



Die Eroberer des vermeintlich Sinnlosen

„Das sind alles Spinner!“, so das häufig unreflektierte und bisweilen zu plakative Urteil der öffentlichen Wahrnehmung bei der Einschätzung von Extremlaufsportlern und weiter bei Unglücksfällen wie beim Zugspitzlauf 2008: „Die sind ja selbst Schuld!“ Damit scheint auch die Frage der Verantwortung geklärt. Aber sind Mehrfachmarathons, grenzwertige Bergläufe oder risikoreiche Event- und Abenteuerläufe nur ein Tummelplatz für „spleenige Grenzgänger“? Beileibe nicht!

Von PD Dr. Stefan Voll

Die verschiedenen Bewegungsformen im Sport nehmen die Menschen in jeweils unterschiedlicher Form für sich ein und generieren ein wahres Sammelsurium an bemerkenswerten und teilweise seltsamen psychologischen Begleitphänomenen. Diese stellen sich in der sportlichen Aktivität oft wie von selbst ein. So etwa die Erlebnisdimensionen des Verschmelzens, des Fließens, des Rausches oder gar der Ekstase, die allesamt im Bereich des Sporterlebens zu finden sind. Im Gegensatz zu den konventionellen Wirklichkeitserfahrungen stellt das Sporterleben ein „Mehr“ und ein „Anders“ zur Verfügung, das nach Wiederholung und ggf. Steigerung drängt. Dadurch wird deutlich, dass im Sporterleben weit mehr als nur der motorische Akt zu sehen ist.

Doch in welchen Bereichen ist dieses „Mehr“ bei Extremläufers festzumachen? Was veranlasst diese Sportler dazu, die verbreitete Selbstschutzregel „safety first“ aufzugeben und bewusst Extremsituationen aufzusuchen, die mit einem gewissen Risikopotenzial untrennbar verbunden sind?

Versuch einer (Er-)klärung

Das moderne Leben verliert immer mehr von seiner Gefährlichkeit und wird dadurch langweiliger und ereignisärmer. Im Zivilisationsprozess angepasst jagt der bisweilen unterforderte Mensch nach äußeren Reizen, die ihn körperlich und sinnlich aufputschen. Existenzielle Gefühle wie „die Befürchtungen vorher“ oder „die Erleichterung nachher“ führen ihn an die Schnittstelle von Abenteuerszenarien und Ausdauerlaufsport, die er zur tragfähigen Bühne seines Reizhungers erhebt.

In der gegenwärtigen „Erlebnisgesellschaft“ werden also zunehmend ganz bewusst neue Erlebnisräume und Anforderungsprofile aufgesucht, um den vermeintlichen Erlebnismangel in der Alltagswirklichkeit auszugleichen und Emotionen freizusetzen, denen in der Alltags- und Berufs-

welt das Gebot der Kontrolle entgegensteht. Auch scheinen Deutungsansätze wie das Ausblenden von Alltagsproblemen wie Ehefrust, Berufsstress oder finanziellen Schwierigkeiten durch das Betreiben von Extremlaufsport plausibel, evozieren doch die besonderen Herausforderungen ganz spezifische Erlebniswelten, die auch Verdrängungsqualitäten haben. Dabei reichen die bisweilen seltsamen Bewusstseinszustände und Erlebnisempfindungen, die aus Erfahrungsberichten von Extremlaufsportlern sprechen, von den schwer fasslichen Beschreibungen wie des Erlebens von Unmittelbarkeit, von Verschmelzungsakten, von Ich-prägenden Erfahrungen, die das Selbstwertgefühl beeinflussen, von Fließerlebnissen („Flow“) bis zu Momenten unendlicher Glückseligkeit und Gefühlen unbegrenzter Freiheit. „Das unbeschreibliche Gefühl beim Ankommen im Ziel nach einer Extrembelastung lässt sich kaum in Worte fassen“, sagt Extremlaufsportler Volker Fritsche.

Diesen Ansatz als einzige Erklärung zu akzeptieren, wäre jedoch zu kurz gegriffen. Freilich sind Glück, Rausch und Ekstase bedeutsame Begleiterscheinungen, die Motivation zum Extremsport würde dann jedoch ausschließlich in einem egozentrisch-narzisstischen Beweggrund zu suchen sein, dem es um nichts anderes als um seelische Selbstbefriedigung geht. Die Sportpsychologie bietet vielmehr ein breites Feld an Motivbündeln an und neben den genannten können sicherlich auch gesellschaftlich-soziale oder Leistungsmotive – um nur einige traditionelle Motivkategorien zu nennen – handlungsleitend sein. Doch es geht den Extremlaufsportlern nicht um die Realisierung spezifischer Motive, sondern um das durch die Umsetzung vermittelte Erlebnis.

Deshalb wird das zu erreichende Ziel mit den genannten Erlebnisdimensionen zum dominanten Orientierungspunkt. Im Gegensatz zu einem hochalpinen Bergsteiger, der bei fragwürdigen Wetterbedingun-

Ein psychologisch-philosophischer Erklärungsversuch zwischen Reizpotenzial, Wagnis und Faszination von Privatdozent Dr. Stefan Voll (Bamberg), Sportwissenschaftler, Sportpsychologe und Sportphilosoph.



gen in den Vorplanungen ein potenzielles Umkehren einbezieht, blendet häufig der Extrembergläufer die Möglichkeit des Aufgebens im Vorfeld nahezu aus. „Der Wille eines Extremsportlers ist es, ins Ziel zu kommen. Keiner macht mit, um abzubrechen“, so Fritsche. Vermutlich ist auch jene spezifische mentale Verfasstheit notwendig um die Motivation aufrecht zu erhalten und trotz der Anstrengungen und Qualen die Erlebnisse während der Dauerbelastung für sich wirksam werden zu lassen.

Besondere mentale Verfassung

Extremlaufsportler haben in ungezählten Trainingsläufen zigmal trainiert, ihren Körper gerade in Schwächephasen mental zu unterstützen. Der Arzt und einstige Weltklasseläufer Dr. Thomas Wessinghage sagt: „Wenn Störfaktoren auftreten, wenn man müde wird, die Beine nicht mehr spürt, dann geben viele Läufer nicht nach. Sie reden sich die Lage lieber schön. Schwächephasen gehören dazu, ich habe sie oft überwunden, jetzt überwinde ich sie auch. Sie befinden sich in einem Ausnahmezustand, sind fast euphorisch. Das kann so weit gehen, dass man jeden Realitätsbezug verliert.“

Bewegung – und ganz besonders auch in dieser Extremform – wirkt nicht zuletzt dank der ausgeprägten Endorphinausschüttung stimmungsaufhellend, emotional stabilisierend und schmerzlindernd. Deshalb liegt ein wesentlicher Bestandteil der Wirkung der sportlichen Betätigung im Erleben der unmittelbaren Auswirkungen der Belastung. Durch das Erfahren der erlebten Unmittelbarkeit hat der Extremsportler eine spezifische Modalität der seelischen Bewusstseinslage, die sich z.T. deutlich von den Wirkweisen anderer sportlicher Aktivitäten abhebt. Bei Bergläu-

fern wird der Berg im Moment des Starts als eine Art Sportgerät betrachtet, der den nötigen Schwierigkeitsgrad verleiht. In seinen Überlegungen zum Flow-Erleben bei Felsklettern bezieht sich Csikszentmihalyi auf das Verschmelzen von Handeln und Bewusstsein oder von Aktivität und Aufmerksamkeit. Dadurch wird das Verwachsensein von Bewegung und Wahrnehmung bzw. das Verschmelzen von Subjekt und Gegenständlichem – in diesem Fall z.B. zwischen Laufsportler und Berg – augenfällig, und es entsteht eine spezifische „Ich-Umwelt-Verflechtung“, die manchmal bis zur Selbstvergessenheit reicht. Der Sporttreibende und die Welt stehen sich also nicht mehr kontrapunktisch gegenüber, sondern sind aus einem Stoff, sind geteilt, aber nicht mehr getrenntes Gesamterleben und wirken in diesem „Akt der Unmittelbarkeit“ synergetisch zusammen.

Viele Extremlaufsportler sprechen in solchen Phasen sogar von Glücksmomenten, von Gefühlen innerer Harmonie und einer erlebten Ganzheit, die Empfindungen tiefer Befriedigung auslösen. „Vor allem auch bei der Zielankunft nach extremen Laufbelastungen stellen sich solche Emotionen ein“, kommentiert Volker Fritsche.

Manche Extremläufer berichten sogar von noch tieferen Erlebnissen des Rausches bzw. Ekstatischen, die auf eine übersteigerte Wirklichkeitserfahrung schließen lassen: „Der letzte Tag war Ekstase, Orgie, Delirium, emotionell ein Abstecher in den Vorhof des Paradieses – es dauerte noch Wochen nach dem Zieleinlauf, bis ich begriffen hatte, was hier eigentlich vor sich gegangen war.“ (Schönhammer)

Um diesen Phänomenen einen fast emphatischen Deutungsansatz nachzuliefern, sei hier noch auf Csikszentmihalyis

Umschreibung dieses Gefühls eingegangen, der in solchen Erlebnismomenten gar eine Überhöhung, ein Außer-Sich-Sein, ein Ausweiten der eigenen Begrenztheit und ein Aufgehen in einer größeren Ordnung sieht.

Sinnsuche im Wagnis

Extremlaufsportler bewegen sich nicht auf ausgetretenen Pfaden, sondern beschreiten Neuland, indem sie sich immer wieder z.T. waghalsige Herausforderungen suchen. Dabei lösen Reize, die sich aus einem ausgewogenen Spannungsverhältnis zwischen persönlichen Fähigkeiten und den situativen Herausforderungen generieren, einen besonders starken Antrieb aus. Das setzt jedoch bestimmte personale Qualitäten voraus, die in den Bereichen funktionierende Selbsteinschätzung, tragfähiges Wertesystem und individuelle Handlungsfähigkeit zu suchen sind. Wenn diese Voraussetzungen nicht erfüllt sind, wird aus dem Wagnis Gefahr. Paaren sich also bei einem Extremsportler mangelnde Selbsteinschätzung mit blindem Ehrgeiz, kann es gefährlich werden.

Ein altes deutsches Sprichwort sagt: „Wer sich in Gefahr begibt, der kommt darin um!“, was deutlich macht, dass eine Bewusstseinslage der objektiven Einschätzung der realen situativen Gegebenheiten und des eigenen Leistungsvermögens erreicht sein muss, um existentes Gefahrenpotenzial zu erkennen. Nicht zuletzt aufgrund des häufig zitierten Tunnelblicks, in den Sportler in Extremsituationen geraten können, kann die objektive Realitätsbewertung zwar gelegentlich gestört sein, jedoch bleibt in der Regel der Verstand als Regulator bei den meisten funktionstüchtig: „In

Bereiche, in denen ich vollkommen die Kontrolle verloren habe, bin ich bei Läufen noch nie gekommen.“ (V. Fritsche)

Dennoch bleibt zu konstatieren, dass das leicht verfügbare Abenteuer, das geschenkte oder erkaufte, auf jeden Fall ohne eigene Anstrengung erreichte Erleben keine Nachhaltigkeit hat und keine tiefen Spuren hinterlässt. Das in Eigenverantwortung geplante, im Schweiß des Angesichts durchgestandene, auch in seinen Scheiterungsmöglichkeiten eingegangene Wagnis ist in unserer auf Sicherheit ausgerichteten Gesellschaft selten geworden. Damit wurde das Gefühl für unmittelbares Wagniserleben zunehmend abtrainiert, was zur Folge hat, dass dem Wohlstandsmenschen das authentische Erleben mehr und mehr abhanden kommt. Genau in dieses Defizit bettet der Extremlaufsport seine Identität und schnürt sich selbst ein passendes Aktionspaket, in dem das Wagnis durch die häufig unnormierten Herausforderungen und deren Bewältigung ein tragfähiger Steigbügel für die Sinnsuche im eigenen Leben werden kann.

Selbstkonzept und Identitätsbildung

Für viele Extremlaufsportler wird folglich das Lafevent zu einem Akt der Selbstvergewisserung, aus dem sich ein modifiziertes erkenntnisbasiertes Selbstkonzept entwickeln kann. Deshalb wird ihnen bisweilen ob der egozentrierten Ausübung ihres Sports eine narzisstische Geltungssucht unterstellt, hinter der sich geschickt Gefühle von Minderwertigkeit, Einsamkeit und Leere wirkungsvoll verstecken lassen. Jedoch sind die Sinnperspektiven, die die Extremlaufsportler ihrer Passion zuschreiben, wohl nur singulär im Bereich der Kompensation als vielmehr im Bereich der positiven Emotionen verortet. Extremlaufsportler Fritsche: „Wir sind keine wahnsinnigen Spinner! Ich will niemandem etwas beweisen. Ich mache das seit vielen Jahren aus Spaß, will auch wissen, wie fit ich bin.“ Gerade jedoch Grenzerfahrungen haben auf die Selbstwahrnehmung und das Selbstbild nachhaltigen Einfluss und tragen nicht zuletzt wegen der Außergewöhnlichkeit und Erlebnistiefe zur Identitätsfindung und -bildung bei. Wagnis wird also von den Extremlaufsportlern oft als Weg der aktiven Selbstvervollkommenung gesehen, als Möglichkeit, die naturgegebenen individuellen Potenziale durch den Sport zu entfalten.

Wir dürfen sie also weiterhin bewundern, die Extremlaufsportler, und zwar nicht als skurrile Grenzgänger, sondern als die schillernden Eroberer des vermeintlich Sinnlosen, denn sie ziehen ihren (Lebens-) Sinn daraus. ■



„Das Suchen nach neuen Erlebnissen hat bei mir die Jagd nach Laufbestzeiten abgelöst!“
Extremlaufsportler Volker Fritsche aus Lichtenfels/Bayern beim North Face Ultra-Trail-Mont-Blanc (166 km Laufstrecke) vor dem Massiv des Matterhorns.
Foto: Privat