Was war da los, Herr Jackson?

Ronald Jackson, 52, amerikanischer Familienvater, über Gerechtigkeit: „In dieser Wells-Fargo-Bank-Filiale in Los Angeles gibt es heißes Wasser, eine Toilette, man kann sich die Zähne putzen. Deshalb bin ich mit meiner Familie da reingegangen und habe unser Zelt aufgeschlagen. Die Bank hat mein Haus genommen, also nehme ich mir die Bank. So einfach ist das. Wir haben 28 Jahre in unserem Haus gewohnt und jeden Monat 1187 Dollar für den Kredit abbezahlt. Dann lief es schlecht mit der Arbeit, wir bekamen Ärger mit der Bank. Wir haben viele Briefe geschrieben und unsere Situation erklärt. Es hat niemand zugehört. Jetzt sind wir auf der Straße. In der Fargo-Bank haben wir mit 30 Leuten protestiert. Allen ist etwas Ähnliches passiert. Wir lagen rum, wir haben gebrüllt. Wir mussten erst raus, als die Bank geschlossen hat. Es wird nicht das letzte Mal gewesen sein. Ich will mein Haus zurück. Niemand wohnt darin. Das Gras im Garten ist mittlerweile kniehoch, die Garage steht offen. Jeder könnte einfach reingehen.“



KEVORK DJANSEZIAN / AFP

Jackson (l.)

Wie besiegt man das neue Jahr, Herr Wolf?

Der Gifhorner Coach Steffen Wolf, 38, trainiert Büroangestellte mit militärischem Fitnessdrill.

SPIEGEL: Herr Wolf, das Motto Ihres Fitness-Bootcamps heißt: „Klagt nicht, kämpft!“ Wie schafft man es, nach Weihnachten wieder fit zu werden?
Wolf: Die Deutschen jammern ja gern, statt anzupacken. Aber zum Jahresanfang, wenn es ums Abnehmen geht, steigen die Anmeldungen bei uns. Der gute Vorsatz ist da. Wenn die Leute jedoch an ihre körperlichen und mentalen Grenzen müssen, geben viele zu schnell wieder auf. Um durchzuhalten, reicht ein Blick in den Spiegel. Man sieht: Der Körper wird nicht jünger.
SPIEGEL: Sie waren Soldat. Wie drillen Sie die Leute?
Wolf: Natürlich behandeln wir jeden mit Respekt. Aber manchmal müssen wir auch lauter werden: „Jetzt sei kein Weichei.“ „Wenn du weiter so kriechst, wird es dunkel.“
SPIEGEL: Wie geht ein gutes Training?
Wolf: Ich wende an, was ich als Ausbilder bei den Fallschirmjägern und bei meinem Einsatz im Kosovo gelernt habe. Unsere Übungen sind einfach, aber effektiv: Klimmzüge, Liegestütze, Hock-Streck-Sprünge. In einigen Kursen marschieren wir mit 20 Kilo im Rucksack oder schlagen uns durch eine Jauchegrube.
SPIEGEL: Und die Leute mögen das?
Wolf: Wer täglich acht bis zwölf Stunden bei Neonlicht im Büro eingesperrt ist, hat Lust, abends rauszugehen. Man riecht, sieht, fühlt plötzlich und kann sich gegenseitig motivieren. Das finden viele besser, als in einem Fitnessstudio allein zu ackern. Insgesamt kommen mehr Frauen als Männer. Wir haben sogar ein Baby-Bootcamp.
SPIEGEL: Bitte was?
Wolf: Für Frauen, die nach der Schwangerschaft wieder in Form kommen wollen.
SPIEGEL: Bricht niemand beim Training zusammen?
Wolf: Nein, aber viele müssen die Grundbewegungsmuster noch einmal neu lernen. Ihr Oberkörper ist in Schreibtischhaltung. Man kann das jedoch wegtrainieren.



FITNESSBOOTCAMP.DE

Wolf (r.), Bootcamp-Teilnehmer