



Filmemacher und neuer Mister Universe des WBFF: Alexander Nevsky. Ein Barbar namens Conan stand am Beginn der Karriere – und war auch der Durchbruch des Vorbilds Arnold Schwarzenegger (kl. Bild). Bilder: SN/PRIVAT

Der russische Bodybuilder, Actionfilmheld und Produzent Alexander Nevsky hat seine Laufbahn nach dem Vorbild Arnold Schwarzeneggers ausgerichtet. Der neue „Mister Universe“ erzählt von seinen Anfängen in der Sowjetzeit, monströsen Körpern und Russland-Klischees in Hollywood.

ERIKA PICHLER

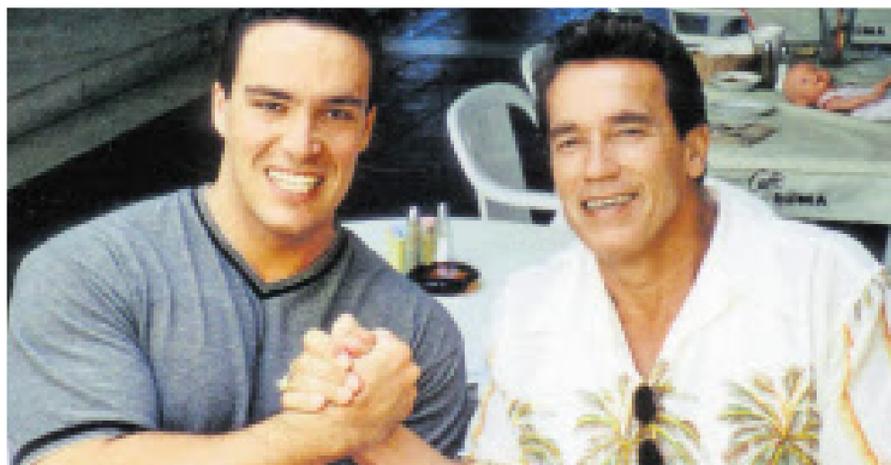
Conan, der Barbar, verhalf Arnold Schwarzenegger zum internationalen Durchbruch, und er markierte auch für den Moskauer Teenager Alexander Nevsky einen Wendepunkt. Nevsky beschäftigte sich mit Bodybuilding, schloss ein Wirtschaftsstudium ab und zog 1999 nach Los Angeles. Dort lernte er Schauspiel am „Lee Strasberg Theatre and Film Institute“ und Englisch an der University of California, machte Bekanntschaft mit dem österreichischen Vorbild und begann, Filme zu produzieren.

In seiner Heimat wird der 1,98 Meter große Muskelmann „Russlands Schwarzenegger“ genannt. Seine Filme „Moscow Heat“, „Treasure Raiders“ und „Magic Man“, in denen der 39-Jährige die Hauptrolle neben Hollywoodstars wie Michael York, David Carradine und Billy Zane spielt, wurden in Russland zu Kassenschlagern, wie auch seine acht Fitness-Bücher. Derzeit ist er in Sofia Coppolas preisgekröntem Streifen „Somewhere“ in der Rolle eines russischen Journalisten zu sehen.

SN: Gratulation zum „Mister Universe“! Was hat Sie bewogen, nach zehn Jahren im Filmgeschäft an dem Bewerb teilzunehmen?

Nevsky: Es ist natürlich der Bubentraum eines jeden Bodybuilders, einmal Mister Universe zu sein. Mister Olympia ist eher für die Profis in Amerika entscheidend. Ich bin Europäer und habe davon geträumt, so wie Arnold Schwarzenegger Mister Universe zu werden. Ich habe dieses Ziel dann nicht mehr verfolgt. Trotzdem ist dieser unerfüllte Traum wie ein Stachel im Fleisch geblieben. Als ich jetzt zur „Mister Universe“-Wahl eingeladen wurde, war mir klar, dass es schwierig sein würde, sich mit Leuten zu messen, die sich ein ganzes Jahr darauf vorbereiten. Als ich noch jung

Der russische Arnie



und schwächling war, hat meine Mutter mir gesagt, dass ich alles erreichen könnte, wenn ich keine Angst davor habe, zu träumen und mir ein Ziel zu setzen. Meine Mutter hat als Technikerin sehr viel gearbeitet, damit meine Schwester und ich studieren konnten. Sie hat mir das Geld für meine ersten Hanteln gegeben und vor 25 Jahren die Kinokarte für den ersten Schwarzenegger-Film „Conan der Barbar“, was mein Leben verändert hat. Auch jetzt habe ich meine Mutter um Rat gefragt. Und sie hat gemeint: Wenn du glaubst, du kannst gewinnen, dann trainiere und gewinne! Und dann hat mich auch meine Freundin Oxana bestärkt, sie wurde in der Slowakei zur „Miss Fitness“ gekürt.

SN: Erzählen Sie noch ein bisschen von den Anfängen. Wie ist es weitergegangen, nachdem Sie Conan gesehen haben?

Nevsky: Ich habe zu trainieren begonnen. Ich habe damals 60 Kilogramm bei einer Größe von 193/194 Zentimetern gewogen und gerade mit dem Boxsport begonnen. So habe ich zuerst den muskulösesten Boxer unserer Sektion gefragt, was ich tun müsse, um mehr Muskeln zu bekommen. Damals war in Russland Bodybuilding noch verboten. Weder Schwarzeneggers Bücher noch seine Filme waren offiziell zu bekommen. Ich habe mir also von den stärkeren Boxern Übungen zeigen lassen, die ich drei Mal täglich gemacht habe. Dann habe ich ganz einfache Hanteln erstanden. Damals in der Sowjetzeit gab es in Moskau nicht einmal Geschäfte, wo man das hätte kaufen können. Ich habe meine Bizepse gemessen, sie hatten 26 Zentimeter Umfang.

SN: Um den heutigen Umfang, 57/58 Zentimeter zu erreichen...

Nevsky: ... habe ich zehn Jahre gebraucht.

SN: Wie haben Sie sich ernährt?

Nevsky: Ich habe natürlich sehr viel gegessen. 1995 war mein Bizepsumfang schon fast 57 Zentimeter, ich wog 145 Kilogramm. Ich aß damals drei, vier Hühner pro Tag. Meine Mutter hat zum Beispiel einen ganzen Topf Reis nur für mich gekocht. Natürlich haben zehn Jahre Muskelaufbau eine sehr lange und harte Phase bedeutet. Mit Anabolika wäre es vier bis fünf Mal so schnell gegangen. Aber all das wäre auch genauso schnell wieder verschwunden. So aber ist das Muskelgedächtnis erhalten geblieben. Jetzt, als ich in wenigen Monaten wieder auf den früheren Level zurückwollte, haben sich die zehn Jahre Aufbau bezahlt gemacht. In diesen dreieinhalb Monaten musste ich schnell wieder an Gewicht zulegen. Denn als meine Freundin und ich den russischen „Dancing Stars“-Wettbewerb beendeten, habe ich nur 118 Kilogramm gewogen. Das war im Juni. Im September hatte ich schon wieder 145.

SN: Wie sehen Sie Schwarzenegger heute? In Russland wird er ja sehr bewundert.

Nevsky: Natürlich.

SN: In Österreich ist die Verehrung weniger groß.

Nevsky: Ich glaube, dass die Österreicher in diesem Punkt zu bescheiden sind. Denn wie sehr man auch von Mozart begeistert sein muss, kommt man nicht darum herum, Schwarzenegger zu bewundern. Eben wegen des Vorbilds, das er einer enormen Anzahl von Jugendlichen weltweit gegeben hat. Vielleicht haben Sie gesehen, wie Schwarzenegger bei seiner letzten Moskauer Reise vor einem Monat zusammen mit unserem Präsidenten Medwedjew im Fitnessstudio trainiert hat. Danach erklärte Medwedjew, dass künftig für ihn jeder Tag

im Fitnessraum beginnen werde. Was die beste Werbung ist, um ein Millionenpublikum an Fitness heranzuführen. Genauso, wie es eine Massenbewegung auslöst, wenn Bush oder Obama laufen gehen.

SN: Laufen genießt aber ein anderes Image. Bodybuilding wirkt nicht wie eine natürliche Sportart.

Nevsky: Das ist ein weiterer Grund dafür, dass ich mich nach zehn Jahren Filmemachens noch einmal dem Bodybuilding zugewandt habe. Das Image hat sich sehr stark verändert, egal ob in Russland, den USA oder Europa. Denn damals, als ich die ersten Schwarzenegger-Filme und Dokumentationen über Bodybuilder seiner Generation gesehen habe, waren das schöne, athletische Menschen. Ich wollte so aussehen wie sie. Das hat sich dann in eine ganz andere Richtung entwickelt. Nehmen wir als Beispiel die Teilnehmer an Mister Olympia-Wettbewerben der letzten fünf Jahre. Sie sehen nicht aus wie Menschen, sondern, sagen wir vielleicht höflich, wie Außerirdische. Alle mit enormen Beinen, alle mit Glatze, mit enormen Schultern und unsäglichen Bäuchen. Sie wirken nicht wie Athleten. Sie können kaum aufrecht gehen. Niemand möchte ihnen ähnlich sehen. Und das ist nicht nur ein Problem für das Bodybuilding selbst, sondern auch für das ganze Business rund um Bodybuilding herum. Sie nehmen nicht nur Anabolika, sondern 20, 30 weitere Präparate, Wachstumshormone, Diuretika und eine Menge Zeug, das den Menschen in Wahrheit umbringt. In den letzten zehn Jahren kommt es ja permanent vor, dass Athleten eine neue Niere oder Leber brauchen oder überhaupt sterben. Das ist eine schreckliche Negativwerbung. Ich unterstütze übrigens den Bodybuilding-Verband WBFF gerade deshalb, weil er Dopingkontrollen durchführt.

SN: Was ist Ihnen als Filmproduzent wichtig? Ihre Filme spielen oft in Moskau.

Nevsky: Gleich als ich nach Los Angeles kam, hat mir Arnold Schwarzenegger einen außerordentlich hilfreichen Rat gegeben: Gestalte dein Leben so, dass alles nur von dir abhängt, nicht von den Entscheidungen anderer. Ich habe ein paar Jahre dafür gebraucht, aber ich bin diesem Rat gefolgt. Von Anfang wollte ich meine wirtschaftliche Ausbildung nützen. Und es war mein Ziel, Filme ohne diese idiotischen Russland-Klischees zu produzieren: Bären auf den Straßen, betrunkene Kosmonauten wie in Armageddon. Ich habe mit Erstaunen begriffen, dass die Amerikaner uns damit nicht beleidigen wollen, sondern das alles tatsächlich so wahrnehmen.