

Markus Böhmer

ONE WAY NO LIMIT

Teil II - Die wunderbare Welt der Leistung

Urheberrechte

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages strafbar und wird rechtlich verfolgt. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und Mikroverfilmungen sowie Einsprechung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wichtiger Hinweis

Der Inhalt dieses Buches ist rein informativer Natur und ist nicht als medizinische Anleitung oder Dergleichen anzusehen. Sport soll grundsätzlich als gesunde Tätigkeit ausgeübt werden. Den Körper ertüchtigen, ihn leistungsfähiger machen und nicht schädigen. Eine davon abweichende Sicht der Dinge kann negative Auswirkungen auf die Vitalität und Gesundheit mit sich bringen.

Schäden durch Verschleiß und Verletzung sind vorprogrammiert.

Der Inhalt dieses Buches ersetzt nicht das eigenständige Denken und Handeln. Es werden lediglich Möglichkeiten im Allgemeinen aufgezeigt und exemplarisch erklärt. Das bedeutet, dass eine entsprechende Grundeinstellung für einen gesunden Umgang mit dem eigenen Körper unabdingbar ist. Ebenso sind die aufgeführten Beispiele, Personen und Handlungen als fiktiv zu betrachten.

Verlag und Autor distanzieren sich explizit von jeglicher Zuhilfenahme chemischer Substanzen zum Zwecke einer unerlaubten Manipulation des menschlichen Körpers. Es wird nochmals auf die absolute Wichtigkeit eines vernünftigen Umgangs mit den endogenen Ressourcen hingewiesen.

**Achten Sie auf Ihre Gesundheit,
achten Sie Ihren Körper,
Sie haben nur diesen einen!**

Inhalt

Urheberrechte

Wichtiger Hinweis

Vorwort

Leserkreis

Buchkonzept 2011 - 2016

Dank - Worte aus 2016

Einleitung

I. Die wunderbare Welt der Leistung

1.1. Die Definition der Leistungsfähigkeit

1.2. Der Versuch zu optimieren

1.3. Das perfekte System

1.4. Hexen und Zaubern gewünscht

1.5. Der Griff in die Zauberkiste

1.6. Vom „Mehr“ zum „Zuviel“

1.7. Wenn Training zur Besessenheit wird

II. Alles ein Wettkampf

2.1. Erste Vergleiche

2.2. Die Motivation der Bessere zu sein

2.3. Die besitzergreifende Macht vom Siegen

2.4. Die Spiralwirkung der Herausforderung

III. Moral und Gewissen

3.1. Normal oder Abnormal

3.2. Die eigene Moral

3.3. Flexibles Gewissen schafft Harmonie

3.4. Grenzen verschwimmen schleichend

3.5. Was nicht sein darf - kann auch nicht

3.6. Doppelmoral - die Kunst der Heuchler

IV. Das Ende kommt

4.1. Leise beginnt der körperliche Streik

4.2. Der Wille - Die letzte Bastion

4.3. Gepackt vom Arm des Gesetzes

4.4. Mit voller Wucht niedergestreckt

V. Zusammenfassung

VI. Vorschau - Teil I

Wie alles begann

Inhaltsverzeichnis

VII. Vorschau - Teil III

Back in Life & Business

Inhaltsverzeichnis

VIII. Vorschau - Weitere Werke

Body Fit X Konzept

IX. Vorschau - Weitere Werke
MGF-Training - Freizeitsportler



Vorwort

Von Leistung kann man nie genug haben, oder etwa doch? Alles mit den Worten Wahnsinn, Irrsinn und Dummheit abzutun, kann in meinen Augen nicht richtig sein, denn das Phänomen der Leistungssucht zieht sich durch alle Gesellschaftsschichten. Vielleicht ist es eine Art von Naturgesetz - Eine Gabe an das Individuum.

**Nur weil die Mehrheit anders ist,
muss das Individuum kein Idiot sein!**

So zeigt uns doch die Evolution, dass nur die besten ihrer Art überleben. Also diejenigen mit der meisten genetischen Energie. Selbst wenn wir nur in die kurze menschliche Geschichte zurück blicken, sehen wir analog das Gleiche. Wieso sollte das in der modernen Welt auf einmal anders sein?

**Egal in welcher Zeit,
Leben ist Krieg!**

Jeden Tag müssen wir ums nackte Überleben kämpfen. Okay, wir laufen nicht mehr vor gefährlichen Tieren weg. Bestien gibt es aber mehr als genug in der Moderne. Die Gestalt hat gewechselt und auch die Waffen die uns attackieren - aber wir müssen immer noch kämpfen.

**Wer nicht kämpft
hat verloren!**

Meine innere Einstellung kennen Sie vielleicht schon aus meinem ersten Buch - und glauben Sie mir - damit ist es mir toderntst.

**Wer Krieg liebt,
der hat Freude am Kampf!**

Was ist also so verwerflich daran, dass man sich tuned, optimiert oder wie auch immer man das Prozedere nennen will. Eigentlich sollte dies doch ganz selbstverständlich sein. Warum nur suboptimal bewaffnet in den Krieg ziehen und unnötige Verluste erleiden.

**Nur Verlierer
wollen Zweiter werden!**

Doch an dieser Stelle sollte niemand vergessen, Krieg ist kein Kindergeburtstag. Es gibt hier immer Opfer und das kann einen natürlich auch selbst betreffen. Geht man freiwillig in die Schlacht, dann hat man auch kein Recht sich hinterher weinend unter den Rockzipfel der Mutter zu verkriechen.

**Jeder will ein Held sein,
doch kommt die Rechnung
wird geflennt!**

So erbärmlich können nur Menschen sein - Sorry - Sklaven wollte ich sagen. Das ist nämlich meiner Meinung nach eines der Grundprobleme. Der Staat will keine starken Individuen. Er will dumme kleine Lämmer - Sklaven, die nicht aufbegehren und sogar noch freiwillig sich abschlachten lassen.

*„Ihr armen Kreaturen,
steht auf und wehrt euch.
Euer ewiges und erbärmliches Jammern,
es kotzt mich an!“*



Ohne Worte. Mir ist schon klar, dass nicht jeder ein Krieger ist. Bevor man aber weiß es nicht zu sein, sollte man es immerhin mindestens einmal mit aller Kraft probiert haben. Warum soll jemand an Gott glauben, wenn er nicht einmal an sich selbst glaubt? Es ist die eigene Tat die Veränderung schafft und nicht Gottes allmächtiger Wille.

**Gott hilft dem,
der sich selbst hilft!**

Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass in jedem von uns ein Krieger verborgen sein kann. Vielleicht schlummert er bei Ihnen im Moment noch.

*„Glaube an Dich,
lass Dir von niemandem
etwas anderes sagen,*

kämpfe oder sterbe mit erhobenem Haupt!“

Leserkreis

Leistung ist im Leistungssport unabdingbar. Personen aus diesem Bereich weisen eine gewisse Affinität zu meinem Leben und Einstellungen auf. Entsprechend widme ich dieses Buch vorrangig Leistungssportlern und Personen, in deren Herzen die gleiche Energie pulsiert. Doch will ich mit meinen Worten nicht nur die Sportler alleine erreichen, sondern auch die Personen aus deren Umfeld. Verständnis kommt alleine aus dem Verstehen. Wer nicht selbst betroffen ist, dem fehlt somit die Basis für einen derartigen Prozess.

Wie will man etwas verstehen, das man nicht kennt?

Je weiter das Thema vom „normalen“ Leben entfernt ist, desto schwieriger wird es. Aus diesem Grund soll dieses Buch nicht betroffenen Personen Fakten, Denkweisen, Prozesse und Emotionen reell und ungeschönt vermitteln. Jeder Leser kann so in meine gnadenlose Welt eines Leistungssportlers eintauchen. Ich richte meine Worte aber parallel auch an die Eltern. Nicht jeder ist sich seines realen Handelns bewusst. Nur schnelles situatives Erkennen hilft Gefahren rechtzeitig zu vermeiden.

Eltern schützt Eure Kinder!

Ansonsten wünsche ich jedem Leser einfach nur viel Spaß beim Lesen.

Buchkonzept 2011 - 2016

Dieses Buch entstand in mehreren Etappen und spiegelt zusätzlich die Eigenentwicklung meiner Person wider - eine Weiterentwicklung im Gefängnis. Ja, Sie lesen richtig, das Buch entstand bereits während meiner Inhaftierung.

Das Buchprojekt startete in der U-Haft!

Die ersten Kapitel begann ich in der 10-monatigen U-Haft und befasste mich dort ausschließlich mit meiner eigenen Betrachtungsweise der Geschehnisse. Analysierte meinen Entwicklungsprozess und die daraus folgenden Phasen und Ergebnisse.

Der Knast als Ort der Selbsterkenntnis!

In der dann folgenden Strafhaft begann ich, strukturiert und logisch analytisch, mein Leben in Worte zu fassen und, dem von mir Erlebten, Sinn einzuhauchen. Zeit hatte ich hierzu genügend, denn der Schuldspruch brachte mir glatte vier Jahre Haft.

Strafhaft - reichlich Zeit zum Schreiben!

Im offenen Vollzug, soweit man das in Bayern als offenen Vollzug bezeichnen kann, ging es dann an das Überarbeiten des Geschriebenen. Eine Phase der Lockerung, die meinen Stresspegel, entstanden durch die zuvor geschlossene Inhaftierung, spürbar positiv veränderte.

Hoher Stress ist nicht gerade förderlich für gute Texte. Korrekturen am Geschriebenen waren somit wirklich notwendig. Ebenso zeigte sich, dass die Geschichte niemals mit der Strafhaft vorbei ist.

Das Leben nach der Haft!

Die Haft hat selbstverständlich vieles stark beeinflusst. Ich denke bei mir zu einem gewissen Teil dauerhaft. Doch steht das Leben nicht still und mein Entwicklungsprozess geht in die nächsten Runden.

**Das Leben ist immer in Bewegung,
besonders bei Extremisten!**

Und aus diesem Grund gibt es das Buch One Way - No Limit in mehreren Teilen. Ich bin keine gebrochene Person, sondern habe durch die harte Knast-Zeit viel über mich und auch mein Umfeld gelernt.

Bleibende Eindrücke und Emotionen die ich aber aus heutiger Sicht als sehr wichtig erachte. Ein extremer Lebensabschnitt, ohne den ich niemals so tief in mein eigenes Inneres geblickt hätte. In sich alles absolut ausschlaggebend für dieses Buchprojekt - One Way - No Limit.

**Knast ist der letzte Ort für Menschen,
doch egal wie übel dieser auch seien mag,
selbst hier kann Sinnvolles entstehen!**



Dank - Worte aus 2016

Schwere Zeiten, in denen aber die Gedanken glasklar wurden, waren die letzten 5 Jahre sicherlich. In solchen Extrem-Situationen zeigt sich wer Freund oder Feind ist. Eine unschätzbare Erkenntnis, der ich aufrichtig dankbar bin. Tatsächlich ist die Anzahl an Freunde unwichtig, solange man ein paar wirkliche Freunde hat.

**In der Not,
bleiben nur echte Freunde!**

In sehr vielen Menschen habe ich mich bitter getäuscht. Viele leere Worte, Lügen ohne Ende und eine niederträchtige Selbstgerechtigkeit kam mir entgegen. Eigentlich nichts Schönes, doch wenn man es richtig betrachtet, ist es das Beste was mir passieren konnte. Aus diesem Grund spreche ich erst heute meinen Dank wirklich aus.

*„Danke Schicksal,
danke Willensstärke,
danke für all das Er- und Überlebte.
Danke für die ungeschminkte Wahrheit,
über unseren Bayerischen „Freistaat“,
meine unbeugsame Energie,
den eisernen Willen wieder aufzustehen,
stärker als jemals zuvor.“*

Zusätzlich bedanke ich mich bei den beiden Therapeuten der JVA Stadelheim in München - Herrn Alter und Frau Glatz. Dank deren Unterstützung, Einsatz und Menschlichkeit fand

ich die Ruhe und Kraft, zielstrebig an meinem Buchprojekt zu arbeiten.

Genauso will ich all den Beamten danken, die mich immer als Menschen gesehen haben und mir im Rahmen ihrer Möglichkeiten halfen. Das ist in diesem kranken System absolut nicht selbstverständlich.

U-Haft JVA Stadelheim
Abteilungsleiterin und eine Ärztin - Neubau (2011):

„Herr Böhmer Verbrecher sind keine Menschen!“

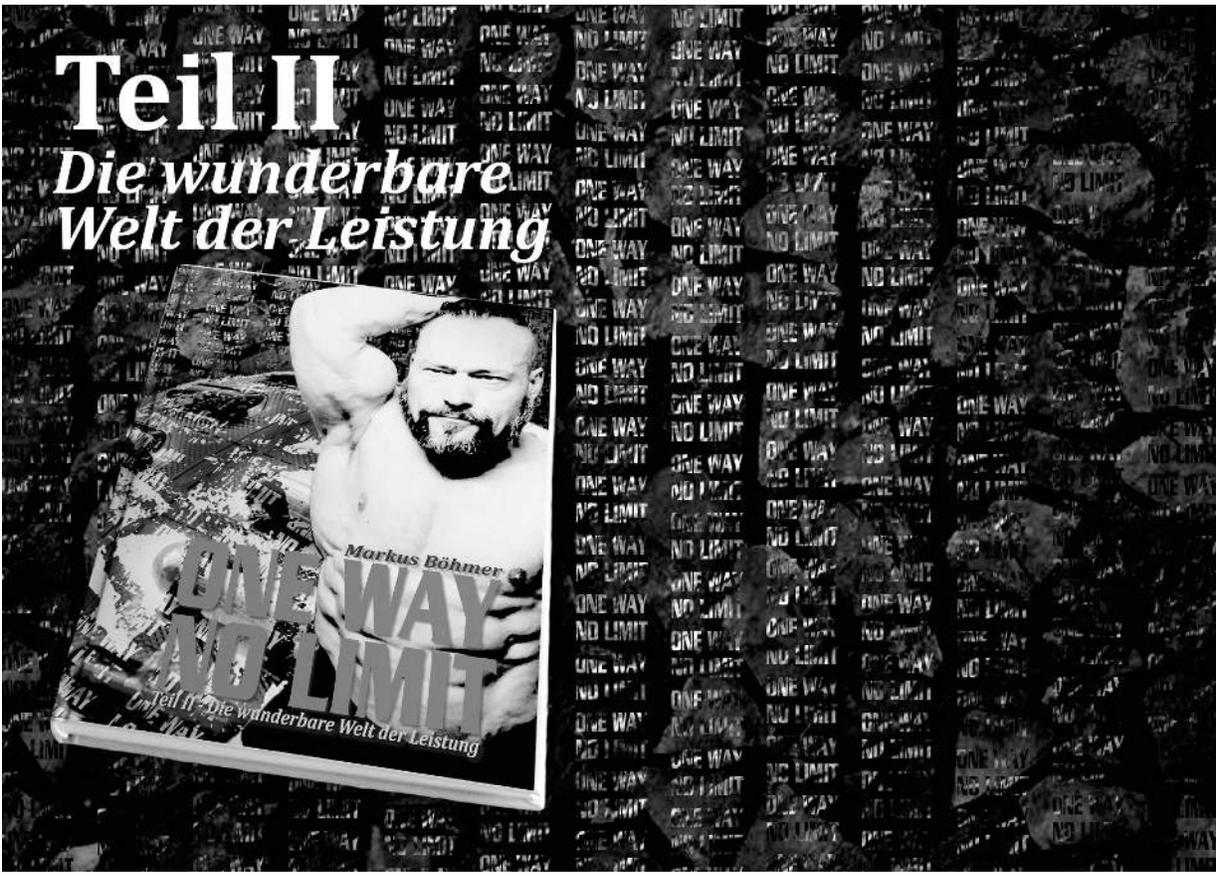
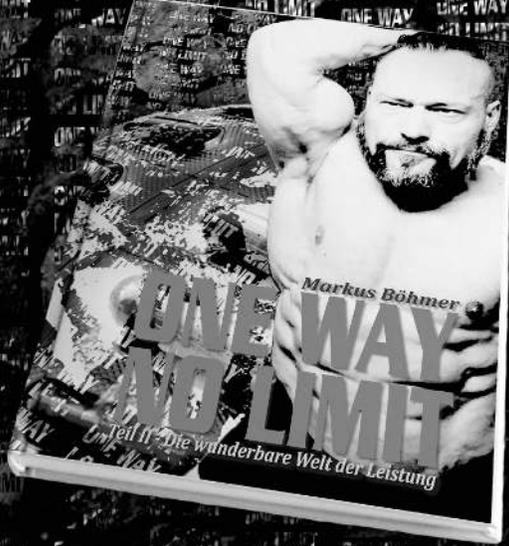
Ferner gilt mein Dank noch den Personen die in dieser harten Zeit den Weg zu mir suchten, um mir vorurteilsfrei zu helfen. Das daraus gewachsene Gefühl erfüllt mich mit unendlicher Dankbarkeit. Ebenso danke ich allen, die mich, im Gegensatz zu meiner eigenen Familie, immer wieder ermutigten und anspornten, meinen Weg nicht aufzugeben und mit aller Energie zu beschreiten.

Meiner damaligen Ehefrau danke ich aus heutige Sicht nicht mehr, das hat harte reale Gründe, diese bedürfen aber keiner lauten Worte. Den Dank der ihr gebührt, den gibt ihr das wirkliche Leben.

*„Meine Freunde,
Ihr seid in meinem Herzen,
Danke!“*

Teil II

Die wunderbare Welt der Leistung



Einleitung

Herzlich Willkommen im zweiten Teil meiner Buchreihe „One Way No Limit - Die wunderbare Welt der Leistung.“

One Way - No Limit

Teil 2 - Die wunderbare Welt der Leistung

Als der erste Teil „Wie alles begann“ herauskam, musste ich mir zigmal anhören, wann der zweite Teil endlich fertig ist. Natürlich ist mir klar, dass die Seele von Kriegern nach Blut schreit. Glauben Sie mir aber eines, es ist schon sehr wichtig zu wissen wie alles seinen Anfang nahm oder nehmen kann. Wer in meinem Fall diesen Entstehungsprozess nicht kennt, dem wird sich meine Denke niemals erschließen. Meine Schritte waren und sind untrennbar mit meinen Emotionen verbunden.

Wer den Weg nicht kennt, kann sich leicht verirren!

Es ist das Trommeln des eigenen Pulses, der dem leistungshungrigen Sportler den Takt vor gibt. Deshalb ist auch die Leistung der heilige Gral den wir vergötternd anbeten. Dieses magische Gefühl lässt uns in ungeahnte Dimensionen aufsteigen - Ohne nur einen einzigen Gedanken der Vernunft zu widmen.

Vernunft zu haben ist das eine, vernünftig zu sein das andere!

In diesem Teil wird es sicherlich sehr interessant, aber das kann auch gewisse Gefahren in sich bergen. Weshalb Vorsicht stellenweise keine schlechte Sache zu sein

erscheint. Verwechseln Sie Vorsicht nicht mit Angst, das sind wirklich zwei völlig differente Dinge.

Der Mut zum Sterben bringt nur den Tod!

Meine geschriebenen Worte sind keine leeren Worte. Sie sind auch nicht die anderer, sondern ausschließlich meine eigenen. Sie werden meinen erhobenen und mahnenden Zeigefinger an keiner Stelle finden oder auch nur ansatzweise spüren - Doch nehmen Sie sich in Acht.

*„Was ich gemacht habe,
ist nicht das was Du unbedingt machen sollst!“*

Die Augen sollen das geschriebene Wort lesen. Der Verstand muss es dann bewertend verarbeiten und schlussendlich muss jeder daraus seinen eigenen individuellen Weg selbstverantwortlich generieren.

Nur dumme Schafe folgen blind!

Klar brauchen wir einen Kopf, sonst könnten wir den Brennstoff für unsere Leistung nur schwerlichst sinnvoll zuführen - ABER - man kann auch durchaus damit denken und das muss stellenweise kein Fehler sein.

Es sind nicht immer nur die großen „Dinge“ - das Mega-Doping“ das die sehnlichst erwünschten Erfolge zu generieren hilft. Oftmals sind es eher viele kleine Optimierungen, die in Summe den Eintrittsschlüssel in die wunderbare Welt der Leistung bringen.

Viele kleine Steine ergeben einen großen Berg!

Es ist eine echte Kunst, vielleicht sogar eine wirkliche Gabe, das „optimale Optimieren“ - wenn Sie verstehen was ich meine. Denken Sie vergleichend an die Felge eines Rennrades, mit dessen filigranen Speichen. Sind alle fest angezogen und harmonisch auf einander abgestimmt, dann läuft das Rad perfekt rund. Ist dem aber nicht so, kann das nicht nur ein wenig holprig werden, sondern eventuell sogar zu einem schweren Sturz - Totalausfall - führen.

**So wenig wie möglich,
so viel wie nötig!**

Das Optimieren sollte immer nur aus einer Indikation heraus geschehen. Hierzu ist ein Maximum an Wissen, in Punkto Physiologie und aber auch Psychologie, zwingend notwendig. Zusätzlich wäre es durchaus sinnig, wenn die vorhandene Indikation keine absichtlich herbeigeführte ist. So nach dem Motto wer Rennrad fährt braucht Asthma. Ist schon schwer zu verstehen, wenn Asthmatiker einen bergauf abhängen - stehen lasse wie ein kleines Kind.

Es ist diese ganz spezielle Realität, die in der wunderbaren Welt der Leistung den „Normalo“ glatt vom Glauben abfallen lässt. Während meiner Arbeit war der Zufall stets mein Wegbegleiter. Kommt es hierbei aber zu einer gewissen punktuellen Anhäufung, kann man genauso gut den Weihnachtsmann nach dessen Dealer fragen.

**Wird der Zufall
zum Standard,
dann ist das Methode!**

Vielleicht kennen Sie das Sprichwort - Nur Verbrecher können Verbrecher fangen. Das kann ich definitiv mit meinem eigenen Blut unterzeichnen. Gleiches Denken, Fühlen und Leiden führt wahrscheinlich auch zum gleichen

Resultat. Genau aus diesem Grund werde ich niemals andere Sportler diskreditieren, sondern will meine Erfahrungen zum Wohle Interessierter offenlegen.

**Sei der Mensch,
der Du bist,
gebe nicht vor,
besser als andere zu sein!**

Thema Moral und Gewissen greife ich aus diesem Grund in diesem Teil meiner Buchreihe One Way - No Limit auch entsprechend fokussiert auf. Die Wahrheit mag oftmals nicht schön sein, doch finde ich persönlich Lügen noch schlimmer. Und am Schlimmsten finde ich es, wenn man Menschen zum Lügen zwingt, nur damit der schöne Schein gewahrt wird. In meiner Denke sind Menschen weder Engel noch Teufel. Sie sind einfach nur Menschen und diese haben eben naturgemäß Schwächen. Das war immer so und das wird auch immer so sein. Warum also den Sportlern das Leben so schwer machen.

**Sportler sind Menschen
und Menschen machen Fehler!**

Die wunderbare Welt der Leistung ist voll von Leid und unnötigen Verlusten. Das betrübt mein Sportler-Herz - Okay - das Herz eines Extremisten, doch immer hin habe ich ein Herz. In meiner muskelbepackten Kriegerbrust hämmert es für all die gequälten armen Seelen.

**Wegschauen und Ignorieren
ist keine Lösung,
aber Verurteilung ebenso wenig!**

Verurteilung ist definitiv keine Hilfe. Meiner Meinung nach benötigt es eine ordentliche Portion Verständnis für die Thematik. Im Umgang mit den Betroffenen ist Fingerspitzengefühl notwendig, damit bestehender Schaden reguliert und nicht vergrößert wird. Glauben Sie mir eines, die Wunderbare Welt der Leistung ist kein alleiniges Sportler-Problem. Es betrifft alle die in einer Leistungsgesellschaft leben und hier ihr Geld verdienen müssen.

*„Sei der heiligste Teufel der Du sein kannst,
lasse niemals Deine Sucht Dein Handeln steuern!“*