

Arnold Schwarzenegger über Influencer der Fitness- und Gesundheitsbranche

NUTZE DEINE STIMME, UM DIE WELT ZU VERÄNDERN!

fM: Was verstehen Sie unter dem Begriff „Influencer“ bzw. welche Attribute verbinden Sie damit?

Arnold Schwarzenegger: Meiner Meinung nach kann ein Influencer in den verschiedensten Formen auftreten. Es kann dein Lehrer sein, dein Fitnesstrainer, deine Eltern oder jemand, der dich aus der Ferne inspiriert. Jeder, der die Fähigkeit besitzt, dein Leben positiv zu beeinflussen, kann ein Influencer sein. Heutzutage ist es durch Social Media leichter, als Influencer das Leben eines Menschen positiv zu beeinflussen. Mit all den neuen Tools, die online verfügbar sind, kann ich beispielsweise mit meinen Fans auf eine bis dato nicht dagewesene Art und Weise kommunizieren: direkt, live und ohne „Mittelsmann“.

fM: Gibt es Ihrer Meinung nach einen Unterschied zwischen Influencern von früher, bspw. aus den 80er-Jahren, und den heutigen Influencern, die erst in den letzten Jahren bekannt geworden sind?

Arnold Schwarzenegger: Nun, wie ich schon sagte, für die Influencer von heute ist Social Media wirklich ein „game changer“. Heute ist es möglich, ein Video von sich selbst auf Instagram zu posten, z. B. wie man Curls im Gym macht, und alle anderen können dies als Motivation nutzen. In den 80ern und 90ern musste man einen Status haben, um Einfluss zu nehmen. Reg Park, mehrfacher Mister Universum und „Hercules“, hat mich motiviert so zu werden wie er, als ich seine Fotos und Trainingsroutinen in den Bodybuilding-Magazinen sah. Beim Anblick seines Fotos als „Hercules“ las ich sofort den Artikel und entschied, dass ich Bodybuilding-Champion werden, nach Amerika ziehen und wie er in Filmen mitspielen würde. Stellen Sie sich diesen Einfluss vor – er war die Vorlage für meine Karriere. In den 70ern bis zu den 90ern charakterisierten sich die Influencer dadurch, Bücher zu schreiben, Seminare auf der ganzen Welt zu halten oder Filme wie „Pumping Iron“ zu drehen. Damals musste ich in die jeweilige Stadt reisen, um die Leute dort beeinflussen zu können. Als ich Chairman des President's Council of Physical Fitness war, hatten wir kein Internet. Also nahm ich mein eigenes Geld in die Hand und reiste in alle 50 Staaten der USA. Stellen Sie sich das mal vor! Heute kann ich auf Instagram oder Reddit ein Video posten und Millionen von Menschen auf der ganzen Welt erreichen.

fM: Wann und wie haben Sie realisiert, dass Sie Einfluss auf die Fitnessbranche haben?

Arnold Schwarzenegger: Das erste Mal, dass ich meinen Einfluss auf die Fitnessbranche realisierte, war, als mich Reg Park auf die Bühne einer Bodybuilding-Ausstellung in Irland holte, um zum Publikum zu sprechen. Ich sprach zu der Zeit kaum Englisch, also war ich sehr nervös. Ich sagte einfache Sätze wie „I don't speak English that well“ oder „I like Ireland“ und die ganze Menge brach in tobenden Applaus aus. Und das trotz der Tatsache, dass nichts, was ich sagte, wirklich bedeutungsvoll war. Es fühlte sich an, als würde ein Traum wahr werden: auf der einen Seite ein österreichischer Junge aus einfachen Verhältnissen und auf der anderen Seite all diese Menschen, die dich nicht kennen und trotzdem unterstützen. Es war eine wirklich unglaubliche Erfahrung für mich. Später, als ich meine Bücher schrieb und Exemplare mit der Post verschickte, erinnerte

ich mich immer an diesen Moment, als ich zum ersten Mal auf einer Bühne zu den Menschen im Publikum sprach.

fM: Wie sind Sie mit diesem Einfluss umgegangen? Welche Vorteile oder auch Herausforderungen haben sich daraus für Sie persönlich ergeben?

Arnold Schwarzenegger: Ich habe immer versucht, meinen Einfluss zu nutzen für das Gute in der Welt. Egal, ob es dabei um Politik geht, ob es Fitness ist oder ob es Filme sind: Ich möchte meine Fans immer motivieren, heute ein besserer Mensch als gestern zu sein. Ich habe diese enorme Plattform mit 36 Millionen Menschen, die mir über Social Media folgen (das ist fast die Bevölkerung des Staates Kalifornien!). Das Wichtigste für mich persönlich ist immer, meinen Einfluss in der richtigen Art und Weise zu nutzen. Ich möchte die Menschen nicht verärgern oder wütend machen. Ich möchte ihnen vermitteln, dass, egal vor welcher Herausforderung sie auch stehen mögen – ob politisch oder im Sinne ihrer eigenen Gesundheit, sie die „Power“ haben selbst zu handeln. Das ist meine Mission! Und am USC Schwarzenegger Institute und in den Vorlesungen am USC, an dem ich selbst Professor bin, vermitteln wir genau dies auch unseren Studierenden. Das Gleiche gilt für das „After-School All-Stars“-Programm, meinem landesweiten sozialen Unterstützungsprogramm nach Schulschluss. Solange wir leben, hat jeder Einzelne von uns eine Stimme: Wirst du deine Stimme nutzen, um dich zu beschweren oder nutzt du deine Stimme, um die Welt zu verändern?

fM: Welche Bedeutung haben die neuen Medien wie Facebook, YouTube und Instagram für Influencer allgemein, aber auch für Sie persönlich?

Arnold Schwarzenegger: Social Media ist sehr wichtig für mich, weil ich jetzt mit nur einem Knopfdruck mit meinen Fans interagieren kann. Erst vor Kurzem hat ein Mann auf Reddit in einem Bodybuilding-Beitrag geschrieben, dass er depressiv, unmotiviert und zurzeit nicht in der Verfassung sei, um im Fitnessstudio zu trainieren. Ich kommentierte seinen Beitrag und konnte ihm somit einen echten Motivationsschub geben. Ich sagte ihm, dass er sich nicht selbst zu sehr unter Druck setzen solle. Und dass wir alle Herausforderungen durchleben, aber wir uns diesen stellen müssen und uns nicht von ihnen zermürben lassen dürfen. Bevor ich es wusste, pushte er andere Leute, die die gleichen Probleme hatten wie er, und dies nur, weil ich ihm geantwortet hatte. Dies war ein Moment, in dem ich wirklich erkannte, wie sehr ich das Leben einer Person mit einem kleinen Knopfdruck beeinflussen kann.

fM: Stellen Sie sich vor, es hätte zu Ihrer Anfangszeit schon Facebook, YouTube und Instagram gegeben, wie hätten Sie diese Kanäle genutzt?

Arnold Schwarzenegger: Ganz klar hätte ich sie schon damals in der gleichen Art und Weise genutzt, wie ich dies heute tue: um zu inspirieren, zu motivieren und Leute zum Lachen zu bringen. Es gibt kein besseres Gefühl auf der Welt als zu sehen, dass du deine Fans motivieren kannst durch etwas, was du gesagt oder getan hast. Das ist die wahre Bedeutung eines Influencers. ▶

Mr. Olympia, Politiker,
Schauspieler, Fitness-Ikone,
Unternehmer, Publizist:
Arnold Schwarzenegger

Über seine Karriere als US-Politiker und Schauspieler ist Arnold Schwarzenegger der Welt nicht nur im Bereich Sport sehr bekannt. Als Publizist, Unternehmer und Bodybuilder machte er sich in der Fitnessbranche einen Namen und hat diese nachhaltig geprägt. Im Alter von 14 Jahren begann er mit dem Bodybuilding und bestritt bis zur Volljährigkeit Wettkämpfe im olympischen Gewichtheben. Im Jahr 1965 gewann er seinen ersten großen Bodybuilding-Wettkampf (internationale Juniorenmeisterschaft „Bestgebauter Athlet“) und nahm 1966 an seinen ersten Weltmeisterschaften in der Amateur-Klasse teil. 1967 gewann er die NABBA-Weltmeisterschaften und wurde mit 20 Jahren zum jüngsten Mister Universum der Geschichte gekürt. Ein Jahr später folgte der Titel in der Profi-Kategorie. In den darauffolgenden Jahren holte sich der Österreicher sechs Mal in Folge den Titel Mr. Olympia sowie weitere internationale IFBB-Titel. Erst 1975 gab er seinen Rücktritt vom Leistungssport bekannt und startete seine Filmkarriere. Seinem Sport blieb er jedoch treu, unter anderem als Veranstalter mehrerer Bodybuilding-Wettkämpfe als auch als Trainer für Gewichtheben bei den Special Olympics. 1980 gab er sein Comeback und sicherte sich seinen siebten Mr. Olympia-Titel. Mit sieben Mr. Olympia- und fünf Mr. Universum-Titeln ist Schwarzenegger der erfolgreichste Bodybuilder seiner Zeit und wurde 1990 in die „Hall of Fame“ der IFBB aufgenommen.