Five, four, three, two, one, go! : Von der Überwindung der Angst

Autor(en): **Michel Richter, Ruth**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **90 (1997)**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-990155

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

FIVE FOUR THREE TWO ONE GO!

VON DER ÜBERWINDUNG DER ANGST

Unten, ganz tief unten glitzert das schmale Band des Isorno. Über die Köpfe donnert in regelmässigen Abständen die Centovalli-Bahn. Auf der Plattform im Brückenbogen herrscht angespannte Ruhe. Alle Gurten und Karabinerhaken werden nochmals festgezurrt, auf ihren Sitz kontrolliert. Und dann heisst es: «Five, four, three ...» Doch die junge Frau, die oben auf der Plattform steht, springt nicht in die Tiefe. «Nein, nein. Ich kann nicht, ich schaff' das nicht!» Sie schlägt die Hände vor die Augen, tritt zurück. Grauslich tief geht es hinunter. Und da soll sie sich in freiem Fall in die Tiefe stürzen, bis das Bungee-Seil sie aufhält, zurückspringen lässt wie ein Jo-Jo an einem Gummiband. Der Jumpmaster beruhigt: «Die Angst geht weg, wenn du springst. Arme hoch, und nicht denken.» Ein zweiter Versuch, doch vorne an der Kante sieht alles wieder anders aus: «Nein, das geht nicht. Scheisse. Ich trau' mich nicht!» – «Mach nur, was ich sage. Du schaffst es schon.» – «Nein. Scheisse.» – «Hör nur auf meine Stimme. Mach nur, was ich sage. Hier oben musst du nicht warten und nicht denken. Alles geht super.» Neuer Anlauf. Wieder lässt sie die Arme sinken, tritt zurück. «Nein.» – «Du denkst viel zuviel. Ich kann es fühlen.» – «Ja, ich weiss.» – «Atme tief durch. So, jetzt ist es o.k. Mach die Arme hoch, und springe, nicht fallen lassen, springen.» Und plötzlich ist es soweit. Sie hebt die Arme, atmet ein paarmal tief durch. «O.k.!» – «Five, four, three, two, one – go!!!» Und sie springt, die Arme weit ausgebreitet, springt und schreit, fällt und schreit, aus tiefster Kehle, und zuerst ist Angst in dem Schreien, dann Staunen, dann Begeisterung: «Wow! Geil! Es isch irre!»

«Es gibt keine Grenzen. Nicht für den Gedanken, nicht für die Gefühle. Die Angst setzt die Grenzen.»

INGMAR BERGMAN

«Wer nichts fürchtet, kann leicht ein Bösewicht werden, aber wer zuviel fürchtet, wird sicher ein Sklave.»

JOHANN GOTTFRIED SEUME

«Nur wieder empor nach jedem Sturz aus der Höhe! Entweder fällst du dich tot, oder es wachsen dir Flügel.»

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

Der erste Sprung

Weshalb stellen sich Menschen, nur mit einem dünnen, federnden Seil an Bauch und Füssen gesichert, auf Kranarme und Brückengeländer und springen kopfvoran in die Tiefe? Etwas, was unserem Überlebensinstinkt ja zutiefst widerspricht. «Weil man sich dabei so spürt wie nie sonst», meint Anton Draganits, ein Schweizer Bungee-Jumper der ersten Stunde und Geschäftsführer des Trekking-Teams, welches das Bungee-Jumping-Zentrum im Centovalli betreut. Er denkt noch oft an den ersten Sprung, damals in den 80er Jahren, als diese verrückte Sportart von Neuseeland her auch abenteuerlustige Europäer zu faszinieren begann.

«Die Idee hatte sich in meinem Kopf festgesetzt, ich musste das durchziehen.»

Zusammen mit seinem Bruder, ebenso abenteuerhungrig und interessiert an allem Neuen, begann er in Bern mit Bungee-Jumping. Wer ihnen zuschaute, fand es entweder toll oder wahnsinnig, breites Interesse war garantiert, und die Idee entstand, Bungee-Jumping professionell aufzuziehen. Doch die Berner Behörden trauten der Sache nicht und sperrten. Anscheinend war die Zeit für die Abenteuerpioniere noch nicht reif. Offener zeigte sich ein paar Jahre später der Direktor der FART, der Tessiner Centovalli-Bahn. Die Eisenbahnbrücke bei Intragna erwies sich als idealer Standort. Seit das Fun-und-Action-Zentrum im Centovalli besteht, haben sich schon Tausende von ihr in die Tiefe gestürzt – gut gesichert durch ein TÜV-geprüftes Bungee-Jumping-Seil. Die Jüngsten sind 12, 13 Jahre alt. Sie stellen sich oben hin, und der Jumpmaster muss eher bremsen als beruhigen, damit sie nicht zu früh losspringen. Dann gibt es die Zaghafteren, die mit einer Gruppe kommen und sich fast ein bisschen unter Druck fühlen. Im Innersten sind diese Jumper von ihrem Tun nicht ganz überzeugt und brauchen gutes Zureden, psychologisches Fingerspitzengefühl: «Das Springen ist ein extremes Erlebnis und reicht von existentieller Angst bis zu euphorischen Glücksgefühlen. Dieses Glücksgefühl entsteht, weil man etwas Unmögliches gewagt und getan hat – aus eigenem Antrieb ins Leere springen, seine Angst überwinden. Das kann das Selbstwertgefühl enorm steigern. Aber wer nicht springt und seine Angst nicht überwindet, bleibt ein Sklave dieser Angst.» Anton Draganits weiss, wovon er spricht, hat er doch schon Hunderte von Sprüngen hinter sich und viele Erstspringerinnen und Erstspringer als Jumpmaster betreut.

«Mut besteht nicht darin, dass man die Gefahr blind übersieht, sondern dass man sie sehend überwindet.»
JEAN PAUL

«Man hat nur Angst, wenn man mit sich selber nicht einig ist.»
HERMANN HESSE

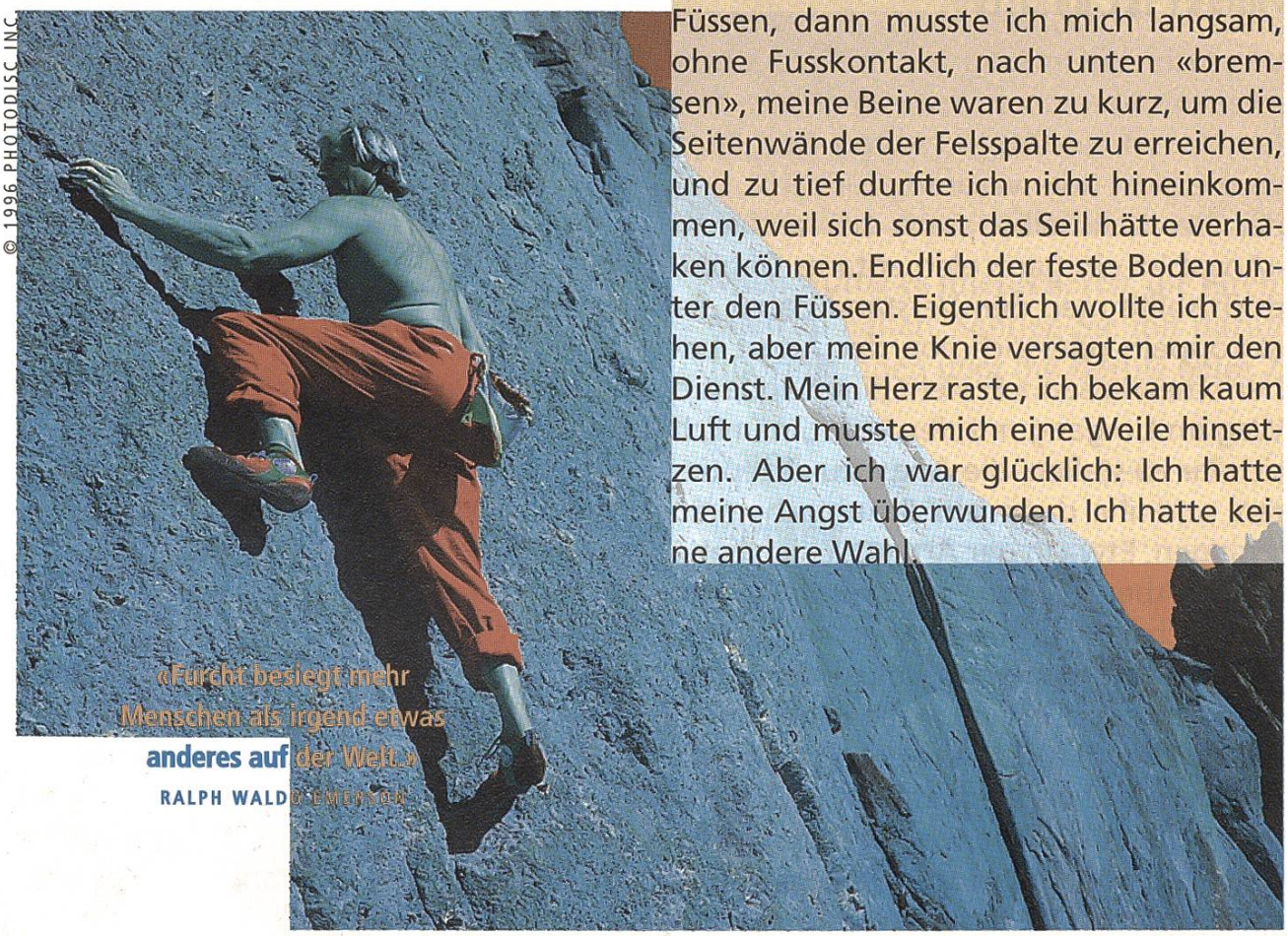
«... oder es wachsen dir Flügel»

Manche möchten gleich nochmals springen, sie sind wie berauscht – nicht nur vom Sprung, sondern in erster Linie von der Überwindung der Angst. Für viele ist der Sprung in die Tiefe eine Grenzerfahrung und ein Kick, eine neue Dimension in einem Alltag, der vielleicht eher fad und ausgesprochen arm an Abenteuern ist. Wer springt, lebt für den Moment des Sprunges so intensiv wie kaum je davor und danach: «Bungee-Jumper sind nicht potentielle Selbstmörder oder Menschen mit einer Todessehnsucht, sondern Leute, die mitten im Leben stehen, alles ausreizen wollen, hungrig sind auf Neues, auf Leben.» Die Motive, weshalb eine junge Frau, ein junger Mann von einer hohen Brücke ins Seil springt, sind unterschiedlich. Abenteuerlust ist sicher ein wichti-

ger Faktor, Neugierde, der Wunsch, dabeizusein, «in» zu sein. Viele springen zusammen mit Freunden, Arbeitskollegen, Kollegen in einem Verein. Das Gruppenerlebnis ist enorm, die gemeinsame Grenzerfahrung schweisst zusammen. Andere springen einfach aus Plausch, kommen nach dem ersten Sprung alle paar Wochen wieder vorbei. Der erste Sprung ist sicher die intensivste Erfahrung. Doch die weiteren Sprünge sind sehr viel schöner, weil man sie bewusster erlebt. Das Erlebnis flacht nicht ab, sondern wandelt sich: «Wer zum ersten Mal springt, schliesst fast immer die Augen und öffnet sie erst wieder beim Rebounce, wenn das Seil federt und man wieder in die Höhe spickt.» Wer viel springt, wie zum Beispiel Anton Draganits, begnügt sich natürlich nicht mehr mit dem blossen Sprung. Der Profi baut Saltos ein, dreht Spiralen, arbeitet an der perfekten Körperhaltung. Erstmals sollen Bungee-Jumping-Wettkämpfe ausgetragen werden.

Am Seil

Der Aufstieg über die Südplatte war zwar beschwerlich gewesen, aber ich liebte das Klettern, liebte es, den rauhen, warmen Fels zu spüren. Der Blick in die Tiefe konnte mir nichts anhaben, selbst wenn ich nur auf einem winzigen Felsabsatz stand. Der Blick vom Gipfel über das Alpsteinmassiv war beeindruckend, doch ich konnte ihn nicht geniessen. Ich hatte nur einen Gedanken im Kopf: Runter geht es am Seil. Plötzlich hatte ich Angst. Ich traute mich nicht mehr. Es war eine sehr lange Abseilstrecke, zum Teil an der Wand, zum Teil frei hängend. Ich zögerte, sagte den anderen, sie sollten vorausgehen. Mein Kletterpartner spürte meine Nervosität. «Schau mal, es bringt nichts, wenn du dich weigerst, dich abseilen zu lassen. Dies ist der einzige Weg zurück. Du gehst als erste.» Ich schluckte leer, hakte mich ein – und liess mich an der Kante rückwärts nach unten sinken. Zuerst spürte ich noch die Wand unter den Füssen, dann musste ich mich langsam, ohne Fusskontakt, nach unten «bremsen», meine Beine waren zu kurz, um die Seitenwände der Felsspalte zu erreichen, und zu tief durfte ich nicht hineinkommen, weil sich sonst das Seil hätte verhaken können. Endlich der feste Boden unter den Füssen. Eigentlich wollte ich stehen, aber meine Knie versagten mir den Dienst. Mein Herz raste, ich bekam kaum Luft und musste mich eine Weile hinsetzen. Aber ich war glücklich: Ich hatte meine Angst überwunden. Ich hatte keine andere Wahl.



«Furcht besiegt mehr Menschen als irgend etwas anderes auf der Welt.»
RALPH WALDO EMERSON

© 1996 PHOTODISC INC.

© 1996 PHOTODISC INC.

«Es gehört Mut dazu, sich einer Angst zu stellen und sie auszuhalten.»
HOIMAR VON DITFURTH

«Angst ist positiv»

Wer sich regelmässig in die Tiefe stürzt oder mit Menschen zu tun hat, die dies tun, kennt die Angst. Anton Draganits verniedlicht oder verdrängt sie nicht, weder bei sich selbst noch bei anderen: «Angst ist ein ganz elementares Gefühl, doch sollte man den Verstand dabei nie abkoppeln oder sich von der Angst beherrschen lassen.» Er sieht einen anderen Weg im Umgang mit der Angst, nämlich sich ihr zu stellen, die Angst zu akzeptieren und ihr dann ein Schnippchen zu schlagen. Etwa in der Art: «O.k., ich habe Angst. Aber ich wage es dennoch.» Lässt man sich von diffusen Ängsten beherrschen, wagt man zum Schluss gar nichts mehr. Wer den Sprung in die Tiefe einmal gewagt hat, hat sich seiner Angst gestellt und gespürt, wie stark ihn das verändert. Wenn dieses positive Grundgefühl in den Alltag hinübergerettet werden kann, vermittelt es auch dort neue Impulse und

Durch die Stromschnellen

Es war ein eisigkalter Morgen. Zitternd standen wir am Ufer des Uquayali. Wir hatten die Passage, die wir als nächstes auf dem wild schäumenden Fluss mit dem Schlauchboot befahren sollten, von oben gesehen. Furchtbar. Es brodelte und schäumte, riesige Steine versperrten den Weg. Zwischen hohen Felswänden verengte sich der Fluss zu einem reissenden engen Strom. Zwei Teams hatten sich gebildet, Freiwillige, die es kitzelte, sich dieser schwierigen Strecke zu stellen. Der Rest wollte zu Fuss weiterziehen und sich dann jenseits der Stromschnellen und Schluchten wieder ins Wasser wagen. Sollte ich? Sollte ich nicht? Ich schwankte hin und her. Zehn Männer sassen in den Booten. Und Marianne und ich, als einzige der Frauen aus der Reisegruppe, standen am Ufer, unschlüssig. Wir sprachen uns Mut zu. Zogen uns zurück, zogen aber die Schwimmwesten über, rannten nochmals ins Gebüsch – die Angst war uns in die Gedärme gefahren. In mir kämpfte es. Doch dann obsiegte die Neugierde, die Lust auf das Abenteuer und ein bisschen Eitelkeit: Ich habe doch ebensoviel Wagemut wie die anderen. Es war eine heisse Fahrt. Einmal kippte das Boot fast um. Es gab nur noch gebrüllte Kommandos, Paddel links, Paddel rechts. Steine stiessen von unten gegen den dünnen Boden des Bootes. Plötzlich hockten wir fest, mussten wieder loskommen. Als die rasende Fahrt zu Ende war, kletterten wir total erschöpft über die Ufersteine an Land. Es war einfach toll gewesen. Für nichts in der Welt hätte ich das verpassen wollen. Ob dabei das Abenteuer an sich oder die Überwindung meiner Angst stärker ins Gewicht fiel, weiss ich bis heute nicht. Wahrscheinlich trug beides zur Stärke dieses Erlebnisses bei. Dieses Abenteuer liegt übrigens 16 Jahre zurück – ich erinnere mich daran, als sei es letzten Sommer gewesen.

GRENZEN WURDEN VON MENSCHEN GESCHAFFEN UND WERDEN VON IHNEN OFFEN GEHALTEN

ZOLL
DOUANE
DOGANA

Mich würde es interessieren, die Grenzen offen zu halten. Senden Sie mir darum Informationen über die Berufe beim Zoll.

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

_____

Alter _____

Coupon ausschneiden
und in frankiertem Couvert senden an:
Eidg. Oberzolldirektion, 3003 Bern

★ Neu

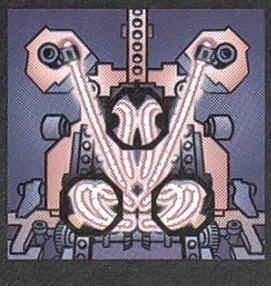
LEGO Technic

★
8456
LEGO TECHNIC
«FOS» Multi-Set

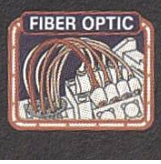
Das Lichtwellenleitersystem (FOS) zur realistischen Umsetzung des Düsenauslasses ist nur eine der neuen ausgereiften Funktionen des Raumschiffs von LEGO Technic.

Auffallend sind auch die Luken und der Kran, der vom LEGO Technic Motor ausgefahren wird. Oder die vom Mikromotor betriebenen Sonnensegel.

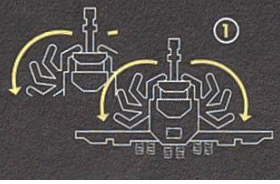
☆
8480
LEGO TECHNIC
Space Shuttle

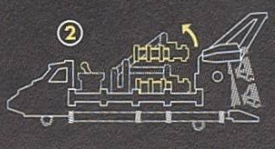


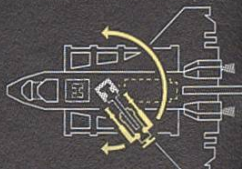
DAS NEUE FIBRE OPTIC SYSTEM HEBT A



④







«Es ist nichts zu fürchten als die Furcht.»
LUDWIG BÖRNE

gibt neuen Antrieb. Und übrigens, meint Anton Draganits, gefährlich ist am Bungee-Jumping gar nichts, wenn es professionell betrieben wird. Die Ausrüstung ist getestet, die Veranstalter sind Profis, und die Springer müssen vor dem Sprung eine Erklärung unterschreiben, dass sie gesund und fit sind, weder unter Drogen- noch unter Alkoholeinfluss stehen und – auf eigenes Risiko springen. Das Alter spielt keine Rolle. Als besonderes Erlebnis ist ihm der Sprung eines 70jährigen Mannes geblieben – ein Mensch, der trotz seines fortgeschrittenen Alters bereit war für eine neue, extreme Erfahrung im Grenzbereich. Der Mann ist absolut cool von einem 200-Meter-Kran gesprungen. Alle Achtung! Von wegen alt und eingerostet!

Was kommt danach

Viele Jugendliche suchen immer wieder einen neuen Kick, ein noch extremeres Abenteuer. Bald schon reicht Bungee-Jumping nicht mehr. Auch Extremklettern, sich durch Schluchten und über Wasserfälle hinabtreiben lassen, auf Skates halsbrecherische Fahrten passabwärts – immer mehr, immer schneller, immer riskanter scheint für viele Jugendliche das Motto zu sein in einer Umwelt, die für sie keine grossen Herausforderungen mehr zu bieten hat. Eine nicht unwesentliche Rolle spielen bei dieser Suche nach dem letzten, verrücktesten Kick die Medien, wie Anton Draganits auch aus eigener Erfahrung weiss. Medien wollen immer mehr, immer Neues, das bringt Einschaltquoten – und setzt die Veranstalter von Abenteuerreisen und Extremsportveranstaltungen unter Druck, immer Neues zu bieten. Irgendwann jedoch, meint der Abenteuerspezialist, wird es wieder eine Gegenbewegung geben, denn man kann nicht endlos immer neuen Kicks und Höhepunkten nachlaufen. Ob man dann einfach mal faulenzen darf?

RUTH MICHEL RICHTER

Fun & Action im Tessin

Hat es dich angemacht? Neben Bungee-Jumping bietet das Fun & Action Zentrum auch Canyoning, MTB-Touren und Klettern im Tessin an. Für Canyoning, das Abseilen in Wasserfälle, Rutschpartien durch enge Passagen oder den Sprung in eine «Badewanne» gibt es spezielle Angebote vom Einsteigerkurs bis zu Extremtouren.

Ein Bungee-Jump kostet für Erwachsene Fr. 125.–, für Schülerinnen/Schüler Fr. 100.– (unter 18: Unterschrift der Eltern erforderlich!). Gruppen kriegen einen Rabatt von 10% (Preisänderungen vorbehalten). Neu gibt es im Programm auch Partnersprünge und Nachtsprünge bei Vollmond. Wow!

Für nähere Auskünfte: Trekking Team AG, Breitistr. 1, 8335 Hittnau. Tel. 01 950 33 88, Fax 01 950 33 89.

Megageil:

Der **Pestalozzi-Kalender verlost** unter den Einsendern des untenstehenden Talons je einen **Bungee-Sprung oder ein Canyoning** im Fun & Action Zentrum, Intragna, Centovalli (Tessin). Einsendeschluss: 31. Januar 1997.

Ja, ich möchte den Versuch wagen
und beteilige mich an der Verlosung für
einen Bungee-Jump
ein Canyoning

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

Wohnort: _____

Einsenden an: verlag pro juventute,
Pestalozzi-Kalender, Postfach, 8022 Zürich.