

GRENZERFAHRUNG

*Grenzgang beginnt dort,
wo die Show aufhört“*

Reinhold Messner

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.

WARUM MENSCHEN BIS AN IHRE KÖRPERLICHEN UND MENTALEN GRENZEN GEHEN

TEXT: PETRA SONNTAG

Reinhold Messner stand 1986 ohne künstliche Sauerstoffzufuhr nicht nur als erster Bergsteiger auf allen Achttausendern der Welt, sondern auch auf den jeweils höchsten Bergen der sieben Kontinente, den Seven Summits. Er durchquerte die Antarktis, Grönland sowie die Wüsten Gobi und Takla Makan in China, die zweitgrößte Sandwüste der Erde. Bei seinen Expeditionen suchte Messner stets das Ausgesetztsein in möglichst unberührter Natur mit einem Minimum an Ausrüstung. »Grenzgänger zu sein bedeutet nicht, Grenzen zu verschieben oder neue Grenzen zu erreichen, es bedeutet zuallererst, seine eigenen Grenzen zu erkennen«, sagt der 69-Jährige. »Der Grenzgang beginnt dort, wo die Show aufhört. Immer, wenn es in meinem Leben besonders schwierig wurde, bin ich noch einen Schritt weitergegangen, als ich es ohne Widerstände und Probleme getan hätte.«

Was die Alpin-Legende mit Extremsportlern von heute eint, ist die Suche nach den Grenzen der Belastbarkeit, physisch wie psychisch. Für viele gehört das Streben nach einer neuen sportlichen Bestleistung dennoch zur Suche dazu. Wie weit kann ich noch laufen, tauchen oder klettern? »Jeder hat seine Grenzen woanders. Grenzen kennenzulernen, ist eine Summe von Erfahrungen. Habe ich eine Herausforderung gemeistert, traue ich

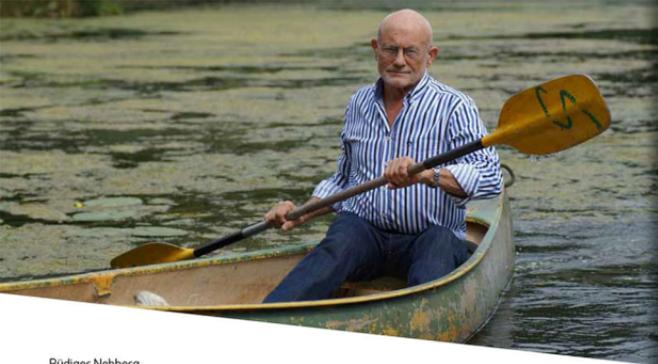
mich beim nächsten Mal mehr. So geht es immer weiter, weil ich besser werde«, sagt Anne-Marie Flammersfeld. Die 35-Jährige wird im Juni und Juli vom tiefsten zum höchsten Punkt Europas, dem 5642 Meter hohen Mount Elbrus im russischen Kaukasus, laufen. Damit setzt sie ihr Bottom-Up-Projekt aus dem vergangenen Jahr fort, wo sie vom tiefsten zum höchsten Punkt der Schweiz eilte. Außerdem nimmt sie am Transatlas Marathon teil, der durchs marokkanische Atlasgebirge führt. Hier gilt es, 275 Kilometer in sechs Etappen zu absolvieren bei 14618 Metern Höhenunterschied. »Es macht Spaß, Neues auszuprobieren. Wenn ich beim Laufen allein bin, bin ich auf mich fokussiert, das Erlebnis ist intensiver.« Gehört bei diesen körperlichen und mentalen Grenzgängen nicht zwangsläufig das Erleben des Scheiterns dazu? »Ich bin noch nicht an Grenzen gescheitert«, sagt Flammersfeld. »Gleichwohl war ich in gefährlichen Situationen und konnte entscheiden, umzukehren. Bei einer Skiwanderung musste ich dies 100 Meter vom Gipfel tun. Man muss Mut haben, dann umzudrehen.« Mut, Überzeugung und Neugier scheinen unerlässlich bei der Suche nach dem Limit oder der herausfordernden Expedition. »Mein Urantrieb für das Reisen ins Abseits der Erde waren Neugier auf die Welt, Abenteuerlust und die Bereitschaft zum Risiko«,



Reinhold Messner

sagt Rüdiger Nehberg, Menschenrechtsaktivist und Survivalexperte, der in den Achtzigern mit spektakulären Aktionen für die Yanomami-Indianer in Brasilien bekannt wurde und sich heute gegen die weibliche Genitalverstümmelung in muslimischen Ländern engagiert.

Einer von vielen Grenzfällen während seiner Expeditionen sei die Ermordung seines Freundes am Blauen Nil in Äthiopien gewesen, als dieser vor Nehbergs Augen ohne Vorwarnung von einer Horde Bewaffneter erschossen wurde. Nehberg konnte entkommen. »Fünf Tage Flucht, Verfolgung, Panik bis hin zum Verlust der Kontrolle über das Verdauungssystem. Die Mörder wollten uns Augenzeugen ausschalten.« Doch das traumatische Erlebnis führte bei dem Abenteurer nicht dazu, weniger Extremes zu tun. »Die Lehre, die ich daraus gezogen habe: ich



Rüdiger Nehberg

habe seither immer versucht, vorher herauszufinden, wem das zu durchreisende Land gehört und den Clanführer um Gastrecht und Schutz gebeten«, sagt der 79-Jährige. Sich der Lebensgefahr bewusst zu sein, sie jedoch nicht als Hindernis zu betrachten, scheint vielen Grenzgängern gemein. Reinhold Messner spricht diesbezüglich von einem Schlüsselerelebnis im Himalaya, 1970 am Nanga Parbat. »Die Überschreitung des Berges war mehr für mich als ein Übergang im geographischen Sinn. Es war eine Grenzüberschreitung vom Diesseits zum Jenseits, vom Leben zum Tod, vom Tod zum Leben.«

Es bedarf eines hohen inneren Antriebs, sich immer wieder mit den eigenen Grenzen zu konfrontieren, sich sozusagen im Angesicht der immanenten Schwäche zu bewegen. Für Extremläuferin Anne-Marie Flammersfeld resultiert ihre Motivation ebenso aus der Freude, Neues auszuprobieren und zu entdecken wie beim Abenteuerer Rüdiger Nehberg. Der Sportpsychologe Michael Draksal schreibt in seinem Buch »Psychologie der Höchstleistung – Dem Geheimnis des Erfolges auf der Spur« dazu: »Menschen, die Herausragendes leisten, berichten übereinstimmend, dass sie zwar nahezu ihr gesamtes Leben mit Arbeit verbracht haben, jedoch keinen einzigen Tag wirklich gearbeitet hätten. Sie spüren einfach eine unerschöpfliche Begeisterung, Faszination und Freude an ihrer Tätigkeit.«

Diese unerschöpfliche Freude am Tun hat der amerikanisch-ungarische Psychologe und Motivationsforscher Mihaly Csikszentmihalyi mit dem Begriff »Flow« definiert. Ist der Mensch im Flow, ist er sich zwar seines Handelns bewusst, nicht aber seiner selbst. Mit anderen Worten: Er denkt nicht darüber nach, ob er die vor ihm liegende Herausforderung meistern kann, er nimmt sie einfach an und funktioniert. Stimmen die Anforderungen einer Situation mit seinen Fähigkeiten überein, geht dieser Mensch in seinem Handeln auf. Weil sich nach Csikszentmihalyis Theorie der Mensch jedoch stets zwischen Angst und Langeweile bewegt, gilt es, mit der Steigerung der persönlichen Fähigkeiten auch die Herausforderungen zu steigern, damit sich das Flow-Erlebnis einstellt. Das bestätigt die eingangs erwähnten Worte von Flammersfeld: »So gehe ich immer weiter, weil ich besser werde.«

Diese individuellen Grenzverschiebungen stärken das Selbstvertrauen und wirken in den Alltag. Das stellen nicht nur Abenteuerer und Extremsportler für sich fest. Immer mehr Menschen suchen besondere Herausforderungen – sei es, um Ängste oder soziale Defizite zu kompensieren oder um neue Fähigkeiten zu entdecken. Die Motivation zum persönlichen Grenzgang ist ebenso un-



Annemarie Flammersfeld

terschiedlich wie die Wahl der Mittel. Rüdiger Nehberg bestätigt die gestiegene Nachfrage nach Survivaltrainings, die er früher auch anbot: »Viele haben das Bedürfnis, Überleben zu lernen und alte Instinkte zu aktivieren.« Auf dieses Bedürfnis haben sich diverse Anbieter bundesweit spezialisiert und bieten mehrtägige Outdoor-Trainings an. Das experimentelle Lernen in der Natur soll unter anderem zu mehr Teamfähigkeit, Konflikt- und Stressmanagement führen. Während manche Seminarangebote sich dabei auf Gruppenerlebnisse spezialisiert haben, bieten andere Trainings für Einzelpersonen, manche auch nur für Männer an – gemein ist allen, das Erleben von Grenzen zu ermöglichen. Frei nach dem Motto »challenge by choice« können die Teilnehmer ihre Herausforderung nicht nur in der Wildnis suchen, sondern auch auf dem Hochseilparcours, beim Klettern am Berg, beim Wildwasser-Rafting oder beim Geocaching. Fündig wird hier jeder: egal, ob er psychische oder körperliche Grenzen sucht. Und das Erlangen der Erkenntnis, was man aushalten oder schaffen kann, ist eine bereichernde Erfahrung, für die man nicht erst den Status eines Extremsportlers oder Abenteuerers erlangen muss.