

Der ultimative

Extremsportarten: Woher kommt die Sucht nach ultimativen Erlebnissen?



Wenn Tristesse den Alltag bestimmt, wenn die Normalität des Lebens erdrückend auf einem lastet, dann ist die Sehnsucht nach dem Extremen geweckt, dann heißt es „No risk, no fun!“ („Ohne Risiko keinen Spaß!“) In einem Ausschnitt des Gesundheitstelefonats der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland Pfalz e. V. (www.lzg-rlp.de/html/gt160502.html), heißt es dazu:

„Bei uns findet ihr alles für euren Lebensstrom! Seid ihr bereit für das große Abenteuer?“ So oder so ähnlich werben Extremsportanbieter in ihren Katalogen und Internetseiten. Immer mehr Jugendliche wollen diese Angebote auch einmal ausprobieren. Vielleicht sind sie sogar schon süchtig nach den „grenzen-

losen Erfahrungen“, die zum Beispiel zusammen mit dem Canyoning versprochen werden. Hier folgen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem Wildwasserkanu den Läufen von extremen Wildwasserbächen durch Schluchten und über Wasserfälle. Andere „Adrenalin-Junkies“ bevorzugen das „Sky Surfing“. Sie lassen sich mit einem Snowboard an den Füßen und einem Fallschirmrucksack aus dem Hubschrauber fallen. Ein anderes Extrem ist die übermäßige Belastung beim Sport.

Also nicht nur Marathon laufen, sondern auch nach 50 Kilometern nicht aufhören können. Oder beim Bergsteigen eine Zweitagestour an einem Tag machen.

Eine übermäßig anstrengende und gleichzeitig nervenzitierende Sportart ist das Freeclimbing, bei dem man zwar mit Sicherheitsseil, aber ohne weitere Hilfsmittel, extreme Abhänge, Steilwände und Felsmassive überwindet. Was treibt Jugendliche dazu, aus Sport Extremsport zu machen? [...] Viele Menschen, die Sport machen, normal joggen oder sogar Touren-Radfahrer, berichten von einem Moment, in dem es „Klick“ macht und sie sich trotz der Anstrengung wie beflügelt fühlen. In diesem Moment - so die Theorie - werden zusätzliche Hormone wie das körpereigene Opiat Endorphin und die so genannten Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt. Auch die Konzentration von Serotonin, einem anderen Gefühlshormon, steigt bei körperlicher Beanspruchung.

Es stellt sich dadurch eine berauschende Hochstimmung ein. Wer regelmäßig Ausdauersport macht, wird richtig süchtig nach diesem Hormoncocktail. Im Prinzip ähnlich, aber extremer, ist es bei den Risikosportarten. In dem Moment, in dem man auf der Brücke steht und nur mit einem Seil gesichert in den Abgrund will, haben auch geübte Bungee-Springer Angst.

Doch während man in die Tiefe stürzt, wird der Körper mit Glücksgefühlen überflutet. Diese halten den ganzen Tag an. Bungee-Jumper beschreiben es als ein Highgefühl, so

als ob man unter Drogen steht. Der Rausch des Risikos. Nach dem Sprung stellt sich totale Entspannung ein. „Das Glücksgefühl zusammen mit der Entspannung, das baut dich auf und macht dich stark für alles Weitere“, sagen Sportlerinnen und Sportler. Eine weitere Motivation ist das stolze Gefühl, etwas Besonderes gemacht zu haben. Dies stärkt das Selbstwertgefühl [...] Prinzipiell sind sowohl Grenzerfahrungen als auch Sport für die Entwicklung von Heranwachsenden wichtig. Sport fördert den körperlichen Aufbau und das seelische Wohlbefinden. Er beugt chronischen Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes oder Bluthochdruck vor. Oder wie der bekannte Kölner Immunbiologe Gerd Uhlenbruck sagt: „Sport ist Mord - an vielen Krankheiten!“ Darüber hinaus fühlen sich Sportlerinnen und Sportler eher in ihrem Körper zu Hause und mit ihrer Figur im Einklang.

Soweit der Auszug des Gesundheitstelefonats der Landeszentrale, der zwar schon gut zwei Jahre alt ist, aber immer noch Aktualität besitzt. Mittlerweile gibt es ein paar Extremsportarten mehr, und die Suche nach dem ultimativen Kick ist bei weitem nicht nur eine Sache Jugendlicher geblieben.



Fallschirmspringen
Foto: R.Fuller,
www.aawest.com

Kick

Die Schnellfeuer-Kultur

Woher kommt die Sucht nach ultimativen Erlebnissen? Warum verkommt der Vereinssport zum Ladenhüter und die Trend-, Fun- und Risk-sportarten mutieren zu Megasekellern im Event- und Urlaubsbereich?

Richard DeGrandpre, Psychologieprofessor am St. Michael's College in Vermont/USA, weist in seinem Buch

„Die Ritalin-Gesellschaft“ (Weinheim und Basel: Beltz Verlag 2002) eigentlich am Problem ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) nach, dass wir in unserer westlichen Kultur in einer beschleunigten Gesellschaft leben. Langsamkeit oder gar Langeweile

sind verpönt. Der Mensch in der Industriegesellschaft verfällt mehr und mehr einer Sucht nach Sinnesreizen. Und wird diese nicht gestillt, sind psychische und teilweise auch somatische Störungen die Folge. Obwohl DeGrandpre seine Beobachtungen, Recherchen und die damit verbundenen Folgerungen an einem post-modernen Krankheitsbild festmacht, besitzen sie generell eine anerkennenswerte Aktualität für alle „Kinder unserer Zeit“.

Die Auswirkungen unserer zeit- und rastlosen Gesellschaft auf unser Wohlbefinden können nicht nur Psychologen und Soziologen, sondern auch Mediziner attestieren.

Dabei sind diese Krankheiten, die die Schnellfeuer-Kultur erzeugt, vielleicht ein Extrem, aber die Umstände, die schon vorher unser Verhalten beeinflussen, sind nicht zu unterschätzen. Die Sucht nach Sinnesreizen prägt nicht nur, aber vor allem auch Jugendliche in unserer Gesellschaft. In seiner kurzweiligen Darstellung verschiedener Jugendsubkulturen „generation kick.de“ (München: Verlag C. H. Beck 2001) zitiert der Autor Klaus Farin die 15-jährige Julia aus Berlin-Hellersdorf: „Ich brauche immer einen Kick. Jeder Jugendliche hat das. Das gehört zum Leben dazu. Ein Kick ist gefährlich, etwas Heimliches oder Verbotenes. Das Herz muss einem in die Hose rutschen, man fängt an zu zittern oder kriegt Schweißausbrüche, der Puls ist auf 500. Lebensgefährlich muss es sein.“

Ich muss wissen, dass da irgendwas passieren kann. Aber trotzdem muss ich auch wissen, dass da nix so schlimm ist, dass es tödlich enden kann oder den Rest meines Lebens verändert. Es ist fast wie eine Sucht. Wenn Jugendliche keinen Kick haben, kosten sie ihr Leben gar nicht aus. Was sollen sie denn später erzählen?“ (S. 21)

Bei den Extremsportarten liegt der Unterschied zu Julias Erfahrungen darin, dass es sich hier weder um etwas

Heimliches noch um etwas Verbotenes handelt. Alle anderen „Kick-Parameter“ sind identisch. Der ultimative - also nachhaltige - Kick ist ständiger Begleiter der Jugendkultur. Zahlreiche Studien und Befragungen belegen dies. „Das Hauptmotiv für die Extremsucht ist die Verhinderung von Langeweile. Die Jugendlichen haben mehr Angst vor



Fallschirmspringen, Paragleiten, Bungeespringen, Bikebungee. Foto: www.aawest.com www.witchaven.com www.bungee.at





Freeclimbing.
Paragleiten.
Kitesurfen.
Fotos: ProjectPhotos

der Erlebnisarmut des Alltags als vor dem Risiko.“ Diese Einsicht aus einer Meldung des Magazins Horizont vom 28.09.2000 hat auch heute noch Gültigkeit.

Entdeckungen in der Langsamkeit

Nicht erst seit Sten Nadolnys „Die Entdeckung der Langsamkeit“ (erschien 1983) oder Milan Kunderas „Die Langsamkeit“ (erschien 1994) ist unserer Schnellfeuer-Kultur der Spiegel vorgehalten und gleichzeitig auch der Weg zu einer alternativen Lebensgestaltung gewiesen worden. Beide Bücher preisen die Langsamkeit als Gegenkultur zu allen anderen Lebensentwürfen, die immer

eines gemeinsam haben: die Schnelligkeit und Schnelllebigkeit. „Unsere Epoche hat sich dem Teufel der Geschwindigkeit verschrieben und deshalb vergisst sie sich selbst so rasch“, resümiert Kundera am Ende seines Buches. In einer Rezension der ZEIT über „Die Entdeckung

der Langsamkeit“ heißt es: „Nadolny und sein John Franklin (das ist die Hauptfigur des Romans, Anm. T. J.) entdecken die Langsamkeit als menschenfreundliches Prinzip. Man könnte auch sagen: die Bedächtigkeit, den vorsichtigen Umgang mit sich selber und den Dingen.“ Ist das die Antwort auf die Jagd nach dem ultimativen Kick? Ich glaube nicht. Denn diese Lösung greift zu kurz. Sie gibt sicher eine Hilfe für die praktische Lebensgestaltung im hektischen Alltag. Aber sie übersieht, dass der wahre Ruhepunkt unseres Lebens

außerhalb von uns selbst liegen muss. Der Prophet Jesaja gibt den Menschen seiner Zeit, die damit prahlten, dass ihre schnellen Pferde sie rechtzeitig in Sicherheit bringen würden, einen ganz anderen Ausweg aus der „Schnellfeuer-Kultur“ ihrer Zeit: „Denn so spricht der Herr, der heilige Gott Israels: Durch Umkehr und Ruhe werdet ihr gerettet. In Stillsein und in Vertrauen ist eure Stärke.“ (Jesaja 30,15)

Deshalb hilft lediglich die Entdeckung der Langsamkeit nicht weiter, aber eine Entdeckung in der Ruhe und im Stillsein schafft Befreiung: Es gibt einen Gott, der die Normalität unseres Alltags durchbrechen kann. Er erlöst uns genauso von falschen Sicherheiten wie von der Sucht nach immer neuen Sinnesreizen, dem Hang zum Extremen, um den ultimativen Kick zu erleben. Der Schlüssel dazu liegt in der Umkehr zu ihm, darin, dass der Mensch sein Vertrauen in diesen Gott setzt.



Wenn das geschieht, dann ist der Bungee-Sprung zweitrangig. Denn wonach wir Menschen uns sehnen, ist weder der ultimative Kick noch eine Umkehrung der Schnellfeuer-Kultur in eine Zivilisation der Langsamkeit. Sondern wir sehnen uns nach einem Anker, einem Halt in unserer Zeit, zu jeder Zeit. Und das ist dieser Gott in Jesus Christus geworden. Bei ihm gibt es ultimative Erlebnisse, weil seine Ewigkeit in unsere Zeit hineinreicht.

Torsten Jäger

