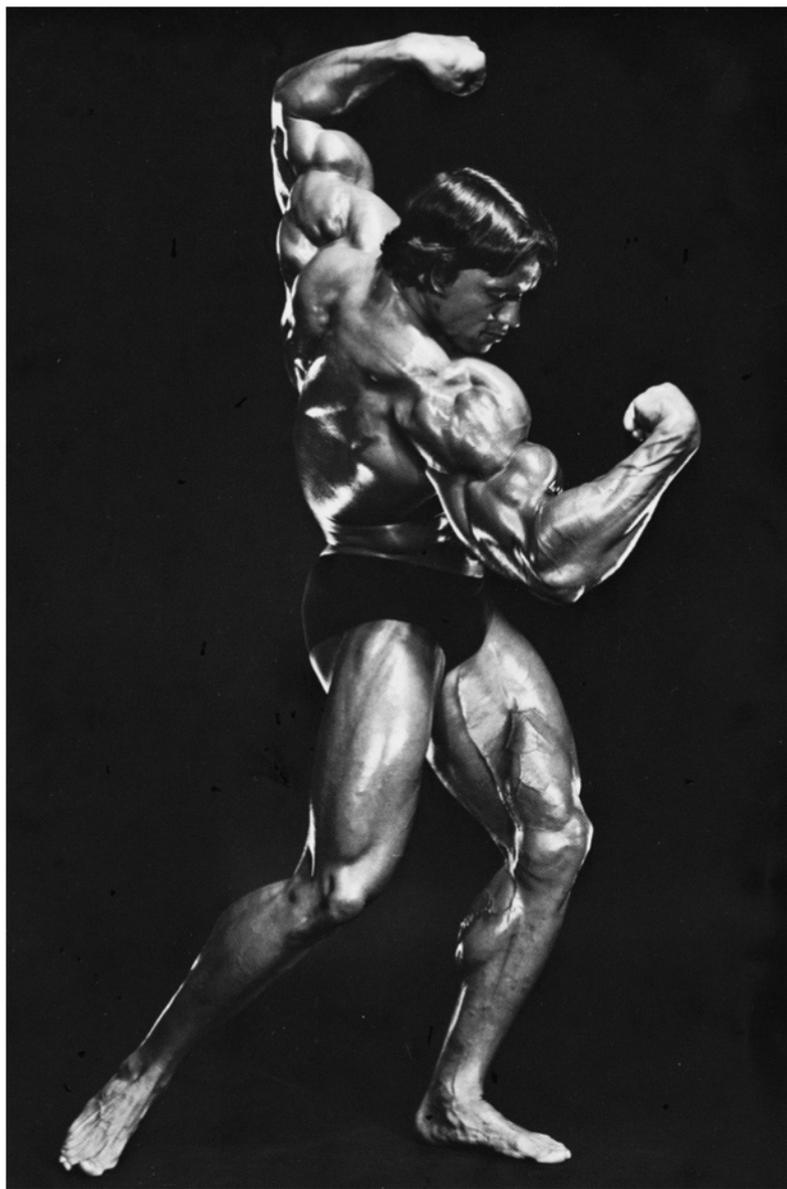


ARNOLD SCHWARZENEGGER
MIT DOUGLAS KENT HALL

ARNOLD SCHWARZENEGGER

KARRIERE EINES BODYBUILDERS — DIE JUNGEN JAHRE



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
Printed in the EU

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.financebuchverlag.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	9
KAPITEL 1	11
KAPITEL 2	24
KAPITEL 3	43
KAPITEL 4	62
KAPITEL 5	75
KAPITEL 6	91
KAPITEL 7	110
TEIL 2: MUSKELN	163
KAPITEL 1: EINFÜHRUNG	165
KAPITEL 2: SCHAFFE DIE GRUNDLAGEN	180
KAPITEL 3: PROGRESSIVES WIDERSTANDSTRaining MIT GEWICHTEN	199
KAPITEL 4: AUFBAU DER EINZELNEN MUSKELGRUPPEN	220
KAPITEL 5: TRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE (SECHS TAGE PRO WOCHE)	251
KAPITEL 6: DAS SUPERSATZ-PROGRAMM (SECHS-TAGE-PLAN)	278
NACHWORT	288

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 Knauer 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.

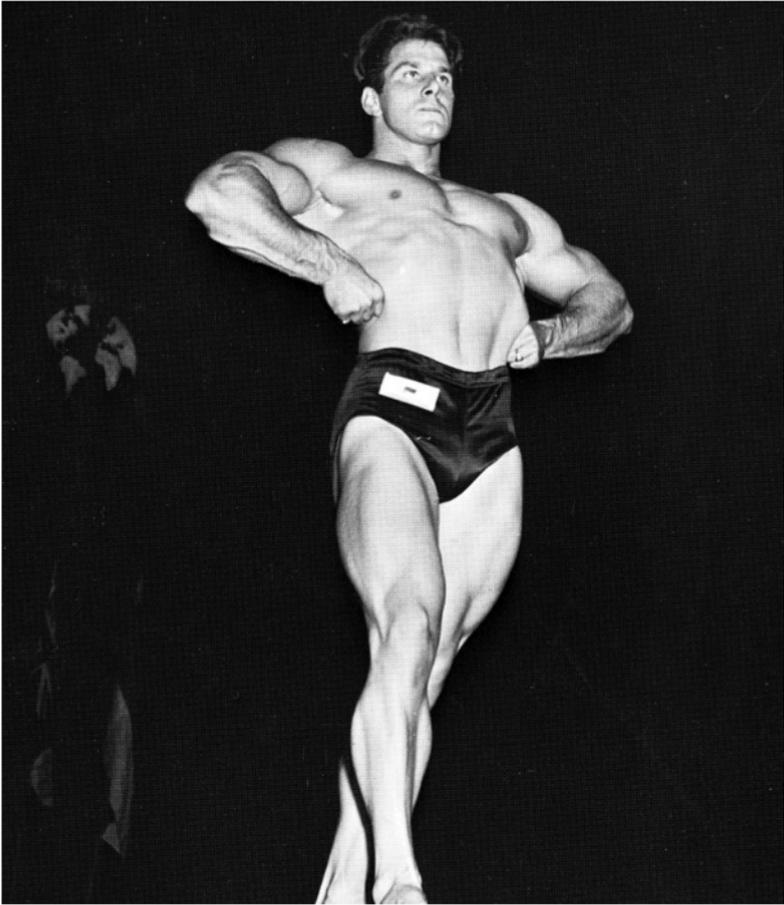
Einen unbeliebteren Sport hätte ich mir allerdings nicht aussuchen können. Meine Mitschüler hielten mich für verrückt. Aber auch das war mir egal. Ich konnte an nichts anderes denken, als weiterzumachen und immer größere Muskeln aufzubauen. Ich hatte kaum Zeit, mich zu entspannen und über etwas anderes 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 graziilen 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 Parfum, 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 Hamster rad 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.

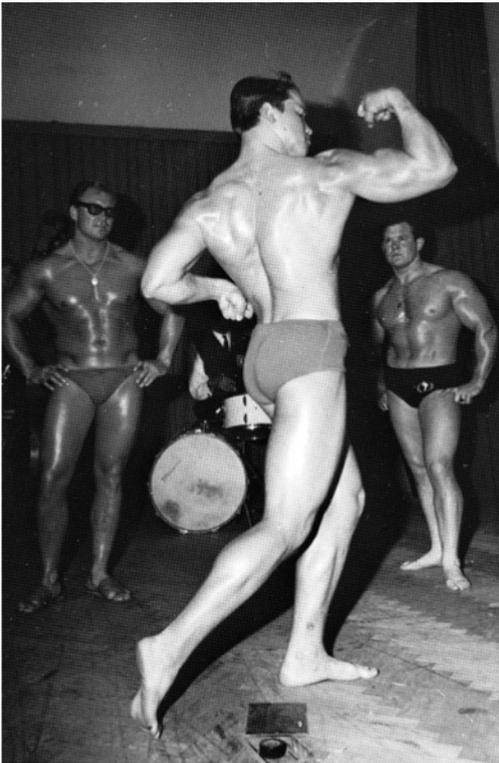
Das Haus war gebaut wie eine Burg. Die Böden waren stabil und die massiven Wände gut eineinhalb Meter dick. Kurzum: Es war der perfekte Ort für ein Fitness-Studio, denn Wände und Böden konnten die Last schwerer Gewichte aushalten. Ich ließ eine Grundausstattung maßgefertigt für mich zusammenschweißen, 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 Basics: Bankdrücken, Klimmzüge, Kniebeugen, Rudern, Langhantel-Curls, Handgelenk-Curls, Überzüge, Bein Strecken, Wadenheben. Dies waren die Übungen, mit denen sich sämtliche Körperteile am direktesten bearbeiten ließen. Und ich folgte seinem Beispiel bis ins kleinste Detail. Wie sich später herausstellte, hatte ich damit alles richtig gemacht. Mithilfe der Grundübungen schuf ich einen starken Core, ein robustes Muskelfundament, auf dem ich später meinen Spitzenkörper aufbauen konnte. Reg Parks Theorie lautete, dass man zunächst gehörig Muskelmasse aufbauen muss, bevor man den Körper zurechtmeißeln kann, um die nötige Muskelqualität herauszuarbeiten – so wie es ein Bildhauer mit einem Klotz aus Stein, Holz oder Stahl tun würde. Zunächst skizziert man den groben Entwurf – je gründlicher, desto besser –, dann beginnt man, die Feinheiten zu schnitzen und den Körper zu definieren. So wird das Kunstwerk Schritt für Schritt immer detaillierter, bis es feingeschliffen und poliert werden kann. Und erst dann erfährt man, wie gut das Fundament gewesen ist. Denn alle Fehler aus schlechten Trainingseinheiten, die schon lange zurückliegen, treten dann als heillose, praktisch irreparable Makel zutage.

Also baute ich weiter auf, wurde breiter und strebte nach immer mehr Masse, bis ich über 100 Kilo auf die Waage brachte. Damals scherte ich mich noch nicht um meine Taille oder einen symmetrischen Look. Ich wollte lediglich einen gigantischen, 115 Kilo schweren Körper aufbauen, indem ich meine Muskeln mit so schweren Gewichten wie möglich traktierte. Meine Gedanken drehten sich einzig darum, eindrucksvoll auszusehen und stark und massiv zu sein. Und es funktionierte. Meine Muskeln schienen überall aus meiner Kleidung herauszuplatzen. Da wusste ich: Ich war auf dem richtigen Weg.

KAPITEL 2

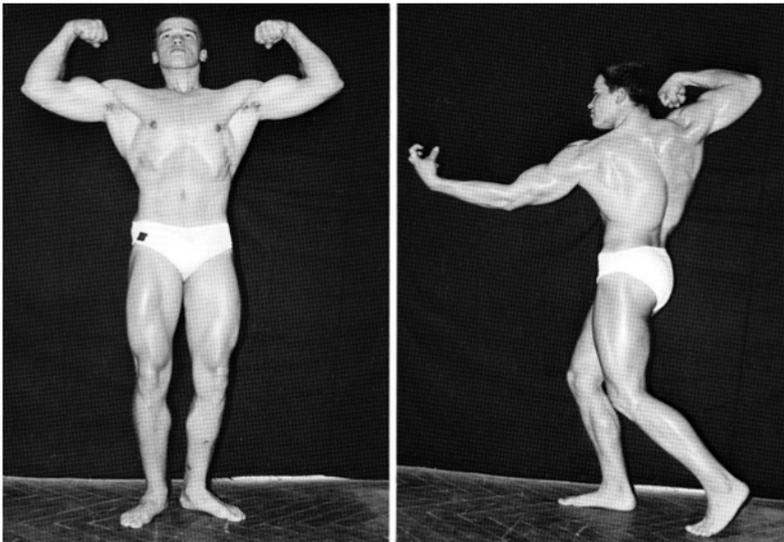
Es dauerte nicht lange, bis andere Menschen begannen, mich als etwas Besonderes zu betrachten. Das lag zum Teil auch daran, dass sich meine Einstellung zu mir selbst veränderte: Ich wurde massiger, muskulöser und dadurch auch selbstbewusster. Plötzlich wurde mir eine nie gekannte Aufmerksamkeit zuteil. Die Leute verhielten sich mir gegenüber, als sei ich der Sohn eines Millionärs. Betrat ich in der Schule den Klassenraum, boten mir Mitschüler Essen an oder fragten, ob sie mir bei den Hausaufgaben behilflich sein konnten. Selbst meine Lehrer behandelten mich anders, insbesondere als ich begann, an Gewichtheber-Wettbewerben teilzunehmen und dort Pokale zu gewinnen.

Diese seltsame neue Haltung mir gegenüber hatte einen unheimlich starken Effekt auf mein Ego. Ich bekam endlich, wonach ich mich schon lange gesehnt hatte. Ich weiß nicht, warum es mich so sehr nach Aufmerksamkeit dürstete. Vielleicht weil ich einen älteren Bruder hatte, der den Großteil der Aufmerksamkeit meines Vaters genoss. Was auch immer der Grund dafür war, ich hatte den starken Drang, aufzufallen und gelobt zu werden. Nun sonnte ich mich in dieser neugewonnenen Aufmerksamkeit der anderen. Selbst negative Reaktionen befriedigten mich.

Ich bin überzeugt, dass die meisten Leute, die ich damals kannte, absolut keine Ahnung davon hatten, was ich überhaupt tat. Sie betrachteten mich als Sonderling, als Freak. Wirkliche Akzeptanz erfuhr ich selten. In bestimmten sozialen Gruppen fühlten die Menschen sich durch Bodybuilding eingeschüchtert und behandelten mich deshalb von oben herab. Sie versuchten dann, Nachteile des

Sports zu konstruieren, um Argumente zu finden, warum man ihn nicht betreiben sollte. Diese Geschichten höre ich mir schon mein ganzes Leben an. Es gibt immer wieder Leute, die sagen: »Mein Arzt meint, Gewichte zu stemmen sei schlecht für die Gesundheit ...« Anfangs fiel es mir schwer, damit umzugehen. Ich war noch jung und leicht zu beeinflussen. Ich wusste, dass mir Bodybuilding wichtig war und mich niemand davon abbringen konnte, schon gar nicht irgendwelche Leute, mit denen ich nicht einmal befreundet war. Dennoch kamen mir oft Zweifel. Ich fragte mich, warum ich so anders war, warum ich unbedingt etwas tun wollte, was viele andere nicht mochten oder gar verlachten. Als Fußballspieler wurde man schließlich von allen geliebt. Man war ein Held und bekam alles, was man wollte.

Die Menschen erkannten mein sportliches Talent, aber waren irritiert von der Sportart, für die ich mich entschieden hatte. Sie schüttelten die Köpfe. »Warum musstest du dir ausgerechnet die unbeliebteste Sportart in Österreich aussuchen?«, wurde ich immer wieder gefragt. Und es stimmte: Es gab damals vielleicht 20 oder 30 Bodybuilder im gesamten Land.



Posen im Studio im Alter von 16 Jahren

Eine passende Antwort darauf hatte ich nicht parat. Ich wusste es schlicht und ergreifend nicht. Es war purer Instinkt. Ich liebte diesen Sport einfach. Das Gefühl, im Gym zu sein, zu trainieren und überall Muskeln zu haben, war atemberaubend.

Wenn ich heute zurückblicke, fällt mir die Analyse leichter. Mein Interesse beruhte vor allem auf der Disziplin, dem Individualismus und der Vollkommenheit des Bodybuildings. Damals hingegen war meine Bodybuilding-Besessenheit selbst für mich rätselhaft. Der Sport hatte natürlich seine Vorteile, doch waren die relativ gering. Ich bestritt noch keine Wettkämpfe, also musste ich mich auf andere Weise für die harte Arbeit belohnen. Im Sommer am See überraschte ich jeden, indem ich mit einem veränderten Körper auftauchte. Alle staunten: »Mein Gott, Arnold, deine Muskeln sind schon wieder größer geworden. Wann wirst du damit aufhören?«

»Nie«, sagte ich dann und wir alle lachten. Sie fanden das lustig – doch ich meinte das ernst.

Nicht nur meine Freunde in der Schule oder am See waren beeindruckt, auch die Nachbarn schenkten mir inzwischen besondere Aufmerksamkeit. »Falls du mal frische Milch brauchst, musst du es nur sagen«, meinte etwa ein Nachbar zu mir. »Zum Gewichtheben brauchst du doch sicher Milch.« Dasselbe mit Eiern oder Gemüse. Auf einmal betrachtete mich jeder als etwas Besonderes. Ob sie meinen Look nun mochten oder nicht – darüber hinwegsehen konnten sie nicht mehr.

Am verrücktesten waren die Reaktionen der Mädchen auf meinen neuen Körper. Einige fanden ihn umwerfend, andere wiederum abstoßend. Es war entweder das eine oder das andere, dazwischen gab es absolut nichts. Ich hörte ihre Kommentare während der Pausen auf den Korridoren der Schule, auf der Straße oder am See: »Ich mag das nicht, er sieht komisch aus. Die ganzen Muskeln sind mir nicht geheuer.« Oder: »Ich finde es toll, wie Arnold aussieht – so groß und stark. Wie eine Statue. So sollte ein Mann aussehen.«

Diese Reaktionen motivierten mich zusätzlich, meinen Körper weiter zu formen. Ich wollte noch muskulöser werden, um die Mädchen, die das toll fanden, richtig zu beeindrucken und diejenigen, die es abstoßend fanden, noch mehr zu verärgern. Zwar waren Mädchen

nicht der Hauptgrund für mein Training – ganz und gar nicht. Aber sie waren ein neuer Anreiz und ich dachte mir: Solange ich diese Aufmerksamkeit von ihnen bekomme, sollte ich sie auch nutzen. Und ich hatte Spaß dabei. Ich merkte sofort, wenn Mädchen durch meine Muskeln verschreckt wurden. Wenn ich sie dabei erwischte, wie sie mich ungläubig anstarrten, dann hob ich ganz beiläufig den Arm, spannte meinen Bizeps an und sah sie schauernd zusammenzucken. Das war immer für einen Lacher gut.

Mit einem der abgeneigten Mädchen wollte ich gerne ausgehen. Sie hieß Herta und behauptete, mein Körper würde sie nicht anmachen. Ich wollte ihre Meinung ändern. Also ließ ich nicht locker und mit der Zeit wurden wir Freunde. Eines Tages nahm ich meinen Mut zusammen und bat sie um ein Rendezvous. »Nicht in einer Million Jahren würde ich mit dir ausgehen«, sagte sie. »Du bist in dich selbst verliebt, in deinen eigenen Körper. Ständig schaust du dich im Spiegel an und posierst.«

Diese Aussage war wie ein Schlag ins Gesicht für mich. Zunächst war ich wütend. Wieso weigerte sie sich bloß, mich zu verstehen? Warum zeigte sie mir die kalte Schulter? Dabei war die Reaktion zu erwarten. Und ich kam darüber hinweg. (Ich glaube allerdings, sie hängt mir noch nach. Als ich das letzte Mal zu Besuch in Graz war, rief sie mich mehrmals an, um mir zu sagen, dass sie inzwischen geschieden sei und wie schön es doch wäre, wenn wir zusammenkämen.)

Niemand schien zu verstehen, was zum Bodybuilding alles dazu gehörte. Man begutachtet seinen Körper im Spiegel nicht, weil man ein Narzisst ist, sondern um die eigenen Fortschritte zu überprüfen. Das hat nichts mit Selbstverliebtheit zu tun. Herta hätte keinem der Leichtathletik-Stars vorgeworfen, er sei selbstverliebt, nur weil jemand seine Sprintzeiten mit einer Stoppuhr maß. Ein Bodybuilder kann seine Fortschritte nun mal nur mit einem Spiegel, einer Waage und einem Maßband überprüfen.

Zum Glück war Hertas Verhalten keineswegs typisch. Ich hatte keinerlei Schwierigkeiten, Mädchen kennenzulernen. Meine ersten sexuellen Erfahrungen machte ich ohne größere Schwierigkeiten. Die älteren Bodybuilder im Gym begannen, mich zu ihren Partys einzuladen. Dort war es dann ganz einfach für mich. Die Jungs waren

stets bemüht, dass ich ein Mädchen an meiner Seite hatte. »Hey, Arnold, die da ist für dich«, sagten sie dann.

So wurden Mädchen für mich zu Sexobjekten. Ich sah, wie die anderen Bodybuilder sie so behandelten, und glaubte, das sei in Ordnung. Wir sprachen über die Nachteile von festen Beziehungen, weil sie das Training behindern konnten. Natürlich stimmte ich all dem zu – diese Männer waren schließlich meine Idole.

Meine Einstellung zu diesen Dingen hat sich mittlerweile radikal verändert. Damals glaubte ich, Frauen seien nur aus einem Grund auf der Welt. Sex war für mich bloß eine andere Form von Training, eine weitere Körperfunktion. Ich war überzeugt, dass ein Mädchen und ich überhaupt nicht auf Augenhöhe kommunizieren konnten, da sie gar nicht verstand, was ich tat. Ich hätte sowieso nicht regelmäßig mit einem Mädchen ausgehen oder eine normale Schulromanze unterhalten wollen, mit all den Telefonanrufen, Liebesbriefen und Zankereien. Das alles hätte zu viel Zeit in Anspruch genommen – ich musste schließlich im Gym sein. Also entwickelte ich folgende Strategie: Ich gabelte die Mädels am See auf und sah sie anschließend nie wieder. Tatsächlich führte ich erst vier Jahre, nachdem ich mit dem Training begonnen hatte, erstmals eine echte, tiefergehende Unterhaltung mit einem Mädchen.

Meinen Alltag mit einem Mädchen zu teilen, wäre mir nie in den Sinn gekommen. Mein ganzer Fokus lag einzig und allein auf dem Training und ich wurde sauer, wenn mich irgendetwas davon abhielt. Deshalb hakte ich diesen Aspekt des Erwachsenwerdens – die Verletzlichkeit – unbewusst ab und legte mir einen Panzer um meine Emotionen. Ich erlaubte mir schlicht nicht, Beziehungen einzugehen – Punkt. Das war keine wohlüberlegte Entscheidung, sondern geschah aus Notwendigkeit heraus.

So handhabte ich das schon früh in meiner Karriere und behielt es bei, so lange es mir half, einen klaren Fokus zu bewahren und mich an ein bestimmtes Ziel zu führen. Das soll nicht heißen, dass ich keinen Spaß hatte. Ich war nur ziemlich egoistisch und beschützte den Teil von mir, den andere in einer Beziehung womöglich verletzen konnten. Und je erfolgreicher ich wurde, desto strikter beschützte ich ihn. Ich konnte es mir nicht leisten, dass jemand während des harten