

Felix Baumgartner über seinen Rekordspung: «Wenn man am Rande des Weltalls steht, merkt man erst, wie klein man ist. Ich bin einfach heilfroh, lebend zurück bei meiner Familie und meinen Freunden zu sein.»



Red Bull Stratos / Red Bull Content Pool

Grenzerfahrungen zeigen, wer wir wirklich sind

Süchtig nach Adrenalin und Abenteuer

VON VERENA BIRCHLER

○ Am 4. März 2013 starb ein 30-jähriger Basejumper. Mit seinem Wing-Suit sprang er vom Hinterrugg im St. Galler Rheintal in die Tiefe – in den Tod. Auch Lauterbrunnen BE gehört zu den beliebten Basen der Risikosportler. Und jedes Jahr stürzen sich Menschen auf der Suche nach Risiko und Adrenalin in den Tod. Die Sehnsucht nach Abenteuer, nach Grenzerfahrungen gehört zum Menschen. Aber wo sind die Grenzen?

Reinhold Messner war viele Jahre der Inbegriff für Grenzerfahrungen. Er lebte seine Bergsteigerkarriere am absoluten Limit. Heute schreibt er über seine Grenzerfahrungen: «Ich bin ja inzwischen ein

älterer Herr. Das heisst, meine Grenzen sind relativ schnell erreicht. In einer senkrechten Felswand tue ich mich nicht mehr so leicht wie vor 40 Jahren. Und am Everest möchte ich nicht mehr unterwegs sein, weil ich keine Lust habe, in einer Gänsemarschkolonnie und mit Sauerstoffflaschen hochzusteigen. Wenn ich mit 80 noch auf einen Dreitausender steige, wird das wahrscheinlich eine neue Art Grenzerfahrung. Das ist ja das Grossartige: Dass ich als klassischer Bergsteiger, als traditioneller Bergsteiger den Lebensbogen nachempfinden kann. Ja, das Bergsteigen ist wie das Leben selbst. Das heisst: In jungen Jahren kann ich mich steigern, steigern, steigern; dann geht es langsam

abwärts. Aber ich kann immer noch an meine Grenzen gehen. Mit fünf Jahren habe ich den ersten Dreitausender bestiegen. Es war eine Grenzerfahrung! Mit 80 vielleicht wird der letzte Dreitausender auch eine Grenzerfahrung sein.»

Grenzerfahrungen gehören zum Leben. Und diese sind so unterschiedlich wie wir Menschen. Reinhold Messner findet, dass Grenzerfahrungen für die Menschheit unnützlich sind, für das Individuum selber aber durchaus sinnvoll.

«Wir spüren dabei genau, wie der Mensch tickt. Unsere Zivilisation, die im Laufe von Jahrtausenden eine Art Stadtkultur gewor-

den ist, bietet wenig nahe Erfahrung. In der Stadt ist alles vorbereitet. Sie gehen aus dem Haus, gehen über den Gehsteig und haben keine Sorge, dass Ihnen vom Dach ein Ziegel auf den Kopf fällt. Sie gehen in den nächsten Grossmarkt einkaufen, trinken in einem Café einen Kaffee. Sie gehen zur Arbeit. Ich sage nicht, dass das eine künstliche Welt ist. Aber es ist eine Welt, die in Jahrtausenden entstanden ist. Wenn Sie diese Welt verlassen und gehen irgendwohin, wo Ihnen wirklich in jeder Sekunde ein Stein auf den Kopf fallen kann; schlimmer noch, wo eine Lawine Sie unter einem halben Berg begraben kann; wo der Sturm Sie einfach vom Grat weht. Wenn Sie krank werden, ist kein Arzt da, Sie sind am Ende der Welt und wären schon tot, ehe Sie ins Basislager gekrochen kommen. Sie finden kein Häuschen, keine Möglichkeit etwas einzukaufen, Sie finden ausser den Freunden, die Sie um sich herum haben keine anderen Menschen. Sie sind in absoluter Eigenverantwortung am Ende der Welt unterwegs. Und da ticken wir Menschen eben anders. Da kommen sie auf die Urfähigkeiten der Menschen; und die Urfähigkeiten sind in erster Linie

«In Grenzerfahrungen erleben wir auch Hoffnungslosigkeit. Und das ist ganz gut, wenn wir das ab und zu einmal erfahren.»

Reinhold Messner

Instinkte, sind Ängste. Dazu gehört Hoffnungslosigkeit. Und das ist ganz gut, wenn wir das ab und zu einmal erfahren.»¹

Grenzerfahrungen in der Luft und in der Wüste

Als Felix Baumgartner am 14. Oktober 2012 von seiner Raumkapsel aus einer Entfernung von über 39 Kilometern Höhe zu seinem Rekordsprung ansetzte, schauten ihm unzählige Menschen zu. Und damit brach er auch noch Zuschauerrekorde: Über 14 Millionen Menschen blickten gebannt allein auf die Live Streams von «Red Bull Stratos»-YouTube-Kanal und dem Nachrichtensender NTV. Und unzählige Millionen verfolgten das Ereignis weltweit an TV-Bildschirmen. Ein Mensch auf dem Weg zu seiner Grenzerfahrung, und wir alle waren mit dabei.

Kurz vor dem Absprung sagte Baumgartner: «Lieber Gott, lass mich jetzt nicht im Stich.» Wir wissen es, er hat ihn nicht im Stich gelassen. Trotzdem erlaubt sich Gott, uns immer wieder an Grenzerfahrungen

hinzuführen. Ich denke da an Moses: Sie erinnern sich, der kleine Moses wuchs in den Palästen des Pharaos auf. Prunk, Reichtum und Macht bildeten die Grundlage für ein sicheres Leben. Die Dienerschaft hatte den jungen Prinzen zu verwöhnen. Und wann immer er etwas wollte, er erhielt es.

Einige Jahre später hatte Moses mehrere Grenzerfahrungen hinter sich. Als junger Heisssporn tötete er einen Ägypter und flüchtete in die Wüste. Dort heiratete er, hütete zufrieden seine Schafe und lebte geruhsam in den Tag hinein. Später holte ihn Gott aus seiner Beschaulichkeit und verlangte von ihm, dass er sein Volk befreite. Gott konfrontierte Moses mit den furchtbaren Umständen, in denen sein Volk lebte. Unterdrückt, ausgebeutet litten sie in der heissen ägyptischen Sonne. Gott forderte Moses hinaus. «Geh hin, führe mein Volk aus Ägypten.» Mit sämtlichen Ausreden wollte Moses sich vor dieser Aufgabe drücken. Wahrscheinlich ahnte er bereits, welche Grenzerfahrungen da auf ihn zukamen. Und wieder eine Zeit später führte er tatsächlich ein störrisches, rebellisches Volk während 40 Jahren durch die Wüste. Und immer wieder brachten diese Israeliten Moses zu Grenzerfahrungen. Doch diese brachten ihn Gott näher. Aus dem jugendlichen Hitzkopf wurde ein Mann, der «Gottvertrauen» lernte.²

¹ Quelle: www.otz.de
² Ab 2. Mose 2,1 ff.

Adrenalininstoss:

Sucht nach dem Adrenalinkick

Einen Adrenalininstoss nennt man die vermehrte Ausschüttung von Adrenalin. Vor allem Sportler nutzen den Adrenalininstoss, um Höchstleistungen zu erzielen. Umgekehrt ist Sport wichtig, um Adrenalin abzubauen und dadurch den Hormonhaushalt auszugleichen, denn da wir uns viel weniger bewegen als unsere Vorfahren, wird die Energie nicht in ausreichendem Mass in Bewegungsenergie umgewandelt. Manche Menschen werden regelrecht süchtig nach diesem Adrenalininstoss, der sie in eine Art Rauschzustand versetzt. Die Sucht nach dem Kick treibt sie zu ausgefallenen Hobbies und Sportarten wie etwa Bungee-Jumping,

Fallschirmspringen, Rafting oder Kite-Surfing. Dabei sind auch manche Leistungssportler einer enormen Belastung durch den Adrenalininstoss ausgesetzt, wie etwa die Skispringer. Zwar hält sich die körperliche Anstrengung beim Skispringen im Vergleich zu anderen Sportarten in Grenzen, doch stehen die Sportler unter hoher Anspannung und teilweise auch Angst. Da Adrenalin Fettreserven freisetzt, um schnell handeln zu können, kann ein Skispringer an einem Turniertag schon mal zwei Kilo abnehmen. Zu den Nebenwirkungen zählt aber auch, dass der Körper stark erschöpft und ermüdet wird.



Bruno Wild –

Die Grenzen erlebt am Matterhorn

«Im 2011 war ich auf Anfrage eines Kollegen das erste Mal beim Matterhornlauf dabei. Das Wetter super, am Morgen steht man um 8 Uhr im Dorf, macht die Foto zusammen, natürlich mit dem Matterhorn im Hintergrund. Dann folgt um ca. 8.30 Uhr der Start, dann kommt der «Krampf». Ich wusste nicht, was auf mich zukommt, ich war ja das erste Mal dabei. Schon bald einmal stellte ich mir die Frage, hätte ich wohl noch mehr trainieren sollen zu Hause? War die Vorbereitung zu oberflächlich? Aber das Schöne daran: Trotz hartem Kampf gegen mich selber, in dieser Grenzerfahrung, sah ich fast immer das Matterhorn vor mir. Es thronte majestätisch in der Sonne. Dieser wunderbare Anblick gab mir Kraft und liess mich die Mühe fast vergessen. Ich konnte mich wirklich freuen an diesem Anblick! Die letzten paar hundert Meter im Zieleinlauf oben nach 12 Kilometern forderten von mir nochmal alles. Steil, steinig, ich war ausgelagt und «schleppte» mich mit letzter Kraft durch die Zeitmessstation. Danach war ich erlöst. Ich hatte es geschafft und war grenzenlos glücklich. Und ich genoss dann sogar das wunderbare Wetter. Und nun freue ich mich auf den August 2013. Da möchte ich wieder dabei sein und hoffe, dass alles noch besser wird.»

Grenzerfahrungen bringen uns nicht nur uns selber, sondern auch Gott näher

Die wenigsten von uns lassen sich auf extreme Grenzerfahrungen ein. Für viele von uns reicht es schon, mit 100 Kilometern pro Stunde auf der Skipiste ins Tal zu rasen. Facebook-Freunde haben mich da schon in akzeptablere Grenzerfahrungen mitgenommen. Auf die Frage, was für sie eine besondere Grenzerfahrung war, kamen folgende Antworten:

- «Bei der Geburt meiner drei Töchter dabei zu sein.»
- «Eine Predigt zu halten.»
- «Eine 1½-jährige Reise von Feuerland nach Alaska in einem alten VW-Bus.»
- «Meine 4-tägige spontane und unorganisierte Dschungel-Wüste-Safari in Sri Lanka.»
- «Ich fuhr 1220 Kilometer mit dem Auto an die Ostsee, um eine Frau kennenzulernen. Wir waren beide bei einem Partnerschaftsdienst angemeldet. Da sie kein Telefon hatte, machte ich mich einfach auf den Weg, mit dem Risiko, dass sie mich nicht kennenlernen will. Wir sind nächstes Jahr 20 Jahre verheiratet!»
- «Das war ein Tag in einem Hochseilgarten. Da musste ich an einer Art Liane wie Tarzan in die Tiefe springen. Es kostete mich viel Überwindung, mich da mit einem Schrei in die Tiefe fallen zu lassen.»
- «Mein Bungy Jump von der Kawarau Bridge bei Queenstown NZ.»
- «Eine riesige Wasserrutsche in Las Vegas. Am Ende war ein Riesentrichter durch den man einige Male rundherum «fräste» und plötzlich flutschte man durch den Trichter mit hohem Tempo ins Wasserbecken.»
- «Als ich mit 47 reiten lernte und das erst noch ohne Sattel und Zaumzeug.»
- «Mein Adrenalin kochte, als ich letztes Jahr zum ersten Mal als 48-Jähriger alleine auf einer Honda sass und Gas geben konnte um zu überholen. Und jedes Mal kochte es noch mehr, wenn ich an einen Kreisel kam und ich mich schon auf der Strasse liegen sah, weil ich die Kurve nicht geschmeidig erwischte.»

Humorvoll war der Beitrag zum Thema Grenzerfahrung von einem Wortkünstler und

Kabarettisten. «Ich bekam Herzflattern bei Fürst Hans-Adam II., weil ich mit ihm ein Interview organisierte und auch durchgeführt habe. Mein Herz flatterte weiter, als ich fast ohne Geld ein Haus gekauft habe. Aber ganz besonders flatterte es, als ich als Kochlehrling einer Schnupperlehrtöchter eine Karte schrieb. Eine ganze Woche lang wagte ich nicht, sie anzusprechen, weil ihr Aussehen mir den Atem raubte. Aber eben – zum Abschied habe ich ihr diese eine Postkarte geschrieben, deren Wortlaut ich bis heute weiss: «Ich wollte dir nur noch sagen, dass du die schönsten Haare hast, die ich je gesehen habe.» Sie erhielt sie und wusste nicht, wer ich war. Aber im Mai sind wir 20 Jahre verheiratet. Ihre Haare sind immer noch schön (Bei meinen eigenen weiss ich es nicht, sie haben sich unerlaubt entfernt).»

Dann gab es noch andere, die ihre Grenzen in durchaus gefährlichen Momenten ausloteten. Zum Beispiel der Bezirksschüler, der ohne zu bremsen eine lange Strecke freihändig bis zum Veloständer zu fahren wagte. Dabei handelte es sich um eine Bergstrecke mit ziemlich steiler S-Kurve. Einzig erlaubtes Hilfsmittel war eine rote Knitterjacke. Nun denn – offensichtlich hat es der Velo-Champion überlebt.

Diese Erlebnisse reichen durchaus, den Adrenalinspiegel kurzfristig in die Höhe schnellen zu lassen. Übrigens, eines dieser Erlebnisse erinnerte mich an einen Ausflug mit einem Redaktionskollegen in einen Erlebnispark. Ich muss vorausschicken, dass ich der grösste Angsthase auf Erden bin, wenn es um Achterbahnen geht. Trotzdem liess ich mich überreden, auf eine ganz einfache zu gehen. Sozusagen auf eine Einsteigerbahn, eben etwas für kleine Kinder. Ich erlebte Todesängste, und dass mein Kollege keinen Tinitus von meinem Geschrei bekam, wundert mich heute noch. Aber was erlebe ich denn genau in Grenzsituationen?

1. Ich will mich herausfordern lassen.

2. Ich entscheide mich, die Situation genauer anzuschauen.

3. Ich spüre Angst oder Respekt vor meinem von mir selbst definierten Ziel.

4. Ich entscheide mich, die Herausforderung anzunehmen.

5. Ich erlebe die Grenzerfahrung.

6. Ich spüre Freude, Stolz, Angst, Wut, Erschöpfung.

7. Ich schaue zurück auf das Erlebte und ziehe ein Fazit.



Ich erinnere mich an eine Situation, als ein Freund von mir mich auf eine Bergtour mitnahm. Touren mit ihm waren für mich immer Herausforderungen. Diese Erfahrung hat sich also abgespeichert. Trotzdem liess ich mich herausfordern und entschied mich mitzugehen. Irgendwann kamen wir an ein Felsband. Dieses mussten wir queren, um auf die andere Seite zu kommen. Ich habe sehr grosse Höhenangst. Es gab zwar ein Seil, an dem man sich halten konnte, aber trotzdem war das Band schmal und bei einem Sturz hätte ich keine Chance gehabt (eine Woche später stürzte am gleichen Ort jemand tödlich ab). Während dieser Erfahrung, während diesen paar wenigen Metern lernte ich etwas Wichtiges über mich. In einer echten Krisensituation bin ich in der Lage, auf meine Koordination, Atmung und auf mein Denken zu achten. Irgendwann kam ich auf der anderen Seite an. Ich war stolz, freudig und erschöpft. Das Adrenalin verbreitete ein Glücksgefühl und so war ich um eine Erkenntnis reicher: Trotz der letztendlich positiven Erfahrung wusste ich, Bergtouren in solchem Gelände sind nichts für mich. Ich freue mich über alle, die dieses Naturerlebnis geniessen können – ich bin durchaus mit weniger zufrieden.

Und so geht es vielen, die sich bewusst auf Grenzerfahrungen einlassen. Sie lernen sich und ihre Grenzen kennen. Erleben aber auch, dass sie mehr können, als sie glauben.

Grenzen erweitern unsere Möglichkeiten

So erlebte es auch Moses. Letztendlich liess er sich von Gott herausfordern und willigte ein, nach Ägypten zu ziehen. Seinen Entschluss teilte Moses seinem Schwiegervater Jitro mit. «Ich möchte wieder zu meinen Brüdern, den Israeliten, nach Ägypten gehen und sehen, ob sie noch am Leben sind.» Und Jitro antwortete doch überraschend gelassen: «Glückliche Reise! Zieh in Frieden!»

Später schaut sich Moses zusammen mit seinem Bruder Aaron die Situation genau an. Und schon bekam er wieder Angst. Trotzdem nahm er die Herausforderung an. Und dann folgten ganz viele Grenzerfahrungen, beispielsweise sein Auftritt vor dem Pharao – trotz aller Tragik gelang es Moses und Aaron, das Volk Gottes mitzunehmen auf ihre lange Reise. Eine Grenzerfahrung folgte der anderen. Und mit diesen verbunden auch Freude, Stolz, Angst, Wut, Erschöpfung. Und doch mach-

ten ihn alle diese Erlebnisse zu einem starken Führer, der ein störrisches und verbocktes Volk 40 Jahre lang durch die Wüste führte. Am Ende seines Lebens durfte er zwar nicht in das von Gott versprochene Land, aber die Nähe zu Gott hat Moses ohnehin neue Perspektiven geschenkt.

Grenzerfahrungen bedeuten für alle etwas anderes

Die einen suchen gelangweilt Grenzerfahrungen und Adrenalin-Kicks. Im Rausch dieser Erlebnisse hat schon mancher sein Leben gelassen. Für manche ist es der Lebensinhalt, weil vielleicht das Leben einfach keine Spannung mehr zulässt. In einer Zeit, in der alle Berge erobert, alle Meere durchfahren und alle Länder entdeckt sind, bleibt tatsächlich nicht mehr viel übrig. Waren früher Abenteuer und Grenzerfahrungen eng mit Sinnerfahrungen zusammen, geht es heute fast nur um das Erlebnis. Ein Meer zu durchfahren, um in noch unbekanntem Ländern neuen Existenzen aufzubauen, war Spannung genug. Denn alle wussten, dass vor ihnen schon viele gescheitert waren und ihre Auswanderung mit dem Leben bezahlt hatten.

Die Suche nach Grenzerfahrungen stösst bei manchen aber auch auf Unverständnis. So schreibt jemand in einem Kommentar zu diesem Thema: «Nach meiner Einschätzung spinnt der erste Mensch am Südpol genauso wie jemand, der sich am Gummiseil die Golden Gate Bridge hinunterstürzt. Ein Fall für den Nervenarzt. Was sucht er da? Warum bleibt er nicht dort, wo es warm ist, wo es Doppelbetten gibt und frisches Gemüse? Warum muss jemand wie Amundsen, dem es im zivilisierten Norwegen gutging, in die unwirtliche Antarktis? Warum lässt Reinhold Messner seine Zehen auf dem Himalaya erfrieren, warum schweben Astronauten monatelang ungewaschen in Minizellen, die in jedem Gefängnis eine Revolte auslösen würden?» Nun, wer so denkt, fühlt sich wahrscheinlich am wohlsten im Bett und lässt kaum Grenzerfahrungen zu. Denn gerade in diesen lernen wir uns kennen. Ehrlich und schonungslos.



