

Hungriger Perfektionist

Arnold Schwarzenegger hat unglaubliche Leistungen vollbracht. Er ist ein Meister in der Zielsetzung und Zielerreichung.

Rainer Zitelmann

Warum soll sich jemand, der weder Interesse am Bodybuilding noch an Actionfilmen hat, für Arnold Schwarzenegger interessieren? Die Antwort: Es gibt nur sehr wenige Menschen, die aus einfachen Verhältnissen kommen und dann in so vielen verschiedenen Lebensbereichen alles erreichen, was man erreichen kann. Schwarzenegger wurde nicht nur sieben Mal Mr. Olympia (die höchste Auszeichnung im Bodybuilding), sondern war auch einer der bestbezahlten Actionstars in Hollywood, wurde zwei Mal zum Gouverneur von Kalifornien gewählt und machte ein Vermögen von 400 Millionen Dollar.

Das Buch über die «Karriere eines Bodybuilders», soeben neu aufgelegt, ist neben seiner Autobiografie «Total Recall» (2012) die wichtigste Quelle zum Verständnis dieser ungewöhnlichen Karrieren. Schwarzenegger berichtet von seiner Kindheit und Jugend und den Anfängen seines Aufstiegs. Mit fünfzehn Jahren entschloss er sich, der bekannteste Bodybuilder der Welt zu werden – eine Sportart, die damals noch völlig unbekannt war und die er selbst erst populär machen sollte.

Österreich war ihm zu eng

Schwarzenegger hatte vorher fünf Jahre Fussball gespielt, aber er bekennt, dass Mannschaftssportarten nichts für ihn waren, weil er ein Individualist ist und alleine die Anerkennung für seine Erfolge einheimen wollte. «Mein Interesse», so bekennt er, «beruhte vor allem auf der Disziplin, dem Individualismus und der Vollkommenheit des Bodybuildings.»

Seine Eltern – der Vater war Polizist in einem Dorf bei Graz – machten sich ernsthaft Sorgen um ihn. Sie fanden ihn nicht normal. Und damit hatten sie natürlich recht: «Normale Menschen können mit einem gewöhnlichen Leben glücklich sein. Ich war anders. Ich erwartete mehr vom Leben als das Verharren im Hamsterrad des durchschnittlichen Alltags.» Grosse Persönlichkeiten wie etwa Cäsar oder Napoleon hätten ihn fasziniert. «Ich wollte etwas Besonderes mit meinem Leben anfangen und der Beste darin sein.»

Disziplin fiel ihm leicht, und ihm fehlt jedes Verständnis für Menschen, bei denen das anders ist: «Jeden Tag höre ich Leute sagen: «Ich bin zu fett. Ich müsste 10 Kilo abnehmen, aber schaffe es einfach nicht. Ich mache keine Fortschritte.» Hätte ich eine solche Einstellung und wäre derart schwach, würde ich mich dafür hassen.»



Muskeln und Selbstbewusstsein:
«Hercules in New York», 1969.

Österreich war ihm zu eng. Er ging nach München und wurde dort Fitnesstrainer, aber er mochte diesen Job nicht wirklich. Die Leute, die er trainierte, «gingen kaum die Bewegungen richtig durch, trainierten wie Waschlapfen und schonten sich viel zu sehr. Es gab so vieles, was ich in dieser verschwendeten Zeit lieber getan hätte.» 1968, gerade mit 21 Jahren volljährig geworden, wanderte er nach Amerika aus. Er gewann fast alle Wettbewerbe im Bodybuilding, nur drei Mal wurde er Zweiter. Er analysierte stets schonungslos seine Schwächen und arbeitete daran, gab nicht anderen die Schuld an seinen Rückschlägen, sondern suchte die Ursache ausschliesslich bei sich selbst.

Mit den Muskeln wuchs sein Selbstbewusstsein. Eines seiner Vorbilder ist der Boxer Muhammad Ali, und Schwarzenegger bekennt selbst: «Bescheidenheit ist ein Wort, das nie zu mir gepasst hat – und es hoffentlich auch nie tun wird.» In allem, was er macht, ist er ein Perfektionist. Nicht nur beim Training, sondern auch beim Posing, also bei der Präsentation seiner Muskeln in Wettbewerben. Er nahm Unterricht bei einem Tänzer am UCLA-College und Ballettunterricht, um seinen Auftritt zu verbessern.

Sinn des Lebens

Nachdem er im Bodybuilding alles erreicht hatte, was er erreichen konnte, setzte er sich neue Ziele, wollte einer der bekanntesten Filmschauspieler der Welt werden. Seine Beziehung mit seiner Freundin ging kaputt, weil sie eine bodenständige Frau war, die ein ganz alltägliches Leben führen wollte. «Ich dagegen war kein bodenständiger Mensch und hasste die Vorstellung eines alltäglichen Lebens.» Seine Freundin hatte geglaubt, wenn er seine Ziele im Bodybuilding erreicht hätte, würde er vielleicht etwas ruhiger werden, einen Gang zurückschalten. «Aber für solche Gedanken ist in meinem Kopf kein Platz. Für mich geht es im Leben darum, immer hungrig zu bleiben. Der Sinn des Lebens ist es nicht, einfach nur zu existieren, zu überleben, sondern vorwärtszukommen, aufzusteigen, etwas zu erreichen und neue Herausforderungen zu meistern.»

Schwarzeneggers Leben ist ein Lehrstück über Zielsetzung: wie man sich grosse Ziele setzt und diese erreicht. Die Voraussetzung dafür ist, ehrlich zu sich selbst zu sein, die Bereitschaft zu haben, gegen Konventionen und gesellschaftliche Normen zu verstossen, und die Fähigkeit, aus der Spannung zwischen dem Soll – also den erträumten grossen Zielen – und dem Ist – also der Unzulänglichkeit in der Gegenwart – eine produktive Unzufriedenheit zu entwickeln, die einen vorantreibt.

Arnold Schwarzenegger (mit Douglas Kent Hall):
Arnold Schwarzenegger. Karriere eines Bodybuilders – Die jungen Jahre. Finanzbuch Verlag. 288 S., Fr. 27,90