

Ernestine Shepherd

Älteste Bodybuilderin der Welt: Beten, trainieren, beten

Sie ist mit 86 Jahren die älteste Bodybuilderin der Welt und steht im Guinness-Buch der Rekorde. Die gläubige Amerikanerin Ernestine Shepherd trainiert auch andere und erfüllt ein Versprechen, das sie einst gab.

Von Jörn Schumacher

22. November 2022



Foto: @shepherdernestine/Instagram

So präsentiert sich die 86 Jahre alte Bodybuilderin auf Instagram als @shepherdernestine

Sie war schon auf Titeln von Hochglanzmagazinen, gab Interviews in Fernsehsendungen wie der ABC „Good Morning America“ und „The View“ und auch vielen ausländischen Fernsehprogrammen berichteten über sie, darunter „Galileo“ auf Pro7. Die Amerikanerin Ernestine Shepherd ist zwar 86 Jahre alt, aber immer noch so stark wie eine Maschine. Noch mit 73 lief sie mehr als 120 Kilometer in der Woche und stemmte 68-Kilogramm-Gewichte. Sie kam 2010 als die älteste weibliche Bodybuilderin ins Guinness-Buch der Rekorde, und in der Kuriositäten-Liste „Ripley’s Believe It or Not“ ist sie bekannt als die „Six-pack Granny“. „Alter ist nur eine Zahl“, sagt Shepherd, die manchmal auch modelt und in einem Musikvideo für die Sängerin Beyoncé auftrat, im Interview mit PRO.

Die fitte Dame mit dem hohen Alter trainiert selbst andere Menschen, und sie sieht sich dabei auf einer Mission: „Ich helfe und inspiriere andere, das wichtige Ziel, fit zu sein, zu erreichen. Gott hat mich an diese Stelle gesetzt.“ Bei Facebook hat sie über 300.000 Follower, auf Instagram folgen ihr über 80.000 Menschen. Auch in ihrer Kirche in Baltimore gibt sie regelmäßig Fitnesskurse. Gegenüber PRO sagt die

tiefgläubige Athletin, ihr Gesundheitsprogramm sei eng verbunden mit ihrer Beziehung zu Jesus Christus.

PRO: Ernestine, wie fing das mit Ihrem Fitness-Programm an?

Ernestine Shepherd: Ich hatte eine Schwester, sie hieß Velvet, und mit ihr zusammen hatte ich begonnen, Workouts zu machen. Da war ich 56, und sie 57. Wir beschlossen, uns gegenseitig so sehr zu motivieren, wie es nur ging. Das Ziel war, ein gesundes, glückliches und selbstbewusstes Leben zu führen. Das beinhaltet ein gesundes Essen, Gebet, viel Bewegung, also draußen Gehen oder Laufen und Gewichtestemmen. Wir hatten ein gemeinsames Mantra, um fit zu bleiben: „determined, dedicated, disciplined“ (zu etwas bestimmt sein, einer Sache verschrieben sein und diszipliniert sein). Wenn man diese drei D's befolgt, kann man alles erreichen, wenn man es versucht. Doch dann bekam meine Schwester eines Tages ein Hirnaneurysma. Bevor sie starb, sagte sie zu mir: Du musst mir versprechen, mit dem Training weiterzumachen, wie wir es begonnen haben, und hilf anderen dabei. Ihr Tod hatte mich sehr mitgenommen. Ich konnte nicht mehr viel unternehmen, ich war so traurig. Aber eines Nachts schreckte ich aus dem Schlaf auf, und ich wusste, meine Schwester hat eine Botschaft für mich: Du tust gar nicht, was Du mir versprochen hast! Du sollst aufstehen, rausgehen und anderen Menschen helfen! In den darauf folgenden Wochen tat ich trotzdem nichts. Eines Tages ging ich an einer Kirche vorbei, ich ging hinein und setzte mich auf die letzte Bank. Ich dachte mir: Wenn mir das hier irgendwie auf die Nerven gehen sollte, kann ich ja jederzeit wieder rausgehen. Sie spielten wunderschöne Musik, und ich mag es zu singen. Sie spielten ein Lied mit dem Text: ‚Hier bin ich, Herr. Ich habe gehört, wie Du in der Nacht gerufen hast. Ich werde gehen, wohin Du mich führst!‘ Das berührte mich, denn es ist eines meiner Lieblingslieder. Vorher hatte ich einen Groll gegen Gott, denn ich konnte einfach nicht verstehen, warum meine Schwester sterben musste. Doch plötzlich sprang ich auf und sagte die Worte aus Psalm 51,12: ‚Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz und gib mir einen neuen, beständigen Geist.‘ Ich betete: Gib mir wieder die Liebe, die ich einmal für Dich hatte, und lass mich nie wieder allein! Als ich die Kirche verließ, wusste ich genau, was ich tun musste: Ich musste das Versprechen einlösen, das ich meiner Schwester gegeben hatte.

Was taten Sie danach?

Ich begann ein Training mit einem jungen Mann namens Raymond Day. Der hatte früher mit mir und meiner Schwester trainiert. Er sagte zu mir: Deine Schwester sagte mir einmal, dass Du Bodybuilding machen möchtest. Dafür gehst Du am besten zu einer Bodybuilding-Show und siehst Dir einmal an, worum es da geht. Ich ging zu einer Show von Yohnnie Shambourger, einem ehemaligen Mister Universe. Er sah

mich im Zuschauerraum sitzen, kam zu mir und fragte mich, ob ich Lust hätte, die Trophäen an die Sieger zu überreichen. Ich übergab die Pokale und anschließend fragte ich ihn: Können Sie mich trainieren? Er antwortete: Ja, aber dafür müssen Sie sich auf einen langen Weg machen und viel arbeiten. Er schickte mir Videos mit ein paar Übungen, die ich befolgte. Als ich 71 war, sagte er zu mir, dass ich bereit sei für meinen ersten Bodybuilding-Wettbewerb. Ich nahm teil, und siehe da: Ich gewann den ersten Preis! Bei dem Wettbewerb nahmen auch Leute teil, die viel jünger waren als ich. Daraufhin meldete sich das Guinness Buch der Weltrekorde bei mir. In Rom musste ich einige Übungen machen, und anschließend wurde mir die Medaille und das Zertifikat überreicht. Ich war auf einmal die älteste Bodybuilderin der Welt.

„Sie war ein besserer Mensch als ich oder als viele andere. Doch mich und diese anderen Menschen ließ er am Leben. Ich hasste Gott dafür.“

Wie ging es weiter?

Mehrere Fernseh-Sendungen fragten bei mir an. Menschen fragen mich: Was treibt Dich an? Meine Antwort: Ich gab meiner Schwester ein Versprechen. Und Versprechen muss man halten. Wenn man seine Versprechen hält, kommt Freude ins Leben.

Waren Sie vorher schon gläubig?

Ja. Ich glaubte schon immer an Jesus und ging in die Kirche. Aber wissen Sie, als meine Schwester starb, fand ich einfach keine Antwort auf die Frage, warum Gott so etwas zulässt. Sie war so eine gute Person, sie war ein besserer Mensch als ich oder als viele andere. Doch mich und diese anderen Menschen ließ er am Leben. Ich hasste Gott dafür. Aber nach dem Gottesdienst-Besuch kam der Glaube zurück. Ich gehe jeden Sonntag in die Kirche und singe im Chor.

„Meine Hauptbotschaft lautet: Das Alter ist nur eine Zahl.“

Und Sie machten viel Sport?

Inzwischen habe ich neun Marathons und unzählige Halb-Marathons absolviert. Ich liebe es. So überwand ich Ängste und Depressionen nach dem Tod meiner Schwester. Ich war damals 65 Jahre verheiratet. Im September 2019 verstarb mein Mann. Auf einmal bekam ich erneut Probleme mit Ängsten und Depressionen. Yohnnie Shambourger ermutigte mich, wieder zu laufen zu gehen und mein Training zu machen. Er riet mir auch, zu einem Therapeuten zu gehen. Das tat ich, und ich begann wieder mit dem Laufen und machte meine Trainingseinheiten. Ich begann, mich sofort besser zu fühlen. Ängste habe ich manchmal immer noch, aber ich weiß, wie ich damit umgehen kann, und ich gehe raus und laufe, und ich helfe anderen dabei. Ich liebe den Herrn von ganzem Herzen.

Sie trainieren auch andere. Was ist da Ihre Hauptbotschaft?

Ja, ich arbeite fünf Tage in der Woche, ich gebe auch über Zoom live Schulungen. Meine Hauptbotschaft lautet: Das Alter ist nur eine Zahl. Du kannst immer fit werden. Und ich betone immer, wie wichtig es ist, gesund zu essen, viel Wasser zu trinken. Und es macht etwas mit den Menschen, sie sehen gut aus. Die älteste Teilnehmerin meiner Kurse ist in meinem Alter, andere sind 60 oder 70 Jahre alt. Es ist so schön, mit diesen Menschen zu trainieren. Wir beten vor jedem Training und danach. Wir gehen raus und laufen acht bis zehn Kilometer. Und ich gebe ihnen einen Satz mit auf den Weg, der von der Schauspielerin Audrey Hepburn stammt: ‚Für schöne Augen schaue nur auf das Gute im anderen; für schöne Lippen sprich nur freundliche Worte aus; und für die richtige Haltung gehe mit dem Wissen, dass Du niemals allein bist.‘ Und ich lese Ihnen regelmäßig den „Schwur für Optimisten“ von Christian D. Larson vor. Darin geht es darum, anderen das Beste zu wünschen und das Beste in jedem zu suchen und nur das Beste zu wollen. Ich danke dem guten Herrn dafür, dass er mir die Stärke gab, fortzuführen, was meine Schwester und ich begonnen haben.

Helfen Sie PRO mit einer Spende

Bei PRO sind alle Artikel frei zugänglich und kostenlos – und das soll auch so bleiben. PRO finanziert sich durch freiwillige Spenden. **Unterstützen Sie jetzt PRO mit Ihrer Spende.**

Jetzt spenden (<https://www.pro-medienmagazin.de/spenden/>)

Diese Website verwendet Akismet, um Spam zu reduzieren. Erfahren Sie mehr darüber, wie Ihre Kommentardaten verarbeitet werden (<https://akismet.com/privacy/>).

Link zum Beitrag:

<https://www.pro-medienmagazin.de/aelteste-bodybuilderin-der-welt-beten-trainieren-beten/>