

STEPHEN MADDEN

Mein
WOD
Tagebuch

Was ich beim
härtesten Training
der Welt über
das Leben lernte

STEPHEN MADDEN

Mein
WOD
Tagebuch

Was ich beim
härtesten Training
der Welt über
das Leben lernte

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
„EMBRACE THE SUCK“ von Stephen Madden
ISBN 978-0-06-225786-4

© Copyright der Originalausgabe 2014:
Copyright © 2014 by Stephen Madden. All rights reserved.
Published by HaperCollins Publishers,
HarperCollins books may be purchased for educational, business, or sales
promotional use. All rights reserved.

Copyright der deutschen Ausgabe 2016:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Martin Rometsch
Covergestaltung: Daniela Freitag
Coverfoto: Fotolia
Layout und Satz: Sabrina Slopek
Herstellung: Daniela Freitag
Lektorat: Karla Seedorf
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-86470-310-2

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

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

BÖRSEN  **MEDIEN**
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

**Für meine Mutter
Winifred Elizabeth Shannon Madden,
die immer wusste, dass ich konnte.**

**Wir beschlossen,
in diesem Jahrzehnt
zum Mond zu reisen und
andere Dinge zu tun,
nicht weil sie einfach sind,
sondern weil sie schwer sind.**

John F. Kennedy am 12. September 1962

Inhalt

Einführung	7
1 Der WOD	19
2 Wie und warum es klappt	35
3 Dieses flüchtige Gefühl	51
4 Eine Box finden	67
5 Ein Paar Worte über Schmerzen, Erschöpfung und Übelkeit	85
6 Ernährung und Körperbild	109
7 Die 20X	125
8 Neun Tage im Mai	151
Nachwort	179
Danksagungen	185
Über den Autor	189

Einführung

A

n einem warmen, bewölkteten Samstagmorgen im Juli 2012 stand ich ohne Hemd und barfuß im tiefen, trockenen Sand des Strandes von Avon in New Jersey. Quer über meinen Schultern und meinem Nacken lag ein mit Sand gefüllter Tyvek-Sack, während einige Frotteehandtücher trugen. Ich war einer von 200 Leuten, die meisten von ihnen halb so alt wie ich, erstaunlich fit und atemberaubend tätowiert – viele mit „Semper Fi“ und „FTW“, den Ehrenzeichen der Veteranen. Ihre bloße Gegenwart machte mich befangen, denn ich hatte graue Haarbüschel auf der Brust und einen Rettungsring am Bauch. Dass dieser Ring jetzt eher einem Fahrradreifen glich und weniger dem Traktorreifen, den ich ein paar Jahre zuvor gehabt hatte, war nebensächlich. Noch vor wenigen Stunden hatte ich mich in der Privatsphäre meines Vorstadthauses im Spiegel betrachtet und gedacht: „He, Sportskanone. Für einen 48-Jährigen siehst du gar nicht so schlecht aus. Die vielen Workouts am frühen Morgen zahlen sich langsam aus. Du wirst heute Nachmittag im Pool-Club toll aussehen.“ Es war einer jener seltenen Momente in meinem Leben, in denen ich mit dem Körper, den ich im Spiegel sah, wirklich zufrieden war. Doch nun, unter den Superfitten, war ich erneut das dicke Kind auf dem Spielplatz, ein Zwölfjähriger, der so gerne spielen möchte, aber meist nicht dazu aufgefordert wird. Und der, wenn er mal mitmachen darf, nicht allzu gut ist.

Ich wollte in die Tiefen des Fitnesssports eintauchen – als Teilnehmer am zweiten jährlichen Warrior Challenge, einem Wettkampf, bei dem die allgemeine Fitness sowie Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit getestet werden.

Bestimmt würden die anderen mich abhängen.

Nach der Flaggenparade und dem Singen der Nationalhymne ertönte ein Signalhorn und der erste Wettbewerb, das Sandsack-schleppen, begann. Wir liefen den Stand entlang, vorbei an einer

EINFÜHRUNG

Reihe orangefarbener Fässer, circa 700 Meter lang. Jeder lief in seinem eigenen Tempo, manche waren eindeutig Sprinter, andere trabten und ich joggte. Dieses Joggen dauerte etwa 400 Meter, bis zum Wendepunkt; dann rieten mir meine keuchende Atmung und meine schmerzenden Beine, einen Gang runterzuschalten, auf zügiges Gehen. Das hielt ich weitere 200 Meter durch; dann ging ich viel weniger zügig. Auf der anderen Seite der Fässerreihe legten die Führenden gerade ihre zweite Runde zurück, jedoch ohne Sandsäcke. Als ich den Punkt erreichte, wo ich gestartet war, sagte mir ein allzu begeisterter freiwilliger Helfer, ich dürfe den Sack abwerfen und „richtig loslegen“. Das schien eine gute Idee zu sein; aber meine Beine, meine Lungen und in zunehmendem Maße auch mein Geist wollten nicht mitmachen. Also entschied ich mich für die Strategie, die ich in den letzten paar Jahren gelernt hatte. Ich würde die Strecke aufteilen: von einem Fass zum nächsten laufen, so gut ich konnte, und dann zum nächsten Fass gehen. Es war zermürbend und zermürbend langsam. Zuerst wurde ich von den Führenden überrundet, dann wurde ich von Leuten überholt, die in meiner alternativen Realität kein Recht dazu hatten. Frauen mit Cellulite in Fahrradshorts. Ein Mann, viel älter als ich, der mich anlächelte und sagte: „Nicht schlecht für einen alten Kerl, was?“

Als ich diese 1,6 Kilometer im Sand endlich und zum Glück hinter mir hatte, sank ich auf die Knie und schaute zu, wie mein tropfender Schweiß im Sand unter mir Miniaturverschmelzungen formte. Luke, mein zwölfjähriger Sohn, näherte sich vorsichtig. Ich hatte gesehen, wie er über den Rand eines Buches geguckt hatte, während ich mit dem Sandsack kämpfte.

„Hi“, sagte er.

„Hi“, keuchte ich. „Was hältst du von der Sache?“

„Ich hab gedacht, es ist ein Rennen.“

„Ist es auch.“

„Es hat nicht so ausgehen, als würdest du rennen oder dich richtig anstrengen. Ein paar andere haben sich reingekniet“ – diesen Ausdruck benutzten wir oft und meinten damit hartes Training –, „aber du nicht.“

Meine Beine fühlten sich an wie Wackelpudding, meine Lungen und mein Frühstück fielen mir schier aus dem Hals und mein eigener Sohn hielt mir vor, ich hätte mich nicht genug angestrengt.

Im Grunde war es gar nicht nötig, dass er mir das sagte. Ich sage es mir an fast jedem Tag meines Lebens, vor allem seitdem ich mit dem besonderen Trainingsprogramm begann, das man Crossfit nennt. Dessen Anhänger absolvieren die Workouts of the Day (WODs) und sind bekannt für die Begeisterung, die sie für das Programm empfinden, aber auch für die dazugehörige Ernährungsweise: die Sears-Diät, auch Paleo-Ernährung genannt. Sie bekommen eine fabelhafte Figur, deren Kennzeichen der breite Brustkorb und Rücken, die schmale Taille und der riesige Quadrizeps der Schauspieler sind, die wir aus dem Film 300 kennen und die alle von Crossfit-Trainern in Form gebracht wurden. Das Ziel dieser Methode sind Athleten, die viele verschiedene Bewegungen schnell und lange Zeit ausführen können. Mit anderen Worten: Athleten, die gegen alle denkbaren Herausforderungen dieser materiellen Welt gewappnet sind.

Sie müssen nur mehr Gewicht stemmen, als Sie sich zutrauen, und zwar öfter, als Sie für menschenmöglich hielten, und das in möglichst kurzer Zeit. Oder Sie absolvieren Turnübungen, Plyometrie und Gymnastik in zermürbenden Kombinationen, um Ihre Schwächen aufzuspüren und zu überwinden. Oder Sie pfählen sich selbst auf einem Rudergerät oder laufen zehn Meter bis zehn Kilometer. Die meisten Crossfit-Workouts dauern weniger als 20 Minuten und verbinden einige der genannten Übungen miteinander. Der Trick besteht darin, sie so schnell wie möglich

zu absolvieren: so viele Runden wie möglich (engl. *As Many Rounds as Possible, AMRAP*) in der vorgeschriebenen Zeitspanne oder eine festgelegte Zahl von Wiederholungen so schnell wie möglich zu schaffen. Ja, Crossfit tut weh. Es soll wehtun. Wäre es nicht schmerhaft, meinen seine Anhänger, die Crossfitter, würden alle mitmachen. Es dauerte eine Weile, bis ich merkte, dass tatsächlich alle mitzumachen schienen: Es gibt über 10.000 Crossfit-Studios auf der Welt und mehr als zwei Millionen Menschen bezeichnen sich als Crossfitter.

Zum ersten Mal erfuhr ich vom Crossfit ausgerechnet durch einen Artikel in der Rubrik „Thursday Style“ der *New York Times*. Wie viele andere Leute, die diesen Teil zuerst lesen, war ich fasziniert von der Beschreibung einer Sportart mit eigenen Maskottchen: Pukie, der Clown, der die Athleten oft besucht, und Onkel Rhabdo, eine Abkürzung für Rhabdomyolyse, eine gefährliche Krankheit, deren Ursache muskuläre Erschöpfung durch intensives Training ist. Nicht, dass ich mich übergeben oder in der Diälyse enden wollte; aber ich wollte mehr wissen.

Damals war ich der Chefredakteur der Zeitschrift *Bicycling* und ein hervorragender Radfahrer. Der Artikel machte mich neugierig, weil er veröffentlicht wurde, als ich gerade nach einer Aktivität im Winter suchte, zusätzlich zu meinem Radtraining im Haus. Also probierte ich einen Workout in einem Fitnessstudio, aber ich war völlig außerstande, ihn bis zum Schluss durchzustehen. Zwar konnte ich 160 Kilometer über die französischen Alpen radeln, aber ich schaffte es nicht, 40 Kilo über den Kopf zu stemmen oder 25 Liegestütze zu machen oder drei Mal 800 Meter zu laufen.

Also probierte ich es noch einmal. Und noch einmal. Und noch einmal. Ich machte einige Fortschritte, wenigstens so viele, dass ich weitermachte. Als der Frühling kam, stieg ich wieder auf mein Rad, machte aber weiter jede Woche ein paar Crossfit-Übungen

mit leichten Gewichten auf Matten in meiner Garage. Meine Radfahrer-Trichterbrust begann sich zu weiten und meine Schultern, die von endlos vielen Kilometer in gebeugter Haltung über der Lenkstände gerundet waren, wurden kantiger. Ich nahm an einem Wochenendkurs – an einem cert – teil, bei dem ich die Grundlagen des Programms lernte. Ich ging hin, machte mir Notizen, trainierte mit den anderen Teilnehmern und war bei den Probeworkouts fast immer der Letzte. Aber das war mir egal. Es machte Spaß, obwohl ich nach Luft schnappte, am Ende jedes Workouts flach auf dem Boden lag und am folgenden Tag nicht mehr in der Lage war, die 32 Stufen von der Penn Station zur Eight Avenue hinaufzusteigen.

Doch ich war nicht ganz konsequent. Ich aß immer noch, was mir schmeckte, wann immer ich wollte. Ich fuhr Rad und schwamm und schnupperte bei Crossfit rein. Jetzt hielt ich Workouts durch, nach denen die meisten Männer in meinem Alter verletzt gewesen wären oder geweint hätten – oder beides. Und ich bewältigte so ziemlich alles, was ich wollte: Ich schwamm 1,6 Kilometer, fuhr 120 Kilometer mit dem Rad, wanderte den ganzen Tag. Allerdings schaffte ich nicht alle Crossfit-Übungen vorschriftsmäßig oder as Rx'd, wie die Crossfitter sagen. Zugstemmen waren mir zu schwer und meine Klimmzüge waren jämmerlich. Obwohl ich die Techniken des Gewichthebens erlernte, stemmte ich an einem guten Tag nur so viel wie die meisten Frauen. Der störrische Retungsrings war immer noch aufgebläht.

Ich war fit. Aber nicht wirklich crossfit.

Und das zeigte sich an jenem Tag in Avon. Nach dem Rennen stellten wir uns vor den Klimmzugstangen auf, um festzustellen, wie viele schwungfreie Klimmzüge (*strict pullups*) wir schafften. Dabei hängt man mit völlig gestreckten Armen an der Stange; die Handflächen zeigen nach vorne, Beine und Hüften bewegen sich nicht und man nutzt die Kraft des Oberkörpers, um das Kinn

über die Stange zu heben. Dann lässt man sich wieder ganz sinken und beginnt von vorne, so oft wie möglich. Die Männer vor mir schafften elf, 17 und 23 Klimmzüge.

Ich schaffte drei.

Bei den burpees, den Liegestützsprüngen, war ich besser. Das ist eine altehrwürdige Übung, bei der man sich flach auf den Boden wirft und dann so schnell wie möglich zurück hüpfst, in die Luft springt und die Hände über dem Kopf zusammenschlägt. Ich schaffte 32, wieder im tiefen Sand und in den vorgeschriebenen zwei Minuten. Nicht schlecht. Nach einer kurzen Pause gelangen mir 52 Rumpfbeugen in zwei Minuten. Das war ungefähr durchschnittlich.

Dann verließen mich die Kräfte. Laufen im Sand. Ein wenig Gymnastik. Am Ende gehörte ich zu den schwächsten männlichen Teilnehmern. Einige in meiner Altersgruppe waren langsamer und schwächer als ich. Aber nicht viele. Es tröstete mich ein wenig, dass nur wenige Männer in den Vierzigern teilgenommen hatten.

Am Abend konnte ich fast nur noch auf dem Sofa liegen und mich fragen, warum ich trotz all meines Trainings so schlecht abgeschnitten hatte und warum ich einen Sport ausüben wollte, bei dem ich versagte und einen derart schlimmen Muskelkater bekam. Was reizte mich daran?

Ich dachte an einen Moment am Morgen vor dem Start zurück. Ich hatte mich angemeldet, meine Teilnehmernummer an meinen Shorts befestigt und angefangen, mich aufzuwärmen. Ich bewegte die Arme und Beine langsam in immer größeren Kreisen, um die Muskeln zu lockern, das Blut in Bewegung zu versetzen und den Puls allmählich zu erhöhen. Das hatte ich seit Jahren vor Wettkämpfen wie der Warrior Challenge so gemacht. Und bevor ich quer über die Tampa Bay oder die Chesapeake Bay oder die Küste von St. John auf den amerikanischen Jungferninseln entlang schwamm. Und vor den Schwimmwettbewerben

der Empire State Games. Und vor den Marathonläufen in Boston und New York. Und bevor ich im Sommer den Mount Rainier oder im Winter die White Mountains bestieg. Und vor jedem lausigen 5.000-Meter-Lauf, an dem ich je teilgenommen hatte. Und vor Leichtathletikwettkämpfen, Radrennen, Ruderwettbewerben in der Halle, Querfeldeinskilangläufen, Schneeschuhrennen, Triathlons, Duathlon, Kajakrennen und Mountainbikerennen. Jedes Mal hatte ich mich so aufgewärmt: mit langsamem Kreisen, langsamem, leichten Bewegungen. So bereitete ich mich vor.

Und vor jedem Wettkampf hatte ich mich gefragt: „Was zum Teufel tue ich hier? Was will ich beweisen und wem will ich etwas beweisen? Was will ich damit erreichen und was finde ich an einer so banalen Aktivität wie zum Beispiel einem Klimmzugwettkampf?“ Manche Leute investieren ihr Selbstwertgefühl in die Qualität ihrer Beziehungen oder ihres Berufes oder vielleicht in ihre Beziehung zu höheren Mächten. Aus irgendwelchen Gründen war ich der Meinung, dieser Sinn liege darin, wie viele Liegestützsprünge im Sand ich schaffte oder wie schnell ich eineinhalb Kilometer schwimmen konnte.

Diese Gedanken gingen mir durch den Kopf, solange ich zurückdenken konnte, und ich hatte die Frage nie beantworten und die Zweifel nie zerstreuen können. Das hielt mich jedoch nicht von Wettkämpfen und erst recht nicht vom Training ab. Beides war von der Mittelstufe bis zum College und dann wieder seit ich 26 war ebenso Teil meines Alltags gewesen wie Zähneputzen, die Lektüre des Sportteils oder Kaffeetrinken. Oft stellte ich mir diese Fragen auch vor den Workouts, am lautesten jedoch vor den Rennen. Aber sie peinigten mich jeden Tag. Wenn das nicht hinterfragte Leben nicht lebenswert war, musste ich mich unbedingt einer Selbstprüfung unterziehen. Immerhin konnte ich Fragen nicht beantworten, die mich so lange plagten, dass ich mich nicht daran erinnern konnte, wann ich sie zum ersten Mal gestellt

hatte. Und ich hatte es verdammt satt, dass sie mir dauernd in den Ohren lagen.

Ich musste diese Fragen beantworten. Es war Zeit. Sie hatten mich lange genug begleitet. Tief im Inneren wusste ich, dass dies sehr wenig mit Training zu tun hatte. Ich hoffte, im Sport eine andere, größere Wahrheit zu finden. Ich war fast 50 und fühlte mich sonderbar. Ich hatte einen Job. Ich war gesund. Ich hatte eine Familie und Freunde und Menschen, die mich liebten. Aber ich kam mir oft wie ein Zuschauer in meinem eigenen Leben vor, überwältigt von der Verantwortung und von dem Gefühl, dass ich jeden Moment versagen konnte, dass ich immer noch nicht genau das tat, was ich tun wollte, weil ich immer noch nicht wusste, was das war.

Irgendwo hatte ich gehört, mit welcher Devise Soldaten im Irak und in Afghanistan ihren Einsatz bewältigten: „Genieße den Schmerz“. Ja, das Leben auf dieser Welt tut weh. Aber wir sind nun einmal hier. Und der Wunsch, der Schmerz möge abklingen, ändert nichts an ihm. Darum müssen wir das Beste daraus machen, indem wir ihn willkommen heißen und überlegen, was wir aus ihm lernen können.

Für mich war das eine Lektion fürs Leben. Ich hatte soeben einen bequemen Job aufgegeben, den ich elf Jahre lang ausgeübt hatte, und einen verständnisvollen, hilfsbereiten Chef gegen vier neue, anspruchsvolle Chefs eingetauscht, die Direktoren des Internet-Jungunternehmens, das ich leitete. Ich erklärte den Leuten, die sich bei uns um eine Stelle bewarben, dass die nächsten paar Jahre unangenehm, vielleicht sogar schmerhaft sein würden.

Das war die Erklärung: Schmerzen waren mir nicht willkommen. Anstatt darüber nachzudenken, was ein schmerhafter Workout oder Wettkampf mir sagen wollte, mied ich den Schmerz und ließ meine Gedanken abschweifen. Darum verstand ich nicht die ganze Botschaft und profitierte nicht optimal

von ihr. Klar, ich bekam Muskelkater und rang nach Luft. Aber ich hatte das deutliche Gefühl, dass mir etwas entging. Meine Frau Anne Thompson ist eine Kämpfernatur. Ich kenne kaum einen Menschen, der sie darin übertrifft. Sie kann sich beim Training richtig quälen und stürzt sich ohne Furcht hinein. Sie sagt nie, ein Workout sei gut gewesen, sondern: „Er war heftig“. Das ist ihre Art zu sagen: „Er war gut.“ Der Nutzen des Trainings interessiert sie viel mehr als das Training selbst. In dieser Hinsicht ist sie das Gegenteil von mir. Nach einem Workout sieht sie mich an, schüttelt den Kopf und sagt: „Du hättest dich viel mehr anstrengen können.“

Das sollte sich ändern. Anstatt zu sagen: „Mann, diese 100 Liegestützsprünge sind so ziemlich das Schlimmste außer einem Tritt in die Eier“ und daran zu denken, wie schrecklich die nächsten 20 Minuten sein würden, wollte ich mich reinknien und aus der Situation lernen. Irgendwo wartete eine Antwort auf mich. Ich musste herausfinden, was der Muskelkater und die Milchsäure mir sagen wollten, auf welche Schwächen sie mich hinwiesen und woran ich arbeiten musste. Und wer weiß – wenn alles gut ging, konnte ich vielleicht sagen: „Mann! Diese Liegestützsprünge machen jeden Muskel meines Körpers stärker!“ Wenn mir die Galle bis in den Rachen hinauf stieg, würde ich sie schmecken und feststellen, welche Botschaft sie enthielt (außer der wichtigen Regel, vor einem WOD niemals Kaffee zu trinken).

Jetzt war mir klar, wie ich die Antwort auf die Frage „Warum zum Teufel mache ich das?“ finden konnte.

Während dieser zwei Monate fühlte ich mich kein einziges Mal wegen Kalorienmangels müde oder lethargisch. Im Gegenteil, ich hatte den Eindruck, mehr Energie zu haben, und meine Stimmung war eindeutig besser. Karianne drängte uns, zwischen-durch zu fasten, denn auch das gehörte zum Paleo-Plan. Aber das schmeckte mir zu sehr nach Abwiegen des Essens und schien

EINFÜHRUNG

üble Laune zu garantieren, womit ich gewiss niemandem geholfen hätte. Also verzichtete ich darauf, obwohl Karianne darauf schwor, weil die Höhlenmenschen wahrscheinlich sowohl fasteten als auch schlemmten.

Ich musste die Schmerzen genießen.



Der Wod



ch habe die Decke des Annex studiert, als wäre sie die Sixtinische Kapelle. Das Annex ist ein Trainingszentrum für Sportler im kleinen Industriegebiet der ansonsten grünen Vorstadt Chatham in New Jersey und seine Decke ist ein Wunder aus strukturiertem Weiß. Das ist den gewellten Wandplatten zu verdanken, aus denen das Gebäude besteht. Die Dachsparren erstrecken sich der Länge nach über das ganze Bauwerk und die Schmalseite wird von Balken überspannt. Heizkanäle, von 1 bis 25 durchnummiert – wobei die 18 und die 5 aus irgendeinem Grund doppelt vorhanden sind –, verlaufen horizontal an den Innenseiten und Drähte – wahrscheinlich Reste des früheren Lebens des Gebäudes als Werkstatt – hängen lotrecht herab und enden im Nirgendwo. Das Bauwerk ist nicht rechteckig. Die lange Außenwand, die seine Rückseite bildet, neigt sich ein klein wenig der River Road entgegen. Die Schienen des Rolltores, das zu einer Laderampe führt, hängen knapp unterhalb der Decke. Vier dicke Kletterseile wurden vor dem Rolltor an Balken befestigt und die Heizanlage hängt in der Nähe einer Entlüftungsöffnung. Sie wurde von Reznor gebaut, einer Firma, deren Gründer ein Vorfahre von Trent Reznor war, des Leadsängers von Nine Inch Nails. Lautsprecher baumeln an zwei verschiedenen Orten und berieseln die Besucher unaufhörlich mit Musik, deren Tempo, gemessen in BPM (beats per minute), sehr hoch ist. Es kann Rap, Classic Rock oder House sein, je nachdem, wer gerade die iPhone-App Pandora bedient, die mit der Tonanlage verbunden ist.

Ich hatte nie sonderlich auf Decken geachtet, bevor ich ins Annex ging. Doch seit ein paar Jahren lege ich mich an drei oder vier Vormittagen in der Woche zwischen halb sechs und halb sieben auf das kleine Stück Kunstrasen oder auf die harten Gummimatten, die den Boden des Annex bilden, und starre hinauf zur Decke. Manchmal ist es der leere 1.000-Meter-Blick eines

Menschen, der erst seit 15 Minuten wach ist und sich bemüht, einen klaren Kopf zu bekommen, während er versucht, mit den Schaumstoffrollen, Lacrossebällen und Gummibändern, die auf dem Boden liegen, seine steifen, unwilligen Muskeln zu lockern. Häufiger ist es jedoch der fast panische, starre Blick eines Mannes kurz nach einem Workout, der das Gehirn, den Geist, die Lungen, den Bauch und jede Muskelfaser des Körpers strapaziert hat. Ich liege mit gespreizten Armen und Beinen auf dem Boden und schnappe verzweifelt nach Luft, während von jedem Quadratzentimeter meiner Haut Schweiß tropft.

So ergeht es mir an diesem Dienstagmorgen. Der Kurs um halb sechs, der sich heute wie fast immer aus meist stummen Männern im Alter von 32 bis 51 Jahren zusammensetzt und von einem 42-jährigen ehemaligen College-Lacrossespieler geleitet wird (jetzt ist er Modestylist bei J. Crew), hat die letzten 52 Minuten damit verbracht, sich durch ein Programm zu quälen, dessen Aufwärmphase mit langsamem Dehnübungen begann und mit einem Seilsprung-Crescendo endete, das so anstrengend war wie viele Workouts, die ich absolvierte, bevor ich Crossfit entdeckte. (Auf einem T-Shirt eines Leidensgenossen steht der treffende Satz: „Unser Aufwärmen ist dein Workout.“) Dem Aufwärmen folgt eine Übungseinheit mit Gewichten. Wir legen uns eine Langhantel auf die Schultern – die Last kann unserem Körpergewicht entsprechen – und machen fünf Sätze mit jeweils mehreren Kniebeugen. Dann und erst dann beginnt der eigentliche Workout. Heute müssen wir in 15 Minuten so viele Runden wie möglich bewältigen. Sie bestehen aus folgenden Übungen: Sprung aus dem Stand auf eine 60 Zentimeter hohe Kiste (zehn Mal), Schwingen einer 19 Kilo schweren Stahlkugel mit Griff, Kugelhantel oder Kettlebell genannt, durch die Beine und über den Kopf (zehn Mal) sowie zehn Liegestützsprünge, die vielleicht die schlimmste Übung im Crossfit-Repertoire ist, weil wir uns auf den

Boden werfen und dann, auf dem Bauch liegend, in die Luft springen und über dem Kopf mit den Händen klatschen müssen.

Ich mache drei oder vier Mal in der Woche ein Crosstraining. Und fast jedes Mal liege ich hinterher ausgestreckt auf dem Boden. Eine kurze Rechnung zeigt, dass ich im vergangenen Jahr etwa 200 Mal Gelegenheit hatte, die Decke des Annex in allen ihren Feinheiten zu studieren, während das Leben in Form von kostbarem Sauerstoff in mich zurückfloss. Ich habe festgestellt, dass meine Liegezeiten auf dem Boden im Laufe des Jahres kürzer geworden sind, zumindest jene am Ende der Workouts. Das ist ein Zeichen dafür, dass mein Körper sich dem anstrengenden Training allmählich anpasst. Ich komme in Form. Genau darum geht es. Aber ich bin mit meiner Leistung selten zufrieden. Fast immer finde ich etwas, woran ich noch feilen muss, oder ich möchte jemanden übertreffen.

In gewisser Hinsicht ist das Aufwärmen der schlimmste Teil der Stunde. Keine 15 Minuten, bevor ich morgens auf dem Fußboden mit meinem Training beginne, liege ich meist noch in einem angenehm warmen Bett. Der Wecker erinnert mich knarrend daran, dass ich aufstehen muss. Ich schlüpfe in Shorts und ein T-Shirt, vielleicht in einen Pullover, wenn es kalt ist, und fahre die 5,3 Kilometer von meinem Haus zum Annex. Vorher trinke ich keinen Kaffee, weil ich ihn mitten im Workout fast mit Sicherheit erbrechen würde, was ich auf die harte Tour herausgefunden habe. Beinahe das ganze Jahr über fahre ich im Dunkeln die Shunpike Road entlang; nur im Sommer begrüßt mich das erste Licht der Morgendämmerung. Meine Muskeln sind immer noch steif vom Schlaf, von meinem mittleren Alter und vom letzten Training; darum brauche ich das Aufwärmen, um geschmeidiger zu werden, die Körperkerntemperatur zu erhöhen und das Herz und die Lungen auf Trab zu bringen. Deshalb wärme ich mich ganz bewusst auf.

An einem Ende der Halle befindet sich eine Digitaluhr, die alles diktiert und reguliert, was dort geschieht. Der Umstand, dass die Uhr von einer Firma namens Again, Faster hergestellt wird, verkündet lauter als alles andere, worum es beim Crossfit geht. Wiederhole die Übung, und zwar diesmal besser. Um 5.32 Uhr oder 5.33 Uhr ruft der Trainer: „Los, Jungs, fangen wir an!“ Dann legen wir langsam die Schaumstoffrollen und Bänder weg, die wir benutzt haben, um unsere Muskeln zum Leben zu erwecken. Wir versammeln uns vor einem kleinen Whiteboard in der Nähe des Kunstrasens und studieren eine Liste von Übungen, die Leben in unsere Muskeln bringen und sie auf die folgende viel härtere Arbeit vorbereiten sollen.

Zuerst kommt etwas, was jemand irgendwo als „größten Stretch der Welt“ bezeichnet hat. Man steht an der mit Klebeband markierten Startlinie an einem Ende der Rasenfläche, hebt ein Bein und presst es an den Brustkorb. Jeder Muskel in diesem Bein reagiert; manchmal stöhnt er unter dieser Belastung, manchmal schnurrt er unter dem sanften Weckruf. Dann stößt man dieses Bein nach vorne und macht einen weiten Ausfallschritt. Das andere Bein bleibt nach hinten gespreizt. Nun dreht man sich in der Taille behutsam hin und her, um die Bauchmuskeln und die Hüften zu lockern. Danach versucht man, mit dem Ellbogen des Armes, der dem vorderen Bein am nächsten ist, den Boden zu berühren, indem man ihn an diesem Bein entlang nach unten schiebt. Die andere Hand greift nach dem Himmel. Dabei spannt sich jeder Muskel des Körpers an. Dann richtet man sich auf und wiederholt die Übung, bis man die zehn Meter entfernte Markierung am anderen Ende erreicht hat. Dort dreht man sich um und kehrt auf die gleiche Weise zurück zum Start.

An der Startlinie hebt man ein 122 cm langes weißes PVC-Rohr auf, etwas dicker als ein Besenstiel, schiebt es einige Male zwischen den Beinen durch und macht ein paar Kniebeugen mit

dem Rohr über dem Kopf, wobei die Arme weit gespreizt sind. Man hebt die Schultern und rollt das Rohr hinten bis zum unteren Rücken hinab. Dabei bleiben die Hände an den Enden des Rohres, sodass die Schultern und der Brustkorb sich weiten. Nach einer Sekunde Pause führt man das Rohr wieder über den Kopf und nach unten zur Taille. Das wiederholt man zehn oder fünfzehn Mal, bis der Rumpf schön locker ist.

Dann hält man das Rohr erneut über dem Kopf, aber dieses Mal sind die Füße eine Schulterbreite auseinander. Man geht in die Hocke und verlagert sein Gewicht auf die Fersen. Das Rohr ist über dem Kopf und ein wenig hinter ihm, sodass die Arme sich hinter den Ohren befinden. In dieser Position bleibt man, damit die Hüften und die Schultern sich lockern. Niemand muss sich vor dieser Hocke fürchten – es geht ja darum, sich aufzuwärmen und die Muskeln zu lockern. Das Gewicht ruht weiter auf den Fersen, sodass man mühelos mit den Zehen wackeln oder eine Zeitschrift unter sie schieben kann. Dann richtet man sich schön langsam auf, wobei das Gewicht immer noch auf den Fersen ruht und die Ellbogen über dem Kopf gestreckt sind. Diese Übung wird etwa zehn Mal wiederholt. Danach sind die Hüften locker.

Nun geht man zurück zum Klebeband, bückt sich und berührt die Zehen. Man schiebt die Fingerspitzen ganz langsam nach vorne, bis die Hände flach auf dem Boden liegen. Ja, anfangs protestieren die Hüft- und Kniebeuger, doch die Schmerzen legen sich, wenn man sein Körpergewicht auf die Arme und Schultern verlagert – woraufhin diese kreischen. Nun folgt ein Liegestütz mit dem Gewicht auf den Händen. Dann gehen die Füße langsam auf die Hände zu, sodass die hinteren Oberschenkelmuskeln erneut gedehnt werden. Die Füße nähern sich den Händen so weit, wie die Hüft- und Kniebeuger es erlauben. Dann steht man auf, schüttelt Arme und Beine und wiederholt die Übung, bis man das Klebeband am Zielpunkt erreicht hat. Dort

dreht man sich um und kehrt auf die gleiche Weise zum Start zurück.

Das alles spielt sich fast lautlos ab; nur Musik ist zu hören. Niemand ist wach genug, um sich vernünftig unterhalten zu können, aber diverse Grunzlaute verraten, dass das Aufwärmen wehtut. Die Musik, die zu diesem Zeitpunkt läuft, ist meist aufmunternd, aber nicht übertrieben hart – das kommt erst später, wenn der eigentliche Workout beginnt. Und wenn doch jemand spricht, geht es fast immer um ein Spiel am Abend zuvor. Es sind noch ein paar andere Fans der Red Sox da, und einer von ihnen, JP, bleibt auf und schaut sich jedes Spiel der Sox an. Ich weiß nicht, wann er schläft. Anne sagt, bei späteren WODs werde mehr gesprochen. Wer um halb sieben kommt, hat den Vorteil, eine Stunde länger schlafen und das Tageslicht genießen zu können. Das regt die Unterhaltung an. Der Kurs um Viertel vor neun besteht fast nur aus Frauen, die für ihr Geplauder beim Aufwärmen bekannt sind. Aber um halb sechs grunzen und stöhnen wir nur.

Wir sind noch nicht fertig. Wir senken die Köpfe auf die Gummimatten, und zwar in der Nähe der Uhr, die der Trainer aufgestellt hat und die von einer Minute bis null zurückzählt. Sobald der Zeiger sich in Bewegung setzt, greifen wir nach einem Seil und fangen an, wie Boxer zu hüpfen. Man schafft ungefähr 150 Sprünge, bevor die Uhr stoppt. Wunder über Wunder – jetzt zählt sie von zehn Sekunden zurück und wir haben gerade noch Zeit, um uns in die Crossfit-Rumpfbeugeposition zu begeben: Wir legen uns flach auf den Rücken, führen die Fußsohlen an den Schritt (sodass die Beine sich in „Schmetterlingsstellung“ befinden) und strecken die Arme auf dem Boden nach hinten. Eine Minute lang schnellen wir hoch und führen die Hände von hinten nach vorne, vor die Füße. Die Uhr wird zurückgesetzt und wir nehmen die Liegestützstellung ein. Der Körper wird zum Brett, Nase und Brustkorb berühren den Boden, bevor die Arme nach oben