

SPORT AM LIMIT

Extremsport – zwischen
Lebensgefahr und Lebenshunger



Felix Baumgartner bei seinem extremsten Sprung
Bildquelle: Jay Nemeth/Red Bull Content Pool

Limits zu brechen beflügelt. Extremsport ist daher ein Zeitrend geworden. Je schneller, höher, weiter und risikoreicher, desto mehr Adrenalin schüttet der Körper aus. Der Adrenalinrausch hat sich zu einer Rauscherfahrung entwickelt, die wie jeder andere Rausch längst zahlreiche Menschen weltweit das Leben gekostet hat. Anders als beim Drogenrausch ist es beim Adrenalinrausch der Sportler selbst, der die größte Bedrohung für sich darstellt.

Wie Adrenalin Leben rettet und Leben bedroht

Extremsport ist Sport am Limit und über das Limit hinaus. Obwohl man mit dem Ausdruck vorwiegend mehr oder weniger gefährliche Action-sportarten verbindet, kann so gut wie jede Sportart zu Extremsport werden, wenn sie extrem genug betrieben wird. Wer die eigenen Grenzen überschreitet, erlebt einen Adrenalinrausch. Dieser Adrenalinrausch macht Extremsport aus und gleichzeitig macht dieser Rausch süchtig. Sport am Limit beschreibt damit, wie Sport zur Droge werden kann. Die eigenen Grenzen geben dabei den Takt vor. Den einen kann eine Bergwanderung bereits an seine Grenzen bringen, während der andere einen Gletscherklettergang benötigt, um seine Grenzen überhaupt zu spüren. Adrenalin ist das wichtigste Stresshormon im menschlichen Organismus. In Gefahrensituationen und Extremsituationen reguliert der Körper mit der Ausschüttung Schmerzempfinden, Angstgefühle und Ermüdungserscheinungen. Bei der Ausschüttung steigt die Herzfrequenz, die Magen-Darm-Tätigkeit wird gehemmt und die schnelle Bereitstellung von Energie wird ermöglicht. Gerade die Bereitstellung von Energien soll in Gefahrensituationen evolutionär das Überleben sichern, indem sie Kampf und Flucht ermöglicht. Im Fall von Extremsport kann Adrenalin aber auch das Leben bedrohen. Wie die Verdauung werden gedankliche Aktivitäten durch das Hormon gehemmt, damit sich der Organismus ganz und gar aufs Überleben konzentrieren kann und

dabei nicht von Affekten zurückgehalten wird, die vorwiegend auf Basis von eingeschüchternen Gedankengängen entstehen. Sobald der Extremsportler nicht mehr denkt, läuft er automatisch in Gefahr, sich selbst zu überschätzen



Shane McConkey, die Kombination von Base Jump mit Extrem-Ski brachte ihm 2009 den Tod – Ein Dokumentarfilm (McConkey Movie) erschien 2013 und skizziert seine waghalsigen Stunts.

Bildquelle: Myriam Lang-Williar/Red Bull Content Pool

und gerade diese Selbstüberschätzung kann unter Umständen tödlich enden.

Die Dynamik von sportlicher Grenzüberschreitung

Weiter, schneller, höher, tiefer - all das wird gerne mit Extremsport assoziiert,

denn die Sucht nach Adrenalin fordert den Sportler permanent zu einer Steigerung auf. Die eigenen Grenzen verschieben sich mit jeder Grenzüberschreitung. Wenn jemand zum Beispiel schon sehr oft geklettert ist, wird er irgendwann ungesichert klettern müssen, um seine Grenzen zu spüren – genau das ist die große Krux am Extremsport. Sport am Limit ist nicht statisch, sondern dynamisch, wird also immer extremer und entwickelt zuweilen Potenziale bis hin zur Lebensgefährlichkeit. Das Verhältnis von persönlichem Profit und Gefahr mag für Extremsportler anfangs noch ein positives Ergebnis haben, aber mit der Zeit kann sich dieses Verhältnis verändern und die Gefahrenkomponente übersteigt den persönlichen Profit. Im Adrenalinrausch die Kontrolle zu behalten, ist annähernd unmöglich. Grundvoraussetzungen dafür sind ungebrochene Disziplin, psychische Stabilität und das Bewusstsein über die Risiken des eigenen Verhaltens. Gewissenhafte Vorbereitung lässt Extremsportler die Risiken zumindest reduzieren. Wer aber glaubt, sie damit auszuradieren, ist bereits dabei sich zu überschätzen und wird sich im Extremsport damit vermutlich nicht lange halten.

Jost Kobusch und die welthöchsten Berge

Eines der prominentesten und zugleich aktuellsten Beispiele für Sport am Limit ist Jost Kobusch. Der 22-jährige besteigt im Alleingang und ohne Sauerstoffversorgung die höchsten Berge der Welt. Sein Motto lautet „Jost, go for it“ - eine Abwandlung des Ausdrucks „Just go for it“, also „Mach es einfach“. Was will Jost erreichen? Er selbst nennt es Unsterblichkeit.

Damit spricht er vielen Extremsportlern aus dem Herzen, denn eine der wichtigsten Motivationsquellen der Grenzgänger ist der Wunsch etwas zu tun, das nie zuvor jemand getan oder geschafft hat. Jost hat das erreicht: Er ist der jüngste Wanderguide der Arktis



Freya Hoffmeister kurz nach der Rückkehr ihrer Südamerika-Umrandung bei der Verleihung der World Paddle Awards in Augsburg

und zugleich der jüngste Mensch, der je den annähernd 7.000 Meter hohen Berg Ama Dablam im Himalaya bestiegen hat, ohne dabei auf Hilfestellungen wie lokale Fixseile oder Sauerstoff zurückzugreifen. Wie es die Adrenalin-sucht erfordert, steigert sich Jost nach jeder Grenzüberschreitung. Mit dem Lhotse will er 2015 den über 8.000 Meter hohen, vierthöchsten Berg der Erde besteigen. Das Wetter ist für den Aufbruch zu schlecht, daher bleibt Jost vorerst im Basislager. Dieses Basislager wird im April von einer durch das verheerende Erdbeben ausgelösten Lawine überrollt, blockiert auf uneinschätzbare Zeit die Route und bringt Jost zur Umkehr. Sogar ohne die hinabgehende Lawine wäre das Projekt Lhotse für einen Alleinbergsteiger schon wegen der Gefahr des Höhenrauschs ein gefährliches gewesen, aber Jost liebt „den Kick, wenn man es geschafft hat, über sich selbst hinauszuwachsen“, so sagte er dem Haller Kreisblatt. Die Gefahren seiner Leidenschaft scheint er im Blick zu haben, denn er weiß genau: „Gefährlich wird es, wenn man den Fokus verliert oder sich überschätzt“. Leider ist eben das mit die häufigste Nebenwirkung des Adrenalinrauschs.

Extremsportler zu Land, zu Wasser und in der Luft

Extremsport gibt es natürlich nicht nur am Berg, sondern ebenso in der Luft.

Eine wahrlich extreme Sportart ist in dieser Hinsicht zum Beispiel die Artistik. Besonders für denjenigen, der sie wie Freddy Nock betreibt. Mit seinem Lauf über das über 700 Meter lange Tragseil der St. Moritzer Signalbahn sichert er sich den ersten Weltrekord. 2006 läuft er über das mehr als 1.000 Meter lange Tragseil der Säntis-Schwebbahn und 2011 legt er auf dem fünf Zentimeter dicken Tragseil der Zugspitzen-Gletscherbahn ungesichert und ohne Hilfsmittel annähernd einen Kilometer zurück, wobei er es mit einer Höhendifferenz von über 300 Metern aufnimmt. Unter den bekanntesten Extremsportlern zu Wasser ist Garret McNamara einer der berühmtesten Namen. Er bezwingt 2013 eine rund 30 Meter hohe Welle im portugiesischen Nazaré und sichert sich damit den Rekord. Ein einziger Fehler hätte ihn das Leben gekostet. Eines der spektakulärsten Extremsportereignisse der jüngsten Zeit ist und bleibt allerdings der Stratosphärensprung von Felix Baumgartner, der ihm nach Dutzenden immer extremeren Sprüngen 2012 den Rekord des tiefsten freien Falls und des höchsten Fallschirmsprungs absprungs sichert. Extremer geht nicht mehr, das hat auch er damals offenbar eingesehen und sich nach dem Stratosphärensprung aus dem Extremsport zurückgezogen. Eine beeindruckende Frau, die sich in den Sog der Gefahr be-

gibt, ist sicherlich die 51-jährige Freya Hoffmeister, die jüngst Südamerika im Kajak umrundete. Täglich legte sie 50 Kilometer zurück. Dabei überlebte sie einen Orkan, durchquerte den Panamakanal und musste sich mit meterhohen Wellen und tropischen Gefahren herumschlagen.

Trendsportarten nahe der Lebensgefahr

So sehr der Adrenalinrausch auch mit Lebensgefahr verbunden sein kann, lässt er einen zeitgleich das volle Leben spüren. Viele aktuelle Trendsportarten führen daher ans Limit. Ein Beispiel ist der Trendsport Base Jumping, bei dem der Sportler in einer Wingsuit von festen Objekten aus Fallschirm springt. Seit den 80ern sind rund 300 Personen beim Base Jumping in den Tod gesprungen. Einer davon war Spaniens Tim Mälzer: der Starkoch Darío Barrio, der in der Ortschaft Segura de la Sierra im Rahmen des Extremsport-Festivals

„Gefährlich wird es, wenn man den Fokus verliert oder sich überschätzt.“

Solange Extreme im Zeitgeist liegen, wird es immer extremer werden.

„El Yelmo“ 2014 tödlich verunglückt. Mitte Mai dieses Jahres sind wieder zwei Extremsportler ums Leben gekommen. Der Basejumper Dean Potter und sein Mitstreiter Graham Hunt sind bei einem Sprung vom Taft Point, einer 2.300 m hohen Klippe im Yosemite-Nationalpark, ums Leben gekommen. Nicht ohne Grund ist dort – wie auch an vielen anderen Stellen – Base Jumping verboten. Auch das immer beliebtere Highlining, bei dem zwischen Schluchten oder sogar Wolkenkratzern ein Balancierseil gespannt wird, hat trotz Sicherungen schon mehrere Leben gefordert. 2011 stürzt zum Beispiel ein Highliner in Slowenien 30 Meter in den Tod. In den letzten zehn Jahren hat sich außerdem das risikoreiche Cliff Diving zu einer Trendsportart entwickelt. Das Klippenspringen lässt den Sportler aus Höhen bis zu 30 Metern mit einer Geschwindigkeit von bis zu 85 km/h ins offene Wasser springen, wo er Fremdkörper und Untiefen nicht ohne weiteres abschätzen kann. Geplatzte Trommelfelle und gebrochene Schultern sind bei diesem Sport keine Seltenheit, denn der Aufprall auf das Wasser ist sogar bis zu neunmal härter, als beim Turmspringen. 2008 springt Joey Zuber auf 28 Metern zum Beispiel in einen Fluss und schlägt auf eine Untiefe auf, die sein Schienbein durchs Knie in den Oberschenkel schiebt und damit sein Bein zertrümmert. Zu einem ähnlich gefährlichen Trend hat sich mittlerweile das Hailtauchen entwickelt. Für Taucher gibt es so einige Extremvarianten und damit Möglichkeiten, immer wieder

Seit den 80ern starben 300 Personen beim Base Jumping.

aufs Neue Grenzen zu überschreiten und dabei die eigene Adrenalinsucht zu befriedigen. Das Käfigtauchen unter Weißen Haien gehört mit Sicherheit dazu. In Südafrika hat sich erwiesen, dass die Haie durchaus dazu in der Lage sind, die Käfigstäbe aufzubrechen und den darin sitzenden Menschen zu attackieren, aber gerade dieses Risiko macht den Trendsport eben zum Trend. Die Liste der aktuell beliebtesten Extremsportarten ist lang - ob Surfen auf Vulkanen, Train Surfing an fahrenden Zügen oder Big Wave Surfing im Ozean, sie alle haben schon Menschenleben gekostet und damit trotzdem nicht an Beliebtheit verloren.

Wie Red Bull Extremsportlern Flügel verleiht

Die Todesfälle im Bereich der Extremsportarten nehmen kaum ein Ende - meist geht ihnen eine Selbstüberschätzung der Sportler voraus, die rauschbedingtem Realitätsverlust und Größenwahnsinn gleicht. Gerade wegen der vielen Todesfälle ist der Energydrink-Produzent Red Bull in die Kritik geraten. Red Bull verleiht Flügel, so der Werbeslogan des Herstellers. Dass

sich actionreiche und adrenalinhaltige Stunts aus dem Extremsportbereich in diesem Werbekonzept nur allzu gut machen, bedarf keiner weiteren Erklärung, allerdings sind fünf Extremsportler in Sponsorenbeziehung zu Red Bull in den vergangenen Jahren ums Leben gekommen. Einer davon war Shane McConkey, der Extrem-Ski mit Base Jump kombinierte und von einer 300 Meter hohen Klippe in den italienischen Dolomiten in den Tod sprang, als er die Skier nicht rechtzeitig loswurde und sich so nicht schnell genug auf den geplanten Wingsuite-Flug umschalten konnte. Als er einen Stunt für Red Bull ausführte, starb auch der Stuntman Guido Gehrman. Red Bull sei sich seiner Verantwortung nicht bewusst, so sagen Kritiker. Andererseits ist das Unternehmen mit seinen Videos am Limit unwahrscheinlich erfolgreich, denn die Nachfrage für Extreme aller Art ist aktuell höher denn je. Extremsport ist Lebensgefahr, die das Leben spüren lässt und Lebenshunger macht gerade die Gegenwart aus. Schon deswegen liegt das Extreme im Zeitgeist und solange das der Fall ist, wird es vermutlich immer extremer werden.



Facebook Umfrage @ facebook.com/trendyone



Wie denkt Ihr über extreme Sportarten? Gerade sind wieder zwei Base Jumper in den USA tödlich verunglückt ...



Cole Crits You jeder wie ers braucht, also selbst schuld würd ich sagen
Gefällt mir · Antworten · 1 · 18. Mai um 19:54



Jenny Neb-EI Naja, die meisten Unfälle passieren im Haushalt - also demnächst das Putzen sein lassen? Gerne! 😊
Ich denke, man sollte dabei nie die Hintergründe ausser acht lassen. Oftmals ist Übermut oder Unvorsicht der Grund für solch ein Unglück...
Gefällt mir · Antworten · 18. Mai um 20:37



Philipp Kittler Wer es machen will soll es machen, über die Gefahren verschiedener Sportarten muss ein Sportler sich selbst im klaren sein!
Gefällt mir · Antworten · 1 · 18. Mai um 19:52