

Werner Kieser

Die Seele der Muskeln

Krafttraining jenseits von
Sport und Show

Patmos Verlag

Für Gabi

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
© 2018 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de
Neuausgabe der 15. Auflage 2014

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: Royal Collection Trust / © Her Majesty Queen Elizabeth II
2017
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1049-0

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Wie kommt der Autor dazu, dieses Buch zu schreiben? | 7 |
| Vorwort zur Neuauflage 2018 | 9 |
| 1 Bemerkungen zum Umfeld | 11 |
| 2 Der Mensch wächst am Widerstand | 44 |
| 3 Was ist veränderbar? | 51 |
| 4 Mit Kraft lebt es sich angenehm | 65 |
| 5 Von der Steinhantel zur Kraftkurve | 76 |
| 6 Die Seele der Muskeln | 93 |
| 7 Grau, aber nötig – die Theorie | 110 |
| 8 Ihre Reise zum Limit | 127 |
| 9 Trainingsprinzipien | 135 |
| 10 Rituale sind Geschmackssache | 143 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 11 Die Erhalter | 153 |
| Literatur..... | 158 |
| Adressen | 160 |

Wie kommt der Autor dazu, dieses Buch zu schreiben?

Ich habe das Glück, nicht vom Schreiben leben zu müssen, aber das Pech, schreiben zu müssen, um mich von Gedanken lösen zu können.

Lange Zeit hielt ich «Meinungen» – vor allem meine – für Privatsache. Notizen dazu bewahrte ich deshalb kaum auf. Meine Meinung *habe* ich ja ohnehin – ob aufgezeichnet oder nicht. Mit zunehmendem Alter erkenne ich, dass Meinungen über Tatsachen manchmal mehr bewegen als die Tatsachen allein. Zu diesem Schluss komme ich, weil ich vermehrt nach meiner Meinung zu diesem und jenem gefragt werde. Doch Meinungen verfestigen sich, wenn man sie oft zum besten gibt. Am Ende verwechselt man sie mit Tatsachen. Dieser Gefahr zu begegnen, bewahre ich heute Notizen länger auf, um sie periodisch meiner Kritik auszusetzen. Doch auf die Dauer befriedigt auch dieses Vorgehen nicht. Die Notizensammlung wächst, und niemand äußert sich dazu. Da bietet die Konfrontation mit der Öffentlichkeit Chancen: Zustimmung, Ablehnung, Kritik, Anregungen und Hinweise; immaterielle Gewinne zwar – jedoch dauerhaft und steuerfrei. Soweit mein privates Interesse, dieses Buch zu schreiben.

Zum Buch selbst. Sein Thema ist kontrovers. Seit zweitausend Jahren. Die Trennung von Geist und Körper im abendländischen Denken bewirkt, dass Körperkultur als

Nicht-Geist-Kultur gewertet wird. Das Verhältnis zum Körper ist gestört. Descartes hat mit seinem Dualismus von Körper und Geist die Sache auch nicht besser gemacht.

Der Zugriff der Obrigkeit auf die Körper der Untertanen ist noch immer aktuell. Auch dem modernen Menschen drosselt die Erinnerung an das Schulturnen die Motivation zu körperlich-konstruktiver Betätigung. Der Turnhallengeruch steht für die Merkmale staatlicher Gewalt: Demütigung, Drill und Dummheit.

Medien postulieren ein gestanztes Ideal der körperlichen Erscheinung, das zu erstreben wir Zeit und Geld investieren sollen. Auch das wirkt keinesfalls motivierend (allenfalls fanatisierend für Menschen außerhalb der Zielgruppe des Buches) und ist unwahr: Wir sind von Natur aus unterschiedlich. Der Körper ist privat.

Die Prämisse des Buches lautet: Der Mensch wächst am Widerstand. Daraus lässt sich ein «entsportlichtes» Krafttraining ableiten, jenseits von Wettkampf und Schaustellung. Sein Zweck ist es, die individuell angelegten Fähigkeiten des Bewegungsapparates zu entwickeln, zu erhalten oder – wenn nötig – wiederzugewinnen. Zum ausschließlichen Vorteil des Individuums und als erster Schritt zu einer Hygiene des Bewegungsapparates, vergleichbar mit der Einführung der Zahnsteinentfernung in der Dentalhygiene. Solange wir die Möglichkeiten des Trainings verkennen, entgeht uns Lebensqualität.

Werner Kieser

Vorwort zur Neuauflage 2018

Vor 50 Jahren gründete ich die Firma Kieser Training AG. Die «Fitness-Welle» ließ noch fünf Jahre auf sich warten. Als sie kam, war ich schon da. Das ist kein Verdienst, aber ein Vorteil. Nicht nur wirtschaftlich. Die Erfahrung, was alles nicht funktioniert, hatte ich schon gemacht; den neuen Anbietern stand sie noch bevor. Mein Studio, mit meinen aus Alteisen zusammengeschweißten Geräten, erschien mir damals archaisch, eben nicht marktgerecht, verglichen mit den Etablissements der Mitbewerber und ihren Geräten aus Edelstahl, Sprudelbädern, Saunas, Solarien – aber ich blieb bei meinem ursprünglichen Konzept.

Die Fitnessbranche, entstanden aus den Bodybuilding-Studios in Kellern und Hinterhöfen, wurde gesellschaftsfähig: Um ein breiteres Publikum anzusprechen, wurde das Angebot verbreitert, neue «Trends» wurden verkündet und der «Spaß»-Faktor ausgebaut. Mein puristisches Konzept galt in der Branche als «stehen geblieben». In gewissem Sinne war es das auch: Ich hielt mich einfach an die aktuellen wissenschaftlichen Daten und ließ die wechselnden Moden der Branche an mir vorüberziehen. Aber auch die Wissenschaft bewegt sich. Die Anzahl der Publikationen zum Thema «Kraft» hat dramatisch zugenommen. Die meisten verifizieren das, was ich seit einem halben Jahrhundert postuliere. Doch da sind neue Erkenntnisse, deren Beachtung in der Pra-

xis sich lohnt. Diese habe ich in die vorliegende überarbeitete und aktualisierte Neuauflage integriert.

In den 20 Jahren seit der ersten Auflage dieses Buches hat sich die Zahl der Anwender von dessen Inhalt etwa um den Faktor 30 vervielfacht. Mittlerweile trainieren über 290.000 Menschen in fünf Ländern nach den Prinzipien von Kieser Training. Dass das Kieser-Training-Konzept auch von Kliniken, Rückenschulen und Mitbewerbern übernommen wird, ist positiv, führt es doch insgesamt zu einer rationaleren Einstellung gegenüber der Entwicklung und Wartung unseres Bewegungsapparates und damit unserer Gesundheit.

Die langjährige Spezialisierung von Kieser Training auf das Kräftigungsproblem lässt uns heute nach Antworten suchen auf Fragen, von deren Existenz die Wissenschaft noch gar nicht weiß, weil niemand über eine Datenbasis verfügt, die mit der unseren vergleichbar ist: Bereits 2002 habe ich eine eigene Forschungsabteilung eingerichtet. Heute sind wir in der Lage, aufgrund der EMG (Elektromyographie) und anderer Testverfahren die Wirkung der einzelnen Übungen zu erforschen und die gewonnenen Erkenntnisse in die Praxis einfließen zu lassen. Die Beschreibung unserer Studien finden sich auf unserer Webseite www.kieser-training.com.

50 Jahre sind eine lange Zeit. Doch allmählich wird zumindest die Oberfläche des Konzepts wahrgenommen, wie die Bewertung der Stiftung «Warentest» zeigt: Kieser Training schnitt im Vergleich mit sechs anderen Fitnessketten als Beste ab.

Zürich, November 2017

Werner Kieser

1 Bemerkungen zum Umfeld

«Lass Dir nichts einreden. Geh selber
hin und sieh nach!» BRECHT

Dies ist kein Sport-Buch

Wenn Sie nichts von Sport halten, wenn Sie anstrengender körperlicher Tätigkeit lieber aus dem Weg gehen – dann sollten wir ins Gespräch kommen. Nicht, um Sie zu überzeugen, welche Segnungen etwa der Sport für Sie bereithält. Solche gibt es nicht. Sondern um Ihnen etwas sehr Persönliches nahezubringen: eine Möglichkeit, Ihre physikalischen Daseinsbedingungen zu Ihren Gunsten zu verändern.

Gegenstand dieser Schrift ist das Training der Kraft. Aus meiner Sicht gehört dieses Thema zur Welt der Hygiene, nicht zu jener des Sports. Gerade *weil* Krafttraining unter Sport und Bodybuilding rubriziert wird, finden differenziertere Menschen dazu kaum Zugang. Der öffentliche Auftritt der Exponenten des Bodybuilding wie auch das Erscheinungsbild der meisten Fitnessstudios sind eine Hemmschwelle. Es käme jedoch einer Unterschlagung gleich, das rationellste Mittel zur Verbesserung der persönlichen Lebensqualität im Ghetto der Sport- und Fitnessszene verkommen zu lassen. Wohl fehlte es nicht an Versuchen, die Sache einem anspruchsvolleren Publikum nahezubringen. Doch argumentiert man interessanterweise kaum je mit dem konkreten Nutzen der Sache, sondern versucht, ihr den Stallgeruch des Bodybuilding zu nehmen; durch euphemistische Wort-

schöpfungen wie: Fitness, Wellness, Bodyforming, Shaping, Bodytoning.

Erschwerend für die Verbreitung von Krafttraining sind auch die unterschiedlichen Trainings-«Philosophien», wie Methoden heute, im Zuge der Bedeutungs-inflation, benannt werden. Methoden (oder «Theorien») – entwickelt unter Laborbedingungen – verändern sich auf ihrem Weg über die Medien zum Anwender oft bis zur Unbrauchbarkeit. Ich hatte fünfzig Jahre Zeit und Geduld, Theorien in der Praxis an einem nahezu unlimitierten Material zu prüfen. Wenig hat sich bewährt. Das wenige jedoch verdient genaueres Hinsehen.

Eine Theorie ist das wert, was sie leistet. Wissenschaftliche Anerkennung durch Institutionen hat heute viel mit Wirtschafts-, Macht- und Standespolitik zu tun, weniger mit Wissenschaft im ursprünglichen Sinne. Viele als wissenschaftlich anerkannte Verfahren – insbesondere im Bereich der Rehabilitation – funktionieren überhaupt nicht. Doch die Kostenträger fordern von etablierten «physikalischen» Verfahren kaum Effektivitätsnachweise. Krankenkassen haben ihr eigenes, nämlich ein quantitatives Wissenschaftsverständnis: je verbreiteter ein Verfahren, um so anerkannter. Leider besteht kein Zusammenhang zwischen dem Grad der Verbreitung einer Idee und ihrem Wahrheitsgehalt. Eher das Gegenteil trifft zu: Dummheiten breiten sich schneller aus, weil sie kein Denken erfordern (wie Gerüchte im Gegensatz zur Erkenntnis von Tatsachen). Die Berufsgruppe der Wissenschaftler mutiert unter dem Druck des Arbeitsmarktes zu einer Schreib-oder-stirb-Gesellschaft. Es scheint jedoch, dass die Anzahl bedeutender neuer Erkenntnisse in demselben Verhältnis abnimmt, wie die Anzahl von Wissenschaftlern wächst.

Mit der Informationsflut – die der Informatikpionier Weizenbaum als «Quatsch-Flut» bezeichnete – zurechtzukommen, helfen uns die neuen Technologien wenig. Das *Individuum* muss die Prioritäten setzen. Und das ist gar nicht so leicht: sich *für* etwas entscheiden heißt, sich *gegen* vieles entscheiden.

Wir leben in einer Zeit «unvernährter Enden»: einerseits werden Neuerungen auf den Markt geworfen, bevor die ökologischen und wirtschaftlichen Konsequenzen zu Ende gedacht wurden, auf der anderen Seite liegen Mengen ungenutzten Wissens herum.

Treffen Sie keine Entscheidungen *allein* aufgrund dessen, was Experten von Konsumentenschutz- und anderen wohlmeinenden Organisationen empfehlen; denn auch solche arbeiten letztlich – aus den lautersten Motiven – an der Entmündigung des Individuums. Wo es um unser leibliches Wohl und um unsere Gesundheit geht, sollten wir uns nicht vertreten lassen. Experten und Berater aller Art sind mit Vorsicht zu genießen. Wir kommen nicht darum herum, uns selbst mit den Dingen zu befassen; je länger, je weniger. Und das ist gut so. Gleich unseren Muskeln erlahmt auch das kritische Denken bei Nichtgebrauch.

Lohnt sich die Reise?

Unsere Spontaneität wäre erheblich beeinträchtigt, stellen wir bei jedem Vorhaben die Frage nach dessen Sinn. Bei längerfristigen Projekten jedoch – einer Reise, einem Studium, der Gründung einer Familie oder eines Unternehmens – ist die Sinnfrage berechtigt. Als neuer Leser dieses Buches und – wie ich hoffe – als Verwerter seines Inhalts stehen Sie am Anfang eines vergleichbaren Vorhabens.

Stellen Sie sich vor, Sie erwachten eines Tages und wären nur noch halb so schwer, so, als hätte die Erde während der Nacht die Hälfte ihrer Anziehungskraft eingebüßt. Beim Aufstehen hätten Sie das Gefühl, aus dem Bett zu schweben. Kein Wunder, benötigten Sie doch nur noch die Hälfte Ihrer Kraft, sich aufzurichten und fortzubewegen. Ihre Gelenke spürten Sie nicht mehr, der Rückenschmerz wäre verschwunden, der Bauch flach, der Kopf klar. Treppensteigen empfänden Sie als willkommene Anregung. Sport würde zum Genuss ohne Reue. Der Körper gehorchte Ihnen, und nicht umgekehrt. Können Sie nachempfinden, wie angenehm ein solcher Zustand sein kann? Und dass Sie – einmal da angelangt – nie mehr zurück möchten? Wie gelangen Sie dahin?

Das Körpergewicht durch Nahrungsentzug (drastisch) zu reduzieren wäre Unsinn, würden dabei doch hauptsächlich die Muskeln schwinden und mit diesen die Kraft. Es wäre nichts gewonnen. Die Gravitation können wir ebenfalls nicht reduzieren. Was bleibt? Sie können die Kraft Ihrer Muskeln erhöhen, verdoppeln, ja gar verdreifachen, je nach Ihrem gegenwärtigen Trainingszustand. Je untrainierter Sie sind, um so höher ist Ihre Trainierbarkeit. Sie werden allein von Ihren Muskeln getragen; von morgens bis abends, ein Leben lang. Je mehr Kraft Sie haben, desto leichter tragen Sie an sich.

Eine ältere, jedoch vitale und energische Dame wurde in einem Zeitungsinterview gefragt, was sie als wichtigstes Altersproblem empfinde. «Der Verlust der Leichtfüßigkeit!» antwortete sie. Krafttraining bietet – unter anderem – die Lösung dieses Problems.

Das Expertensyndrom

Einige der in diesem Buch aufgezeigten Ideen und Sachverhalte stehen herrschenden Auffassungen entgegen. Es ist verständlich, wenn sich der eine oder andere Leser bei seiner Meinungsbildung an Aussagen von Experten hält, wie sie uns von den Medien zuhauf präsentiert werden. Deswegen nachfolgende Anmerkungen zum Expertentum.

Experten leiten ihre Urteilsberechtigung zum einen von ihrer Ausbildung, zum anderen von ihrer Erfahrung her. Aufgezogen mit den geistigen Konserven unserer Fach- und Hochschulen, sind sie eben – konservativ. Auch die sogenannte langjährige Erfahrung entpuppt sich aus der Vogelperspektive der Geschichte meist als beharrliches Im-Kreis-Gehen.

Edison (1847–1931) wurde als «geistig zurückgeblieben» von der Schule gewiesen. (Wieso eigentlich nicht sein Lehrer?) Die Berner Universität hat sich 1907 für alle Zeiten ein Denkmal in der Wissenschaftsgeschichte gesetzt, indem sie die Habilitationsschrift eines jungen Physikers als «unverständliches Zeug» zurückwies. Der junge Mann hieß Albert Einstein (1879–1955), und das unverständliche Zeug war die Relativitätstheorie. Der berühmteste Architekt des zwanzigsten Jahrhunderts, Le Corbusier (1887–1965), besaß kein Architekten-Diplom; er war Zifferblattmaler. Sein – in der Fachwelt – ebenso berühmter Kollege und Zeitgenosse Riet-

veld (1888–1964) war Tischler. Der Geburtshelfer Ignaz Semmelweis (1818–1865) erkannte um die Mitte des letzten Jahrhunderts in der Kontaktinfektion die Ursache des Kindbettfiebers. Er empfahl den Ärzten, die Hände zu waschen, bevor sie die werdenden Mütter untersuchten. Er wurde ausgelacht. Semmelweis war längst tot, überflüssigerweise aber auch Tausende junger Frauen, bis sich die Experten endlich herbeiließen, die Idee von Semmelweis zu prüfen. Ignoranz hat in der Medizin eine besonders ausgeprägte Tradition. Ob es sich heute anders verhält? Insider bezweifeln es.

Ein fataler Irrtum liegt in der Annahme, es bestünde ein Zusammenhang zwischen Schulbildung und Intelligenz. Die Kenntnis unseres alphanumerischen Zeichensystems hat mit Intelligenz nichts zu tun. Schopenhauer (1788–1860) hat gar einen negativen Zusammenhang postuliert, indem er von den Philosophieprofessoren seiner Zeit sagte, sie hätten sich dumm gelesen.

Arthur Jones, der Erfinder der Nautilus-Geräte, hat in einer amerikanischen Talk-Show das Verhalten von Experten gegenüber dem Auftauchen neuer Problemlösungen auf ihrem Fachgebiet in einzigartiger Weise standardisiert: Auf eine Idee (sei es nun ein Produkt oder eine Dienstleistung, in der sie in Erscheinung tritt) reagiert der Experte in fünf einander folgenden Stufen.

Stufe 1: Totschweigen

Die neue Lösung wird von den Experten ignoriert in der Hoffnung, dass sie verschwinde. Besonders peinlich ist es verständlicherweise, wenn die Idee nicht aus dem Expertenkreis, sondern von Außenseitern stammt, im schlimmsten Fall von Laien.

Stufe 2: Abwerten

Verswindet die Idee nicht, wird sie bagatellisiert, lächerlich gemacht oder als unethisch hingestellt: «Denen geht es nur ums Geld», heißt es etwa, oder: «Das ist wieder so eine Mode, das geht vorbei», oder: «Das haben wir schon vor dreißig Jahren probiert, und es funktionierte damals schon nicht.»

Stufe 3: Verleumden

Wenn das Ärgernis auf diesem bisher «friedlichen» Wege wider alle Hoffnung doch nicht verschwunden ist, wird eine härtere Gangart eingeschlagen. Der Urheber oder lokale Exponent wird persönlich desavouiert: seine Vergangenheit, seine Ausbildung, seine Moral, alles Dinge, die kaum etwas mit dem Produkt zu tun haben. Die Idee oder das Produkt direkt anzugreifen, traut sich der Experte nicht, weil er fürchten muss, sich zu blamieren, da die Sache offensichtlich funktioniert. So macht er es denn wie die schlechte Presse und hält sich an Sekundärquellen: an Informanten, aus dem Zusammenhang gerissene Texte und an Aussagen anderer Experten.

Stufe 4: Stehlen

Gute Ideen haben die be(un-)ruhigende Eigenschaft, dass sie sich von selbst, eben durch sogenannte Mundpropaganda, verbreiten. Diese Widerstandskraft gegenüber Anfechtungen zwingt den Experten schließlich zum Äußersten: er muss arbeiten. Wenn er nicht endlich «etwas bringt», verliert er sein Gesicht. Denn er ist ja der Experte. Also kopiert er die Idee kurzerhand.

Stufe 5: Lügen

Nachdem der Experte sein Plagiat unter die Leute gebracht hat, ist er vollauf damit beschäftigt, aller Welt zu verkünden,

er selbst sei schon immer ein Förderer der Idee gewesen, ja ihr eigentlicher Urheber.

Es kann sein, dass Ihnen Ähnliches widerfährt. Dann befinden Sie sich auf gutem Weg und – historisch betrachtet – in bester Gesellschaft. Ach ja: Woran erkennen Sie Plagiatoren? Am sicheren Griff für das Zweitklassige, am Pochen auf Erreichtes und am Behagen an der Durchschnittlichkeit.

Beispiele

Meine Frau (Ärztin) eröffnete 1990 die erste Arztpraxis für Kräftigungstherapie in Europa: keine Pillen, keine Spritzen, keine Fangopackungen. Nicht etwa, weil wir das nicht gut fanden, sondern weil wir wissen wollten, was die Kräftigung alleine bewirkt. Patientenzuweisungen von Kollegen erhielt sie keine. Ihre ersten Patienten mit chronischen Rückenbeschwerden waren allesamt «hoffnungslose Fälle», solche, die eine Odyssee «anerkannter» und erfolgloser Therapien hinter sich hatten. Die meisten waren nach wenigen Behandlungen schmerzfrei. Nach einigen Monaten Praxistätigkeit hatte sich die Wirksamkeit der neuen Therapie herumgesprochen. Dafür sorgten die ehemaligen Patienten und die Presse. Die Experten schwiegen, obwohl sie informiert waren. Wir führten regelmäßig Fachseminare durch und verschickten Informationsmaterial an alle, die von Berufs wegen mit dem Thema zu tun hatten. Heute ist mir klar: sie schwiegen, *weil* sie informiert waren und als Experten sofort erkannten, was auf dem Spiel stand. «Don't rock the boat!» würden die Amerikaner sagen. Frei übersetzt: «Bloß keine schlafenden Hunde wecken!»

Ein bekannter Sportarzt (ein Gefälligkeitstitel, es gibt in der Schweiz keinen Lehrstuhl für Sportmedizin) war der erste «Experte», den ich in die *Lumbar-Extension*-Maschine einspannte und mit dem ich einen Test durchführte. Ich erläuterte ausführlich Vorzüge und Notwendigkeit der Isolation der unteren Rückenmuskulatur durch die Fixation des Beckens. Er hörte zu und schien zu begreifen. Nach dem Test stellte er nicht etwa Fragen – obwohl das Ganze für ihn völlig neu war –, sondern bezweifelte die Messgenauigkeit der angewandten Technik. Er argumentierte so, dass ich mir bis heute nicht im klaren bin darüber, ob er tatsächlich meinte, was er sagte, oder ob er lediglich seinen rangniedrigeren Begleitern imponieren wollte. Wahrscheinlich beides. Sein Argument entsprach etwa folgender Behauptung: Wenn ich auf einem Stuhl sitze, der auf einer Waage steht, und ich die Sitzfläche am Rand fasse und gegen mein Gesäß ziehe, wird die Waage weniger anzeigen. Als ich seine Argumentation widerlegte, meinte er, dass dies alles «viel zu akademisch» sei und deshalb für den Sport ungeeignet.

Aus der Zeitung erfuhren wir von einem Anästhesisten in Norddeutschland, der mit einer «Trainingstherapie» arbeitete, die einen Umfang von täglich mehreren Stunden erforderte. Aufgrund seiner Argumentation (Belastung statt Schonung!) glaubten wir eine Seelenverwandtschaft zu erkennen. Ihn musste die Effizienz unserer Therapie doch zumindest neugierig machen. Meine Frau schrieb ihm und informierte ihn über das Verfahren und die Resultate. Schweigen. Ein Jahr später, nach der zweiten Bitte um Antwort, reagierte der Forscher; nicht aus Forscherdrang, sondern um sich von «Apparatemedizin» und «kommerziellen Interessen» zu distanzieren.