



Break your limits

Was wir vom Extremsport lernen können

April und Mai 2012 lief Norman Bücher durch das australische Outback zum Ayers Rock. Ein Grenzgang, bei dem er 1120 Kilometer in 15 Tagen zurücklegte. » Fotos: Christian Frumolt

Norman Bücher läuft seit mehr als 14 Jahren Marathon und Ultramarathonläufe. Als 29-Jähriger beendete er erfolgreich den anspruchsvollsten und längsten Extremberglauf in Europa mit 166 Kilometern und 9400 Höhenmetern, den Ultra-Trail du Mont-Blanc. Der heute 35-jährige Familienvater aus Waldbronn sucht extreme Herausforderungen. ENTRY-Redakteurin Petra Sonntag sprach mit ihm über Grenzerfahrungen und Zielsetzungen.

NORMAN BÜCHER

ENTRY: Sie gehen bei Ihren Läufen immer wieder an Ihre Grenzen. Warum?

BÜCHER: Weil es mir große Freude bereitet, zu erleben, was Körper und vor allem Geist fähig sind zu leisten. Das ist ungemein spannend und motiviert mich immer wieder. Gleichzeitig ist es elementar wichtig, zu erkennen, wann es genug ist. Manchmal ist es klüger, ein Projekt abzubrechen als es auf Biegen und Brechen zu Ende zu bringen.

ENTRY: Wie motivieren Sie sich für extreme Herausforderungen?

BÜCHER: Indem ich mir zum einen ein klares Ziel setze, das mich begeistert und mit dem ich mich zu 100 Prozent identifizieren kann. Zum zweiten ist das persönliche Motiv elementar für mich. Also die Frage: warum mache ich genau das?

ENTRY: Was ist wichtiger, um bei Extremläufen ans Ziel zu kommen – körperliche Fitness oder ein eiserner Wille?

BÜCHER: Meiner Erfahrung nach werden 70 bis 80 Prozent im Kopf entschieden. Die körperliche Fitness ist zwingende Voraussetzung für einen Extremlauf, doch die Entscheidung über Ankommen oder Aufgeben macht die mentale Stärke aus.

ENTRY: Extremäufe sind eine einsame Angelegen-

heit. Wie bewahren Sie teils über Wochen Durchhaltevermögen?

BÜCHER: Einsam fühle ich mich bei meinen Abenteuern und Extremläufen selten. Ich genieße es, auch über mehrere Tage und Wochen alleine zu sein. Zeit für sich zu haben. Das ist doch im Alltag eher die Ausnahme. Bei großen Abenteuern arbeite ich immer im Team. Da sind dann ein Fotograf, ein Physiotherapeut, ein Fahrer und ein Kameramann dabei. Das Agieren im Team bedeutet für mich eine besondere Motivation.

ENTRY: Sind Sie auch an Grenzen gescheitert?

BÜCHER: Ja, und das ist auch gut so. Grenzen muss man nicht immer verschieben. Es ist mindestens genauso wichtig, eine Grenze akzeptieren zu können oder ein großes Ziel vorzeitig abzubrechen. Ich habe im Jahr 2010 beim Jungle Marathon in Brasilien in Folge eines Kreislaufzusammenbruchs das Rennen nach der zweiten Etappe abgebrochen. Das war die richtige Entscheidung.

ENTRY: Was war Ihr bislang größtes Grenzerlebnis?

BÜCHER: Mein Lauf durch das australische Outback,





Atacama Challenge: Norman Bücher durchquerte im Mai 2010 als einer der ganz wenigen Menschen auf der Welt die Atacama Wüste in Chile zu Fuß. Er legte dabei 600 Kilometer über 6.000 Höhenmeter an 14 Tagen zurück.

bei dem ich 1120 Kilometer in 15 Tagen zurückgelegt habe (also pro Tag im Schnitt fast zwei Marathons). Nach der ersten Woche hatte ich massive körperliche Probleme und dachte, dass es nicht mehr weiter ging. Aber ich habe mich durchgebissen und das Ziel, den Ayers Rock, erreicht.

ENTRY: Sind Grenzgänge Ihre Berufung?

BÜCHER: Ich empfinde es als ein großes Privileg, meine Träume und Abenteuer ausleben zu dürfen. Darüber hinaus gebe ich meine Erfahrungen im Rahmen von Impulsvorträgen und Seminaren in Unternehmen und Schulen weiter, was für mich eine große Berufung darstellt.

ENTRY: Woher schöpfen Sie Kraft?

BÜCHER: Zum einen von meinem großen Erfahrungsschatz. Zum zweiten durch das Bewusstsein, dass es ein riesengroßes Privileg ist, meine Träume leben zu dürfen. Und zum dritten durch meine Familie, die mir Kraft gibt und mich in allem unterstützt. Dafür bin ich sehr dankbar.

ENTRY: Welche Herausforderungen suchen Sie im Jahr 2014?

Ich werde eine große Laufexpedition durch Afrika unternehmen. 4000 Kilometer in 40 Tagen quer durch das südliche Afrika.

ENTRY: Sie sind Vortragsredner und Motivationsexperte. Was vermitteln Sie in Ihren Seminaren?

BÜCHER: Es gibt einige Parallelen zwischen dem Extremsport und dem Berufs- und Alltagsleben, die ich in meinen Vorträgen aufzeige. Die meisten

Menschen wissen zum Beispiel, wie wichtig das Setzen von Zielen ist. Doch in der Praxis setzen es die wenigsten um. Wer kann schon von sich behaupten, dass er sich über seine Ziele im Klaren ist und sie tagtäglich ins Bewusstsein ruft? Ziele bilden die Grundlage zu einem erfolgreichen Leben, im Extremsport wie im Business, und stellen gleichzeitig einen großen Motivationsfaktor dar.

ENTRY: Inwiefern können Menschen, die keine Extremsportler sind, ihre eigenen Grenzen verschieben?

BÜCHER: Man muss nicht Extremsport oder überhaupt Sport betreiben, um an seine Grenzen zu gehen. Es fängt häufig schon im Alltag bei ganz unspektakulären Dingen an. Um 5:30 statt um 6:00 Uhr aufzustehen, sich 30 Minuten am Tag Zeit für die persönliche Weiterbildung zu nehmen oder endlich zum Hörer zu greifen und den schwierigen Kunden anzurufen. Alles Grenzerfahrungen.

ENTRY: Welche Motivationstipps geben Sie unseren Lesern?

BÜCHER:

1. Finden Sie Ihr persönliches Motiv heraus. Was treibt Sie an? Warum machen Sie eine Aufgabe?
2. Setzen Sie sich herausfordernde, klare und messbare Ziele, die SIE begeistern.
3. Fangen Sie in kleinen Schritten an. »Nicht ein Mal 100 Kilometer, sondern 100 Mal einen Kilometer« lautet die Devise.

Seminartipp »
Norman Bücher
»Die Kraft des Willens: Persönliche Grenzen überwinden
» Siehe Seite 15