



GEISTIGE FITNESS DURCH NATURAL BODYBUILDING

Woran denken Sie als Erstes, wenn Sie den Begriff Natural Bodybuilding hören? Wahrscheinlich sind es zuerst körperliche Attribute wie beispielsweise kraftvolle und definierte Muskeln, gutes Aussehen und körperliche Gesundheit, die Sie auf Antrieb mit unserem Sport in Verbindung bringen. Tatsächlich ist Natural Bodybuilding durch die Komplexität des Zusammenspiels aus Training, Ernährung und Erholung wohl die am besten dafür geeignete Sportart, den eigenen Körper nach ganz persönlichen Vorstellungen zu formen. Aber was ist mit der geistigen Komponente? Ich spreche hier nicht von der erforderlichen Motivation dafür, dass Sie regelmäßig trainieren, sich bedarfsgerecht ernähren und auf ausreichend lange Ruhephasen im Anschluss an das Training achten – das Vorhandensein dieser Motivation und die Umsetzung der genannten Punkte in die Praxis ist eine wesentliche Grundvoraussetzung, um die persönlich gesteckten Ziele als Natural Bodybuilder erreichen zu können.

Vielmehr möchte ich in diesem Beitrag auf die großartigen Auswirkungen des Natural Bodybuildings auf die Psyche hinweisen. Jeder Natural Bodybuilder kennt das sich einstellende Hochgefühl von stark durchbluteten Muskeln im Training. Der spürbare „Pump“ im Training und die durch den Kampf mit dem Eisen erhöhte Ausschüttung von Endorphinen sind zwei der größten Triebfedern, warum Natural Bodybuilder immer wieder ins Studio zurückkehren und im Training ihr Bestes geben. Nach dem Training wird unter der Dusche nicht nur der Körper gereinigt, sondern auch der Geist erfrischt.

Körperliche Betätigung an sich ist bereits eine echte Kraftquelle für den Geist. Für mich gibt es kaum etwas Schöneres, als frühmorgens um 6:00 Uhr im Studio zu sein, die Ruhe des erwachenden Tages zu spüren und meine Muskeln intensiv zu trainieren. So sieht für mich ein perfekter Start in den Tag aus. Ich nutze das Training auch dazu, meine Gedanken zu sortieren und mich auf die bevorstehenden Aufgaben des Tages einzustimmen. Falls Sie eher zu anderen Tageszeiten trainieren, beispielsweise nach der Arbeit, dann kennen Sie mit Sicherheit solche Situationen, in denen Sie sich nach dem Training sehr viel besser fühlten als davor.

Das Streben nach physischer Verbesserung treibt jeden ambitionierten Natural Bodybuilder an. Der im Training durch die erhöhte Ansammlung von Laktat hervorgerufene muskuläre Schmerz ist für ehrgeizige Athleten nicht nur ein zu ertragendes Übel, sondern ein willkommenes Gast. Natural Bodybuilding lehrt uns, körperliche Schmerzen zu ertragen. Und da es immer einen Zusammenhang zwischen Körper und Geist gibt, kann die körperliche Leidensfähigkeit quasi auch auf den Geist übertragen werden. Wer dem Widerstand des Eisens trotzt und seine Trainingsleistung nach oben schraubt, der tut auch seiner Psyche etwas Gutes. Das Gefühl, etwas aus eigener Kraft geschafft zu haben, auch wenn dafür mehrere Anläufe nötig waren (z. B. in einem Satz eine höhere Anzahl von Wiederholungen mit einem bestimmten Gewicht zu bewältigen), kann sich als sehr förderlich für die gesamte Denkweise des Athleten auswirken.

Beharrlichkeit und Disziplin sind nicht nur im Training wichtig, sondern ebenso im Berufs- und Privatleben. Wenn es richtig wehtut (die letzte Wiederholung innerhalb eines Satzes), dann gibt ein Champion nicht auf, sondern beißt sich durch. Gleiches gilt in beruflichen Krisensituationen und für zu klärende Konfliktsituationen im privaten Bereich. Sieger lassen sich von Niederlagen nicht unterkriegen, sondern lernen daraus und stehen wieder auf – ob sich das nun auf das Training oder den persönlichen Lebensweg des Natural Bodybuilders bezieht.

Einen eindrucksvollen Beweis für diese Aussage beschreibt der GNBf e. V. Deutsche Meister und Vize-Weltmeister Jörg Müller in seinem Beitrag auf den Seiten **XX bis XX** in dieser Ausgabe.

So wie das Training im Natural Bodybuilding positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit zeigt, ist auch die Ernährung des Natural Bodybuilders sehr förderlich für die geistige Fitness. Grundsätzlich ernährt sich jeder nach optimalen Ergebnissen in der Körperentwicklung strebende Natural Bodybuilder sauber, das heißt, er meidet Junk-Food und bevorzugt Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte.

Eine eiweißreiche, kohlenhydratbewusste und durch hochwertige Fette ergänzte Ernährung sowie das Trinken von ausreichend Wasser ist echte Powerernährung, nicht nur für den Körper, sondern auch für das Gehirn. So sieht die Ernährung des Natural Bodybuilders aus, denn der Verzehr entsprechender Lebensmittel gibt Kraft und Energie für das Training, liefert die benötigten Aufbaustoffe für den Muskelzuwachs und beflügelt den Geist. Die Einhaltung von ausreichenden Ruhephasen ist nicht nur für den Muskelaufbau wichtig, sondern füllt auch die geistigen Akkus wieder auf. Schon der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer sagte: „Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“ Natural Bodybuilder sind sich der Bedeutung der Schlafs für die Erfüllung ihrer Zielsetzung im Training sehr bewusst und achten deshalb sorgsam darauf, genügend zu schlafen und sich zu entspannen. Und davon profitiert sowohl der Körper als auch der Geist.

Natural Bodybuilding ist ein Lebensstil und eine hervorragende Möglichkeit, sein Leben in bester körperlicher und geistiger Gesundheit zu verbringen. Insofern möchte ich diesen Beitrag mit den Worten schließen, dass Natural Bodybuilding immer auch Mind Building ist. Machen Sie das Beste daraus und genießen Sie die deutlich spürbaren positiven Effekte für Ihre geistige Fitness durch Ausübung unseres Sports.

Mit besten Wünschen für Ihr Training,

Berend Breitenstein
GNBF e. V.-Gründer
Chefredakteur NBB & F