

ROSS EDGLEY

# BULLETPROOF BODY

**Maximale Fitness für dein  
größtes sportliches Abenteuer**

**riva**

# VORWORT

## **VON EDDIE »THE BEAST« HALL, STRONGMAN-WELTMEISTER 2017**

Ross Edgley ist zweifellos der verrückteste Teufelskerl – Verzeihung, Sportler – den ich kenne. Und wenn ich das sage, dann will das etwas heißen.

Obwohl die Welt ihn dafür kennt, dass er 2865 Kilometer um Großbritannien schwamm, ein Seil so oft hinaufkletterte, bis er insgesamt die Höhe des Mount Everest (8848 Meter) erreicht hatte, oder für einen wohltätigen Zweck einen Triathlon mit einem 45 Kilogramm schweren Baumstamm absolvierte, haben nur sehr wenige Menschen eine Vorstellung davon, wie viele Stunden er in Recherchen und Training investiert, um diese Leistungen zu erzielen. Als Freund und Trainingspartner kenne ich sein Engagement und habe seine brutalen Trainingseinheiten sogar selbst miterlebt (und überlebt). Ob er in einem gefrorenen See kilometerweit schwimmt, zehn Kilometer barfuß über Schnee und Eis läuft oder im tiefsten Winter mit nichts als einer Badehose bekleidet einen tonnenschweren Traktor zehn Stunden lang über ein Feld schiebt, du kannst mir glauben, Ross scheut keine Herausforderung.

Wenn man nach Spitzenleistungen strebt, ist die Trennlinie zwischen Genie und Wahnsinn oft hauchdünn. Als »World's Strongest Man« 2017 und erster Mensch, der 500 Kilogramm im Kreuzheben geschafft hat, weiß ich, dass man einiges auf sich nehmen muss, um seinen Körper über das hinauszubringen, was als menschenmöglich gilt. Während ich dies im Bereich der extremen Kraft erreicht habe, hat sich Ross auf die Welt der extremen Ausdauer spezialisiert, und ich kann sagen, dass man dafür eine sehr spezifische und besondere

Einstellung benötigt – eine Einstellung, die Ross in diesem Buch auf brillante Weise und mit absoluter Ehrlichkeit und Transparenz beschreibt. Dabei kombiniert er neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse mit theoretischen Grundlagen, philosophischen Überlegungen und seinen eigenen Erfahrungen.

Deshalb halte ich dieses Buch für bahnbrechend. Es ist das erste Buch, das zeigt, wie ein sportwissenschaftliches Genie tickt. Sobald man die Theorie und Psychologie begreift, auf die er sich beruft, fängt man an, Ross zu verstehen. Man fängt an zu erkennen, dass hinter seinem Wahnsinn Methode steckt, und man versteht vor allem, wie er es geschafft hat, eine beinahe übermenschliche Ausdauer zu entwickeln.

Dieses Buch ist für all jene gedacht, die ihre Komfortzone verlassen, ein Ziel erreichen und ihr Training auf ein höheres Niveau heben wollen – und dabei nicht nur frieren, sondern auch hundemüde und sehr hungrig sein werden.

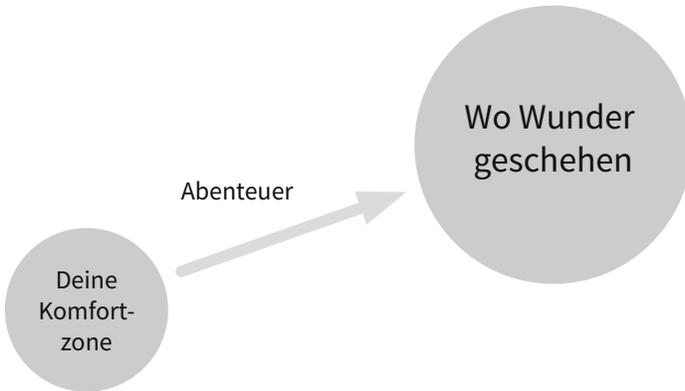
# TEIL 1

# **WARUM WIR ABENTEUER BRAUCHEN**

Jeder Mensch sollte wissen, warum wir Abenteuer brauchen. Für manche von uns ist das überhaupt keine Frage, denn der Drang dazu ist angeboren und in unsere DNA einprogrammiert. Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass ein Teil der Bevölkerung mit einer Variante des DRD4-Gens auf die Welt kommt (bekannt als DRD4-7R), die diese Menschen genetisch prädisponiert, Erkundungen und riskante Aufgaben zu übernehmen.<sup>1</sup> Die Variante wird auch als »Reisegen« bezeichnet, und man nimmt an, dass die Träger und Trägerinnen eine geringere Sensitivität für Dopamin (einer der Wohlfühlstoffe in unserem Gehirn) aufweisen und daher eine gewagtere und mutigere Lebensweise benötigen, um ihrer biologischen Beschaffenheit gerecht zu werden. Dies erklärt teilweise, warum wir als Homo sapiens vor über 50 000 Jahren Afrika verließen und vor etwa 20 000 Jahren die gesamte Welt besiedelten. Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen glauben auch, dass diejenigen unter unseren Vorfahren, die das Reisegen in sich trugen, die ersten Entdecker waren, die den Planeten erforschten, indem sie auf Berge stiegen, Weltmeere überquerten und davon träumten, die Welt hinter dem Horizont zu erkunden.

Aber was ist mit Menschen ohne diese Variante? Ich behaupte, auch sie brauchen Abenteuer (vielleicht sogar mehr als die anderen). Sie haben vielleicht nicht den brennenden Drang, den Wüstensand unter ihren Füßen zu spüren oder am Polarkreis durch den Schnee zu stapfen, aber sie brauchen Abenteuer, um die Fesseln ihrer Komfortzone zu sprengen. Die Komfortzone wird definiert als »Verhaltensraum, in dem die Aktivitäten und Verhaltensweisen Gewohnheiten und Mustern entsprechen, die Stress und Risiken auf ein Minimum reduzieren« – ein Ort, an dem Ehrgeiz und Kreativität früher oder später kläglich zugrunde gehen.

Obwohl Stress in der Regel negativ konnotiert ist, zeigt die Wissenschaft, dass eine gewisse Dosis gut ist, weil sie ein Katalysator für Wachstum ist und eine starke Handlungsmotivation darstellt. Diese



Erkenntnis beruht auf der Arbeit des ungarischen Arztes Hans Selye (1950), der feststellte, dass eine bestimmte Form von Stress, den er als Eustress bezeichnete (*eu-* ist ein griechisches Präfix und bedeutet »gut«), eine treibende Kraft sein kann, wenn es darum geht, sich schneller und weiter fortzubewegen und in unbekannte Gefilde vorzudringen, um neue Erfahrungen zu machen. Diese Art von Stress ermöglicht uns Wachstum in drei Bereichen:

1. **Emotional:** Eustress kann positive Gefühle der Zufriedenheit, Inspiration und Motivation hervorrufen.
2. **Psychologisch:** Eustress hilft uns, Selbstwirksamkeit, Autonomie und Resilienz zu entwickeln.
3. **Physisch:** Eustress hilft uns, unseren Körper aufzubauen (zum Beispiel indem wir ein anstrengendes Workout absolvieren).

Aber ohne Eustress schaffen wir es nicht, unsere Komfortzone zu verlassen, und dann verkümmern wertvolle Eigenschaften wie Kreativität, Mut und Kühnheit. Die Schweizer Autorin und Abenteuererin Ella Maillart sagte: »Man reist, um der Routine zu entfliehen, jener furchtbaren Routine, die jegliche Vorstellungskraft und Begeisterungsfähigkeit tötet.«

Dafür brauchen wir Abenteuer. Und das sollte jeder Mensch wissen.

**D**eine körperliche Fitness hat großen Einfluss auf dein Abenteuer. Es ist nun einmal eine Tatsache, dass du ohne ein gewisses Maß an Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer nicht in der Lage sein wirst, die Chinesische Mauer entlangzulaufen, eine Welle am Bondi Beach in Sydney zu reiten, in einem Schlauchboot durch den Grand Canyon in Arizona zu fahren oder in Peru nach Machu Picchu zu wandern. Kurzum, wenn du nicht fit genug bist, wirst du bestimmte Abenteuer nicht erleben können.

Die gute Nachricht ist: Je besser deine körperliche Fitness, umso erreichbarer werden Berggipfel, Ozeanüberquerungen und unerforschte Gebiete. Wenn du lernen willst, wie man ein Abenteuer richtig vorbereitet, musst du gewisse sportwissenschaftliche Prinzipien verstehen, und das ist genau der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe (vor allem dieses Kapitel).

Natürlich ist jedes Abenteuer anders. Jedes Abenteuer erfordert bestimmte Fähigkeiten, spezielle Planung und eine individualisierte, ausführliche Vorbereitung. Deshalb ist es nicht möglich, ein 365-Tage-Pauschalprogramm zu erstellen, das jeder und jede anwenden kann. Dem Gesetz der biologischen Individualität (wir haben mehr Unterschiede als Gemeinsamkeiten) zufolge ist ein Trainingsplan für alle ein Trainingsplan für niemanden. Mit der Dokumentation meines persönlichen 365-Tage-Trainingsplans möchte ich vielmehr zeigen, wie ich damit Folgendes erreichte:

- Erholung nach dem Weltrekord im Freiwasserschwimmen im Meer (2865 Kilometer)
- Wiederaufbau meines Körpers gemeinsam mit dem stärksten Mann der Welt
- Neukalibrierung meiner Schmerzwahrnehmung mit einem der besten Mixed-Martial-Arts-Kämpfer der Welt
- Rückkehr ins Meer mit einem Schwimmprojekt, das viele für nicht realisierbar hielten

- Neuaufbau meines Trainings, um mich an eine globale Pandemie anzupassen.

Ich sage »erholen«, weil mein Körper nach dem Great British Swim und 157 Tagen auf See geschunden, angeschlagen und zutiefst erschöpft war. Und ich sage »wiederaufbauen«, weil ich in Bezug auf mein Training in vielerlei Hinsicht ganz von vorn anfangen musste und weil mein Weg zur Erholung von Zweifeln, Ängsten und Sorgen geprägt war, die ich mit hundertprozentiger Transparenz dokumentieren wollte.

Wenn wir Geschichten von großen Abenteuern hören, bekommen wir oft nur die Spitze des sprichwörtlichen Eisbergs zu Gesicht. Ob es Bilder von Edmund Hillary und Tenzing Norgay sind, die heldenhaft auf dem 8848 Meter hohen Gipfel des Mount Everest stehen, oder Geschichten von Roald Amundsen, der als erster Mensch den Südpol erreichte. Wir sind uns oft nicht bewusst, wie viele Vorbereitungen, Rückschläge und Verletzungen hinter den Kulissen stattgefunden haben, damit diese Expeditionen erfolgreich verlaufen konnten. Das möchte ich mit diesem Buch ändern. Indem ich die vielen Trainingsstunden (und -kilometer) zwischen zwei großen Expeditionen dokumentiere, hoffe ich, dich in die Lage zu versetzen, mein Trainingskonzept nachzuvollziehen und die 90 Prozent des Eisbergs zu sehen, die vielen Menschen verborgen bleiben.

Warum 365 Tage?

Weil kein einzelnes Workout, kein Sieben-Tage-Plan oder 30-Tage-Programm (wie gut sie auch sein mögen) von Bedeutung ist. Was wirklich zählt, ist der kumulative Effekt von Tausenden von Stunden Training und Recherche, die wissenschaftlich und systematisch in einen langfristigen Plan eingebettet sein müssen, der dauerhaft angewendet und bei Bedarf modifiziert wird. Wir wissen das seit den Olympischen Spielen der Antike. Der Philosoph Flavius Philostratus (170 bis 245 vor Christus) beschrieb, wie die Sportler jener Zeit ihr Trainingsjahr bis ins kleinste Detail planten. Trotzdem werden wir heute mit Versprechen von schnellen Erfolgen und Tipps oder (im besten Fall) mittelmäßigen Plänen geködert, die sich höchstens über

sechs Wochen erstrecken und unvollständig, unzureichend und für die Jahrestrainingsgestaltung ungeeignet sind. Dieses Buch ist anders. Es greift das bewährte Prinzip der Periodisierung auf und wendet es auf ein Training in der freien Natur an, damit du auf diese Weise deine physischen (und psychischen) Kapazitäten in Vorbereitung auf ein bestimmtes Abenteuer erhöhen kannst.

## **ABENTEUER: EIN JAHR – DER MAKROZYKLUS**

Das Prinzip der Periodisierung wird seit Tausenden von Jahren angewendet. Traditionell kommt es im Leistungssport zum Einsatz und gilt als Methode, mit der das Training über das Jahr hinweg so gesteuert werden kann, dass der Sportler rechtzeitig vor einem Wettkampf seine Leistungsspitze erreicht. Das *Journal of Human Sport and Exercise* definiert Periodisierung als »Methodische Planung und Strukturierung des Trainingsprozesses, die sich durch eine systematische Sequenzierung multipler Trainingsvariablen auszeichnet (Intensität, Volumen, Frequenz, Erholungsdauer und Übungsauswahl) und einen integrativen Ansatz verfolgt, der darauf abzielt, ein spezifisches Leistungsresultat zu optimieren, damit es zu einem festgelegten Zeitpunkt abrufbar ist.«<sup>1</sup> Klingt kompliziert, ist es aber nicht.

Bei den Olympischen Spielen der Antike begannen sich die Athleten bis zu zehn Monate vor den Spielen vorzubereiten, sich miteinander zu messen, sich zu entspannen und zu erholen – in einem Zyklus, den sie mehrfach wiederholten.<sup>2</sup> Das ist Periodisierung in ihrer einfachsten Form: Der Athlet durchläuft verschiedene Trainingsphasen (die heute als Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsphase bezeichnet werden). Philostratus war der Erste, der dieses Konzept in seinen Werken beschrieb. Sie galten damals als bahnbrechend und haben das Kraft- und Ausdauertraining bis heute geprägt. Leider gingen viele seiner Schriften im Lauf der Zeit verloren.

Viele Jahrhunderte später war der Russe Leonid Matwejew der erste Sportwissenschaftler, der bei der Trainingsplanung den Begriff »Periodisierung« verwendete. Er analysierte Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Olympischen Spiele von 1952 und 1956, um herauszufinden, warum manche persönliche Rekorde erzielten, während andere nicht in der Lage waren, ihr Potenzial abzurufen. Anschließend entwickelte er Strategien zum Erreichen einer Leistungsspitze zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt. So fand das Konzept der Periodisierung, das Flavius Philostratus entwickelt hatte, Anwendung auch bei den Sportlern und Sportlerinnen der Olympischen Spiele der Neuzeit.

Mit der Zeit wurden viele Periodisierungsparadigmen<sup>3</sup> für verschiedene Sportarten<sup>4</sup> und verschiedene Athleten und Athletinnen<sup>5</sup> verschiedener Altersstufen<sup>6</sup> vorgeschlagen. Aber die Grundmethode, Trainingsvariablen (wie Volumen und Intensität)<sup>7</sup> zu manipulieren, um die Leistung optimal zu steigern, die Erschöpfung zu kontrollieren und das Verletzungsrisiko gering zu halten, ist der rote Faden geblieben.<sup>8</sup>

Wie gesagt, die Periodisierung wurde für Profisportler entwickelt, damit diese rechtzeitig zu einem Wettbewerb ihre Leistungsspitze erreichen.<sup>9</sup> In diesem Buch geht es darum, die Prinzipien, die im Leistungssport Verwendung finden, aufzugreifen und all jenen zugänglich zu machen, die in der Lage sein wollen, ein körperlich anspruchsvolles Abenteuer zu bewältigen (für das sie im Vollbesitz ihrer körperlichen und geistigen Kräfte sein müssen). Ja, natürlich, für manche Abenteuer ist kein Training nötig. Aber wer größere und kühnere Expeditionen wagen will, die sich durch Eudaimonie und Eustress auszeichnen und Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer erfordern, der kann in diesem Buch erfahren, wie Periodisierung bei der Vorbereitung helfen kann.

Wie funktioniert Periodisierung nun?

- Periodisierung meint (oft) die Strukturierung eines Trainingsjahrs, das als **Makrozyklus** bezeichnet wird.
- Der Makrozyklus wird in kleinere Phasen aufgeteilt, die als Mesozyklen bezeichnet werden.
- Jeder **Mesozyklus** widmet sich einem Fitnessaspekt, der verbessert werden muss (Kraft, Schnelligkeit, Technik oder Aus-

dauer). Dabei werden die Mesozyklen oft (logisch) auf die Jahreszeiten abgestimmt.

- Ein Mesozyklus wird in Mikrozyklen unterteilt, die aus mehreren Trainingseinheiten bestehen, die sinnvoll aufeinander abgestimmt werden und dazu dienen, ein oder mehrere spezifische Ziele zu erreichen.
- Ein **Mikrozyklus** dauert zwischen einigen Tagen und zwei Wochen, in der Regel sieben Tage.<sup>10</sup>

## ABENTEUER: VIER JAHRESZEITEN – DIE MESOZYKLEN

Auf den folgenden Seiten ist ein Makrozyklus (samt Mesozyklen) als Grafik abgebildet. Du siehst, dass der Makrozyklus 52 Wochen, also ein Jahr, umfasst und einen Blick aus der Vogelperspektive auf die Planung dieses Trainingsjahrs bietet. Du kannst außerdem erkennen, dass Intensität und Volumen des Trainings in den vier Mesozyklen, die den vier Jahreszeiten entsprechen (Winter, Frühling, Sommer und Herbst), strategisch manipuliert werden, damit Körper (und Geist) Zeit haben, sich zu erholen und an die Trainingsbelastung anzupassen. Damit wird verhindert, dass du ins Übertraining gerätst und schal wirst. Zur Erklärung:

- **Trainingsintensität** bezieht sich auf die Anstrengung, die man während einer Aktivität im Verhältnis zur maximalen Anstrengung aufwendet.
- **Trainingsvolumen** bezieht sich auf das Arbeitspensum, das man leistet. Dabei kann es sich um Kilometer handeln, die man läuft oder schwimmt, oder um Wiederholungen beziehungsweise Sätze im Krafttraining.

Wie bereits erwähnt, nutzen vor allem Leistungssportler einen periodisierten Plan, aber es ist hilfreich, diese sportwissenschaftlichen

Grundsätze auf Abenteuer anzuwenden. Wenn du die Grafik auf die Fähigkeit anwendest, die du brauchst, um dein Abenteuer zu bewältigen, wirst du erkennen, wann du deinen optimalen Fitnesszustand erreichst und bereit für deine Expedition bist. Das wird von deinem (körperlichen) Trainingsfortschritt und deiner Fähigkeit abhängen, Volumen und Intensität deines Trainings zu steuern.

Interessanterweise geht die Anpassung des Trainings an die Jahreszeiten teilweise auf die antike Philosophie zurück, die glaubte, dass die besten Pläne den Gesetzen der Natur folgen. Der berühmte römische Stoiker und Staatsmann Seneca (4 vor Christus bis 65 nach Christus) sagte: »Lass uns auf dem Weg bleiben, den die Natur uns vorgegeben hat, und lass uns nicht von ihm abkommen. Wenn wir der Natur folgen, ist alles einfach und mühelos; doch kämpfen wir gegen sie an, unterscheidet sich unser Leben keinen Deut von dem der Menschen, die gegen die Strömung rudern.«

## **HERBST – ERHOLUNG**

Der Fokus liegt auf aktiver Erholung, bei der sowohl das Volumen als auch die Intensität des Trainings niedrig gehalten werden, damit Körper und Geist genügend Zeit für die Regeneration haben. In dieser Phase ist ein geregelter Schlafrhythmus wichtig. Außerdem sollte man antike und moderne Rehabilitationspraktiken kennen und mit den Effekten des Krafttrainings und den Erkenntnissen der Evolutionsmedizin vertraut sein, um die Robustheit der Gelenke, Muskeln und Sehnen wiederherzustellen.

## **WINTER – GRUNDLAGEN**

Der Fokus liegt darauf, mit einem hohen Trainingsvolumen und niedriger Intensität eine konditionelle Grundlage zu schaffen, während gleichzeitig die Arbeitskapazität gesteigert wird (die körperliche Fähigkeit, das Training mit einer vorgegebenen Intensität oder Dauer auszuführen und erfolgreich zu bewältigen). Dies wird durch ein Trainingssystem erreicht, das sich *General Physical Preparedness* (GPP)

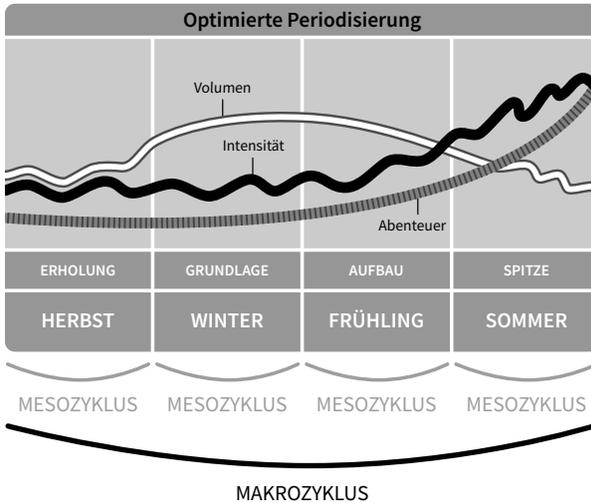
nennt, was auf Deutsch so viel heißt wie allgemeine körperliche Bereitschaft (in Bezug auf Kraft und Ausdauer). Es wurde in der ehemaligen Sowjetunion (1922 bis 1991) entwickelt, wird aber unter Bedingungen praktiziert, die eher von der Kriegergesellschaft im griechischen Stadtstaat Sparta (431 bis 404 vor Christus) inspiriert sind und darauf abzielen, neben der Arbeitskapazität auch die mentale Resilienz zu erhöhen.

## **FRÜHLING – AUFBAU**

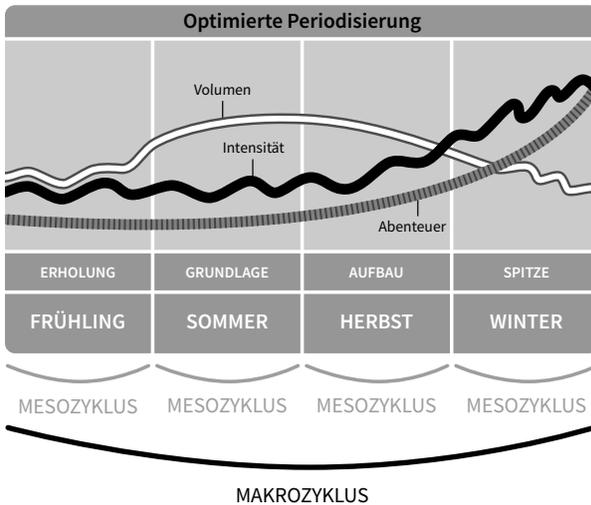
Der Fokus liegt darauf, auf der geschaffenen Grundlage aufzubauen, wobei das Trainingsvolumen hoch bleibt und die Trainingsintensität allmählich zunimmt. Zu diesem Zeitpunkt fängt das Training an, die ausgeübte Sportart oder das geplante Abenteuer stärker nachzuzahlen, während man weiter Technik und Energiesysteme trainiert. Dies erfolgt nach dem Conjugate Sequenz System (CSS), dem konjugierten Sequenzsystem, das in den 1960er- und frühen 1970er-Jahren in der Sowjetunion entwickelt wurde, sowie nach dem Process of Achieving Sports Mastery (PASM), auf Deutsch »Prozess des Erwerbs sportlicher Kompetenz«. Dabei handelt es sich um eine Trainingsmethode, -theorie und -philosophie, die Athleten und Athletinnen hilft, ihre sportspezifischen Fähigkeiten zu spezialisieren und zu verfeinern.

## **SOMMER – LEISTUNGSSPITZE**

Der Fokus liegt auf Erzielung einer Leistungsspitze, wobei das Trainingsvolumen sinkt und die Intensität steigt. In dieser Phase sollte das Training anfangen, Wettkampfbedingungen zu simulieren, während gleichzeitig sichergestellt sein muss, dass die Erholungsphasen genauso kompromisslos umgesetzt werden wie das Training.



An dieser Stelle ist anzumerken, dass du deinen Makrozyklus (und die Reihenfolge der Mesozyklen) anpassen musst, wenn der Wettkampf, die Expedition oder das Abenteuer im Winter stattfinden. Weil in diesem Fall die Leistungsspitze im Winter erreicht werden muss, sieht die Planung wie folgt aus (dasselbe Konzept, nur zeitlich verschoben):



Außerdem sollte die Periodisierung niemals als starres Programm betrachtet werden, von dem man nicht abweichen darf. Man sollte sie als Rahmen benutzen, den man anpassen kann (und sollte). Allzu oft versuchen wir durch strikte Wiederholungs- und Satzzahlen oder Pläne einer komplexen biologischen Realität mit einfachen mechanischen Mitteln beizukommen, aber die Sportwissenschaft begreift mittlerweile, dass mehr Flexibilität nötig ist, um unserer biologischen Individualität Rechnung zu tragen. Das *International Journal of Sports Physiology and Performance* sagt hierzu: »Solche Erkenntnisse stellen die Nützlichkeit der Anwendung einer generischen Methodologie auf die Planungsprobleme, die von inhärent komplexen biologischen Systemen aufgeworfen werden, infrage.«<sup>11</sup> Der menschliche Körper ist ein komplexer Organismus und Tausende von Variablen wirken sich auf unser Training, unsere Erholung, unsere Ernährung und unseren Schlaf aus. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass man sich nicht scheuen sollte, bei Bedarf Makrozyklus, Meso- und Mikrozyklen zu verändern.

## **ABENTEUER: PLANE DEINE WOCHE**

### **MIKROZYKLEN**

Der kleinste Baustein in einem periodisierten Programm wird als Mikrozyklus bezeichnet. Er dauert in der Regel eine Woche, in der sich der Athlet auf einen spezifischen Trainingsblock konzentriert. Damit sich der Körper ausreichend erholen, wachsen, regenerieren und anpassen kann, ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Phasen, in denen man seinen Körper hohen Belastungen aussetzt, und solchen, in denen man die Anforderungen ein wenig reduziert, sehr wichtig. Die Definition von Trainingstagen mit hoher, moderater beziehungsweise geringer Intensität ist eine einfache Methode, um das Ausmaß der Erschöpfung zu steuern und sicherzustellen, dass ausreichend große Erholungsfenster verfügbar sind. Ein Beispiel für die Periodisierung einer Trainingswoche mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen hoher Trainingsbelastung und ausreichender Erholung könnte so aussehen:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
moderat	hoch	gering	hoch	gering	moderat	frei

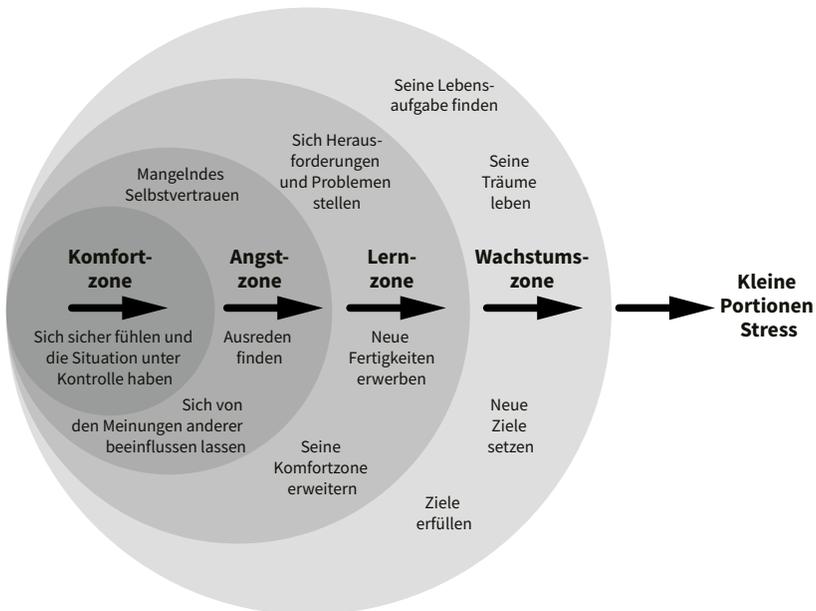
Das ist vor allem im ersten Erholungsmesozyklus wichtig, in dem bei jeder Trainingseinheit auf eine angemessene Erholung und Regeneration geachtet werden muss.

# ABENTEUER: TÄGLICHE GEWOHNHEITEN

## ASKESIS: GESUNDE MÜHSAL

*»Die Komfortzone ist der größte Feind der Kreativität. Um sie zu überwinden, ist Intuition nötig, die wiederum neue Perspektiven aufzeigt und Ängste besiegt.«*

DAN STEVENS

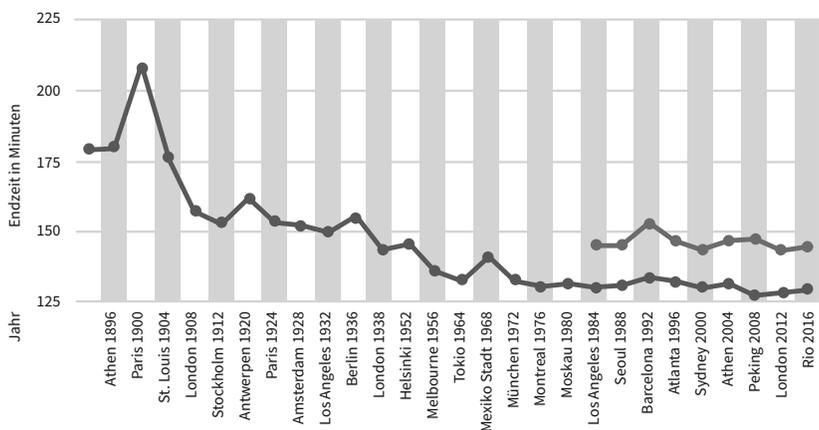


Der Begriff *askēsis* hat sich im Lauf der Jahre verändert. Er wird heute üblicherweise mit »Askese« gleichgesetzt, womit eine Lebensweise bezeichnet wird, die sich durch die Abwesenheit sinnlicher Freuden auszeichnet und oft spirituellen oder religiösen Zielen dient. Die Ursprünge sind im antiken Griechenland zu finden, dort bedeutete *askēsis* ursprünglich »Training« oder »Ausübung«. Das Wort bezog sich also nicht auf Verzicht, sondern auf körperliches Training als Vorbereitung für sportliche Wettkämpfe. Als ich der Frage nachging, wie wir Abenteuer am besten vorbereiten, übernahm ich diese Trainingsmethode und setzte mich täglich freiwillig Unbehagen (und Eustress) in der Natur aus, um Körper und Geist zu transformieren. Beispiele hierfür sind Eisschwimmen, Barfußlaufen und gewisse Kampfkünste, bei denen der Schwerpunkt nicht auf der Ausübung bestimmter Techniken liegt, sondern auf der praktischen Anwendung einer Philosophie der gesunden Mühsal.

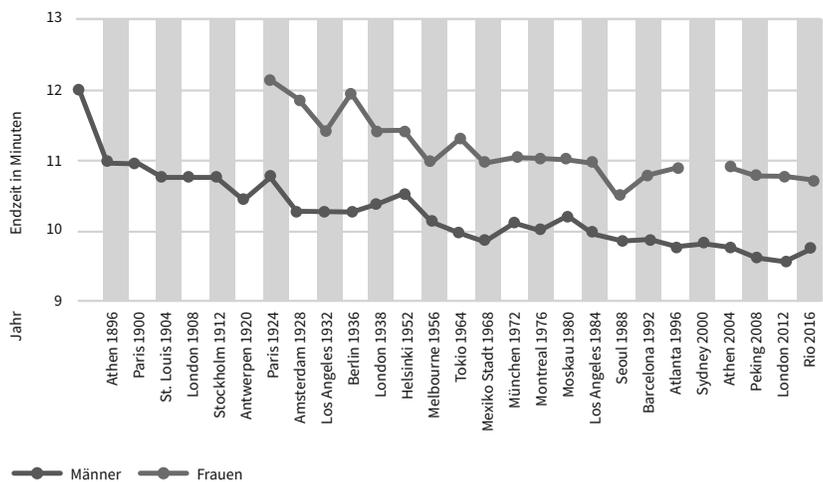
## **BLAUPAUSE: DAS ZIEL**

Laut Statistiken wird der Mensch ständig stärker, schneller und fitter. Das belegen auch die beiden Diagramme unten, die eine kontinuierliche Leistungssteigerung in zwei Disziplinen bei den Olympischen Spielen von 1896 (Athen) bis 2016 (Rio de Janeiro) verzeichnen.<sup>12</sup>

In der Welt der Abenteuer gilt das gleiche. Wir klettern schneller, wandern weiter und dringen in immer entlegene und lebensfeindlichere Regionen vor, die die Abenteurer vergangener Zeiten für unerreicht hielten. Warum? Ein Grund sind neue sportwissenschaftliche Erkenntnisse und die Anwendung bewährter Prinzipien im Kraft- und Ausdauerbereich. Sie geben uns die Möglichkeit, unsere Physis und Physiologie so zu verändern, dass jede neue Sportlergeneration der vorherigen überlegen ist.



*Bestzeiten im Marathonlauf der Männer und der Frauen bei den Olympischen Sommerspielen von 1896 bis 2016*



*Bestzeiten im 100-Meter-Lauf der Männer und der Frauen bei den Olympischen Sommerspielen von 1896 bis 2016*