Bild: Vera Enns

Mit Kraft, Knowhow und Präzision

Erfahrung, theoretisches Wissen und Präzision beim Einsatz großer Kräfte: Schmieden und Kraftsport haben erstaunlich viel gemeinsam. Geradezu folgerichtig erscheint es daher, dass bei der Freiformschmiede Edelstahl Rosswag in Pfinztal ein Strongman-Wettbewerb stattfand, bei dem der stärkste Mann Baden-Württembergs gesucht wurde. Mit dabei: der stärkste Mann Deutschlands, sowie Kurzhanteln, eine Hunderte Kilogramm schwere Eisenkette und andere außergewöhnliche Sportgeräte, die Rosswag eigens für das Event angefertigt hatte.

AUTORIN

Corinna Blümel

ist freiberufliche Journalistin in Köln

Wer Dennis Kohlruss beim Training oder in einem Wettkampf beobachtet, könnte denken, dass es um pure Kraft geht. 175 Kilo bringt der 37-Jährige aus Rastatt auf die Waage, verpackt in erkennbar viel Muskelmasse. Die setzt er auch ein, wenn er Gewichte weit über 100 Kilogramm bewegt – etwa einen Lkw zieht, auf seinen Schultern einen jochartigen Stahlrahmen mit Gewichten trägt und Bierfässer, Steine oder Hanteln auf die Schulter und dann über Kopf stemmt. Viermal hat Kohlruss bereits den Titel als stärkster Mann Deutschlands errungen, im Herbst soll es zum fünften Mal klappen.

DER KOPF SPIELT EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE

„Die Leute denken: Der ist groß und stark und macht das einfach mit Kraft. Aber das stimmt eben nicht", sagt Kohlruss. Neben dem richtigen Training, in dem der Körper nach und nach die funktionell richtigen Bewegungen, das Timing sowie den auf den Punkt gebrachten Einsatz von Kraft und Schnelligkeit erlernt, spielt der Kopf eine entscheidende Rolle. Dass Disziplin, Willensstärke und Geduld erforderlich sind, kann nicht überraschen. Hinzu kommen unter anderem Zielstrebigkeit, die Fähigkeit, mit Fehlschlägen umzugehen, und ein tiefes Verständnis dafür, wie der Körper arbeitet und wie sich Kraft überträgt.

Bereits seit 13 Jahren ist der Athlet in der Strongman-Szene aktiv und widerlegt damit die Faustregel, dass man normalerweise mit einer Aktivphase von zehn Jahren rechnen kann. Er beweist, dass es länger geht, wenn man auf seinen Körper achtgibt und weiß, was man tut. Dazu trägt die jahrelange Erfahrung bei, aber auch das Verständnis, wie zum Beispiel die Hebelkraft funktioniert. „Der Muskel kann ja nur optimal stark sein, wenn man ihn entsprechend der physikalischen Gesetze einsetzt."

ERFAHRUNG BEIM SCHMIEDEN DER KURZHANTEL

Dass er auch mal an Grenzen kommt, erlebte Kohlruss, als er sich in der Freiformschmiede Edelstahl Rosswag am Schmieden des Kopfs einer Kurzhantel versuchte: Zwar konnte er den schweren Metallblock auch mit der Zange unter dem automatischen Schmiedehammer bewegen. Aber die Arme wurden doch recht schnell müde, wie er erzählt. „Ich kann nur die Leichtigkeit bewundern, mit der der Mitarbeiter so ein Schmiedeteil handhabt. Die richtige Technik entsteht natürlich durch jahrelange Erfahrung."

Die brauchte es auch: Die Hantelköpfe, die rotglühend aus einer groben Würfelform geschmiedet wurden, mussten so rund sein, die Löcher für die Hantelstange so präzise gefräst werden, dass die Hantel als Ganzes später keine Unwucht entwickelt.

Vier Kurzhanteln mit 70, 80, 90 und knapp 100 Kilogramm entstanden so bei Rosswag, zusammen mit weiterer Ausrüstung wie einer 500 kg schweren Kette. Die Geräte im Vintage-Look fertigte das Unternehmen für den Strongman-Wettkampf der ATX Power League und den Rosswag Cup an, die im August auf dem eigenen Gelände stattfanden. Dort galt es, den stärksten Mann Baden-Württembergs zu ermitteln, der im September dann auch an der Deutschen Strongman Meisterschaft 2025 teilnehmen wird.

In der großen Schmiedehalle zeigten die Athleten vor der vollbesetzten Tribüne, welche Kraft in ihnen steckt: Sie stemmten 100-Kilogramm-Hanteln mit einer Hand, zogen die über 500 Kilogramm schwere Kette und warfen 20-Kilo-Säcke gleich mehrfach hintereinander über eine 4,20 Meter hohe Stange. Am Ende setzte sich Dennis Kohlruss durch, der das Event auch organisiert hatte. Denn er ist nicht nur aktiver Sportler, sondern auch Gesicht und Gallionsfigur der deutschen Strongman-Bewegung. Er zeigt seine Trainingsvideos im Internet und organisiert als Unternehmer eben auch solche Events. Mit seiner Marke Eisenbär bietet er zudem alles, was man braucht, um stark zu werden, und eine starke Community Gleichgesinnter.

Der Athlet schmiedet sich seine Wettkampfgeräte selbst, hier die Kugeln zur Kurzhantel; Bild: Rosswag

BEWEGUNGEN AUS DEM FRÜHEREN ALLTAG

Wichtig ist ihm die Unterscheidung zwischen „seinem" Sport und dem Bodybuilding, das einseitig auf das Aussehen ausgerichtet sei. Beim Kraftsport, der in der Menschheitsgeschichte fest verankert sei, gehe es um echte, einsetzbare Kraft: „Im Kern ist das eigentlich ein Jedermann-Sport: Die Bewegungen sind ja dem ursprünglichen Alltag entnommen. So wurde es doch unter anderem in der Landwirtschaft und im Handwerk über tausende Jahre gemacht: etwas Schweres ziehen, schieben, drücken, heben."

Das Heben riesiger Felsbrocken sei auch als Prüfung in vielen Kulturen verankert gewesen: Damit mussten etwa junge Männer in Schottland vor Jahrhunderten beweisen, dass sie bereit für die Familiengründung waren. „Schaffen konnten sie diese Aufgabe nur, wenn sie sich ausreichend vorbereitet hatten", erklärt Kohlruss. „Das hieß: erkennen, dass sie die Vorbereitung brauchen, früh genug anfangen, mit dem Ziel vor Augen kontinuierlich trainieren, mit Rückschlägen umgehen, auch Ratschläge annehmen und sie umsetzen können." Und wer nicht so an die Aufgabe herangegangen ist? „Den hat der Stein getadelt. So jemand war eben nicht bereit für das Leben als Erwachsener und musste ein Jahr bis zur nächsten Prüfung warten."

LERNEN SCHRITT FÜR SCHRITT

Das lässt sich aus Sicht des Athleten durchaus auf die Gesellschaft heute übertragen, in der viele gar nicht mehr Willen und Zielstrebigkeit mitbringen, etwas Schritt für Schritt zu lernen. Aber das lässt sich auch ändern: Etwa, wenn sich Jugendliche aus schwierigen Verhältnissen bei ihm am Heben von Gewichten versuchen. „Natürlich scheitern sie erstmal. Einzelne hören dann zu, was ich zur richtigen Technik erkläre. Wenn die das Gewicht

Die Kugeln, bewusst im Vintage-Look angelegt, Bild: Rosswag

Mit viel Dynamik wird die Hantel gemeinsam fertiggestellt, Bild: Rosswag

heben können, werden andere nach und nach aufmerksam und öffnen sich den Ratschlägen, bis es auch für sie klappt." So fokussiert und engagiert seien die Jugendlichen sonst nie, melden ihm Lehrer oder Betreuer dann erstaunt zurück.

Das klappt, so ist Kohlruss überzeugt, aus zwei Gründen: „Stärke fasziniert schon immer – egal, wie weit wir uns entwickeln. Und im Fall der Jugendlichen ist wichtig, dass sich dieses erste Erfolgserlebnis innerhalb von Stunden einstellt, weil das dann einen Schalter umlegt. Die lernen dann auch etwas fürs Leben: Dass es wichtig ist zuzuhören, dass es vielleicht auch Mühe macht, die Ratschläge umzusetzen, dass es dann aber auch wirklich klappt."

AUCH EIN KAMPF MIT SICH SELBST

Nicht nur der aktive Versuch ist spannend. Schon einen Wettbewerb live zu sehen, wie den Strongman-Wettbewerb bei Rosswag, habe einen Mehrwert: „Das vor Ort zu erleben ist etwas ganz anderes als im Fernsehen. Weil man eben die ganze Energie spürt." Man erfahre mit allen Sinnen, was diesen Sport ausmacht, wie die Athleten sich anstrengen und auch mit sich selbst kämpfen müssen. „Dass man nicht aufgibt, auch wenn man in den ersten Einzeldisziplinen nicht gut abgeschnitten hat."

Diese Bereitschaft braucht es nicht nur im Wettbewerb, sondern schon im Training. „Ich muss natürlich einerseits wissen, was ich meinem Körper heute abverlangen kann. Der kann nicht jeden Tag die volle Kraft geben. Aber wenn das nicht der Grund ist, warum ich etwas nicht schaffe, dann brauche ich die Offenheit, immer wieder neu zu probieren, wie es doch noch funktionieren könnte. Dann muss ich es vielleicht mal ganz anders machen, als ich es bisher versucht habe."

Die eigens für den Wettkampf angefertigte Kette hat ein Gewicht von über 500 Kilogramm, Bild: Vera Enns

Wettkampfstation vor Schmiedepresse, die dann ausnahmsweise pausieren muss; Bild: Vera Enns

IMMER: DAS KRIEGEN WIR HIN

Genau so ein Mindset beobachte er bei Rosswag. „Bei denen gibt es kein ‚Das geht nicht'. Da heißt es immer: ‚Interessante Idee, das probieren wir, das kriegen wir hin'." Um etwa die schweren Kettenteile herzustellen, musste das Unternehmen erst eine Vorrichtung fürs Biegen anfertigen. Geschmiedet und gebogen wurden dann jeweils halbe Kettenteile, die verschränkt ineinander gesetzt und dann geschlossen wurden.

In den Videos, aber auch im Gespräch mit Dennis Kohlruss wird deutlich, dass für ihn eine ganze Philosophie in seinem Tun steckt. Lieber als die Bezeichnung Kraftsport ist ihm daher auch „Kraftkunst". Die Grundlage für seine Lebensphilosophie hat ihm schon sein Ausbilder in der Lehre zum Einzelhandelskaufmann bei Praktiker mitgegeben. „Wer aufhört, besser zu werden, hört bald auf, gut zu sein." Ein Motto, das auch gut auf einen Mittelständler wie Rosswag passt.

Im Internet finden sich zahlreiche weitere Informationen zu Dennis Kohlruss und zu den Strongman-Wettkämpfen. Im Folgenden eine kleine Auswahl:
www.youtube.com/watch?v=vP5TgNVC3NA&t=3s
www.youtube.com/watch?v=4hVoc6ok-Og
www.youtube.com/watch?v=WDQsi6K2ukc&t=31s
Wettkampftermine: /www.gfsa-online.de/termine
www.eisenbaer.de

Alle Teilnehmer des Strongman-Wettbewerbs in Pfinztal haben die Zuschauer begeistert, Bild: Vera Enns

Motiviert den Nachwuchs für den Strongman-Sport: Stimmung, Medaillen und Pokale, Bild: Vera Enns