

DR. CHRISTIAN ZIPPEL

UNBEUGSAM IST NUR DER WILLE

DIE KUNST DES KRIEGES FÜR
BODYBUILDER UND KRAFTSPORTLER



Unbeugsam ist nur der Wille

[Impressum Herausgeber](#)

[VORWORT](#)

[„Pure Leidenschaft, Hingabe und Kraft in Tinte auf Papier“](#)

[Der Sieg findet im Kopf statt](#)

[PHILOSOPHIE](#)

[„Die verlorene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung“ – Warum wir trainieren ...](#)

[Das 2x5 Minuten-Mentaltraining](#)

[Arousal – Die Bedeutung des Erregungsniveaus für optimale Leistung und wie man es beeinflussen kann](#)

[Krafttraining als Therapie‘ oder: Wie man durch Widerstand ein psychisch starker Mensch wird](#)

[Die Kraft des Glaubens – Vom richtigen Denken und Handeln](#)

[Die Philosophie der Körperkultur](#)

[Krieg und Frieden](#)

[Über die Chaostheorie im Bodybuilding und Powerlifting](#)

[Join the Resistance – Ein Tag mit Martin Rooney](#)

[„Der Wille zur Kraft‘ meets ‚Natural-Bodybuilding‘](#)

[TRAINING](#)

[Unbeugsam ist nur der Wille – Die Kunst des Krieges für Bodybuilder und Kraftsportler](#)

[Drücken macht stark \(I\).](#)

[Drücken macht stark \(II\).](#)

[Drücken macht stark \(III\).](#)

[Asymmetrisches Training – Die Schattenseite des Langhanteltrainings erhellen ...](#)

[Befreie die Schulterblätter!](#)

[Die andere Seite des Spiegels – Der Weg zu innerer Meisterschaft](#)

[Auf an die Front\(kniebeuge\).](#)

[Der Wert des Gewichthebens fürs Bodybuilding](#)

[Die Anatomie der Übungswelt](#)

[Fortbildung zum Erschöpfungs-Manager](#)
[Mehr Wachstum und Sicherheit durch Variation](#)
[Pumpen mit Heimvorteil – Home Gym 3.0](#)
[Muskel-Beherrschung durch Willenskraft](#)
[Progression bei HFT](#)
[Übernatürlich viel Muskelmasse bei niedrigem Körperfettanteil](#)
[Wenn die Studios dicht wärn, wärn die Irrenhäuser voll](#)
[GESUNDHEIT](#)
[Fett, schwach und krank – Wer ist das nicht und warum?](#)
[Die Herausforderung: Nur Natur pur kommt auf den Teller!](#)
[„Die Supplüge“ oder: Wie ich der Industrie den Rücken kehrte](#)
[Einen 3000er zum Frühstück bezwingen](#)
[Hard Gainer sind Easy Loser](#)
[Pfui bah? Lebensmittelaversionen und wie man sie überwindet](#)
[Behandle Deinen Rücken selbst](#)
[Krafttraining für das Herz - Wie man es macht und was es bringt](#)
[Stärker ist besser - Die Vorteile progressiven Krafttrainings](#)
[Weit verbreitete Irrtümer über Krafttraining](#)
[Triggerpunkte. Humbug oder von Bedeutung?](#)
[FREIHEIT](#)
[Das Leben – eine Reise. Die Welt – meine Heimat.](#)
[Die 4-Stunden-Woche – Tim Ferriss](#)
[Minimalistisches Schlafen](#)
[O tempora, o mores – O Zeiten, o Sitten](#)
[Bodybuilding ist tot](#)
[FINALE](#)
[... bei den Eidgenossen](#)
[Auch ein Wrack hat Potential](#)
[Coaching bei Dr. Z](#)
[Weitere Bücher von Dr. Christian Zippel](#)
[Impressum](#)

Impressum Herausgeber

1. Auflage Dezember 2020

Herausgeber:

Tim Hermle & Daniel Hommel

Dorfstraße 41 A

18569 Neuenkirchen

Für Fragen und Anregungen:

TimHermle@web.de

Wichtiger Hinweis:

Die Inhalte und Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und den Herausgebern sorgfältig recherchiert und geprüft. Dennoch können nur Sie selbst entscheiden, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen wollen und können. Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen zuvor durch einen Arzt, Therapeuten oder kompetenten Trainer beraten. Weder der Autor noch die Herausgeber übernehmen eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren.

Die Artikel von Dr. Christian Zippel sind kompromisslos und radikal. Sie spiegeln seine damalige Meinung und Perspektive wider, die nicht 1:1 mit seinem heutigen Weltbild übereinstimmt. Sehen wir sie als ein Zeitzeugnis seiner Leidenschaft zum Hantelsport und Muskelaufbau in seinen Zwanzigern.

©2020, Dr. Christian Zippel

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt

Redaktion: Daniel Hommel & Tim Hermle

Cover & Satz: Mika

Druck und Bindung: Amazon Europe, Luxemburg

ISBN: 9798572698428

Imprint: Independently published

VORWORT

In diesem Buch findet ihr reichlich Insidertipps, die keiner besser geben könnte, als einer, der den Weg der maximalen Entwicklung absolut fanatisch beschritt, der für Wachstum, Kraft, Stärke, Stabilität, Explosivität und Gesundheit lebte. Einer, der hierbei Fortschritte erzielte, die selbst viele Steroidkonsumenten in den Schatten stellen.

Tim Hermle & Daniel Hommel – Herausgeber des Buches

„Dr. Christian Zippel ist Deutschlands führender Experte, wenn es darum geht, Körper und Geist in Einklang zu bringen.“

**Berend Breitenstein – Natural Bodybuilding-Ikone, Gründer & Präsident der
GNBF**

„Pure Leidenschaft, Hingabe und Kraft in Tinte auf Papier“

Vorwort der Herausgeber, Daniel Hommel & Tim Hermle

... so hat Mr. Universum, Andreas Trienbacher, einmal die Texte von Dr. Christian Zippel bezeichnet. Dem lässt sich nichts hinzufügen – einzig die Hoffnung auf weitere Texte, noch mehr Erfahrung, Kompromisslosigkeit und Weisheit.

Über die letzten Jahre haben wir viele Artikel von Christian sammeln und in dem von uns herausgegebenen Buch *Ein Adler fängt keine Fliegen* veröffentlichen können. Ein voller Erfolg. Dank der zahlreichen Leser lief das erste Buch sehr gut an, ja schaffte es sogar die ersten Wochen auf die Bestsellerliste bei amazon.

Die Arbeit daran hat uns nicht nur mit Freude erfüllt, sondern auch die Begeisterung für das Training wieder aufflammen lassen und auf ein höheres Niveau gehoben. Die Artikel kann man nicht oft genug lesen, da auch wir immer wieder Neues darin entdecken und Bekanntes wieder in den Fokus tritt. Und es ging nicht nur uns so: Das durchweg positive Feedback der Leser zum ersten Buch hat uns dazu motiviert, noch eines draufzupacken und hier sind wir und dürfen Dir Unbeugsam ist nur der Wille. Die Kunst des Krieges für Bodybuilder und Kraftsportler präsentieren. Über 40 weitere starke und leidenschaftliche, teilweise weniger bekannte Artikel von Christian.

Das erste Buch hat sich auf die Kategorien Philosophie, Training, Gesundheit und Gesellschaft konzentriert. Diesmal verzichten wir auf Artikel zum Thema Gesellschaft und fügen stattdessen den Bereich Freiheit hinzu, da Christian gegen Ende seiner Sturm- und Drang-Phase immer weiter daran gearbeitet hat, seinen Wunsch nach Minimalismus und Freiheit zu entwickeln und auch darüber geschrieben hat.

Eindrucksvoll sind mal wieder seine Gedanken zum Training. Wir selbst sind durch das Arbeiten am Skript immer wieder neu motiviert worden, ab und zu sogar direkt aufgesprungen, um die ein oder andere Übung durchzuführen, an der Technik der Ausführungen zu arbeiten oder gar ins nächste Gym gefahren.

Es finden sich in diesem neuen Buch reichlich Insidertipps, die bei Beachtung und Umsetzung die eigene Trainingsleistung deutlich ankurbeln werden. Insidertipps, die keiner besser geben könnte, als einer, der den Weg der maximalen Entwicklung absolut fanatisch beschritt, der für Wachstum, Kraft, Stärke, Stabilität, Explosivität und Gesundheit lebte. Einer, der hierbei Fortschritte erzielte, die selbst viele Steroid-konsumenten in den Schatten stellen.

Wir präsentieren Euch in diesem Buch außerdem einige Artikel, die Christian damals für die Plattform Team Andro verfasst hat und die einigen Lesern noch unbekannt sein dürften. Herzlichen Dank dafür, dass wir sie hier abdrucken dürfen.

Besonders freut uns, dass wir Berend Breitenstein, den Gründer und Präsidenten der GNBF (German National Bodybuilding & Fitness Federation), für ein Vorwort gewinnen konnten. Im Buch findet sich zusätzlich ein ausführliches Interview mit Berend – einer interessanten und starken Persönlichkeit.

Wir wünschen Euch viel Motivation für Eure Entwicklung und Euren Lebensweg!

Daniel Hommel & Tim Hermle

www.tim-hermle.de

PS: Das ist Buch ist frei strukturiert und die Artikel sind nicht chronologisch angeordnet. Du kannst natürlich alles von vorne bis hinten durchlesen. Du kannst aber auch willkürlich im Inhaltsverzeichnis herauspicken und markieren, was Dir gefällt, das gezielt lesen und den Rest überspringen. Die Artikel sind in sich abgeschlossen. Sie sind für Dich und stehen für sich. Viel Spaß beim Lesen.

Der Sieg findet im Kopf statt

Vorwort von Berend Breitenstein

Die Anfrage zum Schreiben eines Vorwortes für dieses Buch erfüllte mich mit großer Freude. Schließlich ist Dr. Christian Zippel nicht nur ein äußerst erfolgreicher Autoren-Kollege auf dem Gebiet des dopingfreien Körpertrainings, sondern aus meiner Sicht auch Deutschlands führender Experte, wenn es darum geht, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Und das sage ich mit vollem Respekt!

Seine Lehre beinhaltet nicht nur die Betrachtung von trainings- und ernährungswissenschaftlichen Fragen für den erfolgreichen Körperaufbau. Sie beleuchtet den ganzen Menschen und sein Handeln auch auf philosophischer Ebene. Emotionen und Visionen, aber auch Blockaden und Hindernisse, die das Individuum bei der Verwirklichung seiner höchstmöglichen Lebensqualität im Wege stehen, werden ebenso thematisiert wie die Beseitigung existierender Blockaden und das Eintauchen in den sich frei entfaltenden, persönlichen Energiefluss.

Diese philosophische Betrachtungsweise seiner Lehre - in der Kombination mit gezieltem Training und bedarfsgerechter Ernährung - hebt das Coaching von Dr. Christian Zippel in höchst erfreulicher Weise von den heute so zahlreichen Angeboten des Body-Coachings ab. Sein damaliger Onlineblog *Der Wille zur Kraft* war das Fundament dieser holistischen Entwicklung und absolut lesenswert.

Dr. Christian Zippel hat mehrere Beiträge für das Natural Bodybuilding-Magazin verfasst und wir hatten damals auch ein ausführliches Interview für seinen Blog geführt, das sich auch in diesem Buch befindet. Es freut mich, dass Christian seine gesamte Karriere über natural trainiert hat und gewachsen ist. Das hat uns damals verbunden und das tut es noch heute.

Und nun zum Buch und der Kunst des Krieges für Bodybuilder und Kraftsportler. Dazu gehört auch die psychologische Kriegsführung. Athleten, die sich auf sie verstehen, schaffen es auch, ihre Gegner unmittelbar vor oder im direkten Vergleich auf der Bühne zu verunsichern und aus dem Tritt zu bringen. Kenner der Bodybuilding-Szene dürfte die Filmsequenz aus *Pumping Iron* bekannt sein, in der gezeigt wird, wie

Arnold Schwarzenegger und Lou Ferrigno am Morgen des Mr. Olympia 1975 gemeinsam am Frühstückstisch sitzen und Arnold zu Louie sagt: „*Ich habe vorhin meine Mutter angerufen und ihr gesagt, dass ich den Wettkampf gewonnen habe.*“

Als Ferrigno daraufhin sichtlich verunsichert erwiderte: „*Aber der Wettkampf ist doch erst heute*“, antwortete Arnold: „*Ja, das stimmt, Lou. Aber wir wissen doch beide, wer gewinnen wird*“.

Unbeugsam ist nur der Wille – der Titel dieses Buches von Dr. Christian Zippel lässt auf die große Bedeutung eines starken Willens zur Erreichung der persönlichen Zielsetzung eines jeden Athleten schließen, auch der Ihren.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit werden Sie als Sportler auf dem Weg zu Ihrer persönlichen Bestform auch Rückschlägen ausgesetzt sein. Das könnten beispielsweise Situationen sein, in der Sie aufgrund sozialer oder beruflicher Ereignisse nicht immer dazu in der Lage sein werden, Ihren Trainings- und Ernährungsplan einzuhalten. Oder es stellen sich kleinere oder auch größere Verletzungen ein, die eine Anpassung Ihrer Trainingsinhalte (z. B. Übungsauswahl und Intensität) erfordern. Aber wie dem auch sei – eine verlorene Schlacht bedeutet nicht, dass der Krieg verloren ist. Stehen Sie auf und machen Sie weiter. Champions verlieren sich nicht im Lamentieren über schwierige Situationen im Training oder der Ernährung oder im Leben im Allgemeinen. Sieger suchen nach Lösungen. Kluges Agieren in Verbindung mit einem unbeugsamen Willen ist die Devise für Ihren Erfolg.

Wir alle sind mit gewichtigen Herausforderungen konfrontiert. Wenn die jeweilige Schlacht erfolgreich geschlagen ist und sich die Rauchschwaden über der Front auflockern, dann genießen Sie Ihren Sieg! Erfreuen Sie sich an Ihrem persönlichen Erfolg. Und wenn Sie bereit dafür sind und es Ihnen sinnvoll

erscheint, dann ziehen Sie erneut in den Krieg und genau daran werden Sie wachsen und genau das ist es, worum es in Dr. Christian Zippels Philosophie geht. Eine der effektivsten Waffen für Ihren Triumph ist hierbei: Ihr unbeugsamer Wille. Feuer frei!

Bleiben Sie gesund und viel Freude und Erfolg im Training.

Berend Breitenstein, Oktober 2020

www.berend-breitenstein.com

PHILOSOPHIE

„Ein Meister ist nicht der, der andere beherrscht, sondern der, der sich selber zu beherrschen weiß, der nicht Schwächere besiegt, sondern vielmehr seine eigenen Schwächen.“

Mens fortis in corpore forti – Ein starker Geist in einem starken Körper.“

Dr. Christian Zippel

„Die verlorene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung“ – Warum wir trainieren ...

23.06.2011

Vor genau 200 Jahren eröffnete Friedrich Ludwig Jahn seinen ersten Turnplatz in der Hasenheide vor den Toren Berlins. Der damals noch junge Pädagoge war ein Visionär sondergleichen. Er war seiner Zeit voraus und damals schon weiter als viele heute.

Die Philosophie der Körperertüchtigung

Befasst man sich mit seinen Schriften wird einem klar, dass Turnvater Jahn alles andere wollte, als einfach nur den Körper zu trainieren. Das Turnen war deutlich mehr. Es war eine pragmatische Philosophie: Er strebte nach einem starken Geist in einem starken Körper. Mens forti in corpore forte.

Er sah bereits damals die Unausgeglichenheit der Entwicklung unserer Gesellschaft, die sich des Leiblichen zu entledigen versucht, wo es nur geht. Einer Gesellschaft, in der die Entwicklung des eigenen Körpers gering geschätzt wird. Eines Körpers, dessen Aussehen versteckt und dessen Schwäche kompensiert wird, wo es nur geht.

Die körperlose Gesellschaft

Eine bereits Jahrhunderte währende Fehlentwicklung, die den Geist bevorzugt, ist bis heute im Gange. Die Konsequenzen eines schwächlichen und unterentwickelten Körpers sind gemeinhin bekannt und offensichtlich. Sowohl ästhetisch als auch gesundheitlich und leistungstechnisch lässt er zu wünschen übrig – ebenso wie auch der aus ihm entspringende Geist davon negativ beeinflusst wird.

In einem schwächlichen Körper wohnt kein starker Geist. Vielmehr entstehen beide erst, wenn sie ausreichend gefordert werden und miteinander verschmelzen.

Es gibt keinen anderen Weg als Training

Körperliche Ertüchtigung ist notwendig, um „die verlorene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wieder herzustellen, der bloß einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuzuordnen.“ So schreibt es der Turnvater Jahn. Recht hatter.

In der ganzen Lebensgeschichte eines Menschen ist es sein heiligster Augenblick, an dem er aus seiner Ohnmacht erwacht und den tieferen Sinn ausgeglichener Entwicklung erblickt. Körperkultur ist mehr als nur Muskelspielerei in den Tempeln verspiegelter Komplexbeladenheit. Es ist mehr als Narzissmus oder eine Freizeitbeschäftigung. Viel mehr ... Dies gilt es zu erkennen: Körperkultur ist der einzige Weg, um zu einem ausgeglichenen Menschen zu werden. Die beste Möglichkeit, um die eigene Entwicklung voranzutreiben, das eigene Wesen zur Reife zu bringen und das eigene Potenzial zu verwirklichen.

Außerdem hat das Training noch einen weiteren Vorteil, den bereits Turnvater Jahn hervorhob: „Männlichkeit zieht die Weiber an!“

Klingt macho. Ist es auch und es stimmt trotzdem. Maskulinität zeigt sich nicht nur durch Charakter, sondern auch durch einen starken, stabilen und fitten Körper. Der wahre Mann hat beides: Körper und Charakter. Anbei noch einige weitere Gedanken aus seiner Feder ...

„Frisch, fromm, fröhlich, frei – ist des Turners Reichtum“

„**Frisch** nach dem Rechten und Erreichbaren streben, das Gute thun, das Bessere bedenken und das Beste wählen.

Fromm die Pflichten erfüllen, leutseelig und volklich, und zuletzt die letzte, den Heimgang. Dafür werden sie gesegnet sein, mit Gesundheit des Leibes und der Seele, mit Zufriedenheit so alle Reichthümer aufwiegt, mit erquickendem Schlummer nach des Tages Last und bei des Lebens Müde durch sanftes Entschlafen.

Fröhlich die Gaben des Lebens genießen, nicht in Trauer vergehn über das Unvermeidliche, nicht in Schmerz erstarren, wenn die Schuldigkeit gethan ist, und den höchsten Muth fassen, sich über das Mißlingen der besten Sache zu erheben.

Frei sich halten von der Leidenschaft Drang, von des Vorurtheils Druck, und des Daseins Ängsten.“

So hat er es selbst geschrieben. Gibt es da noch etwas hinzuzufügen?

„Ist dem Staat an Männern gelegen, so muss er die Jugend nicht verwahrlosen lassen.“

Sowohl pädagogisch als auch soziologisch gesehen ein wahres Wort. Unsere Jugend besitzt eine große Freiheit und das ist auch gut so. Leider mangelt es ihnen an Vorbildern und so wissen sie oftmals nicht, wohin mit ihrer Zeit und welches Potenzial in ihnen schlummert. Es ist Aufgabe unserer Gesellschaft, hier andere Schwerpunkte zu setzen, als drittklassiges Schmierentheater-Fernsehen, Fast Food und Computerspiele.

So droht unsere Jugend zu verkümmern. Sie verweichlicht an den mangelnden Anforderungen unserer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft. Fettleibigkeit, Schwäche, Unkonzentriertheit, ja selbst Wohlstands-Diabetes werden fast schon zur Norm in den Kindergärten und Schulen. Hier läuft einiges schief! Ebenso wie auch viele Pädagogen zwar studiert sein mögen, aber ebenso wenig vorbildhaft sind.

Menschen kann man erzählen, was man will. Sie hören einem nicht zu. Sie sehen nur, wer da vor ihnen steht und große Reden schwingt und wenn er nicht genau das darstellt, was er auch predigt bzw. was auch wirklich beachtenswert ist, dann verlieren seine Worte jegliche Kraft. So ist es auch mit unserer Jugend. Sobald sie einen Blick in die Flimmerkiste oder die Zeitung wirft, erblickt sie Heuchelei, Lug, Trug und Korruption. In der Schule mangelt es ebenso an wahren Autoritäten. Wem sollen sie noch vertrauen? Zu wem können sie aufsehen? Zu wem werden sie sich wohl entwickeln?

Also sprüht's an jede Wand: „*Neue Männer braucht das Land*“ ... und Frauen natürlich auch. Die derzeitigen Berühmtheiten sind jedoch weit davon entfernt,

diesem Ideal wirklich zu entsprechen. Unser Land brachte Größen wie Goethe, Nietzsche, Beethoven und Humboldt hervor. Nun sind es Bohlens und Gottschalks. Sind wir auf dem richtigen Weg?

„Ein kernfester Leib ist notwendig zum Ringen mit dem kernfaulen Zeitalter.“

Wie recht er auch damit hat. Wer in unserer Zeit nicht seine Moral, seine Würde und seinen Anstand verlieren möchte, der muss in sich selbst ruhen, der muss stark sein und nicht wie eine Fahne im Wind nach der vorherrschenden Meinung flattern. Er muss Rückgrat beweisen, Vorbild sein, seinen eigenen Weg gehen. Er muss einen starken Geist mit einem starken Körper vereinen. Ohne Training geht dies jedoch nicht.

„Man trägt ein göttliches Gefühl in seiner Brust, wenn man erst weiß, daß man etwas kann, wenn man nur will.“

Amen!

PS: Wie Du siehst, müssen Texte, Gedanken, Visionen und Ideen nicht immer topaktuell und von den neuesten Influencern sein. Also trau Dich ruhig auch mal an die Klassiker ran. Alles Wesentliche, um ein großartiges, erhabenes und würdevolles Leben zu führen und in ein solches hineinzuwachsen, ist nicht nur seit Jahren, sondern seit Jahrhunderten und gar Jahrtausenden verfügbar und bekannt: von Seneca in der Antike bis hin zu Turnvater Jahn sind diese Gedanken auch heute noch frisch, wirksam, wesentlich und topaktuell. Es handelt sich nicht um subjektive Meinungen oder fragile Wissenschaft, die schon morgen was ganz anderes erzählt. Nein. Es ist Philosophie. Pragmatische Philosophie – und die währt ewig.

Das 2x5 Minuten-Mentaltraining

08.03.2012

Hat die innere Einstellung Einfluss auf die eigene Entwicklung – selbst wenn man nichts dafür tut?

Dieser Frage ging der 117 kg schwere Phil Libin (CEO von Evernote.com) nach. Dafür wog er sich jeden Morgen nackt vor dem Frühstück und notierte das Ergebnis in einem Diagramm. Darüber hinaus ernährte er sich weiterhin grauenhaft (aus Sicht eines Athleten) und betrieb genauso viel Sport wie es für einen Held der binären Welt üblich ist – gar keinen.

Auf diese Weise verlor er innerhalb von sechs Monaten 12,7 kg! Entgegen früherer Diätversuche – bei denen er verschiedene Ernährungs- und Trainingsprogramme probierte – konnte er das Gewicht danach auch halten. Doch wie ließ sich diese scheinbar irrationale Entwicklung erklären?

Keine Veränderungen im Lebensstil und dennoch das Ziel erreicht? Im Gegenzug mehreren missglückte Versuche mit den gängigen Vorgehensweisen, die langfristig nicht fruchteten? Was geht da vor sich?

Es ist die Bedeutung der mentalen Komponente!

Die innere Einstellung entscheidet, wie wir uns entwickeln. Dabei sind es nicht nur die bewussten Entscheidungen, die wir treffen, sondern auch die unbewussten. Minimale Verhaltensänderungen, die sich vollkommen unbemerkt und sogar ungewollt auf den Gang unseres Werdens auswirken. Scheinbar sind sie weit mächtiger als viele denken. Phil dazu:

„Ich bemühte mich bewusst, während des Experiments nicht von meinen Ernährungs- oder Trainingsgewohnheiten abzuweichen. Das heißt, ich aß weiter alles, was ich wollte, und mied Sport ganz bewusst. Ich wollte sehen, ob allein das Bewusstsein darüber, wie viel ich jeden Tag wog, mein Gewicht beeinflussen würde. Ich nehme an,

dass es tausende winzige Entscheidungen beeinflusste, die ich in der Zeit traf, obwohl ich nicht sagen kann, welche das waren.“

Es ist simpel: Die meisten unserer Entscheidungen sind unbewusst motiviert – insbesondere jene, die wir kaum bemerken und rein intuitiv treffen. Bewusste Planungen bilden nur die Spitze des Eisberges. Training und Ernährung sind wichtig ... aber wie wichtig sind sie wirklich? Ok ... sie sind sehr wichtig und das Gros der Leser nimmt sie auch entsprechend ernst. Aber wie steht es mit dem Rest des Eisberges? Werden auch die unbewussten Entscheidungen im Sinne des eigenen Strebens beeinflusst – soweit dies möglich ist?

Bei vielen hapert es genau hier. Sie wollen zu viel auf einmal und belasten ihr Unbewusstes unnötig mit Nichtigem: Abendlicher Stumpfsinn in der Glotze, hippe Klamotten, ein aufgemozttes Auto und am Wochenende richtig Spaß haben. Dann die ganzen Probleme und Schwächen: Stress in der Beziehung, Lustlosigkeit in der Ausbildung, Prüfungsängste, Kontaktschwierigkeiten, eine Direktleitung zu youporn, Eltern, die einen nicht verstehen, Süßigkeiten, Fast Food, Rauchen usw.

Das Unbewusste gleicht hier einem trüben Tümpel mit allerlei schädlichen Zuläufen. Der Antrieb zu einem starken, muskulösen und gesunden Körper ist da nur einer von vielen Einflüssen. Er wird nicht viel bewegen. Zu beherrschend sind die Wogen von Konsumrausch, Gruppenzwang und Geltungsdrang. Was sich da an der Oberfläche tut – z.B. ein intelligent geplantes Krafttraining und der rituelle Whey-Shake danach – dringt nicht tief genug. Zumindest wenn man sich entschlossen hat, die eigene Entwicklung ernst zu nehmen.

Wurde diese Entscheidung getroffen, so muss das Unbewusste entgiftet und zu einem starken zielgerichteten Strom konzentriert werden. Ansonsten ist man nur ein Weiterer in der wohl größten Gruppe aller Menschen: jene, die sich selbst im Wege stehen.

Und wie bringt man Flow in die Kiste? All die Aspekte im Leben, die diesen Fluss der Entwicklung voran bringen und seinem Ziel entsprechen, gilt es zu forcieren. Alle anderen, die den Fluss bremsen, verwässern oder ablenken, sollten hinterfragt und eliminiert oder zumindest minimiert werden. Ein

zielgerichtetes und selbstbestimmtes Leben wird man dafür ernten: der einzige Weg zu umfassendem Erfolg.

Wie das geht?

Hier öffnen sich die Pforten zur Welt des mentalen Trainings – dem Versuch, das Unbewusste auf Wachstum und Leistungssteigerung zu programmieren. Ohne in allerlei Gedankenspielerien abzuschweifen, soll für den Anfang eine simple, effektive Übung empfohlen werden. Nennen wir sie das „2x5 Minuten-Mentaltraining“.

Durchführung: Denke die ersten und letzten 5 Minuten Deines Tages an Dein Ziel!

Male es Dir in allen nur erdenklichen Farben aus. Stell Dir so detailliert wie möglich vor, wie sich das Maßband um Deinen gewaltigen Bizeps schließt und die erträumten 46 cm anzeigt, wie die Querstreifen Deinen Vastus lateralis durchziehen oder wie Du gerade 280 kg auf der Heberbühne zur Strecke bringst. Schmecke den salzigen Schweiß auf Deinen Lippen. Spüre, wie der Zielmuskel kontrahiert. Höre das Klappern der Scheiben oder fühle, wie die Finger Deines Traum Mädchens an Deinem Waschbrettbauch entlanggleiten. Gleiches gilt für soziale, finanzielle und alle nur erdenklichen anderen Ziele, die Du Dir erträumst.

Es startet immer in Deinem Geist

Das liest sich leichter als es ist. Ein paar Gedankenfetzen lassen sich schnell zusammenfriemeln. Aber eine wirklich realistische Vision zu erschaffen ... dafür benötigt man eine geschulte Phantasie. Je mehr man es schafft, alle Sinne miteinzubeziehen, desto eindringlicher wird die Vorstellung, desto stärker ist ihr prägender Einfluss auf das Unbewusste und desto höher ist die Chance, diese Vision auch zu verwirklichen.

Einzig unsere Zweifel, mangelnde Konzentration und eine zu starke Fixierung der Realität können uns einen Strich durch die Rechnung machen. Je mehr der Alltag von uns Besitz ergreift, desto weniger Möglichkeit haben wir, unsere Vision auszubauen. Das Bewusstsein ist an der Macht, denn es gilt viele

Probleme zu lösen – möglichst akkurat und zwar jetzt. Erst wenn wir im Bett liegen und abschalten, kommt es zur Ruhe. Es schwindet dahin und das Unbewusste geleitet uns in das Reich der Träume. Bei diesem Übergang müssen wir unser gedankliches Bild klar sehen und stark festhalten, um möglichst viel davon ins Unbewusste zu übernehmen.

Strebe danach, mit Deiner Vision im Geiste einzuschlafen und sie sofort wiederzubeleben, sobald Du aufwachst. Du hast morgens anderes im Kopf als das, was Dir wichtig ist? Na dann läuft da irgendwas verkehrt oder? Dann ist es doch kein Wunder, wenn Deine Entwicklung eher schleppend verläuft. Die letzten und ersten Gedanken des Tages zeigen uns, womit sich das Unbewusste intensiv beschäftigt. Meist sind es Nichtigkeiten. Es wird Zeit bewusst Einfluss zu nehmen und dem Unbewussten einen Stoß in die richtige Richtung zu geben: 2-mal täglich 5 Minuten können eine Menge bewegen.

Probiere es aus, besinn Dich auf das Wesentliche, setz Prioritäten!

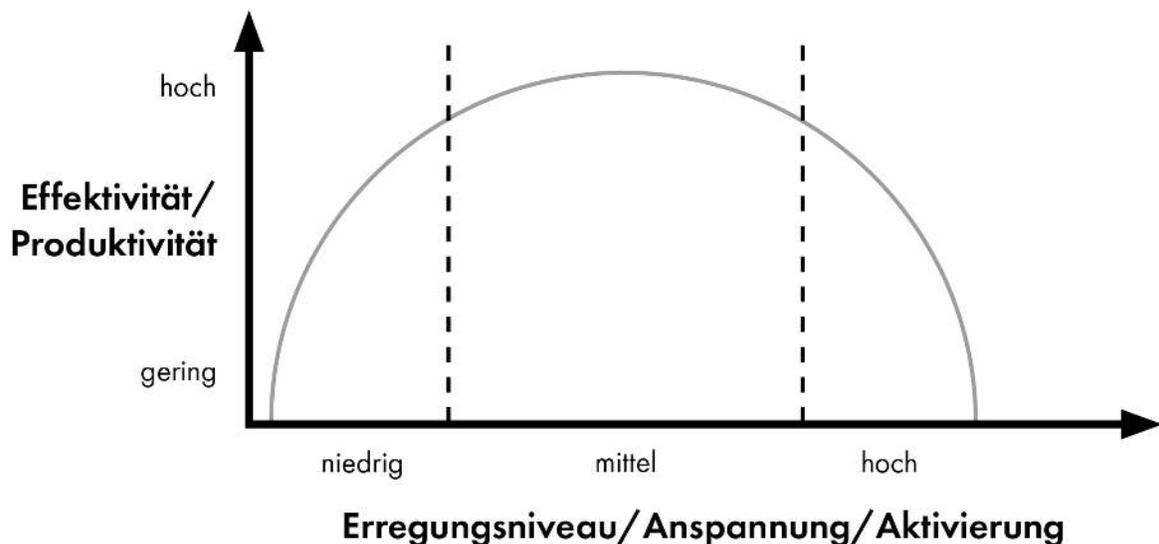
[Dieser Artikel erschien ursprünglich auf „www.team-andro.com“; Anmerkung der Herausgeber]

Arousal – Die Bedeutung des Erregungsniveaus für optimale Leistung und wie man es beeinflussen kann

27.08.2010

Der Grad der inneren Anspannung (das Arousal) wirkt sich geradewegs auf unsere körperliche Leistungsfähigkeit aus.

1908 veröffentlichten Robert Yerkes und John D. Dodson im *Journal of Comparative Neurology and Psychology* ihren Aufsatz *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*. Diese Schrift war die Grundlage des Yerkes-Dodson-Gesetzes, so wie es hier in der Grafik verdeutlicht wird.



Ich könnte hier nun ellenlange Ausführungen über die zugrundeliegende Korrelation schreiben – die psychologischen Abhandlungen sind voll davon –,

aber das bringt uns nicht wirklich weiter. Dementsprechend möchte ich mich kurz halten und nur diejenigen Punkte hervorheben, die für unser Training von Bedeutung sind:

Wer zu locker an die Sache herangeht, wird nicht die Leistung bringen, zu der er eigentlich fähig wäre.

Wer zu aufgeregt ist, wird über die eigenen Füße stolpern und sich folglich selbst im Wege stehen.

Für eine möglichst optimale Leistungsfähigkeit bedarf es somit eines Arousal, welches emotional betrachtet aus einer gesunden Mischung aus Aufregung und Selbstsicherheit entsteht.

Ein gewisses Maß an Aufregung ist absolut notwendig, um die physiologischen Prozesse in Gang zu bringen, die uns erst zu einer großen Leistung beflügeln können. Dabei geht es um die Aktivierung von Adrenalin und weiteren Stresshormonen. Je größer dieser Stress ist, desto besser können wir die Kraftressourcen unseres Körpers entfesseln, die ansonsten gehemmt sind – die autohebende Supermutter, die auf diese Weise ihr Kind zu retten vermag, lässt grüßen.

Zu viel Stress und Druck jedoch führen dazu, dass wir immer grobmotorischer werden und zusehends die Kontrolle über unser Fingerspitzengefühl verlieren. Dabei werden wir immer hektischer, aber genau das ist das Letzte, was wir beim Training mit schweren Gewichten brauchen. Merke: Die Technik ist immer wichtiger als das Gewicht.

Um dies zu vermeiden, bedarf es einer gesunden Portion an Selbstsicherheit. Solange diese gewährleistet ist, wirst Du auch die Kontrolle über Deine Bewegungen bewahren können.

Das richtige Maß an Anspannung und wie man es erlangt

Um nicht in eine Art Alltagstrott zu verfallen, ist es notwendig, den Körper immer wieder neu zu schocken und zwar einerseits durch ein fluktuierendes

Trainingsvorgehen sowie immer höhere Gewichte – wobei Letzteres am wichtigsten ist.

Je mehr wir dabei den Bereich alltäglicher Lasten verlassen und die Sphären schweren Gewichtstrainings erobern, desto höher wird sich auch das Erregungsniveau unseres Körpers steigern. Das macht aber nichts, denn je schwerer die Hanteln sind, die wir zu beherrschen lernen, desto stärker wird sich auch unsere Selbstsicherheit entwickeln.

Kontrolle, Sicherheit und Erfahrung

Das sind die drei Säulen, die ein möglichst optimales Arousal gewährleisten, solange sie den Druck unserer nervlichen Anspannung zu tragen vermögen.

Kontrolle steht dabei ganz vorne. Alles was Du nicht kontrollierst, kann und wird Dich kontrollieren – dies gilt insbesondere für schwere Gewichte. Es liegt somit an Dir, an Deiner Konzentrationsfähigkeit, Deiner Aufmerksamkeit und Deiner technischen Brillanz, ob Du die Hantel beherrschen wirst oder sie Dich. Letzteres gefährdet jedoch Deine Gesundheit und führt zu einer gesteigerten Aufregung, die in die Nervosität abzugleiten droht.

Mit der Sicherheit kann es dann schnell vorbei sein. Dabei ist es genau diese, die es uns erst ermöglicht, mit wirklich schweren Gewichten zu trainieren. Wenn wir nicht sicher wären, dass wir auch schwere Gewichte zu beherrschen vermögen, im Ernstfall abwerfen können oder uns kompetente Spotter oder auch ein stabiles Power Rack zur Seite stehen, dann würden wir auf so hohem Niveau überhaupt nicht trainieren können – unsere Körper hätten ansonsten einfach schlichtweg zu viel Angst. Aufregung ist gut, doch Angst ist schlecht, denn sie blockiert unsere Leistungsfähigkeit.

Unsere persönliche Erfahrung spielt hier eine ganz besondere Rolle. Sie ist das Produkt unseres individuellen Lebens- sowie Denkstils und die Grundlage unserer intuitiven Fähigkeiten. Je nachdem, ob wir dabei vorsichtig und zurückhaltend oder leistungsbewusst und grenzüberschreitend vorgegangen sind, so hat sich auch unsere Persönlichkeit entwickelt. Diese entscheidet, inwiefern wir es uns überhaupt zutrauen mit schweren Gewichten zu hantieren.

Wir können die Entwicklung unserer Persönlichkeit jedoch steuern und in die eigene Hand nehmen. Um uns in die Welt der Entwicklung zu begeben, müssen wir einen Lebensstil anstreben, der uns genau diesen schmackhaft zu machen vermag. Wir müssen uns dabei vor Augen führen, was Entwicklung wirklich bedeutet, wie wertvoll sie ist, was Stärke, Muskulösität und Schönheit für wunderbare Ideale sind.

Um die eigene Leistungsfähigkeit und unser ästhetisches Erscheinungsbild verbessern zu können, müssen wir vor allem lernen, beharrlich und progressiv zu denken und vorzugehen. Dabei sollten wir uns immer auf die nächste Stufe der Treppe der Entwicklung konzentrieren. Sobald wir diese erklommen haben, haben wir eine positive Erfahrung gemacht – einen Erfolg erlebt – und da sehen wir doch auch schon direkt die nächste Stufe und weiter geht es.

Jeder einzelne dieser kleinen Erfolge stärkt unsere Persönlichkeit und somit auch unsere Selbstsicherheit im Umgang mit schweren Gewichten und in Konfrontation zu der damit einhergehenden körperlichen Aufregung.

Ein Spiel zwischen Gefahr und Geborgenheit

Das bisher geschriebene wäre nur halb so spannend, wenn man mit den bisher festgehaltenen Erkenntnissen nicht auch wunderbar spielen könnte, um dadurch die eigene Leistungsfähigkeit rapide zu steigern.

„*Schocke Dein vegetatives Nervensystem*“ heißt dabei z. B. eines dieser Spiele. Je beständiger, ruhiger und geborgener die Umwelt eines Lebewesens ist, desto mehr lehnt sich auch das vegetative Nervensystem zurück und gönnt sich eine Pause. Die körperlichen Vorgänge laufen im Sparmodus vor sich hin und das Niveau der eigenen Anspannung befindet sich im Keller. Der Pulsschlag beruhigt sich und wir scheinen in vollkommener Sicherheit aufzugehen. Hier ist der Parasympathikus König. Er ist diejenige Komponente Deines Körpers, die für Ruhe und Erholung sorgt.

Je tiefer dieses Gefühl der Sicherheit nun ist, desto stärker kann es auch durch kleinste Störungen geschockt werden. Wir kennen dies vom Camping in einer lauen Sommernacht inmitten eines friedlichen Wäldchens. Alles scheint zu schlafen. Die Welt hält den Atem an. Ab und zu hört man ein kleines Rascheln ...

Doch wenn plötzlich direkt neben dem Zelt ein dicker Ast unter der Last eines schweren Körpers lautstark zerbricht und vielleicht sogar irgend ein scheinbares Ungeheuer wütend brüllt oder faucht, dann liegt man mit sperrangelweit offenen Augen und starr vor Schock im Schlafsack und fragt sich: „*Verdammt nochmal, was mache ich eigentlich hier?*“

Auch wenn wir im eigenen Haus des Nächtens verdächtige Geräusche hören, werden wir schnell hellhörig und sind sofort wach: „*War da etwas? Ist jemand in meinem Haus?*“

Diesen Effekt kann man nun wunderbar nutzen, um auch im Training einen künstlichen Schockzustand auszulösen. Dazu muss man vor einem schweren Satz nur künstlich eine entsprechende Atmosphäre der Geborgenheit schaffen. Das geht viel einfacher, als es klingt. Anstatt das gesamte Studio in eine farblich und musikalisch untermalte Chill-Out-Lounge zu verwandeln, genügt es bereits völlig, den eigenen Kopf mit einem ausreichend großen und möglichst dicken Handtuch zu bedecken und sich irgendwo in Ruhe hinzusetzen. Auf diese Weise werden alle äußeren Einflüsse stark gedämpft, es wird wohlig warm und man kann sich wunderbar entspannen. Wenn man sich bei sportlichen Wettkämpfen umschaute, sieht man immer mal wieder Athleten, die dies ebenso machen. Verstärken kann man den Effekt noch, indem man sich per Kopfhörer ein paar beruhigende Musikklänge subkutan über die Großhirnrinde rieseln lässt.

Sobald man sich beruhigt hat und es an den schweren Satz gehen soll, reißt man sich das Handtuch vom Kopf, switcht ein Lied weiter auf harte und kompromisslose Metal-Musik. Und wie bei einem Blitzschlag in tiefster Dunkelheit wird man aus der eigenen Geborgenheit gerissen; es wird kalt, hell, laut und hektisch. Viele neue Sinneseindrücke prasseln auf das vegetative Nervensystem ein und schocken es gewaltig. Just in diesem Moment begehrt der Sympathikus seine Herrschaft. Dieser ist der Gegenspieler des Parasympathikus und bewirkt eine Leistungssteigerung des eigenen Organismus. Dabei werden viele Stresshormone freigesetzt und solange man dabei nicht auch die Selbstsicherheit verliert, befindet man sich in einer kurzen Phase, in der man weit mehr Kraft freisetzen kann, als unter normalen Trainingsbedingungen.

Verstärkt werden kann das ganze Spiel auch noch durch einen Trainingspartner. Vorher instruiert man ihn, dass man mindestens 2 oder 3 Minuten Pause haben will. Dann kann man sich unter dem Handtuch ganz tief entspannen und alles andere erstmal dem Trainingspartner überlassen. Sobald dieser nun denkt, dass es soweit ist, reißt er seinem Kollegen das Handtuch von der Birne und brüllt ihn an oder klatscht dabei laut in die Hände oder überlegt sich sonst welche stressigen Aktivitäten. Derartige Späße sollte man natürlich auch immer vom eigenen Stumpfheitsgrad und der sonstigen Atmosphäre des Studios abhängig machen – aber wirksam sind sie auf jeden Fall und endlich ergibt sich auch einmal eine produktive Möglichkeit, um die ein oder andere Watschn zu verteilen.

Auch von Bedeutung ist eine klare Trennung zwischen dem Ort der Entspannung und dem der Anspannung. Viele Athleten bleiben während der Satzpausen direkt bei ihrem Gerät oder sogar auf der Bank sitzen oder liegen. Das vegetative Nervensystem lernt dadurch sehr schnell und denkt sich: *„Ah, hier fühle ich mich wohl, mein Herrchen bleibt hier, hier droht also keine Gefahr und ich kann die Produktion der Stresshormone runterfahren oder sogar hemmen.“*

Als Ergebnis wird man während des Satzes kein optimales Arousal-Niveau erreichen, da man einfach nicht genug Stress erzeugen kann, um die körpereigenen Hemmmechanismen herabsetzen zu können. Neben dem Trick mit dem Handtuch lohnt es sich also, sofort nach einem schweren Satz den Ort des Geschehens zu verlassen und sich in eine ruhigere Ecke des Studios zu verziehen. Hier ist man sicher und kann erstmal kurz verschlafen.

Schweres Training ist ein wahrer Kampf und so sollten wir auch damit umgehen. Jeder ernsthafte Satz soll für den Körper eine Ausnahmesituation sein. Hier muss er sich beweisen, seine Kräfte frei setzen – das perfekte Arousal-Niveau erreichen.

Sobald es somit nach der Pause wieder an den Satz gehen soll, sollte auch das eigene Stressniveau steigen. Wie ein wilder Löwe seine Beute kann man dann das Gewicht oder die Bank umkreisen, um dann kompromisslos und zielgerichtet zuzuschlagen. Ruck Zuck befindet man sich in der Ausgangsstellung und kann den Kampf der Schwere wieder aufnehmen, um

nach erfolgreichem Angriff auch gleich wieder in Deckung zu gehen. Wenn man nämlich dann direkt vor Ort bleibt, wird man zu selbstsicher und wenn wir uns an das Yerkes-Dodson-Gesetz zurück erinnern mögen, dann führt dies auf jeden Fall auch zu entsprechenden Leistungseinbußen.

Fazit

Ein Herrscher ist meist dann am besten, wenn er frisch im Amt und noch voller Tatendrang ist. Für die vorherrschenden Komponenten unseres vegetativen Nervensystems, welche unser Arousal-Level und somit auch die Kapazität unserer Leistung steuern, gilt das Gleiche. Also lerne auch Du das Spiel zwischen dem Parasympathikus und dem Sympathikus zu beherrschen und sie werden optimal für Dich arbeiten.

Setze den einen auf den Thron, nur um ihn gleich darauf wieder von seinem Rivalen stürzen zu lassen. Das hält fit und das macht fit. Eine kalte Dusche hat schließlich noch niemandem geschadet.

Sicherlich kennst Du auch viele Menschen, bei denen eine der beiden Komponenten fast durchgängig an der Macht ist und mit jedem weiteren Tag schleift sich dieses Verhängnis immer tiefer in ihre Persönlichkeit ein. Derartige Menschen werden jedoch nie wahrhaft große Leistung vollbringen können; entweder sind sie zu lethargisch oder zu aufgereggt, um auch nur irgendwas zu schaffen.

Wenn Du erfolgreich sein willst, darfst Du keiner von diesen Menschen sein. Es liegt in Deiner Hand. Wenn Du die hier vorgestellten und vergleichbare Rituale zum richtigen Zeitpunkt zu nutzen weißt, dann wirst Du auch gezielt bedeutend mehr Leistung aus Deinem Körper herausholen können – was sich wiederum positiv auf das Setzen maximaler Wachstumsreize auswirken wird.

Also lass krachen!

Krafttraining als Therapie' oder: Wie man durch Widerstand ein psychisch starker Mensch wird

24.11.2010

„Immer haben wir mit dem Kind weiter zu blicken und uns vorzustellen, wohin die Kraft, die wir am Werke sehen, das Kind wohl einmal tragen möge. Und wenn wir uns in die Seele des Kindes versetzen, wird uns klar, daß diese Kraftäußerungen nicht anders zu verstehen sind, als daß es sich in seinem Sinne zu einer endgültigen Anpassung an Gegenwart und Zukunft mehr oder weniger entschlossen hat. Die damit zusammenhängende Stimmungslage weist es nach verschiedenen Seiten.

Die eine Seite zeigt sich als die des Optimismus, das Kind traut sich zu, die ihm erwachsenden Aufgaben auch glatt lösen zu können. Dann wird es in sich jene Charakterzüge entwickeln, die eben zu einem Menschen gehören, der seine Aufgaben für löslich hält. So entwickeln sich Mut, Offenheit, Verlässlichkeit, Fleiß u. dgl.

Das Gegenteil hiervon sind die Züge des Pessimismus. Denkt man sich das Ziel eines Kindes, das sich die Fähigkeit zur Lösung seiner Aufgaben nicht zutraut, dann kann man sich vorstellen, wie es in der Seele eines solchen Kindes aussehen mag. Wir finden dort Zaghaftigkeit, Schüchternheit, Verschlossenheit, Mißtrauen und alle anderen Züge, mit denen der Schwache sich zu verteidigen sucht. Sein Ziel wird außerhalb der Grenzen des Erreichbaren, weit hinter der Front des Lebens liegen.“

Diese Zeilen stammen aus der Feder des österreichischen Arztes und Psychotherapeuten Alfred Adler, der als Begründer der Individualpsychologie gilt. Er bannte sie für sein 1927 erscheinendes Werk *Menschenkenntnis* auf Papier und war ein Kollege, aber auch Konkurrent Sigmund Freuds.

Das Kind in jedem einzelnen von uns

Wir alle tragen die prägenden Erlebnisse unserer jüngsten Kindheit in uns, die unserem gesamten Leben ihren Stempel aufdrücken. Für die Optimisten unter uns, gleichen diese Erlebnisse einem Lichtstrahl, der uns immer voran strebt und die nächsten Schritte ausleuchtet. Er geleitet uns und verleiht uns Sicherheit. Wir sehen, wohin der Weg geht und brauchen ihm nur zu folgen. Unser Erfolg ist das Produkt unseres Optimismus. Er hält uns aufrecht und trägt uns voran.

Wer jedoch in früher Kindheit nicht gefordert, sondern überfordert wurde, wer in Widerständen nicht Chancen zu Wachstum und Entwicklung, sondern unüberwindliche Grenzen erblickte, wird sich zu einem Pessimisten entwickelt haben. Ihm fehlt die Hoffnung, die Orientierung nach vorne. Vor ihm ist es dunkel, stockfinster. Er weiß nicht, wie es weitergehen soll, wo er hin soll. Auch hinter ihm ist es dunkel. Er hat Angst und fühlt sich allein gelassen. Er fürchtet den nächsten Schritt. Er gleicht ihm einem Sprung in den Abgrund. Sein Pessimismus ist der große Schatten, der sich über sein gesamtes Leben ausgebreitet hat und jeden Funken Hoffnung im Keim erstickt. So bleibt er einfach stehen und weiß nicht ein noch aus. Tiefste Fragen bohren sich in die Verletzlichkeit seiner Seele: Was soll ich hier eigentlich? Was hat das alles für einen Sinn? Wo komm ich her, wo geh ich hin? Warum sollte ich überhaupt gehen?

Nur wenige Menschen sind wahre Optimisten. Viele halten sich dafür und noch mehr sind verkappte Pessimisten, die sich hinter einer mühsam aufgebauten Schutzschicht verbergen. Sie machen nur aus Selbstschutz auf selbstbewusst; doch ihr Spiegel zeigt nicht, was sie sehen wollen. Sie wollen jemand anders sein. Jemand mit mehr Erfolg, Schönheit, besseren Freunden und größerer Anerkennung – mit mehr Geld auf dem Konto oder Holz vor der Hütte. Nur ganz wenige sind nackte Pessimisten, die auch bereits ihren Schutzpanzer verschrottet haben und sich eingestehen, dass es alles nichts mehr bringt. Was ihnen bleibt ist die Verzweiflung und das Meer tiefster Melancholie, das sie vollends zu verschlucken droht.

Die Errettung aus der Tiefe

Das soziale Auffangnetz unserer Gesellschaft arbeitet intensiv daran, aus Pessimisten Optimisten zu machen – das ist ökonomisch, human und effizient; falls es klappt ... und falls nicht, bringt's ne Menge Geld: kostspielige Psychotherapien oder Medikamente werden verordnet.

Sicherlich gibt es eine Menge Erfolge mit diesen Vorgehensweisen zu verzeichnen, aber mit erschreckender Regelmäßigkeit wenden sich stark pessimistische Menschen an mich, die ein anderes Bild zeichnen: Viele von ihnen nehmen bereits Medikamente, fühlen jedoch keinerlei Veränderung; oft nehmen sie diese auch nur, um die Erwartungshaltungen anderer, ihnen nahe stehender Menschen zu erfüllen. Auch das Verhältnis zum Therapeuten oder der Therapeutin ist fast immer durchwachsen oder wird ebenfalls stark kritisch betrachtet. Man fühlt sich missverstanden und immer noch allein. Je mehr sich andere Menschen dabei einmischen und einem ihre Hilfe aufzwingen, umso mehr fühlt man sich von diesen diskriminiert und in eine Opferrolle gedrängt, die man eigentlich überhaupt nicht einnehmen wollte. Das Mitleid der anderen gleicht hier dem Kreuz, an das man hoffte, niemals genagelt zu werden.

Oft möchte man überhaupt nicht zu einem Seelenstriptease gezwungen und bis auf die heimlichsten Gefühle, Wünsche und Ängste zerpfückt werden wie ein Truthahn beim Erntedankfest. Man möchte sich nicht noch verletzlicher zeigen. Oft möchte man nur motiviert werden, wieder Kraft schöpfen, einen Lichtstrahl am Horizont erblicken und endlich einmal wieder den verlockenden Geschmack der Hoffnung kosten. Man möchte gestärkt werden, so wie eine zärtliche Pflanze in die Sonne gestellt und ausreichend gegossen werden möchte, statt der Wurzeln entblößt und seziert zu werden. Man bedarf der Unterstützung, einen mehr oder weniger starken Anstupser, der das liegengebliebene Auto des Lebens wieder in Fahrt bringt. Mit einem Satz: Man möchte seine Würde bewahren, denn diese sollte schließlich unantastbar sein – das ist doch Gesetz?!

Doch wie entfacht man in einem Pessimisten den Optimismus?

Vorab soll klar sein, dass es normalerweise keines von beidem in Reinform gibt. Vielmehr halten Opti- und Pessimismus in jedem von uns einen andauernden Zweikampf. Auch der zuversichtlichste Mensch hat seine dunklen Momente, an