Punkte, dass er sich oftmals fließend in der Landessprache unterhalten konnte. Bei Parties, die zu verkrampfen drohten, griff er auch

schon mal selbst zur Gitarre, um für Stimmung zu sorgen. Seine Zeit als aktiver Bodybuilder liegt nun schon einige Jahre zurück. Doch in der Öffentlichkeit steht Ron noch immer. Heute arbeitet er als Schauspieler und Synchronsprecher. So hat er eine Doku über den Karneval in Kuba gedreht, in dem Bühnenstück „Robin Hood“ und zahlreichen Fernsehserien und TV-Spots mitgewirkt. Auch bei seiner zweiten Karriere hat er nichts dem Zufall überlassen, sondern eine knallharte Ausbildung durchlaufen, die ihn u.a. in das berühmte „Actors Studio“ von Lee Strasberg führte, wo schon Robert deNiro und Al Pacino ihr Handwerk erlernten.



Ron Matz: Der 1000 sassa

Viel Zeit widmet er auch seiner Band Upsurd, mit der er vor allem Rockabilly und Blues, aber auch Bluesrock spielt. Daneben entsteht gerade ein Glam-rock-Projekt, das die wilden 70er Jahre wieder aufleben lässt.

Immer noch in Form

So ganz ohne Training kommt der ehemalige Mr. Universum auch heute noch nicht aus. Noch immer zieht es ihn drei- bis viermal in der Woche ins Studio. Allerdings belastet er seine Gelenke nicht mehr mit den immensen Gewichten, die er zu seiner aktiven Zeit bewegt hat. Damals drückte er 245 kg auf der Bank und bewältigte die Kniebeuge mit 350 kg. Noch heute erinnert er sich an ein Seminar, bei dem er auf der Schrägbank 15 mal 180 kg drückte. Zur Zeit versucht er es erstmals mit langsamen Wiederholungen und deutlich reduzierten Gewichten. „Das macht richtig Laune“,

begeistert er sich, „weil sich ein wahnsinniges Spannungsgefühl im Muskel aufbaut. Das ist mal etwas völlig anderes. Da reichen mir zwei Übungen pro Muskelgruppe mit jeweils 3-5 Sätzen völlig aus. Sogar die Beine trainiere ich nach 17 Jahren wieder.“ Nicht nur im Studio und bei der Arbeit liebt Ron die Abwechslung. Vor einigen Jahren lief der Schwerathlet sogar einen Marathon, und das mit immer noch über 100 kg Körpergewicht. Noch einmal will er sich diese Distanz zwar nicht zumuten, aber der Spaß am Laufen ist geblieben. Heute läuft er zweimal pro Woche etwa eine Stunde.

Mehr Infos gibt es unter:
www.ronmatz.com.

