

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.

Christian Morgenstern

Mich erreichen immer wieder Fragen zum Thema Kraftsport und Muskelaufbau. Wie du vielleicht weißt, bin ich Powerlifting Trainerin und mache diesen Sport nun seit über 2 Jahren. Meine Liebe zum Kraftsport habe ich aber durch 2 Jahre CrossFit zuvor kennengelernt. Und schon nach wenigen Trainingseinheiten damals habe ich mich gefragt: warum bitte habe ich damit nicht schon viel früher angefangen?

Plötzlich fühlte ich mich unbesiegbar. Ich wusste jetzt, wie stark ich eigentlich bin. Das war mir vorher nie bewusst! Ich konnte auf einmal mein eigenes Körpergewicht problemlos händeln und wurde automatisch selbstbewusster. **Selbstbewusstsein = sich selbst bewusst sein. Wenn du dir über deine körperlichen Fähigkeiten bewusst wirst, steigert das also automatisch dein Selbstbewusstsein. Versprochen!**

Körperliche Gründe für Kraftsport/Muskelaufbau

Ich kann wirklich jedem (!) Menschen nur empfehlen Kraftsport zu treiben. Und dabei geht es nicht darum, dass Powerlifting meine Leidenschaft und mein Beruf ist. Oder darum, dass ich muskulöse Körper ästhetisch finde. Sowieso geht es bei der Empfehlung absolut nicht um die Optik! Ein Bodybuilder wird das vermutlich anders sehen, aber für mich ist sie eine nette Begleiterscheinung. Der Fokus liegt für mich definitiv auf den körperlichen Vorteilen.

Jetzt mag ein Skeptiker vielleicht denken "Kniebeugen mit schweren Gewichten sind doch bestimmt schädlich für die Knie" oder "laufen ist auch gesund". Und ja, laufen kann gesund sein. Fürs Herz-Kreislaufsystem. Aber das steht auf einem ganz anderen Blatt. Und ja, Kraftsport (falsch ausgeführt) kann auch schädlich für unsere Gelenke sein. Deswegen rate ich immer dazu, sich einen gut ausgebildeten Trainer an die Seite zu holen, um jede Übungsausführung auch wirklich vernünftig zu lernen. Natürlich ist Wettkampfsport kein Gesundheitssport, aber niemand sagt, dass du Wettkämpfe bestreiten und Rekorde aufstellen musst. Davon rede ich nicht.

Ich spreche davon, dass unsere Körperkraft im Laufe der Menschheitsgeschichte immer unbedeutender wurde. Heute spielt es scheinbar keine Rolle mehr, ob wir muskulös sind, wenn wir 8 Stunden pro Tag am Schreibtisch sitzen und nicht mehr jagen und mit den eigenen Händen Häuser bauen müssen.

Inzwischen ist körperliche Aktivität optional geworden. Wir sind nicht mehr darauf angewiesen, körperlich fit und stark zu sein. Die Nahrungsbeschaffung erledigt entweder jemand anders für uns oder ist extrem bequem geworden, wenn wir mit dem Auto zum Supermarkt fahren und einfach alles einpacken müssen, was wir haben wollen. Und dann scheitern wir vielleicht schon beim Tüten die Treppe hoch schleppen... so ging es mir zumindest früher. Ich war bei Weitem nicht immer sportlich. Im Gegenteil! Noch vor fünf,

sechs Jahren war mir tierisch heiß, ich war außer Atem und meine Arme fühlten sich an, als würden sie abfallen, wenn ich die Einkaufstüten bei meinem Freund in die Wohnung unters Dach schleppen musste.

Ob wir körperlich schlapp oder stark sind macht uns persönlich natürlich nicht zu besseren oder schlechteren Menschen. Die Entscheidung ist jedem selbst überlassen und alle Wege sind okay. Aber eins ist sicher: wir besitzen noch immer das Potential für starke Muskeln, Knochen, Sehnen und Nerven. Diese evolutionär hart erarbeiteten Strukturen müssen wir pflegen! Und an dieser Stelle sage ich dir eins: es ist wissenschaftlich durch zahlreiche Studien bewiesen, dass Muskelaufbau unseren Körper gesünder macht! Kniebeugen mit schweren Gewichten und einer guten Technik machen unsere Knie gesund und stark, nicht kaputt. Und für mich einer der wichtigsten Gründe: unsere Knochendichte sinkt ab dem 30. Lebensjahr und ausschließlich (!) mit Kraftsport können wir diesen Verfall verlangsamen (nicht aufhalten).

Und jetzt frage ich dich: sollte es uns unsere Gesundheit, unser Körper, unser Zuhause nicht wert sein für ihn zu sorgen?

Wie viele Menschen leiden an Rückenschmerzen? Vielleicht gehörst du sogar selber dazu. Wie vielen von diesen Menschen könnte Muskelaufbau wohl helfen? Unsere Muskeln schützen unsere Gelenke, Knochen, Sehnen und Bänder und helfen uns das ganze Gerüst besser zu tragen. Auch am Schreibtisch!

Seelische Gründe für Kraftsport/Muskelaufbau

Wie oben bereits erwähnt, steigert Kraftsport unser Selbstbewusstsein und unsere Lebensqualität. Vor allem für uns Frauen ist es ein großartiges Gefühl auf einmal zu erfahren, wie stark wir eigentlich sind. Wir spüren, dass wir uns wehren könnten, wenns drauf ankommt! Wir spüren, dass wir uns fokussieren können. Wie diszipliniert wir sind. Dass wir die Macht über unseren Körper haben.

Beim Kraftsport lernst du unter anderem die Ansteuerung vom Zentralen Nervensystem zu den einzelnen Muskelfasern zu verbessern. Wenn du auf einmal gezielt deine Muskulatur an- und entspannen kannst, ist das ein unglaubliches Gefühl! Dein Körper und du sind eins und das wird dir durch Muskelaufbau erst so richtig bewusst. Du lernst deinen gesamten Körper zu spüren, jede noch so kleine Faser. Du wirst Beobachter und Mitwirker beim Zusammenspiel von Gehirn und Körper.

Vor allem auf diesen Fokus lege ich bei meinem Powerlifting Training sehr viel wert. Seit einigen Monaten trainiere ich 3x pro Woche mit meiner lieben Freundin und Kollegin [Maria](#), seit ein paar Einheiten ist nun auch die dritte im Boot, [Sandy](#), mit dabei. Ich habe Sandy gefragt, was das Training ihr bis jetzt schon gezeigt hat und *sie hat geantwortet, dass sie es total begeistert, zu spüren, wie sie in den einzelnen Übungen nicht nur den*

primären Muskel (zum Beispiel beim Bankdrücken die Brust), sondern den gesamten Körper einsetzen kann und muss. Außerdem ist es für sie spannend zu erfahren, sich darin zu trainieren, für den Moment der Übung total fokussiert zu sein, alles um sie herum zu vergessen und dass nicht ihr Körper, sondern ihr Kopf ihre Leistung zuerst limitiert. Nach dem Training schwärmt sie von einem aufrechterem Gang, wodurch sie sich selbstbewusster fühlt und sagt schon nach wenigen Einheiten, dass sie viel stärker geworden ist, obwohl ihr das Training an sich gar nicht so schrecklich anstrengend oder quälend vorkommt!

Was ich aus Coaching Sicht übrigens besonders schön finde: vielen Menschen sagen immer "ich habe keine Muskeln" aber das stimmt einfach nicht. Jeder Mensch hat gleich viele Muskeln. Sie sind nur unterschiedlich stark ausgeprägt. Du trägst alles in dir. Du trägst die Lösung in dir! Genau so ist es auch beim Coaching, wir setzen immer darauf, dass alles bereits da ist. Du hast alle Fähigkeiten, die du für diesen Moment brauchst. Und du hast alle Muskeln, die du brauchst. Du darfst sie nun trainieren, um davon zu profitieren!

Dein Weg

Ganz wichtig ist mir noch zu betonen, dass du deinen eigenen Weg gehen darfst. Wenn du nun Lust hast deine Muskeln zu stärken, kannst du das auf ganz viele Unterschiedliche Weisen tun. Nur weil für mich Powerlifting DER Sport ist, muss das nicht auch dein Weg sein. Du musst auch nicht ins Gym gehen, wenn du darauf keine Lust hast. Du kannst auch einfach mit Bodyweight Übungen bei dir zuhause oder draußen in der Natur starten, um Körper und Geist zu stärken. Es gibt so viele verschiedene Sportarten, die im Endeffekt Muskeln aufbauen, finde das, was für dich, dein Leben, deine Ziele und deine Vorlieben das Richtige ist und hab vor allem ganz viel Freude daran!

Falls du Fragen zum Thema hast, schreib mir einfach eine Nachricht.

Alles Liebe
Deine Bianca