



FOTOS: KONRAD WOLFF

Jörg Müller 2008 –
GNBF e. V. Deutscher Meister 2008
(Mittelgewicht) mit seiner Tochter Lisa-Marie

TAGEBUCH EINES NATURAL BODYBUILDERS

von Jörg Müller, GNB e. V. Deutscher Meister 2008 / Vize-Weltmeister 2008

FREUDE, SIEG, RUHM, SCHMERZ UND „NIEDERLAGE“

Wie fängt man an, eine Leidenschaft zu beschreiben, die einen schon fast sein ganzes Leben lang begleitet? Das ist gar nicht so einfach, weil so viele Dinge in dieser Zeit eine entscheidende Rolle gespielt haben. Mir fallen da ein paar Schlagwörter ein wie:

Ziele, Disziplin, Fleiß, Strebsamkeit und die unabdingliche Ehrlichkeit zu sich selbst. Ich erinnere mich noch genau – es waren die späten Siebziger- und vor allem aber die Achtzigerjahre, die mich für den Rest meines Lebens prägen sollten. Die Rocky-Filme und vor allem ein Bodybuilding-Studio in Buxtehude, und damit meine ich ein richtiges Bodybuilding-Studio: Old school ... good old times! Wenn ich mit meiner Mutter einkaufen ging, kamen wir oft an diesem Studio vorbei, und jedes Mal hoffte ich, dass ich einen Bodybuilder sehen würde, der gerade zum Training geht oder vom Training kommt, damit ich seinen Anblick bewundern konnte. Wow, dachte ich jedes Mal, irgendwann komme ich auch aus diesem Studio mit so einer Trainingstasche und sehe aus wie ein richtiger Bodybuilder, und vor allem werde ich auch trainieren wie ein Bodybuilder. Ja, so denkt man als kleiner Junge. Und irgendwie hatte ich ja damals auch gar nicht so verkehrt gedacht.

Mit acht Jahren fing ich an, Fußball im Verein zu spielen. Ich entwickelte mich zu einem pfeilschnellen Mittelstürmer mit stark ausgeprägtem Tor-Instinkt. In den zehn Jahren Fußballspielen begleitete mich immer der Bodybuilding-Sport. Zuerst nur durch das Lesen von Zeitschriften und das Ansehen von Filmen, in denen Bodybuilder mitspielten. Ich war ca. zwölf Jahre alt, als ich damit begann, regelmäßig Liegestütze

und Klimmzüge zu machen. Meine Fußballkameraden sagten zu mir immer öfter: „Jörg, du hast einen V-Rücken bekommen, machst du Bodybuilding? Auch meine Freunde im Sommer in der Badeanstalt bemerkten zunehmend meine körperliche Veränderung. Von Anfang

an gefiel es mir, dass nur ich alleine die Früchte meiner Arbeit und meiner Disziplin ernten durfte. Ich musste mich nicht auf andere verlassen oder deren manchmal unmotivierte Art über mich ergehen lassen. Ich konnte trainieren, wann ich will, wie ich will und so oft ich will. Das war es, jetzt hatte ich meine Sportart gefunden!



Die Most-Muscular-Pose
eines Champions!

Zu diesem Zeitpunkt war ich 15 Jahre alt, und in mir entfachte eine Leidenschaft, die niemals enden würde. Meine Mutter kaufte mir ein Rudergerät für zu Hause. Ich brachte das Teil förmlich zum Glühen und ließ mir alle möglichen Übungen daran einfallen. Bis zur völligen Erschöpfung trainierte ich. Dann ging ich aus meinem Zimmer nach oben in die Küche, wo meine Mutter mir schon vier rohe Eier (Rocky) in ein Glas geschlagen hatte. Sie guckte oft komisch, und ich sagte: „Mama, das muss sein!“ Sie lächelte nur. Meine Mutter hat mich immer unterstützt, wenn ich mir große Ziele gesetzt

hatte. Sie sagte: „Jörg, probiere es aus, nur dann wirst du wissen, ob es gut und richtig ist.“ Danke, Mama! Mit 18 Jahren hörte ich dann mit Fußballspielen auf. Der große Tag war gekommen. Drei Ortschaften weiter eröffnete ein Fitnessstudio. Ich muss so ziemlich der Erste gewesen sein, der sich dort anmeldete.

*Natural Bodybuilding
auf höchstem Niveau*

Jetzt konnte mich nichts und niemand mehr aufhalten, ich hatte ein Ziel vor Augen! Vom ersten Tag an trainierte ich so hart, dass ich oftmals nach dem Training auf der Nachhausefahrt Probleme hatte, das Lenkrad festzuhalten oder nach einem Kniebeugen-Training die Kupplung, das Gas oder die Bremse zu bedienen. Vom ersten Tag an hatte ich ein genaues Bild der Körperform im Kopf, die es nun zu erreichen galt. In den 25 Jahren, die ich nun trainiere, habe ich niemals auch nur eine Körperpartie beim Training vernachlässigt.

1993, mit 74 kg bei 1,78 m Größe, belegte ich bei meinem ersten Wettkampf (Nordsee-Cup NABBA) den 8. Platz von neun Teilnehmern in meiner Klasse. Von Enttäuschung keine Spur, im Gegenteil, ich war stolz, meinen ersten Wettkampf bestritten zu haben. Nun wusste ich, was ich zu tun hatte. 1995, zwei Jahre später, belegte ich dann – ebenfalls bei der NABBA – den 4. Platz von 13 Teilnehmern in meiner Klasse. Um gewinnen zu können, wusste ich damals schon, musste ich andere Wege gehen, zu denen ich aber nicht bereit gewesen bin. Deshalb holte ich mir einen anderen Titel! Und zwar den Meistertitel im Zimmererhandwerk im Jahr 1997. 1999 absolvierte ich dann noch ein Zusatzstudium zum Berufsschullehrer im Bereich Bautechnik.

In der ganzen Zeit ließ mich das Wettkampf-Bodybuilding nie ganz los. Immer wieder fuhr ich zu Meisterschaften und schaute mir das ganze Spektakel genau an. Ich ging in die Aufwärmräume, um das Öl zu riechen und etwas von der Atmosphäre aufzunehmen. Ich war als Zuschauer beim Nordsee-Cup 2012 dabei. Dieses Jahr war es die 25. Auflage des Wettkampfes. Als ich damals erstmalig an dieser Meisterschaft teilnahm, fand der Wettkampf zum fünften Mal statt. 2012 fuhr ich ganz alleine dorthin. Und wieder zog es mich in die Aufwärmräume. Mein Traum, einmal ganz oben mitzumischen, ließ mich niemals los. Immer wieder träumte ich davon, erneut auf der Bühne zu stehen. Über die Jahre gab es immer gewisse Phasen, in denen ich mal mehr und mal etwas weniger trainierte. Im Nachhinein kann ich mit Gewissheit sagen, dass mir Bodybuilding in den schwersten Lebensphasen immer wieder geholfen hat, aufzustehen und weiterzumachen. Genau das ist es nämlich im Leben: aufstehen, wenn du am Boden liegst! Noch eine Wiederholung und scheiß auf die Schmerzen! Wenn man in der Hölle ist und kämpft sich aus eigener Kraft wieder nach oben – das ist es, was mich stark gemacht hat, der unbedingte Wille!

TAGEBUCH EINES NATURAL BODYBUILDERS: JÖRG MÜLLER

Es war das Jahr 2006, und mir ging es aus privaten Gründen leider immer schlechter. Anfang 2007 war ich dann unten (in der Hölle) angekommen. Ich dachte: „Jörg, jetzt könnte es vielleicht bald vorbei sein. Verdammt, dachte ich, guck dich an! 100 Kilo mehr oder weniger untrainiert. Was mach ich nur? Lieber Gott, helfe mir, ich möchte doch ein schönes Leben haben.“

So ging es nicht weiter! Wer ein schönes Leben haben möchte, der muss seinen Arsch bewegen und nicht jammern. Jammern geht gar nicht und war niemals mein Ding. Also fing ich an, mich sauber zu ernähren. Ich ging joggen und begann wieder ernsthaft mit dem Training. Ich las immer öfter in der BB-Szene. Eines Tages stieß ich auf eine Meldung, dass es einen Natural-Bodybuilding-Verband gibt, bei dem die Athleten konsequent auf die Einnahme verbotener Substanzen getestet werden – wie geil ist das denn?! Ab diesem Moment spürte ich eine Motivation, wie ich sie sehr lange nicht gespürt hatte. Zu diesem Zeitpunkt (Oktober 2007) war von meiner schlechten Form wie zu Beginn des Jahres schon nichts mehr zu sehen. Ich war runter auf fast trockene 78 Kilo; das bedeutete, dass ich 22 Kilo Körpergewicht weggebrannt hatte! Ich schaute mir die anderen Natural Bodybuilder an und las Bücher von einem gewissen Berend Breitenstein. Die so gewonnenen neuen Erkenntnisse machten mich überaus glücklich. Vielleicht würde der Traum, eines Tages wieder auf der Bühne zu stehen mit Athleten, die auch sauber sind, nicht mehr lange ein Traum bleiben.

Eines frühen Morgens lief ich meine Jogging-Strecke. Die Sonne ging auf und strahlte durch die Bäume. In diesem Moment wusste ich, dass ich vielleicht bald wieder als Athlet dabei sein würde. Was dann in den nächsten zwölf Monaten geschah, ist nicht leicht zu beschreiben.

Wenn man sein Leben lang einen Traum hatte und auf einmal fühlt man, dass er in Erfüllung gehen kann, dann ist das ein unglaublich schönes Gefühl. Ich rief in einem Studio an, von dem ich wusste, dass dort einige Athleten trainierten, die an der GNB e. V. Deutschen Natural Bodybuilding Meisterschaft 2007 teilgenommen hatten. Ich erzählte dem Studiobesitzer von meinem Vorhaben, und er meinte, ich sollte mal vorbeischauchen. Dann würden wir reden, und er würde meine körperliche Verfassung begutachten. Also redeten wir, er schaute mich an und blickte mir genau in die Augen. „Jörg, du bist ein prädestinierter Natural Bodybuilder“, sagte er. Das wollte ich hören! Ab sofort befand ich mich in der

Vorbereitung auf die GNB e. V. Deutsche Meisterschaft 2008 – und das nach immerhin 13 Jahren Wettkampfpause. Was für ein großartiges Gefühl! In mir wurde etwas entfacht, das ich in meinem Leben niemals zuvor so stark fühlte. Ab diesem Tag führte ich (und mache das bis heute) Tagebuch über mein Training und meine Empfindungen als Wettkampf-Bodybuilder.

Der Studiobesitzer und ich wurden Trainingspartner und Freunde. Solch ein Training, mit einer so enormen Intensität, hatte ich vorher noch nie erlebt! Ich war hungrig! Von Woche zu Woche verbesserte ich mich, physisch und psychisch. Niemals zuvor war ich mental so stark und entschlossen. Mein Trainingspartner und Trainer hatte ein unglaubliches Gespür dafür, was für meine Entwicklung das Beste war, es passte einfach! Wir ergänzten uns auf ganzer Linie und wurden BEIDE immer besser und stärker. Und das alles sauber und natural, was für eine Freude, was für ein Hochgefühl! Ich lernte Berend Breitenstein persönlich kennen, und wir trainierten regelmäßig zusammen (morgens um 5:00 Uhr).

Dazu muss ich sagen, wer einmal erleben möchte, was Kraftausdauer und brachiale Intensität und Konzentration im Training wirklich bedeuten, der sollte mal mit Berend zusammen trainieren. Ich selbst weiß jetzt, nach über 20 Jahren Training, was Intensität wirklich bedeutet und welche großartigen Ergebnisse in der Körperentwicklung durch brutal hartes Training erzielt werden! Natürlich nur dann, wenn auch ausreichende Ruhepausen im Anschluss an das Training gewährleistet sind. An dieser Stelle möchte ich mich bei Hans und Berend herzlich bedanken! Schon jetzt war ich wieder ganz oben angekommen. Aber es sollte noch etwas passieren, von dem ich noch nicht einmal gewagt hatte zu träumen. In den nächsten Monaten wuchs ich über mich hinaus. Niemals zuvor war ich so stark. Die Monate verflogen, und der große Tag rückte näher. Ich spürte keine Angst zu versagen oder dass irgendetwas dazwischenkommen konnte. In meinem Inneren dominierten die Freude und die Leidenschaft zum Bodybuilding. Ich fing an, jeden Tag zu visualisieren und mir vorzustellen, wie ich in der Form meines Lebens auf der Wettkampfbühne stehe und wie meine Familie mit dabei sein wird (Meine Eltern waren damals schon mit auf den Wettkämpfen, dieses Mal wollte sogar meine Tochter mit dabei sein.).

Dann war es soweit – der große Tag war gekommen. Mein Trainer und ich gingen in den Aufwärmraum und suchten uns eine Ecke, in der wir uns ungestört vorbereiten konnten.

Die ersten Blicke auf meine „Gegner“. Der Gesamtsieger vom Vorjahr in meiner Klasse! Das erste Mal in voller Bräune stelle ich mich leicht gepumpt neben ihn und spannte durch, jetzt war meine Zeit gekommen! Der Wettkampfverlauf war fantastisch und hat mir so viele Freunde und Spaß gebracht wie nie zuvor. Zwölf Athleten im Mittelgewicht und ich gewannen einstimmig meine Klasse, ein Traum! Im Stechen um den Gesamtsieg musste ich mich lediglich einem Andy Plate unterwerfen. Aber ich war gar nicht so weit von ihm entfernt an diesem Tag. Der Abend ging vorbei, und ich schwebte auf Wolke sieben. Mit meiner Tochter auf dem Arm machten die Fotografen noch Fotos von uns. Mehr geht nicht, dachte ich. Aber es war ja noch nicht ganz vorbei. In zwei Wochen stand die WM in Amerika an.

New York City, ca. 8:00 Uhr morgens am Wettkampfort. Ich suchte mir eine Ecke im Aufwärmraum.

Bräunungscreme auftragen, aufwärmen. Es passte schon wieder, nach ein paar Liegestützen bin ich gepumpt, und meine Muskulatur ist voll und prall. Die Waage zeigt 82,5 kg bei meinen 1,78 m. Ich bin wirklich trocken, ca. 3 bis 4 % Körperfettgehalt. Ein Profi-Athlet kommt auf mich zu und sagt: „Great shape, man!“ Ich bin bereit!

Mein Adrenalin Spiegel steigt ins Unermessliche. Die Schlacht um den Titel im Leichtschwergewicht konnte beginnen! Zwölf Teilnehmer waren in meiner Klasse. Sofort wurde ich in die Mitte gerufen. Volle Konzentration, ich dachte an meine Kinder, wie sehr ich sie liebe, und dass ich bald wieder zu Hause sein würde. Ich poste und dachte: „Das ist Natural Bodybuilding aus Germany!“ Das hatte ich wirklich gedacht. Als das Ergebnis verkündet wurde, hörte ich den Moderator des Abends sagen: „Second Place goes to Jörg Müller!“ Ich kann heute nicht mehr sagen, was ich in dem Moment gespürt oder gedacht hatte. Mein Traum über all die ganzen, langen Jahre, und nun stand ich dort oben, bei einer Weltmeisterschaft im Bodybuilding in Amerika.

Nie werde ich vergessen, als Berend kurz nach der Siegerehrung zu mir sagte: „Jörg, was bist du nur für ein Bodybuilder.“ Noch vom Wettkampfort aus rief ich meine Eltern in Deutschland an. Ich sagte: „Mama, ich bin eben Vize-Weltmeister im Natural Bodybuilding geworden!“ Sie antwortete: „Das darf nicht wahr sein, Jörg.“. Alle diese Erlebnisse und Gefühle kann ich einfach nicht mit Worten beschreiben. Anschließend kamen Monate der Freude, Sponsorenverträge, Shootings usw. Aber es stellte sich auch ein gewisser Druck ein.

Große Erwartungen – nicht nur von außen. 2009 holte ich dann den Titel des deutschen Vize-Meisters bei der GNBf e. V., und bei der WM belegte ich von zwölf oder dreizehn Teilnehmern im Leichtschwergewicht „nur“ den 6. Platz. Ich war komplett ausgebrannt, leer, nichts ging mehr. Von Freude keine Spur mehr. 2010 musste es besser werden. Ich gönnte meinem geschundenen Körper keine Ruhepause. Ich musste das „Desaster“ von 2009 wiedergutmachen. Dann erreichte ich 2010 in der Masters-Klasse für Athleten über 40 Jahre den 5. Platz unter dreizehn Teilnehmern, wenn ich mich richtig erinnere. Aber den Pokal für das beste Posing holte ich mir. Dafür hatte ich so viel geübt, und den wollte ich unbedingt. Eine schöne Posingkür und die richtige Präsentation sind für mich immer sehr wichtig gewesen.

Jetzt, im Nachhinein, wo es sportlich ruhig geworden ist um mich und der süße Geschmack des Sieges und des Ruhms, aber auch der bittere Schmerz der „Niederlage“ für mich vorbei sind, kann ich sagen, ich habe in drei Wettkampfpfählen, von 2008 bis 2010, drei Titel geholt. Es ist ein geiles Gefühl, ganz oben zu stehen, ohne Zweifel!

Was ich damit aber auch noch sagen möchte, ist, dass im Hochleistungssport „ganz oben“ und „ganz unten“ gefährlich dicht zusammenliegen. Jetzt, nach zwei Jahren Wettkampfpause, weiß ich nur zu genau, warum



Knallharte Rückenansicht

meine Form von Jahr zu Jahr schlechter wurde. Ich war für mich, für meine genetische Veranlagung, 2008 auf dem Höhepunkt. Meine natürliche Grenze für den Muskelaufbau war erreicht. Aber woher sollte ich das denn wissen? Noch mehr, noch härter hat nicht funktioniert, und das habe ich auf schmerzliche Weise am eigenen Leib erfahren. Nach 2008 habe ich mich fast zerstört, ohne Freude trainiert, nur unter Druck, den ich mir oft selbst gemacht hatte.

Ich denke, alles hat seine Zeit und ist vergänglich. Pokale stauben ein, Ruhm und Trubel verklingen. In diesem Moment weiß ich nicht, ob ich vielleicht noch einmal wiederkommen werde, um das Posing-Öl zu riechen, das Adrenalin zu spüren und mit voller Hingabe diesen Sport präsentieren werde. Aber für das, was ich in meinem Leben durch diesen Sport erleben durfte, werde ich ewig und bis zum Schluss sehr dankbar sein.

Es kommt nicht darauf an, den 1. Platz zu machen. Trainiere mit Freude und Leidenschaft, der Rest kommt dann schon von alleine, dass weiß ich nur zu gut aus eigener Erfahrung! ★

Jörg Müller
Wiegelsen, 17.05.2012

1/1-Anzeige

JOIN THE PROS – COME TO PEAK-COUNTRY!

Das Erfolgsseminar der **Peak Elite Academy**:
Die **Kämpfer-Diät** als Intensiv-Tagesseminar

Weiterer **Sondertermin**: Sa. 10. November 2012:
15 exklusive Teilnehmerplätze – schnell anmelden!

»Jürgen Reis' Kämpfer-Diät Seminare:
absolut empfehlenswert!«
Berend Breitenstein – GNBf e. V. Gründer / Präsident

Alle Infos und Direkt-Anmeldung im ausführlichen PDF-Flyer auf

WWW.CONSOLUTION.AT



PEAK ELITE ACADEMY
BY CONSOLUTION.AT & JUERGENREIS.COM



»Mr. Peak-Prinzip«
Jürgen Reis erreichte
im Sommerpeak 2,72%
Körperfettanteil bei
zeitgleichem
Muskelaufbau!