



Kajak-Weltmeister Fabian Dörfler: „Wenn am Ziel dann die Spannung abfällt, das ist ein befreiendes Gefühl.“

Fotos: privat

Die Sucht nach den Extremen

Freizeit Was bringt Menschen dazu, durch Eistümpel zu schwimmen, sich zum hawaiianischen „Ironman“ zu quälen und in elf Tagen 5000 Kilometer durch Amerika zu radeln? Vier Männer aus der Region und ein Psychologe erklären es

VON FRIDTJOF ATTERDAL

Region Augsburg Am Wochenende nahmen 120 Fallschirmspringer aus aller Welt am „Tower International Jump“ in Kuala Lumpur (Malaysia) teil und sprangen vom fast 400 Meter hohen „KL Tower“. Längst hat der Extremsport das Profilager verlassen und auch ganz „normale“ Sportler loten ihren Grenzen aus. Was Profis und Amateure eint, sind ein hohes Maß an Selbstdisziplin und Leidenschaft. Vier Beispiele aus der Region:

Thomas Werner, der schon viermal beim „Ironman“ auf Hawaii war, sagt: „Die Menschen suchen neue Herausforderungen, jenseits von Beruf und Familie.“ Werner, geboren 1967, ist Vorstand der Triathlon-Abteilung des TSV Friedberg mit 40 Mitgliedern und lebt für den Sport. „Das ist mehr als ein Hobby, unser ganzer Lifestyle dreht sich um den Triathlon“, bekennt er. Seine Frau Katja hat er über den Triathlon kennengelernt, ihre Freizeit organisieren die beiden um Training und Wettkämpfe.

Über den hawaiianischen „Ironman“, den wichtigsten Wettbewerb aller Triathleten, sagt er: „Man muss sich quälen, 20 bis 30 Stunden die Woche, um auf so einem Niveau mitzulaufen.“ Trotzdem ist er süchtig nach dem Gefühl, durch die Menge am Ziel zu laufen, nach der Gewissheit, dass sich die Plackerei



Wolfgang Drexler: „Ausgleich für einen Schreibtischjob.“

gelohnt hat. Für Thomas Werner ist sein Sport ein Ventil, um dem Alltagsstress zu entkommen.

„Was kann ich eigentlich leisten, welche körperlichen und geistigen Grenzen lassen sich überschreiten?“ Diese Fragen beschäftigen Wolfgang Drexler aus Aichach. Wie weit er seine Psyche und seinen Körper treiben kann, hat er 2011 ultimativ getestet, beim „Tough Guy“-Wettbewerb im englischen Wolverhampton. Bei eisiger Kälte ist er mit Tausenden „harten Kerlen“ (so die Übersetzung des Titels) durch Tümpel voller Eis geschwommen, hat Hindernisse überwunden und seinen Körper auf dem zwölf Kilometer langen Parcours zum Äußerten getrieben. „Wenn man meint,



Thomas Werner: „Man muss sich quälen, 20 bis 30 Stunden die Woche.“

man kann nicht mehr, geht es doch immer weiter“ hat er bei der Tortur gelernt.

Der Extremsport ist für Drexler Ausgleich für einen Schreibtischjob. Der Mittdreißiger arbeitet in der Entwicklungsabteilung einer Autofirma. „Ich suche immer wieder neue Herausforderungen, ich glaube, da ist auch ein großer Suchtfaktor dahinter.“ Das hat für ihn auch Auswirkungen aufs Berufs- und Privatleben. „Wenn man einmal gelernt hat, sich Ziele zu setzen, ist das ein Schlüssel fürs ganze Leben.“

Günter Haas aus Adelsried (Landkreis Augsburg) hat vor Kurzem als einziger Deutscher das härteste Radrennen der Welt beendet. In elf Tagen, elf Stunden und 35 Mi-



Günter Haas: „Das ist unglaublich, die Natur, das Gefühl ausgepowert zu sein.“

nuten ist der 53-Jährige beim „Race across America“ 5000 Kilometer von der West- zur Ostküste der USA geradelt. Eine Höchstleistung auch für die Psyche. „Ich hatte immer das Bild im Kopf, wie ich das Ziel erreiche. Das hat mir geholfen, auch durch Tiefphasen zu gehen“, sagt er. Seit 30 Jahren betreibt der selbstständige Kaufmann Ausdauersport. „Ich bin da einfach hineingewachsen“, erklärt er.

Die Extremleistungen bedeuten für Haas vor allem eine intensive Lebenserfahrung. „Das ist unglaublich, die Natur, Bewegung, das Gefühl, ausgepowert zu sein“, schwärmt er. Dieses Erlebnis suche er immer wieder.

Wer den Sport hauptberuflich be-

treibt, geht auch Herausforderungen eher gelassen an. Wenn sich die Sportler bei den „Extreme Kajak World Championship“ im österreichischen Ötztal in die weiße Gischt auf der legendären Wellerbrückenstrecke werfen, mag manchem Zuschauer der Atem stocken – für die Profis sei die Ötztaler Ache fast schon Standard, sagt der Augsburger Kajak-Weltmeister Fabian Dörfler. „Man fordert sich, aber alle die hier fahren, wissen, was sie tun.“

Der Adrenalinkick kommt für den 30-Jährigen aus dem Wettkampf, nicht aus der Strecke. Beim „echten“ Extrempaddeln in Norwegen, Chile, Indonesien und Russland habe er nie den Kick gesucht, sagt Dörfler. „Solche Touren sind ein Mittel, um abzuschalten und etwas anderes zu sehen.“ Ihn reizt es, die Flüsse mit perfekten Bewegungen herunterzufahren, mit 100-prozentiger Konzentration. „Wenn am Ziel dann die Spannung abfällt, das ist ein befreiendes Gefühl.“

Zielstrebigkeit, Willensstärke und Egoismus

„Zielstrebigkeit, Willenskraft und eine große Portion Egoismus“ machen für den Münchener Sportpsychologen Kai Engbert einen guten Extremsportler aus. Eigenschaften, die ihn für jegliche Spitzenleistung qualifizieren. Ob sich so jemand im Sport oder im Beruf auslebe, sei dann Veranlagung.“