



ARNOLD SCHWARZENEGGER
MIT DOUGLAS KENT HALL

ARNOLD SCHWARZENEGGER

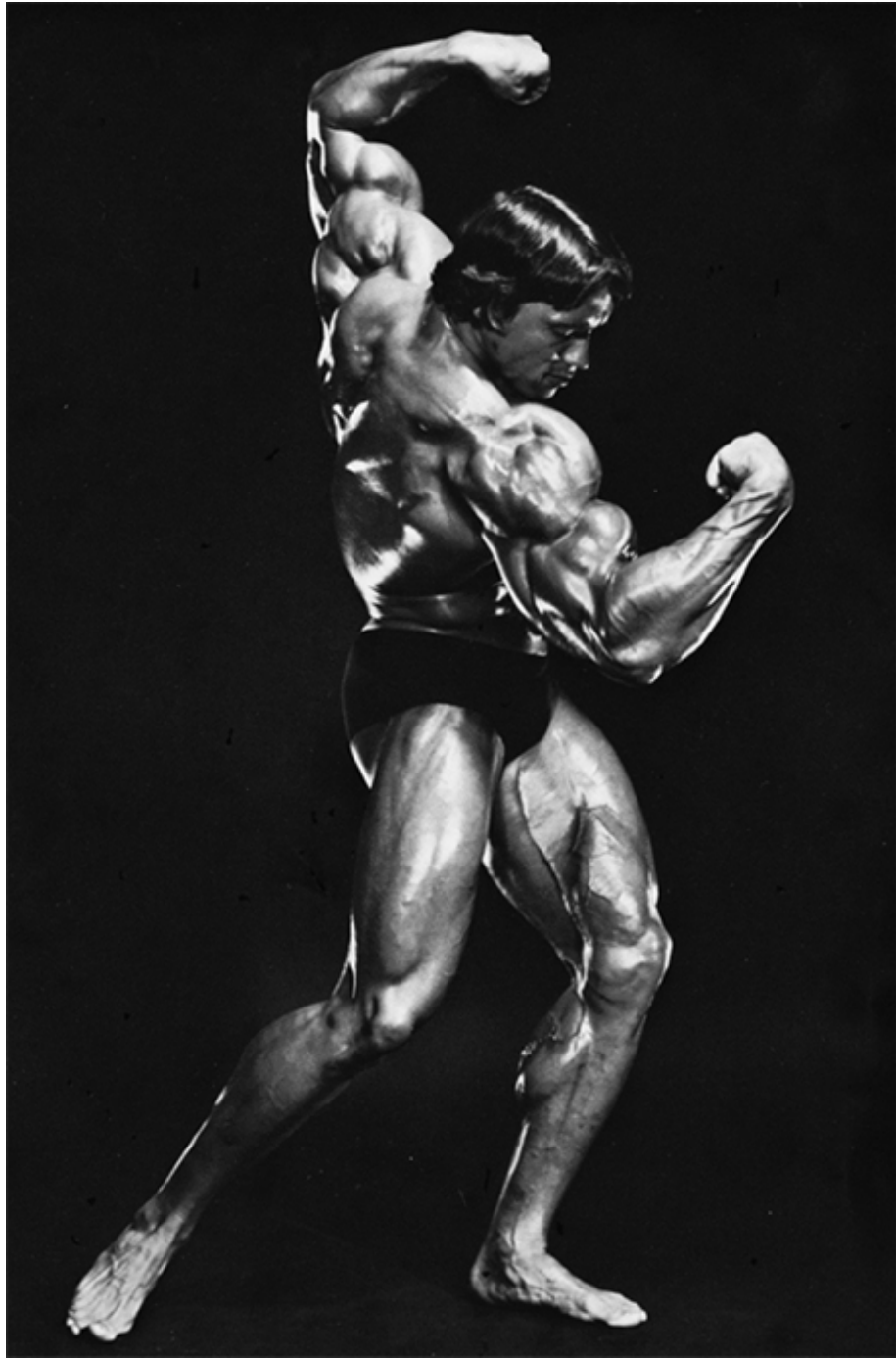
KARRIERE EINES BODYBUILDERS — DIE JUNGEN JAHRE

ARNOLD SCHWARZENEGGER

MIT DOUGLAS KENT HALL

ARNOLD

SCHWARZENEGGER



ARNOLD SCHWARZENEGGER
MIT DOUGLAS KENT HALL

ARNOLD
SCHWARZENEGGER

KARRIERE EINES BODYBUILDERS -
DIE JUNGEN JAHRE

FBV

**Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@finanzbuchverlag.de

1. Auflage 2022

© 2022 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe

GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Copyright der Originalausgabe © 1977 by Arnold Schwarzenegger and

Douglas Kent Hall. Copyright renewed © 2005 by Arnold

Schwarzenegger and Douglas Kent Hall. All Rights Reserved. Published

by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster. Die

englische Originalausgabe erschien unter dem Titel *Arnold: The*

Education of a Bodybuilder bei Simon & Schuster, Inc, 1230 Avenue of

the Americas, New York, New York 10020, U.S.A.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Mark Bergmann

Redaktion: Tillmann Courth

Korrektur: Silvia Kinkel

Umschlaggestaltung: Catharina Aydemir

Satz: Daniel Förster

Druck: CPI

eBook by tool-e-byte

ISBN Print 978-3-95972-501-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-949-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-950-5



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de

Für meine Mutter.

Für Charles Gaines und George Butler, deren aufrichtiger Enthusiasmus, Energie und Talent den Bodybuilding-Sport nachhaltig verändert haben und die ich stolz zu meinen vertrautesten Freunden zählen darf.



Bildnachweise

Stefan Amsuss 14

Balik 137 (4), 138 (2), 139, 147

Albert Busek 21, 25 (2), 30 (3), 39, 50 (2), 63, 76, 92, 95,
100, 199 (2), 129, 134 (2), 136 (2), 144 (oben), 146 (2)

George Butler 5, 188 (2), 140 (2), 141 (3), 142 (3), 143 (2)

Cameracraft 71

Caruso 2, 115, 125, 135, 144 (unten), 145 (2), 148, 149
(2), 150 (3), 151 (2), 152, 155, 156, 157, 158, 159, 160,
161

Benno Dahmen 133

M. Glover 90

George Greenwood 107, 116, 120

Doug Hall 153 (oben), Workout Fotos Frank Hollfelder 35

Studio Arax 17

INHALT

TEIL 1

KAPITEL 1

KAPITEL 2

KAPITEL 3

KAPITEL 4

KAPITEL 5

KAPITEL 6

KAPITEL 7

TEIL 2: MUSKELN

KAPITEL 1: EINFÜHRUNG

KAPITEL 2: SCHAFFE DIE GRUNDLAGEN

KAPITEL 3: PROGRESSIVES WIDERSTANDSTRaining
MIT GEWICHTEN

KAPITEL 4: AUFBAU DER EINZELNEN
MUSKELGRUPPEN

KAPITEL 5: TRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE
(SECHS TAGE PRO WOCHE)

KAPITEL 6: DAS SUPERSATZ-PROGRAMM (SECHS-
TAGE-PLAN)

NACHWORT

Sportliche Erfolge

1965 Junior Mr. Europe (Deutschland)

1966 Best Built Man of Europe (Deutschland) 1966 Mr. Europe (Deutschland)

1966 Internationaler Meister im Kraftdreikampf (Deutschland)

1967 NABBA Mr. Universe, Amateur-Kategorie (London, GB)

1968 NABBA Mr. Universe, Profi-Kategorie (London, GB)

1968 Deutscher Meister im Kraftdreikampf

1968 IFBB Mr. International (Mexiko)

1969 IFBB Mr. Universe, Amateur-Kategorie (New York, USA)

1969 NABBA Mr. Universe, Profi-Kategorie (London, GB)

1970 NABBA Mr. Universe, Profi-Kategorie (London, GB)

1970 Mr. World (Columbus, Ohio, USA)

1970 IFBB Mr. Olympia (New York, USA)

1971 IFBB Mr. Olympia (Paris, Frankreich)

1972 IFBB Mr. Olympia (Essen, Deutschland)

1973 IFBB Mr. Olympia (New York, USA)

1974 IFBB Mr. Olympia (New York, USA)

1975 IFBB Mr. Olympia (Pretoria, Südafrika)

TEIL 1

KAPITEL 1

»Arnold! Arnold!«

Noch immer habe ich die Stimmen meiner Freunde im Ohr, wie sie vom See herüberschallten. Sie alle waren Rettungsschwimmer, Bodybuilder und Gewichtheber und trainierten dort im Gras unter den Bäumen.

»Komm schon, Arnold!«, schrie Karl, ein junger Arzt, mit dem ich mich im Gym angefreundet hatte ...

Es war der Sommer, in dem ich 15 wurde. Eine magische Zeit für mich, weil ich in diesem Jahr entdeckte, was genau ich mit meinem Leben anfangen wollte. Dies war mehr als die Fantasterei eines kleinen Jungen über eine vage und noch ferne Zukunft als Feuerwehrmann, Polizist, Seefahrer, Testpilot oder Spion. Ich wusste nun: Ich werde einmal Bodybuilder. Doch nicht nur das. Ich würde der beste Bodybuilder der Welt werden, mit der großartigsten, atemberaubendsten Figur aller Zeiten.

Ich weiß nicht mehr genau, warum ich mich für Bodybuilding entschieden hatte. Ich liebte es einfach, und zwar von diesem ersten Moment an, in dem meine Finger sich um die Stange einer Langhantel schlossen und ich das fordernde und berauschende Hochgefühl spürte, ihre schweren Stahlscheiben über meinen Kopf zu stemmen.

Durch meinen Vater, einen großen, stämmigen Mann und ehemaligen Meister im Curling, kam ich schon früh mit Sport in Kontakt. Wir waren eine sportbegeisterte Familie, die Wert auf regelmäßiges Training, ausgewogene Ernährung und einen fitten und gesunden Körper legte. Ermuntert durch meinen Vater, begann ich bereits im Alter von zehn Jahren mit Wettkampfsport im Verein. Ich trat einer Fußballmannschaft bei, die sogar schon eigene Trikots hatte und an drei Tagen pro Woche trainierte. Ich hing mich voll rein und kickte fast fünf Jahre lang mit großer Leidenschaft.

Doch mit 13 wurde ich immer unzufriedener mit dem Mannschaftssport. Schon damals war ich ein Individualist und mochte es gar nicht, wenn wir ein Spiel gewannen und ich persönlich keine ausreichende Beachtung dafür erhielt. Wirklich zufrieden war ich nur, wenn ich als bester Spieler der Partie geehrt wurde. Also probierte ich nebenher verschiedene Individualsportarten aus: Laufen, Schwimmen, Boxen, Speerwurf und Kugelstoßen. Doch obwohl ich in allen Disziplinen nicht schlecht abschnitt, fühlte sich keine von ihnen wirklich richtig für mich an. Eines Tages entschied unser Fußballtrainer, dass es unserer Leistung auf dem Platz zuträglich sein könnte, wenn wir einmal pro Woche Gewichte stemmten.

Ich erinnere mich genau an meinen ersten Besuch im Fitness-Studio. Vorher hatte ich noch nie gesehen, wie jemand mit Gewichten trainiert. Alle Kerle dort waren muskulös und sahen absolut brutal aus. Staunend schritt ich an ihnen vorbei und starrte auf Muskeln, deren Namen

ich nicht einmal kannte und die ich noch nie zuvor gesehen hatte. Die Kraftsportler glänzten vor Schweiß und wirkten riesenhaft und übermenschlich. Danach hatte ich jahrelang gesucht, hier stand sie mir direkt vor Augen: Die Antwort auf die Frage, was ich mit meinem Leben anfangen sollte. In meinem Kopf hat es sofort Klick gemacht. Als hätte ich auf gut Glück ins Dunkle gegriffen und auf Anhieb das Richtige gefunden, als hätte ich eine wackelige Brücke überquert und endlich wieder festen Boden unter den Füßen.

Zunächst konzentrierte ich mich nur auf meine Beine, weil die beim Fußball am wichtigsten waren. Den Bodybuildern im Gym fiel sofort auf, wie hart ich trainierte. Für mein Alter - 15 - absolvierte ich schon ziemlich schwere Kniebeugen. Also ermutigten sie mich, mit dem Bodybuilding zu beginnen. Ich war damals 1,83 Meter groß und schwächling, wog gerade einmal 68 Kilo. Doch ich besaß eine sportliche Figur und meine Muskeln reagierten überraschend schnell auf das Training. Ich vermute, das war auch den anderen aufgefallen. Aufgrund meiner Statur hatte ich es im Sport meist leichter als die anderen Jungs in meinem Alter. Dennoch hatte ich es auch schwerer als die meisten meiner Mitspieler und Sportkameraden - weil ich nie mit mir zufrieden war und stets mehr wollte.

In diesem Sommer nahmen mich die älteren Bodybuilder unter ihre Fittiche. Sie zeigten mir eine Reihe von Übungen, die wir gemeinsam an einem See bei Graz trainierten, meiner Heimatstadt in Österreich. Es handelte

sich dabei um eine Trainingsroutine, die sie verwendeten, um gelenkig und locker zu bleiben. Wir trainierten ohne Gewichte, machten Klimmzüge an Baumstämmen oder Handstand-Liegestütze, bei denen wir uns gegenseitig die Füße festhielten. Beinheben, Sit-ups, Twists und Kniebeugen gehörten ebenfalls zu diesem simplen Programm, mit dem wir unsere Körper auf die harten Einheiten im Gym vorbereiteten.

Erst gegen Ende des Sommers begann ich mit richtigem Krafttraining. Danach dauerte es allerdings nicht mehr lange. Nach zwei oder drei Monaten mit den erfahrenen Bodybuildern war ich buchstäblich süchtig nach dem neuen Sport. Die Kerle, mit denen ich rumhing, waren alle deutlich älter als ich: Karl Gerstl, der Arzt, war 28, Kurt Manul 32 und Helmut Knaur war 50. Jeder der drei wurde zur Vaterfigur für mich, sodass ich auf meinen eigenen Vater immer weniger zu hören begann. Kraftsportler waren meine neuen Helden. Ich bewunderte sie für ihre wuchtige Präsenz und die Kontrolle, die sie über ihre Körper besaßen.

Mit dem tatsächlichen Gewichtstraining vertraut gemacht wurde ich durch ein hartes Grundlagenprogramm, das diese Bodybuilder für mich zusammengestellt hatten. Die eine Stunde pro Woche, die ich bislang für mehr Power auf dem Fußballplatz trainiert hatte, genügte bald nicht mehr, um meinen Hunger nach Workouts zu stillen. Fortan besuchte ich das Gym dreimal wöchentlich. Ich mochte das Gefühl des kalten Eisens, wie es sich unter meinem festen Griff erwärmte, und ich mochte die Geräusche und

Gerüche des Studios. Bis heute ist das so. Nichts höre ich lieber als den metallischen Klang schwerer Stahlscheiben, die auf eine Langhantel geschoben oder nach einem schweren Satz wieder an den Ständer gehängt werden.

An mein erstes echtes Workout erinnere ich mich, als sei es erst gestern gewesen. Ich fuhr die 13 Kilometer von meinem Heimatdorf ins Gym mit dem Rad und trainierte mit Kurz- und Langhanteln sowie an Maschinen. Die anderen warnten mich, ich solle es der drohenden Muskelschmerzen wegen nicht übertreiben, doch die blieben aus. Ich glaubte, ich sei dafür schon zu erfahren. Doch auf dem Heimweg fiel ich plötzlich vom Fahrrad. Ich war so schwach, dass ich den Lenker nicht mehr festhalten konnte. In meinen Beinen hatte ich kein Gefühl mehr, sie waren wie Nudeln. Mein gesamter Körper kribbelte und war taub zugleich. Ich stützte mich eine Weile auf mein Rad und schob es ein Stück. Etwa einen Kilometer später versuchte ich noch einmal, auf den Sattel zu steigen und stürzte erneut, also schob ich das Rad den Rest des Weges nach Hause. Dies war mein erstes richtiges Krafttraining - und ich liebte es!

Am nächsten Morgen konnte ich meinen Arm nicht mehr heben, um mir die Haare zu kämmen. Jedes Mal, wenn ich es versuchte, schossen Schmerzen durch jeden Muskel in Arm und Schulter. Ich konnte nicht einmal den Kamm halten. Beim Versuch, einen Kaffee zu trinken, verschüttete ich ihn über den ganzen Tisch. Ich war völlig hilflos.



Ich im Alter von 16 Jahren, bei einer Bizepspose von vorn

»Was ist los, Arnold?«, fragte meine Mutter. Sie kam aus der Küche herüber und musterte mich eindringlich: »Ist alles in Ordnung?« Sie beugte sich zu mir herunter, um mich aus der Nähe anzuschauen und den verschütteten Kaffee aufzuwischen.

»Ich habe nur Muskelkater«, beruhigte ich sie. »Meine Muskeln sind ganz steif.«

»Schau dir den Jungen an!«, rief sie meinen Vater herbei. »Sieh nur, was er sich antut.«

Mein Vater kam herein und richtete gerade seine Krawatte. Er war stets korrekt gekleidet, die Haare glatt nach hinten gekämmt und den Oberlippenbart gepflegt zu

einem feinen Streifen getrimmt. Er lachte und sagte, das würde schon wieder werden.

Doch meine Mutter hörte nicht auf: »Warum, Arnold? Warum willst du dir das antun?«

Doch die Sorgen meiner Mutter waren mir egal. Zu sehen und zu fühlen, wie mein Körper sich plötzlich veränderte, gefiel mir. Zum ersten Mal spürte ich jeden meiner Muskeln. So etwas hatte ich bis dahin noch nie gefühlt, zum ersten Mal waren meine Schenkel, meine Waden und Unterarme mehr als nur Gliedmaßen. Ich spürte, wie die Muskulatur meiner Trizepse schmerzte und begriff nun auch, woher der Name Trizeps überhaupt kam – weil er nämlich aus drei Muskeln bestand. Mein Verstand registrierte jeden einzelnen meiner Muskeln, die mit kleinen, schmerzhaften Stichen darin verewigt wurden. Ich lernte, dass dieser Schmerz Fortschritt bedeutet. Taten mir meine Muskeln nach einem Workout weh, wusste ich, dass sie anwuchsen.

Einen unbeliebteren Sport hätte ich mir allerdings nicht aussuchen können. Meine Mitschüler hielten mich für verrückt. Aber auch das war mir egal. Ich konnte an nichts anderes denken, als weiterzumachen und immer größere Muskeln aufzubauen. Ich hatte kaum Zeit, mich zu entspannen und über etwas anderes als Bodybuilding nachzudenken. Einige Leute versuchten, mir negative Gedanken in den Kopf zu setzen und mich davon zu überzeugen, es langsamer angehen zu lassen. Doch ich hatte endlich die eine Sache gefunden, der ich meine gesamte Energie widmen wollte. Es gab nichts, was mich

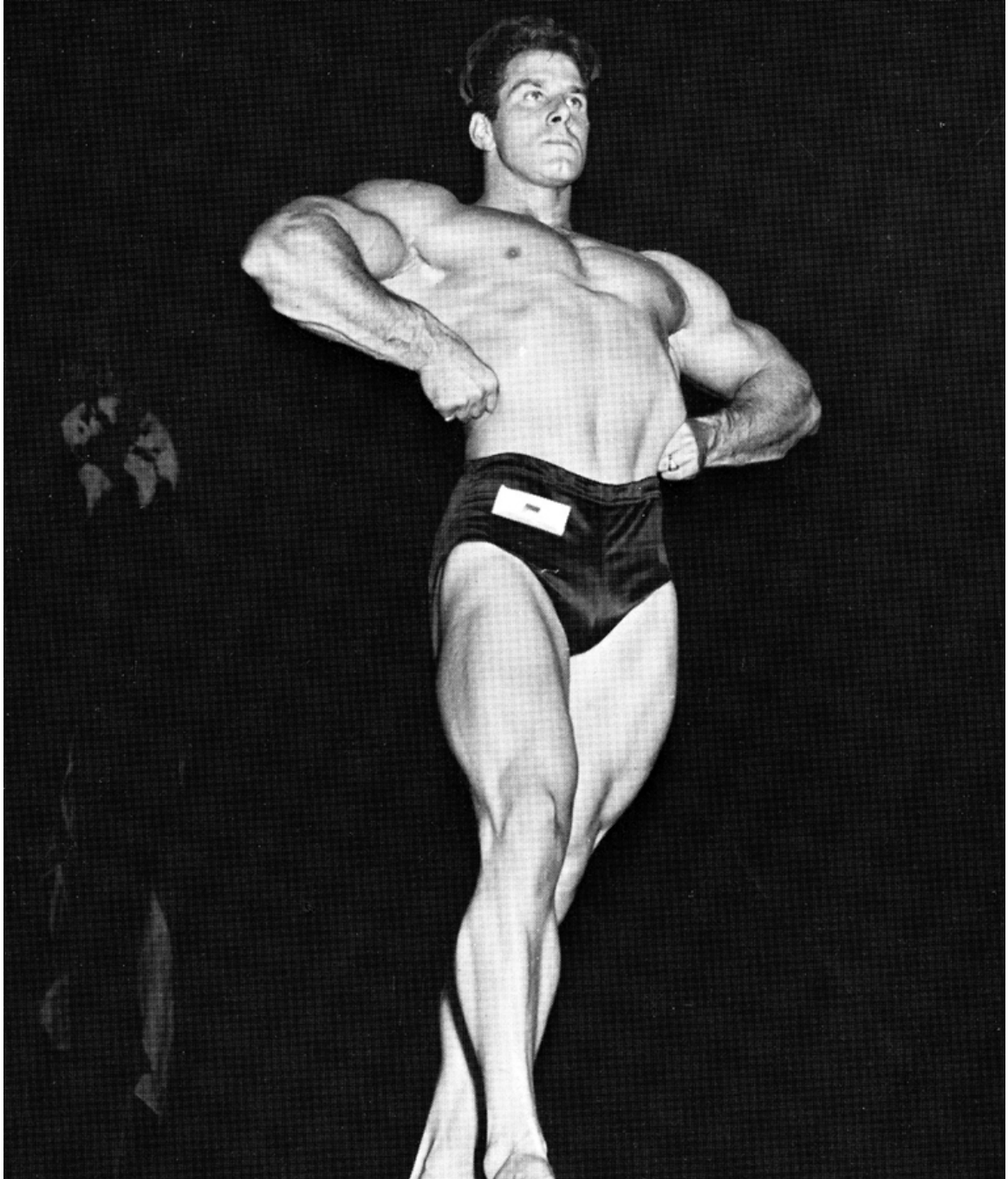
dabei bremsen konnte. Mein Tatendrang war außergewöhnlich, ich redete plötzlich anders als meine Freunde und war erfolgshungriger als jeder andere, den ich kannte.

Ich begann, nur noch für meine Zeit im Gym zu leben und bediente mich einer völlig neuen Sprache: Wiederholungen, Sätze, erzwungene Wiederholungen, Drückübungen ... In der Schule hatte ich mir die Details der menschlichen Anatomie nie merken können, nun wollte ich alles darüber erfahren. Meine neuen Freunde im Gym sprachen vom Bizeps, Trizeps, Latissimus dorsi, Trapezius und den schrägen Bauchmuskeln. Ich brachte endlose Stunden damit zu, amerikanische Zeitschriften wie *Muscle Builder* und *Mr. America* zu studieren. Karl, der Arzt, beherrschte Englisch, und wann immer er Zeit hatte, bat ich ihn, für mich zu übersetzen. Damals sah ich erstmals Fotos vom Muscle Beach, von Larry Scott, Ray Routledge und Serge Nubret. Die Zeitschriften waren voll von ihren Erfolgsgeschichten. Einen austrainierten Körper zu haben, brachte offensichtlich ganz außergewöhnliche Vorteile mit sich. Männer wie Doug Stroll und Steve Reeves spielten in Filmen mit, weil sie jahrelang trainiert und eine tolle Figur aufgebaut hatten.

In einem der Magazine sah ich auch mein erstes Foto von Reg Park. Darauf stand er Jack Delinger gegenüber. Parks massiger, harter Look sprach mich sofort an. Der Kerl war einfach ein Monster! So wollte ich eines Tages auch aussehen: massiv. Ich wollte keinen graziösen Look, sondern brachiale Masse. Ich träumte von starken

Schultern, breiten Brustmuskeln, gigantischen Oberschenkeln und strammen Waden. Ich wollte, dass jeder meiner Muskeln auf übermenschliche Größe mutierte, ich wollte riesig sein! Reg Park verkörperte diesen Traum für mich, er war der massigste und stärkste Bodybuilder der Welt.

Von nun an motivierte ich mich mit den Abenteuerfilmen von Steve Reeves, Mark Forrest, Brad Harris, Gordon Mitchell und Reg Park. Doch Park verehrte ich von allen am meisten. Sein Look war kantig und robust, so wie ein Mann meiner Meinung nach aussehen musste. Ich weiß noch, wie ich ihn im italienischen Sandalenfilm *Vampire gegen Herakles* zum ersten Mal auf der Leinwand gesehen habe. Als Herakles musste er darin die Welt von Tausenden blutrünstiger Vampire befreien. Park sah in der Rolle derart überwältigend aus, dass ich beim Zuschauen wie vom Donner gerührt war.



Reg Park

Ich saß damals in diesem Kino und wusste, dass ich eines Tages so sein würde. Ich würde einmal aussehen wie Reg Park. Ich analysierte jede seiner Bewegungen, jede Geste

... bis ich plötzlich bemerkte, dass bereits die Lichter angegangen waren und alle anderen Zuschauer den Saal verlassen hatten.

Von diesem Moment dominierte Reg Park mein Leben. Sein Vorbild war mein Ideal, unauslöschlich eingebrannt in meinem Kopf. Meine Freunde fanden alle Steve Reeves besser, aber den mochte ich nicht. Reg Park hatte einen brachialeren, härteren Look. Steve Reeves dagegen wirkte elegant, ebenmäßig und glatt. Ich wusste genau, dass ich für Eleganz nicht gemacht war. Ich wollte massiv sein, nicht nach Parfüm, sondern nach Schweiß riechen.

Ich fand über Reg Park heraus, so viel ich nur konnte. Ich kaufte alle Zeitschriften, in denen seine Trainingsprogramme abgedruckt waren und erfuhr auf diese Weise, wie er seine Karriere begonnen hatte, wie er aß, wie er lebte und wie er trainierte. Ich war geradezu besessen von Reg Park! Ich hatte sein Bild vor Augen, wenn ich trainierte. Je mehr ich mich auf dieses Bild konzentrierte, je mehr ich mich anstrengte und je muskulöser ich wurde, desto mehr erkannte ich, dass ich tatsächlich in der Lage sein würde, einmal genauso auszusehen. Selbst Karl und Kurt fiel das auf. Sie schätzten, dass ich dafür fünf Jahre brauchen würde.

Doch ich wollte keine fünf Jahre warten, sondern verspürte einen unersättlichen Hunger danach, es früher zu schaffen. Während die meisten Menschen sich damit zufrieden gaben, zwei- bis dreimal pro Woche zu trainieren, weitete ich mein Programm schon bald auf sechs Einheiten pro Woche aus.

Mein Vater war verblüfft von diesem Ehrgeiz. »Tu das nicht, Arnold«, sagte er. »Du wirst übertrainieren und dich überanstrengen.«

»Mir geht's gut«, entgegnete ich. »Ich steigere mich langsam.«

»Ja«, sagte er. »Aber was willst du mit all den Muskeln anfangen, wenn du sie erst einmal hast?«

»Ich will der bestgebaute Mann der Welt sein«, antwortete ich geradeheraus.

Da seufzte er und schüttelte den Kopf.

»Außerdem möchte ich nach Amerika gehen und in Filmen mitspielen. Ich will Schauspieler werden.«

»Amerika?«

»Ja - Amerika.«

»Mein Gott!«, schrie er mich an. Dann ging er in die Küche und erzählte es meiner Mutter. »Wir sollten mit dem Jungen zum Arzt gehen, er scheint nicht ganz richtig im Kopf zu sein.«

Mein Vater machte sich ernsthafte Sorgen um mich. Er fand, ich sei nicht normal. Und damit hatte er natürlich recht. Mein Verlangen und Antrieb waren ganz sicher nicht normal. Normale Menschen können mit einem gewöhnlichen Leben glücklich sein. Ich war anders. Ich erwartete mehr vom Leben als das Verharren im Hamsterrad des durchschnittlichen Alltags. Große und starke Persönlichkeiten haben mich stets beeindruckt. Ich dachte an Cäsar, Karl den Großen und Napoleon und erinnerte mich an ihre Geschichten. Ich wollte etwas Besonderes mit meinem Leben anfangen und der Beste

darin sein. Bodybuilding sollte mein Ticket an die Spitze werden, also wendete ich all meine Energie dafür auf.

Ich trainierte sechsmal pro Woche und versuchte, das Gewicht, das ich bewältigen konnte und die Zeit, die ich im Gym verbrachte, konstant zu erhöhen. Ich hatte den zwanghaften Wunsch, einen Körper wie den von Reg Park aufzubauen. In meinem Kopf stand das Modell bereits – ich musste nur hineinwachsen, um es auszufüllen. Doch meine Träume gingen weit über einen spektakulären Körper hinaus. Ich wusste, was ich damit anfangen würde, wenn ich ihn erst einmal hätte. Ich wollte in Filmen mitspielen und Fitness-Studios auf der ganzen Welt eröffnen. Ich wollte ein Imperium aufbauen!

Reg Park wurde eine regelrechte Vaterfigur für mich. Ich beklebte alle Wände meines Zimmers mit Bildern von ihm, las alles, was auf Deutsch über ihn veröffentlicht wurde und ließ mir von Karl die englischen Geschichten übersetzen. Ich studierte jede Fotografie von ihm, die ich in die Hände bekam – analysierte die Größe seiner Brust, Arme und Schenkel, des Rückens und der Bauchmuskeln. Das motivierte mich, noch härter zu trainieren. Ich liebte es, wenn meine Lunge brannte, als würde sie gleich explodieren, und meine Venen voller Blut pulsierten. Dann wusste ich, dass meine Muskeln wuchsen und ich meinem Ziel einen Schritt nähergekommen war, so zu werden wie mein Idol Reg Park. Ich wollte einen Körper wie er und es kümmerte mich nicht, wie sehr ich mich dafür quälen musste.

Im darauffolgenden Winter informierte mich mein Vater, dass ich fortan nur noch dreimal pro Woche ins Gym gehen durfte – er wollte nicht, dass ich jeden Abend von zu Hause fort war. Um seine Ausgangssperre zu umgehen, baute ich mir daheim ein eigenes kleines Gym auf.

Das Haus, in dem wir lebten, war 300 Jahre alt. Es wurde tatsächlich von Mitgliedern der Königlichen Familie erbaut. Als der Adel dort ausgezogen war, wurde festgelegt, dass künftig nur zwei Personen das Haus bewohnen dürften, nämlich der Polizeichef der Region um Graz – eine Stellung, die mein Vater zu jener Zeit innehatte – und der Förster, der alle Wälder der Umgebung beaufsichtigte. 100 Jahre lang war es Brauch, dass diese beiden Leute in dem Haus lebten. Unsere Familie wohnte in der oberen Etage und die des Försters im Erdgeschoss.

Das Haus war gebaut wie eine Burg. Die Böden waren stabil und die massiven Wände gut eineinhalb Meter dick. Kurzum: Es war der perfekte Ort für ein Fitness-Studio, denn Wände und Böden konnten die Last schwerer Gewichte aushalten. Ich ließ eine Grundausstattung maßgefertigt für mich zusammenschweißen, Trainingsbänke und einfache Maschinen. Der Raum, in dem ich trainierte, war nicht beheizt. Im Winter war es bitterkalt, doch das störte mich nicht. Ich trainierte ohne Heizung, selbst wenn die Temperaturen unter null fielen.

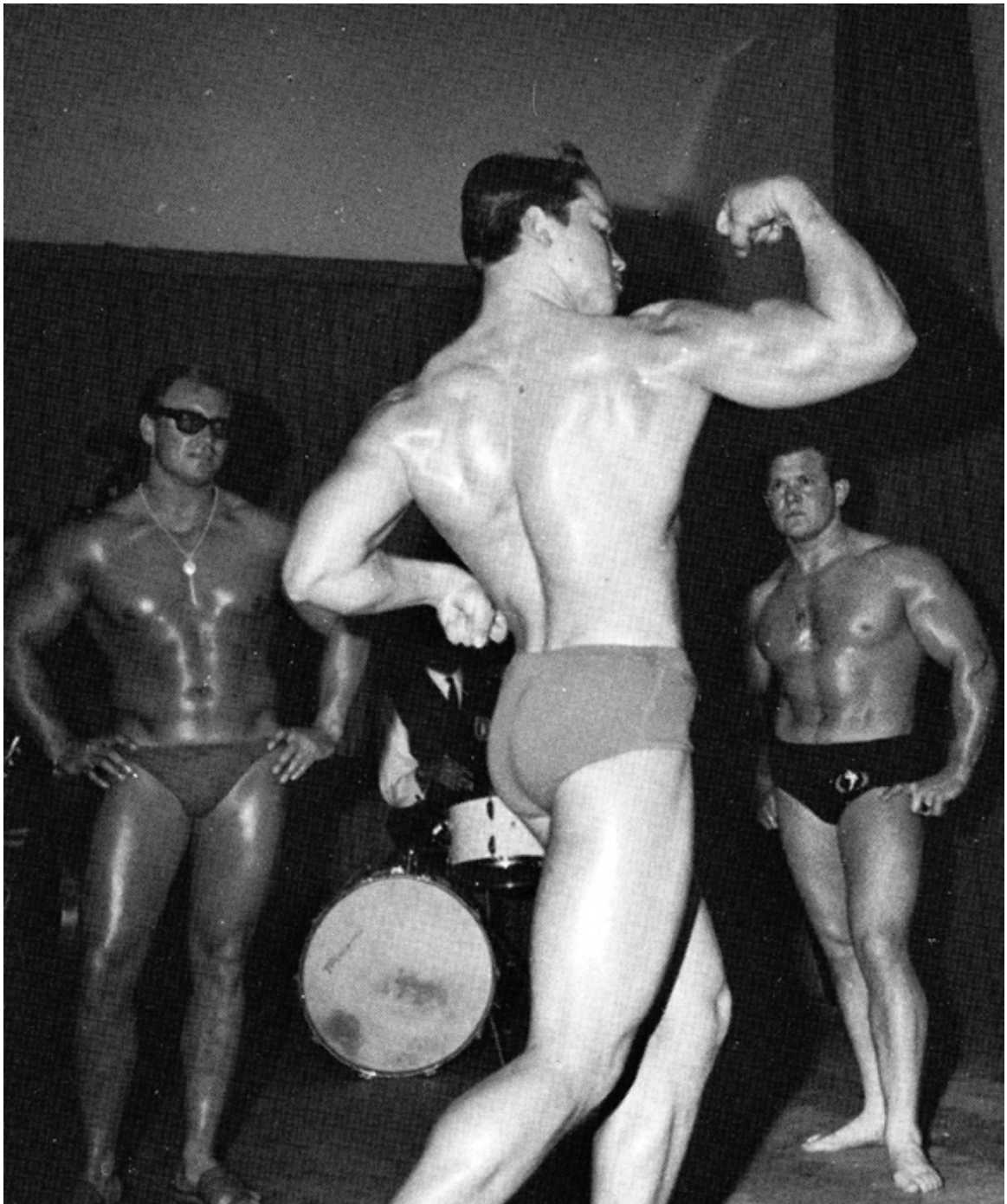
Dreimal pro Woche durfte ich ins Fitness-Studio in der Stadt. Anschließend musste ich nach 22 Uhr die 13 Kilometer Heimweg entweder zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen. Die 13 Kilometer störten mich nicht. Ich

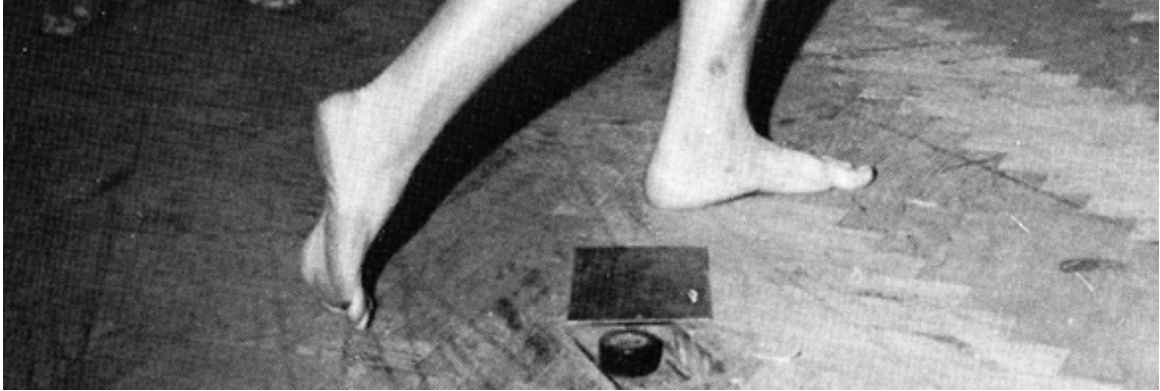
wusste, dass sie mir helfen würden, meine Beine und meine Lunge noch stärker zu machen. Das Problem am Training zu Hause allerdings war, jemanden zu finden, der gemeinsam mit mir trainierte. Schon seit meinen ersten Erfahrungen mit unserer Gruppe am See war ich ein großer Befürworter von Trainingspartnern. Ich brauchte jemanden, der mir nicht nur etwas beibrachte, sondern mich auch motivierte. Ich trainierte automatisch besser und härter, wenn ich es gemeinsam mit jemandem tat, der einen ebenso großen Enthusiasmus wie ich besaß und selber von meinem Enthusiasmus angespornt wurde. In diesem ersten Winter trainierte ich zusammen mit Karl Gerstl, dem Arzt, der mir mein erstes Trainingsprogramm zusammengestellt hatte. Karl half mir nicht nur als Übersetzer, als Mediziner wusste er alles über den menschlichen Körper. Außerdem nahm er das Training ernst und arbeitete hart. Wir trainierten auf dieselbe Weise, nur unsere Ziele und unsere Ernährung unterschieden sich: Ich wollte zunehmen und Muskelmasse aufbauen, Karl wollte dagegen abnehmen. Dennoch gab er mir den Schub, den ich brauchte.

Es gab Tage, an denen mich irgendetwas zurückhielt, sodass ich weniger hart trainierte als an anderen. Mir war das unerklärlich. An guten Tagen gab es nichts, was mich aufhalten konnte und an schlechten Tagen war ich völlig am Boden.

An solchen Tagen schaffte ich mein normales Trainingsgewicht nicht mal ansatzweise. Es war mir ein Rätsel. Karl und ich sprachen häufig darüber. Er hatte viel

über Psychologie gelesen, ich dagegen wusste mit meinen 15 Jahren kaum, was dieses Wort überhaupt bedeutete, aber seine Argumente ergaben eine Menge Sinn und bildeten das Fundament für meine spätere mentale Einstellung.





Rückenansicht von mir im Alter von 16 Jahren

»Schuld ist nicht dein Körper, Arnold«, erklärte er mir. »Der kann sich von einem Tag auf den anderen nicht so stark verändern. Es liegt an deinem Verstand. An den guten Tagen erscheinen dir deine Ziele einfach klarer. Und an schlechten brauchst du jemanden, der dir hilft, in die Gänge zu kommen – so als würdest du mit dem Rad hinter einem Bus herfahren und dessen Windschatten nutzen. Der Sog zieht dich einfach mit. Du brauchst jemanden, der dich ein wenig anschiebt und fordert.«

Karl hatte recht. In jedem Monat gab es mindestens eine Woche, in der ich keine wirkliche Lust zu trainieren hatte und mir die Frage stellte: Warum hart trainieren, wenn mir nicht danach ist? An solchen Tagen zog mich Karl aus meinem Tief heraus, indem er zum Beispiel sagte: »Mann, fühle ich mich gut heute! Ich habe Lust auf Bankdrücken. Lass uns statt 20 Wiederholungen lieber 25 machen. Wie wär's mit einem kleinen Wettkampf? Wer die meisten schafft, bekommt zehn Schilling.«

Das funktionierte ganz hervorragend. Er zwang mich so, meinen Hintern hochzubekommen und meinen faulen Körper in Bewegung zu setzen. So wurde es enorm wichtig für mich, dass jemand hinter mir stand und mich anspornte: »Los, Arnold, da geht noch mehr! Komm schon, noch eine Wiederholung, noch einen Satz!« Und genauso wichtig war es für mich, anderen zu helfen. Karl beim Training zuzusehen und ihn im Gegenzug anzuspornen, motivierte mich wiederum dazu, auch selbst einen noch härteren Satz draufzusetzen.

Ich begriff, dass solche kleinen Wettkämpfe das Geheimnis erfolgreicher Workouts sind. Ich trainierte niemals nur zum Spaß, sondern wollte Wettkampf-Bodybuilder werden. Die kleinen Wettbewerbe mit Karl halfen mir an schlechten Tagen, doch mein oberstes Ziel war es, Mr. Austria zu werden. (Letztlich trat ich nie bei diesem Wettbewerb an, weil ich in meinem Tempo bereits über diese Herausforderung hinausgewachsen war.) Dieses frühe Ziel aber motivierte mich, mein Trainingsprogramm weiter auszubauen und noch härter zu trainieren. Ich dehnte die Dauer meiner Trainingseinheiten auf zwei Stunden täglich aus, legte ständig noch mehr Gewicht auf und erhöhte die Anzahl meiner Wiederholungen, um meine Muskeln so radikal wie möglich zu attackieren.

Ich setzte von Beginn an auf Grundübungen, weil auch Reg Park solche bevorzugte. Wenn Reg bei seinen Workouts nicht gerade den Turbo einlegte, um sich auf einen großen Wettkampf vorzubereiten, hielt er sich an die