

## „PHÄNOMEN EXTREM“ – Grenzgänger berichten von ihren Erlebnissen

Aus Anlass des 5. Lichtenwalder Halbmarathons veranstalteten VHS und TSV Lichtenwald die Veranstaltungsreihe *Faszination Sport*. VHS-Leiterin Lotte Hermann begrüßte die knapp 80 Besucher, sowie die Mitwirkenden Sportler, Psychologe Hauke Dutschak und den SWR-Moderator Knut Bauer am 15. März 2006 zur Podiumsdiskussion „PHÄNOMEN EXTREM“ im Bürgerzentrum.

Für Knut Bauer, selbst passionierter Marathonläufer, stellte sich zu Beginn die Frage, was denn unter extrem zu verstehen sei. Für den einen wohl ein Lauf über 246 km, für den anderen die Tatsache, die Brötchen samstags nicht mit dem Auto, sondern mit dem Fahrrad vom Bäcker zu holen. Rolf Sigel, Restaurant- und Hotelbesitzer aus Reichenbach, hat bereits zweimal den Spartathlon in Griechenland über 246 km bewältigt. Während dieses Rennens durchlaufen Körper und Psyche viele Talsohlen. Körperliche Schmerzen und Ermüdung stellen sich ein. Vergessen ist alles beim Zieleinlauf. Rolf Sigel beschreibt dies als „Gipfel“ des Läufers. Bei mehrtägigen Wüstenläufen in Marokko über eine Distanz von ca. 230 km war er bereits fünf mal mit dabei. Für einen Ultraläufer ist es wichtig, gesetzte Ziele konsequent vorzubereiten und zu verfolgen. Auch in diesem Jahr wird er wieder beim Spartathlon an der Startlinie stehen. Als Vorbereitung sind einige Marathons, Bergläufe und ein 100 km Lauf in der Schweiz geplant. Verletzungen bereiten ihm keine Probleme. Die Vorbereitungswettkämpfe sieht er als Training und läuft somit nicht immer am Limit.



Auch Martin Roos aus Ebersbach, Gewinner des ersten Lichtenwalder Halbmarathons und vierfacher Ironman-Hawaii-Finisher, kennt diese Szenarien. Hawaii ist bekannt als Paradies, für die Ironman-Athleten ist es die Hölle. 3,8 km Schwimmen im offenen Meer, 180 km Radfahren durch Lavawüsten und zum Abschluss ein Marathon. Immer wieder stellt sich Martin Roos während des Wettkampfs die Frage, weshalb er sich derartiges antut. Gerangel und Stöße beim Schwimmen, Windböen, Temperaturen bis 45°C, Erschöpfung und Qualen. Schon 10 Minuten nach Zieleinlauf sieht die Welt meist ganz anders aus und Gedanken an den nächsten Wettkampf kommen auf. Der Psychologe bemerkt, der Mensch habe die Fähigkeit zu vergessen, so gehe man immer wieder neue Herausforderungen und Schwierigkeiten an. Martin Roos hat seine aktive Laufbahn aus beruflichen Gründen beendet, kann sich aber dennoch ein Leben ohne Sport und Bewegung nicht vorstellen. Beim Lichtenwalder Halbmarathon 2006 wird er wieder am Start sein und fügt hinzu: „Wenn auch nicht im Wettstreit um den ersten Platz“.

Weshalb Extremsportler trotz Schmerzen und Qualen immer wieder ihre Leistungen vollbringen erklärt der Psychologe Hauke Dutschak damit, dass Menschen immer wieder ihre Grenzen suchen und diese verschieben. In solchen Grenzsituation schüttet der Körper Hormone aus, die Schmerzen lindern und Glücksgefühle hervorrufen. Er ist selbst Ultraläufer und kann aus Erfahrung sprechen.

Für den Lichtenwalder Ekkehard Müller ist dies nicht nachvollziehbar. Sein Hobby ist technisches Tauchen und sein Spezialgebiet sind Höhlen- und Wracktauchgänge bis in extreme Tiefen. Als gefährlichsten Part, rein statistisch gesehen, beschreibt er den Weg auf der Autobahn. Wenn man seinen Ausführungen lauscht, wird aber sehr schnell deutlich, dass beim technischen Tauchen nichts dem Zufall überlassen wird und körperliche Fitness sowie mentale Stärke unbedingte Voraussetzungen sind. Jeder Tauchgang wird akribisch vorbereitet und der benötigte Gasbedarf berechnet. Das Vordringen in Unterwasserwelten, in denen teilweise noch nie ein Mensch zuvor war, sieht er als innere Weltraumfahrt im Grundwassersystem der Erde. So auch die noch andauernde Erkundungs- und Forschungstätigkeit in der Fontaine de Vaucluse in Frankreich, Europas größter Karstquelle, in die Ekkehard Müller 225 m tief vorgedrungen ist. Logistisch gesehen sind Expeditionstauchgänge ein enormer technischer und personeller Aufwand. Mehrere hundert Kilogramm Ausrüstung müssen in unwegsamem Gelände transportiert werden. Neben den Tauchern sind technische Helfer, teilweise auch Kamerteams und Archäologen mit involviert.



Sein Hobby zum Beruf machte Ralph Stöhr, Redakteur und Mitbegründer der Zeitschrift „Klettern“, aus Stuttgart. Er hat viele schwierige Alpenwände in Fels und Eis durchstiegen und kann rund 50 Erstbegehungen bis zum neunten Grad auf der Schwäbischen Alb nachweisen. Auf seinen Reisen in die USA war er unter anderem im Yosemite-Valley mehrere Tage in einer 1000-Meter Granitwand unterwegs. Mit einer Hängematte aus dem Supermarkt über dem Abgrund zu baumeln oder auf einer Gesäßhälfte die Nacht über die Runden zu bringen, ist sicher alles andere als beruhigend und angenehm. Ralph Stöhr war auf einigen Expeditionen in Patagonien, dem Pamirgebirge und im Himalaya unterwegs, ohne einen Gipfel erreicht zu haben. Wetterverhältnisse, bei einer Expedition hat eine Lawine das Lager zerstört, und die eigene Vernunft haben dies verhindert. Neben den körperlichen Belastungen, unter anderem auch bedingt durch die extreme Höhe, sind die psychischen Faktoren in Gefahrensituationen enorm.

Die Sportler nahmen die Besucher mit auf Berge, in Tiefen, über unvorstellbare Distanzen und gaben so einen kleinen Einblick in ihre Sportart und das „PHÄNOMEN EXTREM“.

Armin Storz, 1. Vorsitzender des TSV Lichtenwald, und Hauptamtsleiterin Astrid Szelest bedankten sich herzlich bei allen Mitwirkenden für den interessanten Abend und überreichten für die ruhigeren Stunden eine Flasche Wein.

