



**Andreas Bredenkamp**, Jahrgang 1959, studierte in der ersten Hälfte der 80er Jahre Germanistik, Sport und Pädagogik. 1985 wurde er Deutscher Vizemeister, 1986 Deutscher Meister im Bodybuilding. In dieser Zeit veröffentlichte er auch seine Staatsexamensarbeit zum Thema Fitnesstraining und entwickelte Ideen – wie beispielsweise das „Intervallessen“ –, die heute in der Fitnessbranche bereits zum Allgemeingut geworden sind.

In den kommenden 5 Jahren (bis 1989) hielt er bis zu 130 Vorträge pro Jahr in Fitnessclubs, in denen er den Trainierenden die wichtigsten Trainings- und Ernährungsregeln vermittelte. Nach den Vorträgen hatte er beim Abendessen Gelegenheit, mit den Betreibern der Fitnessclubs über deren Tagesgeschäft zu diskutieren.

Mit seinen sportwissenschaftlichen Kenntnissen aus seinem Sportstudium, seinen sportpraktischen Erfahrungen durch sein eigenes Training sowie dem reichen Erfahrungsschatz aus seinen Vortragsreisen schrieb er in den folgenden Jahren mehrere Bücher zum Thema Fitnesstraining. Sein Buch „Trainieren im Sportstudio“ erscheint inzwischen in 7 Sprachen und wurde allein im deutschsprachigen Raum über 300.000mal verkauft.

Auf der Grundlage der vielen Gespräche und in jahrzehntelanger Zusammenarbeit mit vielen Fitnessclubbetreibern entwickelte er seit Mitte der 80er-Jahre Arbeitsprozesse für die Fitnessbranche, die er in seinem Buch „Das Trainerkonzept“ erstmalig 1994 zusammenfasste. Heute stellt er sie in Form eines elektronischen Arbeitsprozesshandbuchs der Branche zur Verfügung. Nach Aussage des Deutschen Sportstudioverbandes betreuen heute mehr als 1.000 Fitnessclubs ihre Mitglieder nach seinen Ideen. [www.bredenkamp.de](http://www.bredenkamp.de)

**Träger des STRENFLEX Fitness-Sportabzeichens BRONZE.**

## Alt werden wollen alle, alt sein will keiner!

*„Wenn ein Bodybuilder redet, geht es um Muskeln und um Hanteln. Irrtum! Andreas Bredenkamp, seines Zeichens Deutscher Meister im Bodybuilding von 1986, sprach ... über das Denken und seine Auswirkungen auf das Altern“, schrieb Tilo Harder in seinem Artikel „Altern beginnt im Kopf“ (Sächsische Zeitung, am 7. 12. 2005). Natürlich gibt es dafür einen Grund:*

Zur Jahrtausendwende verlor ich 7 Menschen aus meiner Familie, in einem Zeitraum von nur etwas mehr als einem Jahr. Die Folge war eine schwere Depression. Zwei Jahre lang war ich im Prinzip arbeitsunfähig, litt unter entsetzlichen Angstzuständen, hatte überall im Körper Schmerzen, Organe versagten ihren Dienst. In dieser Zeit bin ich teilweise ergraut, zog mir eine chronische Magenschleimhaut- und Speiseröhrentzündung zu, (die ich Gott sei Dank wieder auskurieren konnte) und verlor deutlich an Sehkraft. An Fitnesstraining war nicht mehr zu denken. Jeder Versuch endete nur in noch schlimmeren Verspannungen und Schmerzen. Ich hatte den Eindruck, um 20 Jahre gealtert zu sein.

Meine Schwester war es, die mir schonend beibrachte, dass die Trauer um meine Angehörigen nur der Auslöser sei. Bei aller Pflege meines Körpers durch Fitnesstraining und eine gesunde Ernährung habe ich über Jahre hinweg meine Seele vernachlässigt. „Was nützt schon eine gesunde Ernährung, wenn die Seele verhungert!“ (Claus Hipp, Begründer des Unternehmens für Kindernahrung).

Ein entscheidendes Schlüsselerebnis hatte ich, als ich einen Tierfilm über Löwen sah:

In dem Film wird ein Zebra von einem Rudel Löwen gerissen. Noch während sie es zerfleischen, beginnen seine Artgenossen in direkter Nachbarschaft wieder friedlich und entspannt zu grasen. Für sie ist die Gefahr überstanden. Den ganzen Tag weiden sie friedlich, bis in der nächsten Nacht die Löwen wieder kommen.

Können Sie sich vorstellen, dass ein Mensch entspannt sein könnte, wissend, dass in der nächsten Nacht die Löwen kommen? Wohl kaum. Der Mensch würde sich den ganzen Tag „einen Kopf machen“, wie er den Löwen entkommen kann. Ihm würde schon etwas einfallen,

denn der Mensch hat im Kampf ums Überleben eine mächtige Waffe mit auf die Welt bekommen: Seinen Verstand!

Mit seinem Verstand kann der Mensch den Angriff der Löwen gedanklich vorwegnehmen. Er weiss, was in der nächsten Nacht passieren wird und bereitet sich darauf vor. Mit der Fähigkeit, die Dinge gedanklich vorwegnehmen zu können, hat uns unser Verstand an die Spitze der Nahrungskette katapultiert. Im Überlebenskampf ist unser Verstand ein äusserst effektives Instrument. Effektiver als die Reisszähne des Löwen.

Auf der anderen Seite scheint es aber auch gerade unser Verstand zu sein, der verhindert, dass wir entspannen und regenerieren können. Ist das Zebra uns hier vielleicht im Vorteil? Es ist doch bewundernswert, wie ein Zebra bei der Vielzahl der Gefahren eines Zebralebens vollkommen entspannt bleiben kann, wenn akut keine Gefahr besteht. Der hohe Grad an Entspannungsfähigkeit ist sicher einer der Gründe, warum das Zebra bis ins hohe Alter seine Leistungsfähigkeit und seine Vitalität erhält, um den Löwen immer wieder aufs neue zu entkommen.

Wir alle wollen gerne alt werden, aber keiner will alt sein. Alt werden und bis ins hohe Alter jung bleiben, wenn das unser Ziel ist, dann können wir von den Zebras vielleicht noch etwas lernen.

Wie kann das Zebra trotz all der Gefahren vollkommen entspannen? Die Antwort auf diese Frage ist frappierend einfach: Das Zebra hat keinen Verstand! Das Zebra weiss nicht, dass die Löwen in der Nacht wieder kommen. Genau genommen weiss es noch nicht einmal, dass es wieder Nacht wird. Das Zebra kennt kein Gestern und kein Morgen, es kennt nur den jetzigen Augenblick. Und wenn in diesem Augenblick keine Gefahr besteht, ist es völlig entspannt. So kann es vollständig regenerieren und erhält sich ein hohes Mass an Vitalität.

Uns Menschen dagegen bringt heute kein Löwe mehr um. Wir Menschen verschleissen an der Angst vor dem eingebildeten Löwen. Immer wollen wir wissen, von wo die nächste Gefahr droht. Dabei ist es uns gleichgültig, ob es sich um einen Angriff auf unser Leben, auf unsere Gesundheit, auf unsere Beziehung oder auf unsere wirtschaftliche bzw. gesellschaftliche Stellung handelt. Wir kaufen uns morgens



die Zeitung, durchforsten das Internet, lesen über Naturkatastrophen, Epidemien, schreckliche Verkehrsunfälle, Mord und Totschlag – und die Börsen nachrichten. Wir haben Angst um uns und unsere Angehörigen. All diese Ängste halten unseren Körper unter einer Daueranspannung, die ihre Spuren hinterlässt. Wer ständig in Habachtstellung steht, kann sich nicht erholen. Die körperlichen Folgen von derartigem Dauerstress habe ich in den letzten beiden Auflagen der Fitness Tribune beschrieben. Was können wir tun?

Wir haben schon viel erreicht, wenn wir unseren Verstand als Ursache erkennen. Zu oft sind wir mit unserem Verstand vollständig identifiziert. Wir übersehen häufig, dass wir nicht unser Verstand sind. Unser Verstand ist nichts weiter als unsere Waffe im Überlebenskampf, so wie die Reißzähne die Waffe des Löwen sind.

Wir sind nicht, was wir denken! Unser Verstand hat lediglich eine Funktion wie auch unsere Hände eine Funktion haben. Wenn keine Gefahr droht, dürfen wir unseren Verstand in den Schoss legen, so wie wir es mit unseren Händen tun. Viele legen aber schon nur deshalb die Hände nicht in den Schoss, weil ihr Verstand sie dann nicht in Ruhe lässt. Sie arbeiten unaufhörlich, nur damit ihr Verstand sie eine Weile verschont. Lesen Sie einmal aufmerksam den folgenden Satz:

Schön wird das Leben erst, wenn der Verstand schweigt; schön wird es erst, wenn wir ohne Vorwegnahme aller Gefahren und unserer Vermeidungsstrategien für die Probleme von morgen, den heutigen Tag geniessen lernen.

Natürlich ist das leichter gesagt als getan. Zumal gerade diejenigen, die es am meisten betrifft, sicher sind, dass dieses Thema sie nichts angeht. Sie haben

keine Angst! Im Gegenteil: Sie sind lebensfroh, sprühen vor Energie und guten Ideen und sind gedanklich ständig unterwegs. Sie sind kreativ, konstruktiv und produktiv. Sie durchschauen das Spiel und sie sind erfolgreich – bis sie zusammenbrechen. Früher war ein Manager wirklich gut erst nach dem dritten Herzinfarkt. Heute heisst das geflügelte Wort „Burnout-Syndrom“. Aber Angst? Nein, wovor denn?

Viele Menschen wissen gar nicht mehr, wie sich vollkommene Entspannung anfühlt. Völlige Entspannung ist ein Zustand, an den sie keine Erinnerung haben. Die mangelnde Erinnerung an Entspannung ist einer der Gründe, weshalb sie diesen Zustand nicht mehr erreichen können. Und weil sie an Entspannung keine Erinnerung haben, vermissen sie sie auch nicht. Menschen mit einer nachgewiesenen Stressbelastung von 85 Prozent auf ihrem Herzen fühlten sich in diesem Zustand völlig entspannt.

Haben Sie schon einmal ein Baby beobachtet, wenn es nach dem Essen völlig

entspannt an der Schulter seiner Mutter liegt. Das Baby befindet sich in einem Zustand der Entspannung, den kaum ein Erwachsener zu erreichen noch in der Lage ist. Wie Zebras, kennen Babys noch kein Gestern und kein Morgen. Sie leben ganz und gar im Augenblick. Können wir uns ein kleinwenig davon zurückerobern?

Ja, das können wir, aber einfach ist es nicht. Wir schaffen in unserem Gehirn Autobahnen, auf denen unser Denken verläuft. Wenn wir unser Denken verändern wollen, müssen wir die Autobahnen sperren und uns abseits davon in die Büsche schlagen. Im Angesicht der Autobahnen ist das besonders mühsam. Schon bald aber können wir auf dem neuen Weg aufrecht gehen, dann legen wir eine Schotterdecke und irgendwann wird asphaltiert. In der gleichen Zeit bekommt das Pflaster auf unserer alten Autobahn Risse und langsam aber sicher wuchert sie zu – vorausgesetzt, dass ich sie zwischendurch nicht immer wieder befahren habe. Was ich auf der neuen, gut ausgebauten Strecke finde, ist ein entspanntes Denken, das gekennzeichnet ist durch:

- › ein bewusstes Leben in der Gegenwart
- › ein gleichmässiges Verteilen der Aufmerksamkeit auf alle Bereiche des Lebens
- › die Fähigkeit, sich selbst und anderen vergeben zu können
- › die Fähigkeit, akzeptieren zu können, was ist
- › seelische Verletzungen erkennen, umarmen und ins Positive verändern zu können
- › zu eigenen Entscheidungen zu stehen und sich nicht als Opfer zu sehen
- › seine Erwartungshaltungen aufgeben zu können
- › loslassen können. ◆

