

# Ein Ausnahmeathlet mit Köpfchen

Deutscher Meister, Europameister, Weltmeister: Die Titelsammlung von Fitness-Zehnkämpfer Dr. Jens Barthel scheint endlos, ist jedoch letztlich die logische Konsequenz einer einzigartigen Lebensphilosophie und unachahmlichen Akribie.

Von Ronny Knoll

Hildburghausen – Wer kennt das nicht? Das Kalenderjahr neigt sich allmählich dem Ende und neben den Weihnachtsfeiertagen laufen bereits jetzt die Vorbereitungen zum Jahreswechsel auf Hochtouren. Wie und wo feiere ich den Silvester-Abend, wen lade ich ein und – allen voran – wie lauten meine guten Vorsätze? Gesünder ernähren, den Alltagsstress minimieren, endlich mehr Sport treiben und den hustenerregenden Glimmstängel endlich ins Nirwana verbannen – so die Klassiker.

Vorsätze, die sich einer gar nicht erst vornehmen muss, da er sie tagtäglich lebt und letztlich auf beeindruckende Art und Weise verkörpert. Sein Name: Dr. Jens Barthel. Der Fitness-Zehnkämpfer aus Hildburghausen gilt seit Jahren als Vorbild für zahlreiche begeisterte Hobby-, Breiten- aber auch Spitzensportler. Egal ob als Topathlet bei nationalen und internationalen Wettkämpfen, egal ob als Organisator diverser Workshops, als Dozent an renommierten Universitäten, als Kursleiter, Ausbilder, Mentor oder Personal-Trainer – der Name Barthel ist mittlerweile in vieler Munde und das weit über die Grenzen Südhörsingens hinaus.

Erst vor einer Woche unterstrich Dr. Jens Barthel bei der Fitness-Zehnkampf-Europameisterschaft (Decathlon) im schweizerischen Basel, bei der in zehn Disziplinen sämtliche motorischen Fähigkeiten unter Beweis gestellt werden mussten, zu welchen Leistungen er mental und körperlich im Stande ist. Egal ob Bankdruck, Kniebeuge, Umsetzen/Stoßen, Klimmziehen im Ristgriff, Liegestütz, Bauchaufrichten, Seilspringen, Parcours oder dem Vergleich der Dehnbarkeit – an Barthel führte einmal mehr kein Weg vorbei. Beim Beugestütz (Dips) gelang ihm sogar das Kunststück von 78 Wiederholungen in lediglich 45 Sekunden.

„Leider ist der Fitness-Zehnkampf bei uns noch nicht so populär. Natürlich hat jeder Mensch gewisse Stär-

**„Leider steht in vielen Firmen der Profit und die stetige Leistungssteigerung der Mitarbeiter im Fokus und nicht deren Gesundheit, obwohl genau sie die eigentliche Basis ist.“**

Dr. Jens Barthel

wurde Jens Barthel eigentlich auf einen Sport aufmerksam, der lange Zeit ein Schattendasein fristete? „2007 habe ich die Fitnessmesse FIBO besucht und mein Sportabzeichen absolviert. Eher zufällig wurde mir dort vorgeschlagen, dass ich mich doch auch mal im Zehnkampf ausprobieren soll“, sagt Barthel. Gesagt, getan. 2008 startet der promovierte Philosoph im Fachgebiet



Schlagfertig: Dr. Jens Barthel ist beim Fitness-Zehnkampf neben Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit auch auf seine Schnelligkeit angewiesen. Foto: frankphoto.de

ken und Lieblingsübungen. Das sollte allerdings kein Grund sein, sich von den eigenen Schwächen abschrecken zu lassen. Im Gegenteil“, sagt Barthel, der den Decathlon-Sport, gemeinsam mit dem Fitness-Experten Peter Kotschenreuther (TSV 1911 Themar), in der Region bekannt gemacht hat. „Es ist eigentlich verrückt, da wir erst durch einen Zeitungsartikel in *Freies Wort* aufeinander aufmerksam wurden. Mittlerweile verbindet uns allerdings nicht nur der Sport, sondern auch eine feste Freundschaft“, verrät Barthel.

Doch wie wurde Jens Barthel eigentlich auf einen Sport aufmerksam, der lange Zeit ein Schattendasein fristete? „2007 habe ich die Fitnessmesse FIBO besucht und mein Sportabzeichen absolviert. Eher zufällig wurde mir dort vorgeschlagen, dass ich mich doch auch mal im Zehnkampf ausprobieren soll“, sagt Barthel. Gesagt, getan. 2008 startet der promovierte Philosoph im Fachgebiet

„Sportmanagement“, der in den Wende-Wirren an der DHfK in Leipzig sein Studium begann, nach dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft auch erstmals bei der Decathlon-WM in Zürich und ergattert auf Anhieb Bronze.

Doch anstatt sich auf seinen sportlichen Erfolgen auszuruhen, hat es sich der heute 45-Jährige – dem man sein Alter nicht ansieht – zur Passion gemacht, sein Wissen an diejenigen weiterzugeben, denen das Leben mitunter nicht immer wohlgesonnen ist. Selbst die Arbeit mit Schwererziehbaren und scheinbar hoffnungslosen Fällen sind für den umtriebigen Fitness-Experten keine Seltenheit. „Es ist unglaublich, was man erreichen kann, wenn man zu Menschen eine Beziehung und letztlich einen engen Draht aufbaut. Natürlich geht es hier nicht mehr nur um den Sport, sondern letztlich auch um die optimale Symbiose aus Parametern wie mentale Stärke, zielgerichtete Ernährung, Stressmanagement, Gedankenhygiene, Schlaf, Atmung und vieles mehr“, sagt Barthel.

Und dieser Enthusiasmus steckt an. Neben Arrangements mit deutschen Top-Sportlern, wie beispielsweise Eisschnelllauf-Legende Clau-

dia Pechstein, bauen mittlerweile auch immer mehr renommierte Firmen und Institutionen auf das Wissen und die Praxiserfahrung Barthels. „Ich erhalte immer mehr Anfragen in puncto betriebliches Ge-



Keine Frage des Alters: Charles Eugster begann seine sportliche Karriere im Alter von 70 Jahren. Heute ist der Engländer 96 und ist nicht nur für Jens Barthel ein absolutes Vorbild.

sundheitsmanagement sowie -förderung. Leider steht in vielen Firmen der Profit und die stetige Leistungssteigerung der Mitarbeiter im Fokus und nicht deren Gesundheit, obwohl genau sie die eigentliche Basis ist“, resümiert Barthel und ergänzt: „Studien bestätigen, dass wir täglich bis zu 80.000 Gedanken verarbeiten. Davon sind lediglich drei Prozent positiv, 25 Prozent negativ und der Rest unbedeutend. Allerdings steht fest, dass uns das Thema Life-Work-Balance zukünftig mehr beschäftigen wird, als uns lieb ist. Vor allem die Zahl von Zivilisations-Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechselerkrankungen wird drastisch ansteigen.“

Ausnahmesportler. Wegbegleiter. Motivator: Wer die Chance hat, Jens Barthel kennenzulernen, wird vielleicht nicht verstehen, dass sein Tag nur 24 Stunden hat – jedoch, dass Sport, Gesundheit und eine positive Lebens-Einstellung durchaus Hand in Hand gehen können. Oder wie es der amtierende Fitness-Zehnkampfweltmeister selbst beschreibt: „Wenn du denkst, etwas zu sein, hat das aufgehört, etwas zu werden.“

[www.dr-jens-barthel.de](http://www.dr-jens-barthel.de)

# Ein Ausnahmeathlet mit Köpfchen

Deutscher Meister, Europameister, Weltmeister: Die Titelsammlung von Fitness-Zehnkämpfer Jens Barthel scheint endlos, ist jedoch Konsequenz einer einzigartigen Lebensphilosophie und unnachahmlichen Akribie.

Von Ronny Knoll

Hildburghausen – Wer kennt das nicht? Das Kalenderjahr neigt sich allmählich dem Ende und neben den Weihnachtsfeiertagen laufen bereits jetzt die Vorbereitungen zum Jahreswechsel auf Hochtouren. Wie und wo feiere ich den Silvester-Abend, wen lade ich ein und – allen voran – wie lauten meine guten Vorsätze? Gesünder ernähren, den Alltagsstress minimieren, endlich mehr Sport treiben und den hustenerregenden Glimmstängel endlich ins Nirwana verbannen – so die Klassiker.

Vorsätze, die sich einer gar nicht erst vornehmen muss, da er sie tagtäglich lebt und letztlich auf beeindruckende Art und Weise verkörpert. Sein Name: Jens Barthel. Der Fitness-Zehnkämpfer aus Hildburghausen gilt seit Jahren als Vorbild für zahlreiche begeisterte Hobby-, Breiten- aber auch Spitzensportler. Egal ob als Top-athlet bei nationalen und internationalen Wettkämpfen, egal ob als Organisator diverser Workshops, als Dozent an renommierten Universitäten, als Kursleiter, Ausbilder, Mentor oder Personal-Trainer – der Name Barthel ist mittlerweile in vieler Munde und das weit über die Grenzen Südhörsingens hinaus.

Erst vor einer Woche unterstrich Jens Barthel bei der Fitness-Zehnkampf-Europameisterschaft (Decathlon) in Basel, bei der in zehn Disziplinen sämtliche motorischen Fähigkeiten unter Beweis gestellt werden mussten, zu welchen Leistungen er mental und körperlich im Stande ist. Egal ob Bankdruck, Kniebeuge, Umsetzen/Stoßen, Klimmziehen im Ristgriff, Liegestütz, Bauchaufrichten, Seilspringen, Parcours oder dem Vergleich der Dehnbarkeit – an Barthel führte einmal mehr kein Weg vorbei. Beim Beugestütz gelang ihm sogar das Kunststück von 78 Wiederholungen in lediglich 45 Sekunden. „Leider ist der Fitness-Zehnkampf bei uns noch nicht so populär. Natur-



Schlagfertig: Jens Barthel ist beim Fitness-Zehnkampf neben Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit auch auf seine Schnelligkeit angewiesen.

Foto: fr ankphoto.de

lich hat jeder Mensch gewisse Stärken und Lieblingsübungen. Das sollte allerdings kein Grund sein, sich von den eigenen Schwächen abschrecken zu lassen. Im Gegenteil“, sagt Barthel, der den Decathlon-Sport, gemeinsam mit dem Fitness-Experten Peter Kotschenreuther (TSV 1911 Themar), in der Region bekannt gemacht hat. „Es ist eigentlich verückt, da wir erst durch einen Zeitungsartikel in *Freies Wort* aufeinander aufmerksam wurden. Mittlerweile verbindet uns allerdings nicht nur der Sport, sondern auch eine feste Freundschaft“, verrät Barthel.

Doch wie wurde Jens Barthel eigentlich auf einen Sport aufmerksam, der lange Zeit ein Schattendasein fristete? „2007 habe ich die Fitnessmesse FIBO besucht und mein Sportabzeichen absolviert. Eher zu-

fällig wurde mir dort vorgeschlagen, dass ich mich doch auch mal im Zehnkampf ausprobieren soll“, sagt Barthel. Gesagt, getan. 2008 startet der promovierte Philosoph im Fachgebiet „Sportmanagement“, der in den Wendewirren an der DHfK in Leipzig sein Studium begann, nach dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft auch erstmals bei der Decathlon-WM in Zürich und ergatterte auf Anhieb Bronze.

Doch anstatt sich auf seinen sportlichen Erfolgen auszuruhen, hat es sich der heute 45-Jährige – dem man sein Alter nicht ansieht – zur Passion gemacht, sein Wissen an diejenigen weiterzugeben, denen das Leben mitunter nicht immer wohl gesonnen ist. Selbst die Arbeit mit Schwererziehbaren und scheinbar hoff-

nungslosen Fällen sind für den umtriebigen Fitness-Experten keine Seltenheit. „Es ist unglaublich, was man erreichen kann, wenn man zu Menschen eine Beziehung und letztlich einen engen Draht aufbaut. Natürlich geht es hier nicht mehr nur um den Sport, sondern letztlich auch um die optimale Symbiose aus Parametern wie mentale Stärke, zielgerichtete Ernährung, Stressmanagement, Gedankenhygiene, Schlaf, Atmung und vieles mehr“, sagt Barthel.

Und dieser Enthusiasmus steckt an. Neben Arrangements mit deutschen Top-Sportlern, wie beispielsweise Eisschnelllauf-Legende Claudia Pechstein, bauen mittlerweile auch immer mehr renommierte Firmen und Institutionen auf das Wissen und die Praxiserfahrung Barthels. „Ich erhalte immer mehr Anfragen in puncto betriebliches Gesundheitsmanagement sowie -förderung. Leider steht in vielen Firmen der Profit und die stetige Leistungssteigerung der Mitarbeiter im Fokus und nicht deren Gesundheit, ob-

wohl genau sie die eigentliche Basis ist“, resümiert Barthel und ergänzt: „Studien bestätigen, dass wir täglich bis zu 80.000 Gedanken verarbeiten. Davon sind lediglich drei Prozent positiv, 25 Prozent negativ und der Rest unbedeutend. Allerdings steht fest, dass uns das Thema Life-Work-Balance zukünftig mehr beschäftigen wird, als uns lieb ist. Vor allem die Zahl von Zivilisations-Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechselerkrankungen wird drastisch ansteigen.“

Ausnahmesportler. Wegbegleiter. Motivator: Wer die Chance hat, Jens Barthel kennen zu lernen, wird vielleicht nicht verstehen, dass sein Tag nur 24 Stunden hat – jedoch, dass Sport, Gesundheit und eine positive Lebens-Einstellung durchaus Hand in Hand gehen können. Oder wie es der amtierende Fitness-Zehnkampf-Weltmeister selbst beschreibt: „Wenn du denkst etwas zu sein, hat das aufgehört etwas zu werden.“

[www.dr-jens-barthel.de](http://www.dr-jens-barthel.de)

*„Leider steht in vielen Firmen der Profit und die stetige Leistungssteigerung der Mitarbeiter im Fokus und nicht deren Gesundheit, obwohl genau sie die eigentliche Basis ist.“*

Jens Barthel