

TRAINIEREN WIE IM KNAST

**Der progressive Ganzkörperplan für Muskeln,
Kraft und einen eisernen Willen**

Paul »Coach« Wade

riva

© des Titels »Trainieren wie im Knast« von Paul »Coach« Wade
(ISBN 978-3-86883-563-2). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

VORWORT

Ein Tag im Jahr 1969: Ein junger Cambridge-Student lauschte dem Vortrag zweier safran-gelb gewandeter tibetischer Mönche, in dem es um die Geheimnisse von Meditation und Erleuchtung ging.

Die Mönche strahlten ein friedliches, heiteres Selbstvertrauen aus. »Alles ist schön, nichts ist wichtig«, schien die Quintessenz ihrer Botschaft zu sein. Doch der junge Mann ließ sich von ihrer Gelassenheit nicht anstecken. In seinem Kopf wirbelten die Gedanken durcheinander.

Einer der beiden Mönche erzählte von dem inneren Frieden, den Meditation zu schenken vermag. Er verwendete eine Metapher: »Man kann in eine Gefängniszelle gesperrt und scheinbar unfrei sein – und dennoch innerlich frei bleiben. Diese innere Freiheit kann einem niemand nehmen.«

Der Student wollte das nicht gelten lassen. Wütend sprang er von seinem Sitz auf. »Wie können Sie so etwas sagen? Gefängnis ist Gefängnis! Wer gegen seinen Willen eingesperrt wurde, kann nicht wirklich frei sein.« Der Mönch hatte mit seiner Metapher einen dunklen Punkt angerührt; das war der Grund für die unverhältnismäßig laute Reaktion des Studenten.

Der andere Mönch lächelte den zornigen jungen Mann heiter an. »Es ist gut, die eigenen Lehrer infrage zu stellen«, antwortete er ohne jeglichen Anflug von Ironie. Und die beiden Mönche fuhren mit ihrem Vortrag fort, der den zornigen jungen Studenten umfloss wie ein ruhiger Fluss einen schroffen Felsen im Flussbett.

40 Jahre später. Es ist das Jahr 2009. Aus dem temperamentvollen Studenten ist ein etwas weiserer und gelassenerer Mann geworden. Er betreibt einen dynamischen, rasch expandierenden Verlag namens Dragon Door Publications, dessen Bücher sich an Menschen wenden, die optimale körperliche Fitness und Kraft anstreben.

Dieser Mann möchte Ihnen nun eines der aufregendsten Bücher vorstellen, die er jemals gelesen hat. Es ist ein Buch über das Gefängnis und gleichsam über Freiheit. Es ist ein Buch über das Überleben und über uns Menschen. Es ist ein Buch über Kraft und Macht. Es ist ein Buch, das in die Hände von Soldaten, Polizisten und Feuerwehrleuten gehört und in die aller, die andere beschützen. Es ist ein Buch, das in Schulen und Universitäten gelesen werden sollte, ein Buch für Profisportler, Bürohengste und Mütter im Erziehungsurlaub. Es ist ein Buch für alle, die merken, dass sie älter werden, aber lieber jung bleiben wollen, und für jeden, der die Kraft in sich entdecken und aufbauen will.

Es ist das Buch eines ehemaligen Sträflings, eines Mannes, der fast 20 Jahre lang seiner Freiheit beraubt in einigen der schlimmsten US-Gefängnisse einsaß und der sich aus schierem Überlebensdrang auf seine Körperkraft besann. Ein Mann, dem nur noch sein Geist und sein Körper geblieben waren und der sich dafür entschied, sich selbst zu fördern und sich dadurch eine innere Freiheit zu erkämpfen, die ihm niemand entreißen konnte: die Freiheit eines starken Körpers und eines starken Geistes.

Dieses Buch heißt *Trainieren wie im Knast*.

Trainieren wie im Knast? Wie kommt ein namhafter Verlag darauf, ein Buch mit einem derartigen Titel zu veröffentlichen, der den Verdacht nahe liegt, im Buch könnten Verbrecher oder das Verbrechen ganz allgemein gefeiert und verherrlicht werden?

Zahlreiche Fitnessexperten lasen Vorabexemplare von *Trainieren wie im Knast* – und waren begeistert. Nur der Titel gefiel ihnen nicht. »John, jeder Soldat sollte dieses Buch besitzen, jeder Polizist, jedes Kind sollte es von seinen Eltern bekommen ... aber wer will ein Buch mit so einem Titel lesen?«

Ich muss zugeben, dass ich verunsichert war. Nicht wegen des Inhalts, sondern wegen des Titels. Würde er Käufer und Leser nicht abschrecken?

Doch je länger ich darüber nachdachte, desto sicherer wurde ich mir, dass der Titel so bleiben musste. Denn beim Training im Gefängnis geht es genau darum: um den Aufbau von Kraft und Kondition allein um des Überlebens, um der Selbstbehauptung in einer der gefährlichsten Lebenswelten unserer Zeit willen. Denn *Trainieren wie im Knast* beschreibt, wie man sich eine Aura der Kraft zulegt, die jeden potenziellen Angreifer abschreckt.

Diesem Kompendium des Wissens einen anderen Titel überzustülpen, wäre ein schwerer Fehler. Es ist, als würde man einen kräftigen, herzhaften Roquefort in eine Verpackung mit der Aufschrift »Baby-Gouda« stecken.

Außerdem ist im Titel bereits die zentrale Botschaft enthalten: Es gibt tatsächlich eine Freiheit, die einem niemand nehmen kann, wie klein auch die Zelle sein mag, in die man gesteckt wurde. Es ist die Freiheit, die Herrlichkeit des eigenen Körpers und Geistes zu pflegen. Paul Wade schuf sowohl einen unwiderleglichen Beweis dafür als auch ein Programm, mit dessen Hilfe jeder diese Herrlichkeit zu verwirklichen vermag.

Lesen Sie *Trainieren wie im Knast*, und Sie werden bald merken, dass es darin nicht darum geht, das Leben von Kriminellen im Gefängnis zu verherrlichen. Dieses Buch ist alles andere als ein literarisches Gegenstück zum Gangsta Rap. Ganz im Gegenteil: Sie werden merken, dass Sie niemals dort hinkommen wollen, wo Paul Wade so viele Jahre verbacht hat. Vor allem aber ist es ein Buch, das Sie dazu anregt, einen Grad an körperlicher Fitness anzustreben, den Sie bisher für sich als unerreichbar ansahen.

Bald nach dieser Erkenntnis wird sich Ihnen ein weiterer Gedanke aufdrängen: Warum wird dieses Wissen von einem ehemaligen Sträfling vermittelt? Ist es etwa irgendwie anrühend? Wenn ein Polizist oder ein Sportlehrer durch Paul Wades Trainingsprogramm eine außergewöhnlich gute Kondition erzielt, hat er sich dann irgendwie kompromittiert, weil die Übungen von einem Vorbestraften entwickelt wurden? Nein, ich glaube nicht. Denn das würde einer Erkenntnis widersprechen, für die *Trainieren wie im Knast* steht: »Richte nicht, damit du nicht selbst gerichtet wirst!«, und ebenso der zentralen Botschaft dieses Buches, nämlich der, dass jeder Mensch das Potenzial seiner Läuterung in sich trägt.

Neulich versuchte ich meinen 18-jährigen Sohn Peter für eines der Idole meiner Jugend zu begeistern: für Lou Reed. Nachdem er sich einen Ausschnitt aus einem Album von Lou Reed und Velvet Underground angehört hatte, fiel sein Urteil kurz und knapp aus: »Dad, es kann nur einen Bob Dylan geben.« Wenn ich auch hinsichtlich Lou Reed anderer Meinung bin, so muss ich ihm in einem Punkt doch recht geben: Lou Reeds großes Vorbild war Bob Dylan, und weil es tatsächlich nur einen Bob Dylan geben kann, musste Lou Reed sehr viel Energie in das Bemühen investieren, sich von Dylan abzugrenzen. Meiner Ansicht nach ist ihm das gelungen. »Es gibt nur einen Lou Reed«, wäre mein entsprechendes Statement.

In meiner bisherigen Verlegerlaufbahn hatte ich das Glück, dem Publikum drei bemerkenswerte Autoren vorstellen zu können: Pavel Tsatsouline, Ori Hofmekler und Marty Gallagher. Alle drei sind einzigartig, sodass man zu Recht sagen kann: »Es gibt nur einen« Es kann nur einen Pavel geben. Es kann nur einen Ori geben. Es kann nur einen Marty geben. Und nun kann ich dieser Ikonenliste noch einen weiteren Namen hinzufügen: Es kann nur einen Paul Wade geben.

John Du Cane
Dragon Door Publications

— TEIL I —

VORBEMERKUNGEN

Die moderne Fitnessszene wird weitgehend von muskelbepackten Bodybuildern, teuren Trainingsgeräten und Anabolika geprägt.

So war es nicht immer.

Es gab eine Zeit, in der sich Männer unglaubliche Kraft antrainierten, ohne irgendein Hilfsmittel zu verwenden – keine Gewichte, keine Geräte, keine Medikamente. Nichts.

Wenn Sie mehr über die klassische Methode des Kraftaufbaus erfahren wollen, dann lesen Sie weiter.

1. EINLEITUNG

REISE ZUR KRAFT

Gleichgültig, welchen Krafraum Sie wo auch immer auf der Welt betreten: Stets werden Sie dort immens aufgeplusterte Anabolika-Junkies finden, die sich für »stark« halten, weil sie einen Oberarmumfang von 45 cm haben, schwere Gewichte heben und in einem Tanktop einen eindrucksvollen Anblick bieten.

Aber wie viele von ihnen sind *wirklich* kräftig?

- Wie viele von ihnen verfügen über echte athletische Kraft, die sie auch einsetzen können?
- Wie viele von ihnen könnten auf der Stelle 20 einarmige Liegestütze ausführen?
- Wie viele von ihnen haben eine Wirbelsäule, die so stark, so biegsam und so gesund ist, dass sie sich rücklings niederbeugen und mit den Händen den Boden berühren können?
- Wie viele von ihnen verfügen über derart mächtige Beinmuskeln, dass sie eine perfekte einbeinige Kniebeuge hinbekommen?
- Wie viele von ihnen sind in der Lage, einen tadellosen einarmigen Klimmzug vorzuführen?

Die Antwort lautet: so gut wie keiner.

Wohl nirgendwo auf der Welt werden Sie in einem Krafraum einen Bodybuilder antreffen, der diese einfachen Eigengewichtsübungen beherrscht. Dennoch aber gelten die unnatürlich wirkenden Muskelberge als der Inbegriff von Kraft und Fitness.

Der Bodybuildertyp wurde zum akzeptierten Symbol konsequenten Muskeltrainings. Mir kommt das vollkommen verrückt vor. Welche Rolle spielt es, wie viele Kilos man zu heben imstande ist? Wie kann jemand als »stark« gelten, wenn er nicht einmal in der Lage ist, seinen Körper auf die von der Natur vorgesehene Art zu bewegen?

Stark werden

Den heutigen Krafraumfans geht es ums Aussehen, nicht um das Können – um die Form, nicht die Funktion. Diese Männer stellen gewaltig wirkende Gliedmaßen zur Schau, die durch das Training aber nur an Muskelgewebe zunahmen; Sehnen und Gelenke blieben schwach. Bitten Sie einen dieser Muskelmänner einmal, eine einbeinige Kniebeuge vorzuführen, bei der der Hintern bis zum Boden runterkommt. Täte er es, würden ihm vermutlich die Kniesehnen reißen. Die meisten Bodybuilder sind nicht in der Lage, die Kraft, die sie besitzen, auch einzusetzen: Wenn sie versuchen, auf Händen zu gehen, fallen sie auf die Nase.

Ich weiß manchmal nicht, ob ich lachen oder weinen soll, wenn ich sehe, wie die heutigen Männergenerationen ein Vermögen für Fitnessclub-Mitgliedschaften, Gewichte und anderes Zubehör ausgeben, um sich mehr Kraft anzueignen. Ich muss *lachen*, wenn ich daran denke, dass der Fitnessindustrie ein perfekter Coup gelungen ist: Sie hat alle Welt dazu gebracht zu glauben, dass sie ohne diese Ausrüstungen und diese Mitgliedschaften niemals zu Kräften kommt. Und ich muss *weinen*, weil es so traurig ist, dass diese zahlenden Fitnessfans – wenn sie sich keine Steroide zuführen – kaum Muskeln aufbauen und in puncto Athletik keinerlei Fortschritte machen.

Um wirkliche Kraft aufzubauen, braucht man weder Gewichte noch Geräte und auch nicht all den anderen Müll, den einem Industrie und Werbung andrehen wollen. Man kann wahrhaft herkulische Kraft ohne eine besondere Ausrüstung erlangen – man muss nur wissen, wie. Man muss die richtige Methode kennen, die *Kunst*.

Diese Methode existiert. Sie beruht auf alten traditionellen Trainingstechniken, die im Laufe von Jahrhunderten durch Versuch und Irrtum entwickelt wurden und sich als Übungen bewiesen, die imstande sind, dünne Kerlchen in stahlharte Krieger zu verwandeln. Sie ist bekannt unter dem englischen Begriff *Calisthenics* und ist die Kunst, den menschlichen Körper durch Training mit dem eigenen Körpergewicht aufzubauen. Früher, in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, trainierten die besten Sportler der Welt überwiegend durch *Calisthenics* – Gymnastikübungen, bei denen sie sich fortlaufend steigerten – und merkten, wie sie von Tag zu Tag stärker wurden.

Die vergessene Kunst des Eigengewichtstrainings

Leider kann man diese Kunst in keinem Krafraum der Welt erlernen. Die Mehrheit der Sportler kennt sie nicht mehr, denn sie wurde von der Masse der neuen Trainingstechniken verdrängt, die im Laufe des letzten Jahrhunderts aufkamen und die Menschen faszinierten. Das Wissen, wie *Calisthenics* korrekt ausgeführt wird, ging dadurch verloren – oder wurde von der Fitnessbranche in Verruf gebracht, weil sie doch den Menschen das Recht, Geist und Körper zu stärken, für teures Geld verkaufen wollte.

Das letzte Rückzugsgebiet von Calisthenics sind die Schulen. Hier führen die Kinder Liegestütze, Klimmzüge und Kniebeugen aus. Es sind sinnvolle Übungen, doch stärken sie durch ständige Wiederholungen nur die Ausdauer. Ein wahrer Meister von progressivem Calisthenics, also klassischem Calisthenics, weiß, wie man maximale reine Kraft erreicht. Und diese Kraft ist anders als die, die man durch Gewichtheben oder irgendwelche Geräte erwirbt. Ich habe Calisthenics-Anhänger gesehen, die so stark waren, dass sie Handschellen aus Stahl zerbrechen, einen Maschendrahtzaun zerreißen oder in eine Mauer mit der bloßen Faust Löcher schlagen konnten, dass die Ziegelsplitter nur so geflogen sind.

Wie würde es Ihnen gefallen, über derartige Kräfte zu verfügen?

Ich kann Ihnen in diesem Buch erklären, was Sie dafür tun müssen. Aber damit eines klar ist: In einem Fitnessclub oder durch eine große Zahl hintereinander ausgeführter Liegestütze werden Sie dieses Ziel nicht erreichen. Diese Art von animalischer Power, dieses Entfesseln der ureigensten Kräfte des Körpers, kann nur durch klassisches Calisthenics erworben werden.

Wo ich mein Metier lernte: im Knast

Glücklicherweise blieb das geheime klassische Wissen – ich nenne es Old School Calisthenics – erhalten. Doch es überlebte nur an jenen dunklen Orten, an denen Männer über maximale Kraft verfügen müssen, um zu überleben. Orte, an denen es unter Umständen keine Gewichte, Hanteln und anderen modernen Trainingsgeräte gibt. Diese Orte nennt man Gefängnis, Knast, Haftanstalt, usw. Es sind Käfige, in denen zivilisierte Menschen ihre weniger zivilisierten Artgenossen sperren, damit sie ihren Zeitgenossen nicht gefährlich werden können.

Mein Name ist Paul Wade, und ich kenne das Leben in diesen Käfigen leider nur zu gut. Ich kam wegen meines ersten Gesetzesverstoßes 1979 in das San Quentin State Prison und verbrachte 19 der folgenden 23 Jahre in einigen der härtesten Gefängnissen der USA, darunter Angola Penitentiary (Spitzname »Die Farm«) und Marion, die Hölle, die als Ersatz für Alcatraz gebaut wurde.

Ich kenne klassisches Calisthenics, vielleicht sogar besser als jeder andere. Während meines letzten Gefängnisaufenthalts wurde ich als *El Entrenador* bekannt (das spanische Wort für »der Trainer«), weil all die Neulinge zu mir kamen, um zu erfahren, wie man blitzschnell superstark werden kann. Auf diese Weise sammelte ich unglaublich viele Pluspunkte, aber die hatte ich mir auch verdient, denn meine Methode funktioniert. Ich selbst habe ein Niveau erreicht, auf dem ich mehr als ein Dutzend einarmige Liegestütze bewältigte. Das ist eine Leistung, die meines Wissens noch kein anderer vollbrachte, auch kein olympischer Turner. Im Angola gewann ich die von den Insassen organisierten Liegestütz-/Klimmzug-Meisterschaften sechsmal hintereinander, obwohl ich ganztägig auf der Gefängnisfarm körperliche Arbeit verrichten musste. (Dies war eine Strategie des Gefängnisses, um Ärger zu vermeiden: Insassen, die auf der Farm arbeiteten, waren abends meist zu erschöpft, um sich mit den Wärtern anzulegen.)

Ich wurde sogar Dritter bei der Californian Institutional Powerlifting Championship von 1987 – und das, obwohl ich nie mit Gewichten trainiert hatte. (Ich machte nur wegen einer Wette mit.) Viele Jahre lang war ich dank meiner Trainingsmethoden zäher, kräftiger und widerstandsfähiger als die Mehrheit der Psychos, Knastveteranen und Berufsverbrecher, von denen ich zwei Jahrzehnte lang umgeben war. Dabei trainierten die meisten dieser Typen, und zwar hart. Die Fitnesszeitschriften schreiben nichts über die Trainingsmethoden und sportlichen Leistungen hinter Gittern, aber etliche der beeindruckendsten Athleten der Welt sind Sträflinge.



Eine Reihe von Einzelzellen:
Nirgendwo auf der Welt ist es
einsamer.

Während meiner gesamten Zeit im Gefängnis machte ich es mir zur Aufgabe, so stark, fit und ausdauernd wie möglich zu werden und zu bleiben. Ich verfolgte dieses Ziel allerdings nicht in einem ansprechenden, chromblitzenden Krafraum, und meine Qualifikation als Meister auf diesem Gebiet ist auch nicht das Ergebnis eines dreiwöchigen Fernkurses. Und ganz bestimmt bin ich kein sesselfurzender Schreiberling, der in seinem Leben noch nie einen Tropfen Schweiß abgesondert hat, wie viele dieser Typen, die Fitness- und Bodybuildingbücher am laufenden Band produzieren. Noch bin ich einer von denen, die man gerne als »geborene Athleten« bezeichnet: Als ich nur drei Wochen nach meinem 23. Geburtstag zum ersten Mal in den Bau ging, wog ich bei 1,86 m Größe nur 68 kg. Meine Arme waren so dünn wie Pfeifenreiniger und etwa halb so stark. Durch eine Reihe unangenehmer Erlebnisse lernte ich rasch, dass Häftlinge die Schwäche anderer ausnutzen, wo sie nur können, und dass Einschüchterung zum Alltag gehört. Ich hatte keine Lust, jemandes Hure zu werden, und mir wurde klar, dass ich nur dann aufhören konnte, ein Opfer zu sein, wenn ich schleunigst meine Körperkraft aufbaute.

Es war ein großes Glück, dass ich in San Quentin nach einigen Wochen zu einem ehemaligen Navy-SEAL in die Zelle verlegt wurde. Er war durch sein militärisches Training großartig in Form und zeigte mir die Calisthenics-Grundübungen: Liegestütze, Klimmzüge und tiefe Kniebeugen. Ich lernte sie alle von Anfang an richtig, und durch das tägliche gemeinsame Training in der Zelle gewann ich an Format. Im Laufe der Monate nahm auch meine Ausdauer zu, und bald konnte ich manche Übungen Hunderte Male wiederholen. Dennoch wollte ich immer noch schwerer und stärker werden und begann zu recherchieren, um herauszufinden, wie ich dieses Ziel erreichen konnte. Ich lernte von anderen Häftlingen – und Sie werden mir kaum glauben, wen man in Gefängnissen alles so trifft: Turner, Soldaten, olympische Gewichtheber, Kampfsportler, Yogalehrer, Ringer und sogar den einen oder anderen Arzt.

Damals hatte ich keinen Zugang zu einem Krafraum, sondern trainierte ohne jegliche Hilfsmittel in der Zelle. Deshalb musste ich Wege finden, meinen Körper zu meinem Krafraum zu machen. Das Training wurde zu meiner Therapie und gleichzeitig zu meiner Obsession. Innerhalb von sechs Monaten hatte ich erheblich an Umfang und Kraft zugenommen, nach einem Jahr war ich einer der körperlich fittesten Männer im ganzen Gefängnis, und das verdankte ich einzig und allein Old School Calisthenics. Draußen in der Welt waren diese traditionellen Übungen vollkommen out, im Gefängnis aber war das Wissen über ihren Wert sozusagen von Generation zu Generation weitergegeben worden. Ein Grund dafür war, dass es im Gefängnis wenig andere Trainingsmöglichkeiten gibt: keine Pilates-Kurse, kein Aerobic. Heute ist viel von Krafräumen in Gefängnissen die Rede, aber glauben Sie mir: als Einrichtung sind sie relativ neu und rar und obendrein recht mager ausgestattet.

Einer meiner Mentoren war ein Lebenslänglicher namens Joe Hartigen. Als ich ihn kennenlernte, war Joe 71 Jahre alt und verbrachte sein viertes Jahrzehnt hinter Gitter. Trotz seines Alters und zahlreicher Verletzungen trainierte Joe immer noch jeden Morgen in seiner Zelle. Er war furchtbar stark: Ich habe mal gesehen, wie er Klimmzüge mit Gewichten machte, bei denen er sich nur mit seinen beiden Zeigefingern an der Stange hielt; sozusagen zum Spaß führte er auch gerne Liegestütze vor, bei denen er sich nur auf einem Daumen abstützte. Und bei ihm sah das alles leicht aus. Joe wusste über richtiges Training wesentlich mehr, als viele sogenannte Experten jemals wissen werden. Er hatte noch die alten Krafräume der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts gekannt, in denen es keine Hanteln mit abnehmbaren Gewichtsscheiben gab. Damals trainierte man überwiegend mit Eigengewichtsübungen, also mit Übungen, die wir heute als Gymnastik ansehen würden. Wenn sie damals Gewichte hoben, dann saßen sie dabei nicht in bequemen, einstellbaren Geräten, sondern hieften riesige, unhandliche Objekte hoch, wie z. B. gefüllte Fässer, Ambosse, Sandsäcke oder ihre Kumpel. Diese Art des Gewichthebens fördert Fähigkeiten und Eigenschaften, die man sich in modernen Fitnessclubs nicht aneignen kann, wie etwa einen ausdauernden Griff, kräftige Sehnen, Schnelligkeit, Gleichgewichtssinn, Koordination und schier übermenschliche Entschlossenheit und Disziplin.

Diese Art des Trainings machte, wenn sie konsequent und sachgerecht durchgeführt wurde, die Männer damals unglaublich stark. In den 1930er-Jahren arbeitete Joe in St. Louis mit The Mighty Atom zusammen, einem der berühmtesten »starken Männer« oder Kraftmenschen. Mit nur 1,65 m Größe und 63 kg Gewicht war The Atom ein menschliches Wunder. Tag für Tag vollbrachte er Kunststücke, die unsere heutigen Bodybuilder in Angst und Schrecken versetzen würden. Er sprengte Ketten, drückte dicke Nägel mit der bloßen Hand in Kiefernholz Bretter und

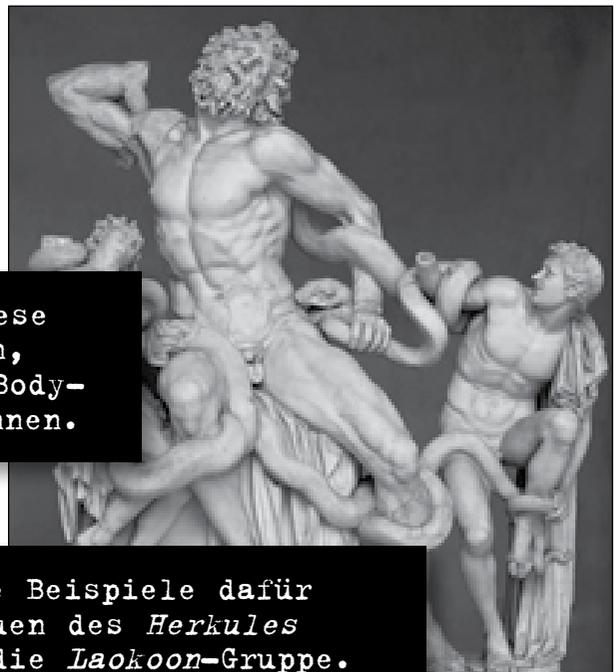
zerbiss Stahlstifte in zwei saubere Hälften. 1928 hinderte er ein Flugzeug am Abheben, indem er an einem mit dem Flugzeug verbundenen Seil zog. Dazu nahm er nicht einmal die Hände: Er hatte das Seil an seinen Haaren festgemacht. Anders als unsere modernen Krafraumbesucher war The Atom am ganzen Körper stark. Unter anderem war er dafür berühmt, dass er einen Autoreifen ohne Werkzeug wechseln konnte: Er löste die Schrauben von Hand, hob dann das Auto hoch und steckte den neuen Reifen auf. Mitte der 1930er-Jahre wurde er von sechs bulligen Dockarbeitern hinterrücks angegriffen, und er verletzte sie so schwer, dass hinterher alle sechs krankenhausreif waren. Es war gut, dass er dafür nicht ins Gefängnis musste, denn bei seinen Auftritten verbog er Stahlstangen, als ob es Haarnadeln wären. In jener Zeit vor dem Aufkommen der Anabolika waren dies phänomenale Leistungen. Ebenso wie Joe benutzte auch The Atom keine Medikamente, um Muskeln aufzubauen, und als Folge davon war er auch noch im fortgeschrittenen Alter beeindruckend stark. Noch in seinen Achtzigern trat er als starker Mann auf. Joe erzählte mir immer mal wieder von den Kraftmenschen der Depressionszeit, die er gekannt und mit denen er zusammen trainiert hatte, Athleten der Weltklasse, deren Namen schon seit Langem vergessen sind.

Ich lernte auch deren Trainingsphilosophien kennen. Joe z. B. betonte immer, dass sich viele dieser Oldtimer auf Eigengewichtsübungen konzentriert hätten, um Kraft aufzubauen. Sie führten diese Kraft vor, indem sie sich an Fässern und Nägeln austobten, erworben hatten sie sie jedoch durch Körperkontrolle. Joe hasste Hanteln und Gewichte. »Die jungen Leute heute sind dumm, wenn sie versuchen, mithilfe ihrer Hanteln und Gewichte groß und stark zu werden«, sagte er

öfters zu mir, wenn wir in der Cafeteria aßen. »Man kann sich beeindruckende Muskeln aufbauen, wenn man den eigenen Körper einsetzt. Auf diese Art trainierten die alten griechischen und römischen Athleten. Schau dir nur mal die Muskeln der Skulpturen aus jener Zeit an!« Und er hatte recht: Betrachten Sie eine Statue wie den *Herkules*



Die Athleten, die für diese Skulpturen Modell standen, würden heute vermutlich Bodybuilder-Wettbewerbe gewinnen.



Eindrucksvolle Beispiele dafür sind die Statuen des *Herkules Farnese* oder die *Laocöon-Gruppe*.

Farnese oder die heute im Vatikan ausgestellte Kopie der *Laokoon*-Gruppe. Die Athleten, die dafür Modell standen, würden heute wohl sämtliche Bodybuilder-Wettbewerbe gewinnen. Und dabei wurden Hanteln mit abnehmbaren Gewichtsscheiben erst im 19. Jahrhundert erfunden. Wenn Sie immer noch skeptisch sind, dann sehen Sie sich einmal einen modernen Turner an. Auch heutige Turner trainieren beinahe ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht, und viele von ihnen haben Körper, von denen Bodybuilder nur träumen können.

Joe weilt nicht länger unter uns, aber ich habe ihm versprochen, dass sein Wissen nicht verloren gehen wird. Sehr viel davon steckt in diesem Buch. Ruhe in Frieden, Joe.

Vom Lehrling zum Lehrer

Ich habe sicher Tausenden von Häftlingen beim Trainieren zugesehen – sowohl im Hof mit Gewichten (wenn vorhanden) als auch in ihren Zellen ohne alles. Ich habe mit zahlreichen Veteranen gesprochen, für die Training eine Religion, ein Lebensinhalt ist. Im Laufe der Jahre habe ich eine große Zahl von fortgeschrittenen Tipps und Methoden gesammelt, die ich nach und nach in mein Programm einbaute. Vermutlich habe ich während meines Lebens im Gefängnis mehr Wissen über Konditionstraining gesammelt als jeder andere. Im Gefängnis hat man kein leichtes Leben. Ich habe keinen einzigen Tag ausgesetzt. Stets probierte ich alles gleich aus und zahlte dafür mit Schweiß und Schmerzen. Als Folge davon war ich stets in optimaler Verfassung – und auch dafür bekannt. Jeder Zwischenfall, in den ich verwickelt wurde, war schnell vorbei, weil ich in so guter Form und jede Sekunde einsatzbereit war. Dadurch bekam ich einen gewissen Ruf und ich genoss einen Respekt, von dem ich ohne Training niemals hätte träumen können. Sogar Wärter bewunderten mich wegen meiner Konsequenz und meiner Fähigkeiten. In den 1990er-Jahren saß ich im Marion Penitentiary ein, als sämtliche Insassen wegen der Ermordung zweier Wärter rund um die Uhr eingeschlossen waren. Das bedeutete, dass jeder Gefangene täglich 23 Stunden in Einzelhaft verbrachte – jeden Tag. Um weitere Zwischenfälle im Keim zu ersticken, sahen die Wärter alle 40 Minuten bei jedem Einzelnen von uns vorbei. Damals ging der Insiderwitz um, dass mich die Wärter auf ihrer Runde bei meinen Liegestützen sehen würden – und 40 Minuten später auf der nächsten Runde bei derselben Beschäftigung.

In meinen letzten Gefängnisjahren wurde ich wegen meines Rufs als kompetenter Athlet oft und vor allem von Neuankömmlingen gebeten, Trainingsstunden zu geben. Sie hatten gehört, dass ich ihnen gegen ein bescheidenes Honorar zeigen konnte, wie man sich in kürzester Zeit für das Gefängnis fit macht. Sie wollten in die vergessene Kunst eingeführt werden, ohne Geräte beeindruckende Muskeln, große Ausdauer und eine vielseitig einsetzbare, animalische Kraft zu entwickeln.

Ich habe Hunderte von Häftlingen ausgebildet und dadurch wertvolle Erfahrungen gesammelt, die ich allein durch mein persönliches Training niemals hätte machen können. Ich lernte, wie sich meine Methoden auf unterschiedliche Konstitutions- und Stoffwechselltypen auswirken, und auch sehr viel über die mentalen Aspekte des Trainings, über Motivation und die verschiedenen Herangehensweisen. Ich entwickelte Grundregeln, die es mir ermöglichten, mein Trainingssystem an die individuellen Bedürfnisse anzupassen, sodass schließlich jeder etwas mit

meinen Methoden anfangen konnte, gleichgültig, in welcher Verfassung er zu Anfang war. Das Buch, das Sie jetzt vor sich haben und das hauptsächlich auf meinem geheimen Trainingshandbuch beruht, das ich im Gefängnis schrieb, ist die Frucht dieser zahllosen Unterrichtsstunden. Es ist mein Baby. Und: Mein System funktioniert. Das musste es schließlich auch. Wenn es



meinen Schülern nicht mit meiner Hilfe gelungen wäre, ihr volles Kraftpotenzial zu entfalten, wäre die Konsequenz nicht nur ein verlorener Wettbewerb gewesen. Denn das Leben im Gefängnis ist hart; was einen dazu treibt, sich in Bestform zu bringen, ist der Überlebensinstinkt. Wer im Knast schwach ist oder schwach wirkt, ist schon so gut wie tot. Meine Schüler aber sind alle noch quicklebendig.

Licht aus!

Ich könnte ein ganzes Buch nur darüber schreiben, wie wichtig Kraft und Ausstrahlung für einen Häftling sind. Vielleicht werde ich das eines Tages auch tun. Im vorliegenden Buch aber soll es nicht um das Leben im Gefängnis gehen, sondern um körperliches Training. Ich habe nur deshalb etwas vom Alltag hinter Gittern erzählt, weil ich einen Eindruck von der brutalen, isolierten und bemerkenswert traditionsbewussten Welt

geben wollte, in der viele klassische Trainingstechniken überlebten. Um das in diesem Buch beschriebene Trainingssystem durchzuarbeiten, braucht man sich natürlich nicht ins Kittchen stecken zu lassen. Andererseits aber gilt: Wenn meine Methoden dort funktionieren, wo das Leben extrem hart und grausam ist, dann können sie auch für Sie funktionieren.

Und sie werden für Sie funktionieren. Versprochen!