

# **Interview über Extremsport**

## **Der Mensch wird nicht als Extremsportler geboren. Welche Fähigkeiten und Voraussetzungen braucht es, um Extremsportler zu werden?**

Du musst bereit sein, den Weg zu gehen. Mit all seinen Konsequenzen.

## **Welchen Stellenwert hat Sport in Ihrem Leben, bzw. gibt dies Ihnen einen speziellen „Sinn im Leben“?**

Wertschätzung macht den Menschen glücklich. Wenn ich möchte, dass es mir in meinem Leben gut geht, schaue ich, dass es mir zwischendurch (im Wettkampf) mal „nicht so gut“ geht. So verliere ich die Wertschätzung gegenüber dem „Gut gehen“ nicht und ich bin ein glücklicher Mensch.

## **Wie definieren Sie Extremsport? Was unterscheidet Sie von einem „normalen“ Sportler?**

Frage 1: Es sind nur ganz wenige Leute bereit, dies zu machen.

Frage 2: Nichts.

## **Warum muss es Extremsport sein? Genügt „normaler“ Sport nicht?**

Mein sportliches Niveau ist bloss die Adaption von vielen Jahren Training und Wettkampfreisen. Wenn ich einen zehnfachen (Deca) oder Zwanzigfachen Ironman (Double Deca) mache, bin ich glücklich und zufrieden. In diesem Moment bin ich konzentriert und fokussiert. Da frage ich mich nicht nach dem „Warum“. Wenn ich ein Nachtraining bei Regen und Kälte beginnen muss, dann kommt die Frage schon auf.

## **Welches Image hat aus Ihrer Sicht Extremsport in unserer Gesellschaft?**

Darüber mache ich mir keine Gedanken. Ich lebe mein Leben und da ist es mir wichtig, dass ich glücklich bin. Was die anderen über meinen Sport denken, ist mir egal. Solange sie mich in Ruhe lassen, ist meine Welt in Ordnung;-)

## **Was halten Sie davon, wenn ein Teil der Gesellschaft Sie als „Adrenalinjunkie“ oder „Wahnsinniger“ definiert und Ihren Sport ablehnt?**

Die Gesellschaft kennt mich als Mensch nicht. Die Leute, die mich kennen, wissen, dass ich kein Junkie und keinen Verrückter bin. Ich lege auch in Interviews immer grossen Wert darauf, dass ich nicht als „Wahnsinniger“ beschrieben werde. Ich weiss genau, was ich mache. Ich führe mich kontrolliert an meine physische wie psychische Grenze. Abgesehen vom kleinen Restrisiko gilt unser Sport als sicher. Wäre ich ein Wahnsinniger, wäre es für mich sehr gefährlich. Wir Ultratriathleten müssen in Extremsituationen (Müdigkeit, Hunger, Schmerzen ...) wichtige Entscheidungen treffen. Da müssen wir bei klarem Verstand sein und uns selbst sehr gut kennen. Das ist weit weg von verrückt.

**Wie gross ist das Verletzungsrisiko, bzw. warum gehen Extremsportler das Risiko ein, sich bei «ihrem» Sport zu verletzen oder im schlimmsten Fall zu sterben?**

Bei einem Ultratriathlon, der länger als fünf Tage dauert, scanne ich permanent meinen Körper. Treten Schmerzen auf, stelle ich mir die Frage: Können bleibende Schäden verursacht werden? Wenn ich diese Frage mit Ja beantworten muss, ist der Zeitpunkt gekommen, die Startnummer auszuziehen und das Rennen zu beenden. Es gab aber schon mal die Situation, dass ich mich selber fürchtete, diese Frage wegen meiner mentalen Stärke falsch zu beantworten. In solchen Situationen ist es gut, seinem Unterbewusstsein oder seinem „siebten Sinn“ zu vertrauen.

**Denken Sie, dass unsere Gesellschaft dazu neigt, dass alles immer „einzigartiger, extremer, aussergewöhnlicher und herausfordernder“ sein muss?**

Ja, der Mensch verlangt permanent nach Aufmerksamkeit, Lob etc. Die Grundmotive, weshalb ein Mensch extreme Dinge macht, ist aber nicht immer dieselbe. Man merkt schnell, ob jemand Extremsport macht, um sich oder seinem Umfeld etwas zu beweisen (was nicht immer authentisch wirkt) oder ob der Athlet seine Balance gefunden hat und sich so akzeptiert, wie er ist. Er identifiziert sich mit der Herausforderung anders.

**„Nur wenn man seine Angst besiegt, lebt man richtig!“  
Wie stehen sie zu dieser Aussage eines Extremsportlers?**

Der Mensch lebt dann richtig, wenn er das gefunden hat, was ihn glücklich macht.

**Haben Sie keine Angst, unerfahrene (risikofreudige) Menschen zu inspirieren, unüberlegte und waghalsige „Abenteuer“ zu suchen?**

Nein, jeder ist für sich selbst verantwortlich.

Ich erlebe es manchmal, dass Leute zu mir kommen und sagen, dass sie in einer bestimmten Krisensituation an mich gedacht hätten und ihnen das geholfen habe. Das freut mich natürlich.

**Hatten sie auch schon mal ein „Projekt“ / „Abenteuer“ abgebrochen? Wenn ja: Warum? Aus Angst?**

Ja, einmal beim Triple Ultratriathlon 2014 in Lensahn (11,4 km schwimmen, 540 km Radfahren, 126,6km Laufen). Ich habe mir beim Radfahren eine Verletzung am Knie zugezogen und musste dann auf der Laufstrecke nach ca. 50 Kilometern aufgeben. Der Höhepunkt in diesem Jahr war ein Wettkampf über die zehnfache Ironman-Distanz in Mexico (Deca Ultratriathlon). Wäre ich trotz der Zerrung weitergelaufen, hätte ich dieses Projekt gefährdet. Man muss wissen, dass man in seinem Leben nicht oft die Gelegenheit hat, einen Deca oder gar einen Double Deca zu bestreiten. Da setze ich einen Dreifachen bei meiner Prioritätsliste hinter einen Zehnfachen.

**Was denken Sie, bis wann Sie Extremsport betreiben werden? Verfolgen Sie ein bestimmtes Ziel?**

Ich plane Jahr für Jahr. Im Jahr 2016 ist mein Peak der Double Deca (20-fach Ironman, siehe [www.ultratriathlon.ch](http://www.ultratriathlon.ch)). Wie lange ich auf meinem gewünschten Niveau Ultratriathlon machen kann, weiss ich nicht. Viele Faktoren spielen da eine Rolle: Die Finanzierung, Motivation fürs Training, Gesundheit, Work/Life-Balance (das Wichtigste). Ein Deca/Double Deca schmerzt. Ich weiss nicht, wie lange ich noch bereit bin, im Wettkampf solche Schmerzen ertragen zu wollen ...