

Das nachfolgende Dokument (Diplomarbeit im Bereich der Psychologie) wurde für die Veröffentlichung auf der Webseite [www.slackliner-berlin.de](http://www.slackliner-berlin.de) freigegeben.

Das Dokument darf für private Zwecke frei verwendet und geteilt werden. Über eine Verlinkung der Veröffentlichungs-Seite freuen wir uns:

<http://www.slackliner-berlin.de/news/blog-eintrag/items/diplomarbeit-zum-thema-highlinen-2013.html>

Wenn Sie das Dokument in einem kommerziellen Rahmen verwenden wollen, setzen Sie sich bitte mit dem Autor in Verbindung:

**Autor: Jonas Weidemann**

Kontakt: [jonas@medienweide.com](mailto:jonas@medienweide.com)

Viel Spaß beim Lesen.  
Jonas Weidemann



**Slackliner Berlin**

[www.slackliner-berlin.de](http://www.slackliner-berlin.de)

# **Psychologische Analyse der Hintergründe des Highlinens**

**Diplomarbeit**

im Studiengang

**Psychologie**

vorgelegt von

**Jonas Tobias Weidemann**

Matr.-Nr.: 0718275

**2013**

Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft

Leopold-Franzens-Universität Innsbruck

Betreuer:

Ass.-Prof. Dr. Willi Geser

## Kurzfassung

Diese Diplomarbeit untersucht die Gründe und Hintergründe für das Highlinen, also das Balancieren auf einer Slackline in einer Höhe, bei der aus Sicherheitsgründen auf eine Sicherung zurückgegriffen werden muss.

Im Rahmen der Arbeit wurden zehn Highliner interviewt. Ziel war es die persönlichen Hintergründe für das Highlinen, sowie die angewendeten Methoden und Strategien in extremen Situationen zu erfassen. Bei der Auswertung der Interviews haben sich Angst und Kick als zentrale Motive für das Highlinen herausgestellt. Durch das Überschreiten von persönlichen Grenzen wird Angst ausgelöst. Und der erlebte Kick vor einem Sturz, bei einem gewagten Trick oder auch nur beim Laufen auf der Highline macht die beunruhigende Situation so reizvoll. Alle Ergebnisse der Interviews können in der Darstellung der Ergebnisse (siehe Kapitel 6) und in der Schlussbetrachtung (siehe Kapitel 7) nachgelesen werden.

Neben der qualitativen Untersuchung liefert die Arbeit Informationen zum Slackline-Sport und den dazugehörigen Untervarianten wie zum Beispiel dem Longlinen und dem Waterlinen.

In einem theoretischen Teil wurden die positiven Auswirkungen des Slacklinens anhand der verfügbaren Literatur zusammengefasst. So zum Beispiel der positive Nutzen in der Physio- und Psychotherapie oder die Auswirkungen auf die Koordination und Kondition.

Da es zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieser Arbeit kaum Literatur zum Thema Slacklinen und noch weniger wissenschaftliche Informationen zum Highlinen gab, kann diese Diplomarbeit als Erkundungsstudie verstanden werden.

**Zitiervorschlag:** Weidemann, J. (2013). *Psychologische Analyse der Hintergründe des Highlinens*. Diplomarbeit. Innsbruck: Leopold-Franzens-Universität, Institut für Psychologie.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, die sich die Zeit genommen haben, mich beim Verfassen dieser Arbeit zu unterstützen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Kurzfassung.....</b>	<b>2</b>
<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>3</b>
<b>1 Einleitung.....</b>	<b>6</b>
1.1 Die Idee.....	6
1.2 Das Thema .....	7
1.3 Die Zielsetzung.....	7
<b>2 Über das Slacklinien .....</b>	<b>8</b>
2.1 Geschichte der Slackline.....	8
2.2 Worum geht es beim Slacklinien .....	9
2.3 Slackline Varianten.....	10
2.3.1 Slacklinien / die Lowline.....	10
2.3.2 Highlinien .....	10
2.3.2.1 Besonderheiten beim Highlinien .....	11
2.3.2.2 Sicherheit beim Highlinien .....	11
2.3.2.3 Wichtige Begriffe für das Highlinien .....	12
2.3.3 Tricklines / Jumplines .....	12
2.3.4 Longlines .....	13
2.3.5 Waterlines.....	13
2.3.6 Rodeolines .....	14
2.4 Gesundheitliche Aspekte des Slacklinens.....	14
2.4.1 Slacklinien für die Gesundheit .....	14
2.4.2 Genereller Nutzen und präventiver Charakter.....	15
2.4.2.1 Koordinative Fähigkeiten .....	15
2.4.2.2 Konditionelle Fähigkeiten .....	19
2.4.2.3 Haltung .....	20
2.4.2.4 Mentale Aspekte .....	20
2.4.3 Slacklinien in der Therapie.....	23
2.4.3.1 Slacklinien in der Rehabilitation .....	23
2.4.3.2 Slacklinien in der Psychotherapie.....	24
2.4.3.3 Zusammenfassung Therapeutischer Nutzen.....	24
2.4.4 Fazit zu den gesundheitlichen Aspekten .....	25
<b>3 Psychologische Aspekte des Risiko- und Extremsports .....</b>	<b>27</b>
3.1 Risiko- oder Extremsport: eine Begriffsklärung.....	27

---

3.1.1	Der Begriff Risikosport .....	27
3.1.2	Der Begriff Extremsport.....	29
3.1.3	Abgrenzung Risiko- und Extremsport.....	31
3.1.3.1	Definition von Extremsport .....	31
3.1.3.2	Definition von Risikosport .....	31
3.1.3.3	Überschneidungen und Gemeinsamkeiten .....	32
3.1.3.4	Highlinen als Risiko- oder Extremsport .....	32
3.2	Angst.....	33
3.2.1	Definition der Angst.....	34
3.2.2	Gesunde und pathologische Angst .....	35
3.2.3	Angst im Sport.....	36
3.2.3.1	Angst im Leistungssport.....	36
3.2.3.2	Angst im Extrem- und Risikosport.....	36
3.2.4	Warum angsteinflößende Situationen.....	37
3.2.4.1	Mangel an Abenteuern.....	37
3.2.4.2	Umgang mit der Angst erlernen .....	38
3.2.4.3	Hormone .....	39
3.2.5	Zusammenfassung des Angst Begriffs .....	39
3.3	Warum Extremsport.....	41
3.3.1	Das Sensation Seeking Konzept.....	42
3.3.1.1	Geschichte des Sensation Seeking Konzeptes.....	43
3.3.1.2	Die Sensation Seeking Skala .....	43
3.3.1.3	Sensation Seeking im Extrem- und Risikosport.....	45
<b>4</b>	<b>Fragestellung .....</b>	<b>46</b>
<b>5</b>	<b>Methoden .....</b>	<b>47</b>
5.1	Das qualitative Interview .....	47
5.2	Interviewarten .....	48
5.3	Entwicklung des Leitfadens.....	48
5.3.1	Aufbau des Leitfadens.....	49
5.3.2	Anpassungen des Leitfadens .....	49
5.4	Vorgehensweise bei der Auswertung .....	50
<b>6</b>	<b>Darstellung der Ergebnisse .....</b>	<b>52</b>
6.1	Informationen zu den Interviewten.....	52
6.2	Präsentation der Kategorien.....	52
6.2.1	Negative Angst .....	53
6.2.2	Kick .....	55
6.2.3	Fokussierung .....	58
6.2.4	Gruppe .....	60
6.2.5	Sicherheit.....	62

---

<b>7 Schlussbetrachtung</b> .....	<b>65</b>
7.1 Ausblick.....	67
<b>Glossar</b> .....	<b>69</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>71</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>75</b>
<b>Eidesstattliche Erklärung</b> .....	<b>78</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>79</b>

# 1 Einleitung

Hinter einer umfangreichen Idee stehen immer auch viele Überlegungen, Motive, Ziele und natürlich Interessen. Um den Entstehungsprozess und Verlauf von der Idee bis zur Umsetzung dieser Arbeit nachvollziehbar zu machen, möchte ich einleitend kurz auf die Hintergründe und die damit verbundene Geschichte dieser Arbeit eingehen.

## 1.1 Die Idee

Das Thema Slacklinien gewinnt in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung. Mehr und mehr Menschen begeistern sich für den Sport. Und auch in den Medien erfährt die Slackline jährlich mehr Aufmerksamkeit. Das Slacklinien etabliert sich zunehmend und ist im Wandel begriffen. Was einst als Randsport bezeichnet werden konnte, entwickelt sich zunehmend zu einem modernen Trendsport.

Im Jahr 2008 habe ich erstmals eine Gruppe Slackliner in einem Park in Innsbruck gesehen und mich verwundert gefragt, was genau da gemacht wird. Kurze Zeit später habe ich mich dann überwunden und nachgefragt, was das eigentlich ist und ob ich das einmal versuchen darf. Aus dem Probieren bei Fremden im Park wurden Stunden. Und spätestens mit der ersten eigenen Slackline wandelten sich die tatsächlichen Stunden darauf zu Wochen.

Damals in Berlin weitestgehend unbekannt, wollte ich der Sportart in meiner Heimat mehr Gehör und Aufmerksamkeit verschaffen. Also eröffnete ich 2009 eine Internetseite mit einer Sammlung an Informationen zum Thema Slacklinien in Berlin. Die Gründung der Plattform [www.slackliner-berlin.de](http://www.slackliner-berlin.de) hat sein Weiteres dazu beigetragen, dass sich mein Leben zunehmend um das Balancieren auf dem Seil drehte. Während meines Studiums habe ich also viel Zeit mit dem Slacklinien verbracht und verschiedene Aspekte, Möglichkeiten und neue Menschen kennen gelernt. Freunde haben mich zeitweise häufiger im Park angetroffen als im Hörsaal.

Die vom Slacklinien ausgehende Faszination ist immer wieder erstaunlich. Regelmäßig versuchen sich Interessierte auf der Slackline und lassen sich schnell für die ungewöhnlichen neuen Ansprüche an den Körper begeistern. Meist wird das Probieren erst mit eintretender Erschöpfung beendet. Und in der Regel wird der Wunsch nach weiteren Versuchen auf der Slackline ausgesprochen.

Ich selbst würde mich seit meinen ersten Schritten auf der Slackline als leidenschaftlicher Slackliner beschreiben. Was läge also näher als sich mit dem noch jungen und für mich relevanten Thema auch im Rahmen meiner Diplomarbeit zu befassen?

## 1.2 Das Thema

Je länger ein Slackliner auf der Slackline aktiv ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass irgendwann die Suche nach größeren Schwierigkeiten beginnt. Der mit Abstand anspruchsvollste Bereich ist das Highlinen, auf das im Kapitel „Highlinen“ (siehe Kapitel 2.3.2) im Detail eingegangen wird. Beim Highlinen wird eine Slackline in großer Höhe gespannt, die in der Regel mit einer Sicherung begangen wird. Anspannung und Ängste machen das Highlinen schwierig. Die Motive dahinter machen die Königsdisziplin im Slacklinen zu einem psychologisch hoch interessanten Feld.

Auf einer Highline verlässt der Sportler sein sicheres Terrain und begibt sich in eine objektiv zwar als sicher zu bewertende, subjektiv aber immer wieder als unsicher und gefährlich wahrgenommene Situation. Das Überschreiten von persönlichen Grenzen und die freiwillige Konfrontation mit den Ängsten lässt auch beim Slacklinen Fragen aufkommen, denen sich die Forschung seit Jahren im Extrem- und Risikosport widmet.

Da es bisher noch keine (mir bekannten) Untersuchungen zum Thema Highlinen gibt, habe ich mich dafür entschieden eine Erkundungsstudie durchzuführen um einen ersten Datenstand zu erheben und interessante und relevante Themen und Komplexe zu finden, die in Folgestudien als Grundlage verwendet werden können.

## 1.3 Die Zielsetzung

Mit dieser Diplomarbeit verfolge ich zwei große Ziele.

Einerseits möchte ich einen fundierten und differenzierten Einblick in die Welt des Slacklinens bieten. Entsprechend wird die Arbeit so aufgebaut und gestaltet, dass auch nicht Slackliner etwas mit den Informationen anfangen können. Dafür werden zum Beispiel alle Grundlagen des Slacklinens beschrieben (siehe Kapitel 2).

Der Schwerpunkt der Arbeit wird auf dem Komplex Highlinen liegen. Darunter fallen (psychologische) Modelle, die das Aufsuchen dieser Situationen erklären, Gründe für das Highlinen, die Rolle der Sicherheit, die Funktionen der Angst und mögliche Risiken die eingegangen werden.

Um die Motive und Ziele der Highliner nicht nur theoretisch nachvollziehen zu können, werden im Rahmen dieser Arbeit Experteninterviews geführt. Mit den Interviews möchte ich Gründe für und Ziele durch das Highlinen klären. Weiterhin hoffe ich, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Sportlern aufzeigen zu können. Die Auswertung der Interviews ist im Kapitel sechs zu finden.

Insgesamt hoffe ich eine Grundlage für zukünftige Forschung in diesem Bereich zu liefern. Entsprechend können und sollen die Ergebnisse dieser Arbeit als mögliche Ansätze für weitere Studien oder Untersuchungen verwendet werden.



## 2 Über das Slacklines

Was ist eigentlich das Slacklines, von dem in der letzten Zeit zunehmend mehr in Parks zu sehen und in den Medien zu hören ist? Worum geht es und was genau macht ein Slackliner? Und woher kommt überhaupt der Sport?

Auf den folgenden Seiten möchte ich einen ausführlichen Einblick in die Welt der Slackliner, die Geschichte, verschiedene Slackline-Varianten, Anforderungen, Möglichkeiten und gesundheitlich relevante Informationen ermöglichen.

### 2.1 Geschichte der Slackline

Die Geschichte der Slackline nimmt ihren Anfang bei den Kletterern im Yosemite-Nationalpark in Kalifornien (Amerika). An Ruhe- und Regentagen in den 70er Jahren verbrachten sie Zeit damit, auf Absperrketten und -tauen zu balancieren um ihr Gleichgewicht zu trainieren.

Mit der Zeit wurden neue Materialien als Ersatz für die zweckentfremdeten Ketten und Tauen gesucht, um den wachsenden Fähigkeiten neue Herausforderungen entgegen zu setzen. Anfangs wurden alte Kletterseile gespannt. Mit der ersten (dokumentierten) Verwendung eines Schlauchbandes durch Adam Grosowsky – welches sie als „slackwire“ (Zak, 2011, S. 9) bezeichneten, wurde dem heutigen Verständnis des Slacklinens Leben eingehaucht (vgl. Zak, 2011, S. 8-13).

Der Begriff Slacklines selbst ist heute nicht mehr auf eine bestimmte Person zurückzuführen, kann dafür aber als logische Folgerung aus den Eigenschaften der Slackline selbst gesehen werden: Slack steht für den Durchhang, und Line für das Band.

In den letzten Jahren hat sich das Slacklines durch zunehmende Präsenz in Parks, bei Events, in den Medien und im Internet weit verbreitet und ist inzwischen zum weltweit bekannten Trendsport geworden. Wo vor 10 Jahren Wettkämpfe und große Veranstaltungen noch undenkbar waren, gibt es seit dem „1. Internationalen Slackline-Treffen in Scharnitz“ (Slackline Tools, 2009) inzwischen jährliche Treffen, große Wettkämpfe und Veranstaltungen überall auf der Welt.

Der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurde das Slacklines letztlich aber durch Firmen. Wo bisher umfangreiches technisches Wissen und Material aus dem Kletterbereich benötigt wurde, gab es auf einmal komplette Start-Sets in Sportgeschäften zu kaufen. Und mit einem Schlag konnte jeder das Balancieren auf dem Band ausprobieren.

Dieser Entwicklung entsprechend nimmt die Zahl der Slackliner und der Veranstaltungen seit einigen Jahren rasant zu.

Mit dem Anwachsen der Slackline-Gemeinschaft, gewinnt der Sport auch zunehmend an Komplexität und Vielseitigkeit. Wo es früher nur das Slacklines selbst gab, gibt es heute komplexe Unterteilungen von verschiedenen Slackline Varianten, die ich im folgenden kurz vorstellen und beschreiben möchte.

## 2.2 Worum geht es beim Slacklines

Beim Slacklines wird ein dynamisches Band (die Slackline) zwischen zwei Bäumen oder ähnlich stabilen Fixpunkten gespannt um darauf zu balancieren. Die Line selbst ist dabei zwischen 25 und 50 mm breit. Im Gegensatz zum bekannten Drahtseil ist die Slackline mit ihren 2-5% Dehnung (die Dehnung hängt letztlich von der Marke und dem Produkt ab, die Prozentangabe beruht auf dem Vergleich von verschiedenen Standard Produkten) sehr dynamisch und fängt leicht zu schwingen an. Und genau darin liegt auch die Schwierigkeit.

Was einfach aussieht und gerne auch mal belächelt wird, stellt sich bei den ersten Versuchen als doch nicht ganz so einfach heraus. Das wackelige Band unter den Füßen macht Anfängern das Leben schwer. Und bringt doch überraschend schnell erste Erfolge mit sich.

Die untrainierten Muskeln stellen sich schnell auf die neue Anforderung ein. Und auch die Gleichgewichtsorgane passen sich schnell an die neue Situation an.

Die Erfahrung zeigt, dass nach nicht einmal einer Stunde die ersten (halbwegs stabilen) Schritte auf einer Slackline realistisch sind. Und die Entwicklung setzt sich auf diese Weise fort und motiviert so auf erfreuliche Weise weiter zu machen.

Insgesamt lässt sich das Slacklines als eine Mischung aus Gleichgewicht, Anspannung, Entspannung, Konzentration und Fokus verstehen. Das Gleichgewicht steht im Zentrum. Die Person ist vollständig konzentriert. Der Fokus liegt auf der aktuellen Tätigkeit, wodurch andere Gedanken ausgeblendet werden. Und die Muskulatur wird durchgehend be- und entlastet.

Slacklines ist entsprechend eine sehr gute Möglichkeit gedanklich vom Alltag abzuschalten, zur Ruhe zu kommen und den Körper dennoch aktiv zu beanspruchen. Weitere Informationen zum gesundheitlichen Nutzen durch das Slacklines werden im Kapitel der gesundheitlichen Aspekte des Slacklinens (siehe Kapitel 2.4) ausgeführt.

## 2.3 Slackline Varianten

Das Slacklines ist inzwischen weit mehr als das Balancieren auf einer kurzen Slackline zwischen zwei Bäumen im Park. Disziplinen wie das Longlines, Rodeolines, Waterlines oder Highlines lassen das Slacklines zu einem komplexeren Sport mit zahlreichen Facetten werden.

Das Besondere an den verschiedenen Varianten: Alle haben etwas mit dem Balancieren zu tun, die Anforderungen und die damit einhergehenden Herausforderungen sind aber dennoch höchst unterschiedlich.

Im Folgenden will ich alle Varianten kurz vorstellen und die Spezifikationen/Besonderheiten aufzeigen um einen ganzheitlichen Einblick in die Slackline-Thematik zu ermöglichen.

### 2.3.1 Slacklines / die Lowline

Die klassische Slackline, auch als Lowline bezeichnet, wird in niedriger Höhe gespannt. Für Anfänger bietet es sich an, sich als Richtwert an der Kniehöhe zu orientieren. Der Vorteil dieser Variante der Abmessung: Je nach Größe bleibt die Höhe für den Absprung im Verhältnis zur Körperrelation gewahrt und bei weichem Untergrund weitestgehend ungefährlich.

Da die Standardlängen für Anfänger Slackline Sets bei 15-30 Metern liegen, kann damit wohl auch die maximale Länge für eine Lowline begründet werden. Längere Slacklines werden als Longlines bezeichnet (siehe Kapitel 2.3.4).

### 2.3.2 Highlines

Im Gegensatz zur Lowline wird die Highline in einer Höhe gespannt, in der nicht mehr ohne Gefährdung der Gesundheit abgesprungen werden kann. Entsprechend muss beim Highlines auf eine Sicherung zurückgegriffen werden (siehe Kapitel 2.3.2.2).

Genaue Angaben, ab wann von einer Highline gesprochen werden sollte, sind nicht definiert. Generell kann aber ab einer Spannhöhe von fünf Metern mit einer Sicherung gearbeitet werden. Unter Berücksichtigung der Länge der Leash (das Sicherungsseil mit dem der Slackliner auf der Highline gefangen wird), der Körpergröße, der Dehnung der Slackline und der zusätzlichen Energie durch den Sturz, kann eine Falltiefe von bis zu 5 Metern erreicht werden. Zusätzlich muss natürlich noch die Länge der Highline einbezogen werden. Je länger die Highline, desto stärker fällt die Dehnung der Slackline aus.

Ein Beispiel: Eine 100 Meter Highline hat in der Mitte einen Durchhang von 1-2 Metern. Und die oben genannten Kriterien wie Körpergröße, Länge der Sicherung und die zusätzliche Dehnung durch die zusätzliche Energie beim Sturz sind hier noch nicht einbezogen.

Grenzen nach oben gibt es beim Highlinen nicht. Aber als für jeden nachvollziehbare Faustregel gilt: Je höher die Highline, desto größer die mentale Herausforderung an den Slackliner. Aufgrund der hohen Anforderungen an den Körper sowie die Psyche wird das Highlinen auch als Königsdisziplin des Slacklinens bezeichnet.

Weil es immer wieder von Außenstehenden thematisiert wird, noch ein paar Worte zur Vorbereitung auf das Highlinen. In der Regel sind Highliner sehr geübte Slackliner, die viele Erfahrungen auf normalen Slacklines und Longlines gesammelt haben. Ein Großteil der Highliner sind auch Kletterer, die mit dem Material vertraut sind und die sich mit dem Thema Sicherheit gut auskennen. Dennoch erfordert das Highlinen eine individuelle Vorbereitung und im optimalen Fall gesondertes Training. Wichtig sind hier die folgenden zwei Komponenten. Erstens das Aufstehen aus dem Sitzen (bezeichnet als Chongo bzw. Surferstart). Außerdem muss nach einem Sturz in die Sicherung wieder auf die Highline geklettert werden, was ohne Übung äußerst kraftraubend ist.

### **2.3.2.1 Besonderheiten beim Highlinen**

Eine Highline ist mit keiner Situation aus dem Alltag zu vergleichen. Extreme Anstrengung, extreme Fokussierung, extreme Bedingung. Eine 25mm breite Line vor einem. Und darunter der Abgrund. Kein sicherer Halt, nichts zum Festhalten oder zum Anlehnen. Auf der Highline hat man nichts außer sich selbst, eine Menge Luft, das schmale Band unter den Füßen und das Wissen um die eigenen Fähigkeiten.

Hinzu kommt, dass jede Highline auf ihre eigene Art und Weise anders ist. Ob Länge, Höhe, Untergrund, Hintergrund, Vegetation oder das Wetter. Alles hat einen Einfluss. Manchmal fühlt man sich wohl, manchmal hat man das Gefühl von der Situation überfordert zu werden. Alles kann irritieren und alles kann dazu beitragen, dass man die Ruhe nicht findet, die man dringend braucht.

Beim Highlinen begibt sich der Sportler in eine Situation, der Menschen von Natur aus entgehen möchten. Genau diese unbekannt und außergewöhnliche Situation bietet aber die Möglichkeit die eigenen Grenzen der Belastbarkeit kennen zu lernen – und das ohne dabei ein grobes oder fahrlässiges Risiko einzugehen.

Extreme Fokussierung auf die Situation, Angst, Kontrollfähigkeit, Selbstregulierung. Diese Bestandteile machen das Highlinen so besonders. Jeder geht ein bisschen anders mit der Situation um. Jeder hat andere Schwierigkeiten und Probleme.

### **2.3.2.2 Sicherheit beim Highlinen**

Die Sicherheit wird beim Highlinen generell sehr ernst genommen. Natürlich gibt es auch hier Ausnahmen wie die Free Solos (Definition im Glossar). Aber von dieser Be-

sonderheit abgesehen, kann das Highlinen als äußerst sichere Teildisziplin des Slackline-Sports beschrieben werden.

Bei einer Highline wird alles redundant aufgebaut (Definition im Glossar). Unter der Slackline wird ein Kletterseil oder eine zweite Slackline gespannt. Die Enden werden möglichst an zwei unterschiedlichen Fixpunkten befestigt. Entsprechend fängt ein System einen Sturz ab, selbst wenn das andere beschädigt wird oder reißt.

Der Highliner bindet sich also mit seinem Klettergurt an der Sicherung ein, die auf der Highline selbst befestigt ist. Stürzt er und fängt sich nicht auf der Line, fängt der Klettergurt den Sturz in die Tiefe ab.

### **2.3.2.3 Wichtige Begriffe für das Highlinen**

Beim Highlinen hört man immer wieder Begriffe wie beispielsweise „Leash“ oder „Free Solo“. Da diese auch in dieser Arbeit verwendet werden, findet sich am Ende dieses Textes im Glossar eine Zusammenstellung der wichtigsten und am häufigsten verwendeten Begriffe beim Slacklines, Highlinen und Longlines.

### **2.3.3 Tricklines / Jumplines**

Das Tricklinen ist gekennzeichnet durch extrem hart gespannte Slacklines mit entsprechend wenig Durchhang. Die Jumpline (eine spezielle Slackline für das Tricklinen) ist extrem dynamisch und verhält sich durch die hohe Spannung ähnlich wie ein Trampolin, wodurch Sprünge, Saltos und andere aufsehenerregende Tricks möglich werden.

Durch die Waghalsigkeit und beeindruckende Trickabfolgen ist das Tricklinen für Zuschauer (zum Beispiel bei Wettbewerben und Veranstaltungen) wohl am interessantesten. Und birgt zugleich auch ein nicht unbeträchtliches Risiko für Verletzungen.

Das Tricklinen hat sich in den letzten Jahren rasant verändert. Was vor wenigen Jahren noch als unmöglich galt, wird heute in wilden Trickkombinationen verknüpft. Gerade die jüngste Generation von Slacklinern bringt die Entwicklung aktuell stark voran. Aufgewachsen mit der Slackline ist der Umgang ein völlig anderer als bei den älteren Generationen, die erst mit über 20 Jahren damit angefangen haben. Um sich ein Bild von den Möglichkeiten zu machen, empfehle ich das Video „Jaantastic tricklining“ von Jaan Roose<sup>1</sup>, das am 31. Januar 2013 veröffentlicht wurde.

---

<sup>1</sup> Videotipp: „Jaantastic tricklining - Jaan Roose - Gibbon Slacklines“ auf YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=bvAVkCHBy1U>

### 2.3.4 Longlines

Longlines sind gekennzeichnet durch die große Länge der Slackline. Auch hier gibt es keine gängige oder anerkannte Definition, ab wann von einer Longline gesprochen werden kann. Ich persönlich würde eine Longline ab einer Länge von 30 Meter als Ausgangspunkt ansetzen, da ab dieser Länge das Spannen der Slackline deutlich aufwendiger wird und mehr Material erfordert, als es in den Standardsets der bekanntesten Hersteller ausgeliefert wird.

Schwierigkeiten beim Longlines sind das lange Aufrechterhalten der Körperspannung und der Konzentration. Außerdem spielt die Länge und die Spannung der Line eine wesentliche Rolle. Hinzu kommt, dass die Slackline an verschiedenen Stellen unterschiedlich stark schwingt. Befindet man sich weiter in der Mitte schwingt sie mehr und dafür weicher, zu den Rändern hin werden die Schwingungen weniger und nehmen dafür an Härte zu.

Mit dem Spannen von großen Distanzen sind auch die Anforderungen an das Material stark gewachsen. Bei einer Länge von über 100 Metern, die je nach Höhe mit 500 KG bis hin zu über einer Tonne gespannt wird, müssen alle beteiligten Elemente diesen Kräften standhalten. Mit Hilfe von Ketten- oder Flaschenzügen, Seilbremsen und Potenzierungen wird das Spannen möglich gemacht, und birgt dabei durch die großen Lasten nicht unerhebliche Gefahren. Reißt oder bricht ein Element im System besteht erhebliche Verletzungsgefahr.

*Übrigens: 2012 ist erstmals die 300 Meter-Marke auf einer normalen Slackline gefallen.*

### 2.3.5 Waterlines

Eine Waterline ist eine über Gewässer gespannte Slackline. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um einen See, einen Fluss oder einen Kanal handelt. Die Schwierigkeit beim Waterlines liegt in der Orientierung im Raum. Anders als über festem Untergrund, gibt es Bewegung die in visuellen Fehlinformationen resultiert. Das kann ein fließender Bach oder durch Wind verursachte Wellen auf einem See sein. Diese Verfälschung der für das Balancieren notwendigen Sinneseindrücke macht den Reiz und die Schwierigkeit der Waterlines aus. (vgl. Slackline Tools, 2009)<sup>2</sup>

Waterlines werden (abhängig von der Länge) in einer Höhe gespannt, bei der ein Sturz ins Wasser unproblematisch ist. Also in ca. einem bis zu drei Metern Höhe. Hierbei ist

---

<sup>2</sup> Quellenhinweis: Slackline Tools (2009). *Slacklines und seine Entwicklung*. <http://www.slackline-tools.de/know-how/geschichte/>

besonders auf die Tiefe sowie den Untergrund des Gewässers zu achten um Verletzungen zu vermeiden.

### **2.3.6 Rodeolines**

Die Rodeoline ist ein normales Slackline-Band. Im Gegensatz zur klassischen Slackline wird das Band allerdings nicht gespannt, sondern einfach an zwei erhöhten Punkten (normalerweise über Kopfhöhe) aufgehängt. Am ehesten zu vergleichen ist die Rodeoline mit dem Schlappseil, also dem durchhängenden Drahtseil. Die Kunst des Rodeolines liegt darin, den Körperschwerpunkt möglichst exakt über der Line zu halten. Im Gegensatz zur normalen Slackline reagiert die Rodeoline auf jede noch so kleine Bewegung und ist so auch zu ihrem Namen gekommen: Sie versucht den Slackliner abzuwerfen.

Da beim Rodeolinen der motorische und automatisierte Umgang mit sehr feinen Bewegungen trainiert wird, ist das ganze als gutes Training für kleine Bewegungen auf der normalen Slackline geeignet.

Achtung: Beim Rodeolinen ist besondere Vorsicht geboten! Denn das stehen auf der Rodeoline sieht deutlich einfacher aus als es tatsächlich ist. Und bei unvorsichtigen ersten Versuchen, zieht die Line die Füße schneller weg als man reagieren kann. Was häufig einen schmerzhaften Sturz auf die Körperseite zur Folge hat.

## **2.4 Gesundheitliche Aspekte des Slacklinens**

Das Slacklinen ist ein bisher sehr begrenzt untersuchtes Feld und in vielen Fällen kann nur oberflächlich und auf Basis einzelner Untersuchungen auf das Thema und einzelne Aspekte eingegangen werden. In allen Bereichen bedarf es langfristig weiterer Forschung um den (therapeutischen) Nutzen wissenschaftlich zu stützen.

Da das Slacklinen sich in den letzten Jahren zunehmend als Breiten- und Freizeitsport verbreitet und außerdem Einzug in der therapeutischen Behandlungen findet, möchte ich im Folgenden auf den potentiell präventiven (den zu erwartenden) und den therapeutischen Nutzen eingehen.

Besondere Aufmerksamkeit möchte ich den aus meiner Sicht gesundheitsförderlichen Aspekten widmen. Diese finden leider zu wenig Beachtung und sollten in den nächsten Jahren wissenschaftlich genauer untersucht werden.

### **2.4.1 Slacklines für die Gesundheit**

Heinz Zak zitiert Markus Schauer (Osteopath) bezüglich der gesundheitlichen Aspekte:

„Durch Training mit der Slackline kommen wir an die kleinen tiefliegenden Muskeln heran, die die Gelenke stabilisieren. Die Instabilität von Gelenken und der Wirbelsäule ist der häufigste Grund für Rückenprobleme, insbesondere bei Dreh- und Beugebewegungen. Durch das ständige Vibrieren auf der Slackline werden diese kleinen Muskeln speziell aktiviert und trainiert. Das Ergebnis ist eine verbesserte Koordination und Tiefenstabilität. Dadurch kann nicht nur Verletzungen vorgebeugt werden, sondern auch bei Kindern eine Verbesserung der Gehirnentwicklung erreicht werden. Die neuro-muskuläre Kontrolle wird erhalten bzw. wiederhergestellt.“ (Zak, 2011, S. 17)

Die Beschreibung von Schauer lässt erahnen, dass die Slackline erhebliches Potential für die Gesundheit bietet. Inwieweit dieser Nutzen tatsächlich vorhanden und schon Einsatz in der Therapie findet, soll auf den nächsten Seiten geklärt werden.

## **2.4.2 Genereller Nutzen und präventiver Charakter**

Um den (präventiven) Nutzen des Slacklinens hervorzuheben, will ich im Folgenden auf die Aspekte eingehen, die sich mit der Veränderung des Körpers und der Körperwahrnehmung befassen. Denn gerade beim Slacklines spielt die Körperwahrnehmung eine entscheidende Rolle.

Jede Slackline ist anders. Mal ist sie mehr, mal weniger gespannt. Das nächste Mal ist sie etwas länger. Und dann gibt es da noch die zahlreichen verschiedenen Slackline Typen, die jeweils andere Eigenschaften aufweisen. Das Spektrum an Variationsmöglichkeiten ist also fast unbegrenzt und bietet ein riesiges Potential für den Körper. Denn dieser lernt, sich zunehmend schneller auf die verschiedenen Anforderungen einzustellen. Der Spaßfaktor am Slacklines unterstützt das Körpertraining auf spielerische Art.

Welche Fähigkeiten werden nun aber wirklich trainiert und gefördert?

### **2.4.2.1 Koordinative Fähigkeiten**

Koordinative Fähigkeiten sind wesentliche Grundlage einer jeden Sportart. Nur durch das harmonische Zusammenspiel verschiedener Komponenten sind effiziente Bewegungen und Ausführungen möglich.

Der DJK (katholischer Bundesverband für Breiten- und Leistungssport) definiert die koordinativen Fähigkeiten in einem Artikel wie folgt:

„Wenn das zentrale Nervensystem, die Skelettmuskulatur und die Sinnesorgane innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes harmonisch zusammenwirken, dann spricht man von Koordination. In der Fachliteratur findet man sieben verschiedene koordinative Fähigkeiten: Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit,



Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit. Diese Fähigkeiten müssen erworben werden, sie sind nicht angeboren!“ (DJK.de, n.d., S. 1)<sup>3</sup>

Bei den koordinativen Fähigkeiten geht es also um einen geordneten und zielgerichteten Bewegungsablauf, der erlernt und trainiert werden kann. Die Aufteilung in sieben verschiedene Bereiche zeigt die Komplexität der koordinativen Fähigkeiten. Anzumerken ist noch, dass je nach Sportart die jeweiligen Komponenten unterschiedlich stark gefordert sind.

Bezogen auf das Training der koordinativen Fähigkeiten mit der Slackline hebt Rodenkirch (2012, S. 1) hervor:

„Eine Besonderheit des Slacklinens ist die Möglichkeit, mit den Parametern ‚Länge‘ und ‚Vorspannung‘ die Anforderungen stark variieren zu können. Somit ist es möglich immer in einem Lernstadium zu trainieren, das ein hohes Mass [sic] an Aufmerksamkeit erfordert.“

Das Slacklinen ist durch das breite Spektrum an Variationsmöglichkeiten also ein ausgezeichnetes Mittel um die koordinativen Fähigkeiten zu schulen.

Das Alter spielt für das Koordinationstraining eine wichtige, aber keine entscheidende Rolle:

„Die beste Zeit, diese Fähigkeiten grundzulegen und zu schulen ist die sogenannte sensible Phase in der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Diese liegt ca. zwischen dem 6. bis 12. Lebensjahr. Dies bedeutet nicht, dass nur in dieser Lebensphase Koordinationstraining angesagt ist.“ (DJK.de, n.d., S. 1)

Je früher mit dem Training begonnen wird, desto effizienter die Ausprägung der einzelnen Fähigkeiten. Das soll aber nicht abschrecken oder als Grund dienen sich zurückzulehnen. Denn natürlich können auch Erwachsene die koordinativen Fähigkeiten deutlich verbessern. Nur eben nicht so schnell wie ein Kind / Jugendlicher.

Im Folgenden sollen die einzelnen Komponenten der koordinativen Fähigkeiten mit Beispielen erklärt und in Bezug zum Slacklinen gesetzt werden.

## **Gleichgewichtsfähigkeit**

---

<sup>3</sup> Quellenhinweis: DJK Sportverband e.V. - katholischer Bundesverband für Breiten- und Leistungssport.  
PDF: [http://www.djk.de/3\\_sport/lehrbriefe/lehrbeil.pdf](http://www.djk.de/3_sport/lehrbriefe/lehrbeil.pdf)

Meinel und Schnabel (2007, S. 225) schreiben über das Gleichgewicht:

„Unter Gleichgewichtsfähigkeit wird die Fähigkeit verstanden, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten beziehungsweise wiederherzustellen.“

Gerade beim Slacklinen steht das Gleichgewicht natürlich im Mittelpunkt. Am Anfang ist es in erster Linie das bewusste Ausbalancieren. Bei längerfristigem Slacklinen steuern den Körper zunehmend auch unbewusste und automatisierte Ausgleichsbewegungen.

Durch die Möglichkeit der Variation der Länge der Slackline, ist das Training des Gleichgewichts allerdings nie komplett automatisiert. Zahlreiche kleine Steuer- und Ausgleichsbewegungen werden automatisch vom Körper vorgenommen. Aber ohne die dringend notwendige Konzentration und den Fokus auf die Balance wird die Überquerung einer Slackline weitestgehend unmöglich. Dies zeigt sich sehr gut bei Longlines: An schwierigen Stellen reicht ein leichtes gedankliches Abschweifen um den Slackliner abzuwerfen. Durch die Veränderung der Bedingungen kann das Gleichgewicht auf der Slackline also immer feiner und besser geschult werden.

### **Reaktionsfähigkeit**

Beim Slacklinen entwickelt sich mit der Zeit die „Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger Ausgleichsbewegungen auf ein Signal hin. Dieses wird meistens auf kinästhetischem oder taktilem Weg übertragen, man spürt also die Schwankungen der Leine, es kann aber auch aus optischen Reizen bestehen“ (Kroiss, n. d., S. 16).

Der Körper lernt (automatisiert) auf Schwingungen der Slackline zu reagieren.

„Um richtig reagieren zu können und damit nicht herunterzufallen, müssen die Informationen, die hier vorwiegend aus dem eigenen Körper kommen, schnell und genau verarbeitet werden. Die Entscheidung über die passende motorische Reaktion sowie ihre richtige Ausführung kann beim Slacklinen allerdings nicht mehr willentlich gesteuert werden“ (Kroiss, n. d., S. 16).

Der Aussage von Kroiss kann ich mich im Bezug auf kleine und schnelle Schwingungen anschließen. Diese feinen Schwingungen werden vom Körper weitestgehend automatisch ausgeglichen und benötigen keine bewusste Kontrolle. Auf stärkere Schwingungen, also die, die man mit dem Auge gut sieht, kann man mit der Zeit bewusst und kontrolliert reagieren.

### **Differenzierungsfähigkeit (Körpergefühl)**

Izuhara (2011, S. 13) beschreibt die Differenzierung wie folgt:

„Unter Differenzierungsfähigkeit wird die Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt, verstanden.“

Die Differenzierung zeichnet sich also durch ein hohes Maß an Bewegungspräzision und Genauigkeit aus. Das Resultat ist ein fein abgestimmter und angemessener Krafteinsatz.

Bezogen auf das Slacklines geht es um die „präzise räumliche und zeitliche Ausführung von Schritten, Dreh- und Ausgleichsbewegungen“ (Kroiss, n. d., S. 16).

### **Orientierungsfähigkeit**

„Unter Orientierungsfähigkeit wird die Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers in Raum und Zeit“ (Izuhara, 2011, S. 13) verstanden.

Beim Slacklines ist es wichtig, dass sich der Körperschwerpunkt immer über der Slackline befindet. Das ist sowohl bei einfachen Schritten, als auch bei Körperdrehungen oder komplexen Abläufen (wie spezielle Tricks auf der Slackline) relevant. Die räumliche Orientierung prägt sich beim Slacklines zunehmend aus und hilft dem Slackliner die Körperlage in Relation zur Slackline zu bestimmen und so das Gleichgewicht in den verschiedensten Positionen und nach Lageveränderungen zu halten.

### **Rhythmisierungsfähigkeit**

Beim Begehen einer Slackline fängt diese zu schwingen an. Je länger die Slackline gespannt ist, desto stärker können die Schwingungen ausfallen. Selbiges gilt auch für Anfänger, die noch auf einer kurzen Slackline unsicher sind.

„Unter Rhythmisierungsfähigkeit wird die Fähigkeit verstanden, einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch zu reproduzieren“ (Izuhara, 2011, S. 14).

Diese (zum Teil sehr feinen und schnellen) Schwingungen zu erfassen ist notwendig, um mit Ausgleichsbewegungen darauf reagieren zu können. Das Ausgleichen dieser Bewegungen beschreibt die Rhythmisierung auf der Slackline.

### **Kopplungsfähigkeit**

Die Kopplungsfähigkeit beschreibt die Fähigkeit des Sportlers, „Teilkörperbewegungen und Einzelbewegungen räumlich, zeitlich und dynamisch so aufeinander abzustimmen, dass eine zielgerichtete flüssige Gesamtbewegung entsteht“ (DJK.de, n.d., S. 3)

Einzelne Bewegungen müssen also zeitlich und dynamisch aufeinander abgestimmt und koordiniert werden.

Beim Slacklines ist dies zum Beispiel die Koordination zwischen „Beinen, Rumpf und Armen“ (Kroiss, n. d., S. 17) um im Gleichgewicht zu bleiben. Nur durch die präzise Kopplung der Bewegungen entsteht eine flüssige Ausgleichbewegung, die den Körper nicht direkt wieder aus dem Gleichgewicht bringt.

### **Umstellungsfähigkeit**

Die Umstellungsfähigkeit beschreibt die Fähigkeit von Sportlern, „ein begonnenes Handlungsprogramm auf Grund von wahrgenommenen oder antizipierter Situationsänderungen während der Handlung zweckmäßig anzupassen oder durch ein völlig neues Handlungsprogramm zu ersetzen.“ (DJK.de, n.d., S. 3)

Bei einer veränderten Situation wird also das unter einer anderen Bedingung erlernte Handlungsprogramm angepasst.

Beim Slacklines ist die Umstellungsfähigkeit wichtig, um auf unterschiedliche Längen und unterschiedliches Material reagieren zu können. Das unter anderen Bedingungen erlernte Reaktionsmodell soll automatisch an die neue Situation auf der Slackline angepasst werden.

#### **2.4.2.2 Konditionelle Fähigkeiten**

Natürlich spielt aber nicht nur die Koordination eine Rolle. Kroiss schreibt, das ebenso konditionelle Fähigkeiten notwendig sind, auch wenn „man nicht glaubt, dass das Gehen auf wenigen Metern bzw. das Stehen auf der Line anstrengend sein kann“ (Kroiss, n. d., S. 17).

Durch die vielseitigen Bewegungsabläufe und Lageveränderungen sind beim Slacklines zahlreiche Muskeln gefordert.

„Vor allem wird natürlich die Stabilisationsmuskulatur angesprochen. Beim einbeinigen Stehen und Ausgleichen müssen Fuß-, Bein- und Hüftmuskulatur ständig kleine Regulationen vornehmen.“ (Kroiss, n. d., S. 17).

Neben der generellen Stabilisationsmuskulatur werden durch das „andauerndes Stehen mit leicht gebeugtem Knie- und Hüftgelenk“ die Muskelpartien „an Oberschenkel und Gesäß“ trainiert. (Kroiss, n. d., S. 17).

Auch die Schulter- und Rückenmuskulatur ist beim Ausbalancieren durchgehend aktiv: „Die Arme fungieren als Balancierstange und sind in der Grundstellung immer leicht abgewinkelt seitlich in Schulterhöhe angehoben“ (Kroiss, n. d., S. 18).

Wie anstrengend das Slacklines wirklich ist, merkt man beim Ausprobieren meist gar nicht. Am nächsten Tag spürt man die Muskulatur durch die ungewohnten Belastungen dafür umso stärker.

### **2.4.2.3 Haltung**

Beim Balancieren auf der Slackline richtet sich der Körper langfristig automatisch auf. Da Anfänger bei den ersten Versuchen gerne stark nach vorne gebeugt mit Blick zum Boden auf der Slackline stehen, kann es hilfreich sein die ersten Schritt unter Anleitung zu gehen. Zwingend notwendig ist dies aber nicht. Durch die zum Ausgleichen angehobenen Arme wird der Körper gestreckt. Und sobald mehr Sicherheit auf der Slackline vorhanden ist, entspannt sich die Person auf der Slackline.

„Durch die dauernden Ausgleichsbewegungen wird die Stabilisationsmuskulatur gestärkt und somit die Körperspannung verbessert. Dadurch werden auch Schulter- und Rückenmuskulatur gekräftigt, die zu einer gesunden, aufrechten Körperhaltung notwendig sind.“ (Kroiss, n. d., S. 61)

Durch die Verbesserung der Körperspannung beim Slacklines wird die Haltung langfristig positiv beeinflusst.

### **2.4.2.4 Mentale Aspekte**

Das Slacklines kann (vom Tricklines abgesehen) als ruhiger Sport beschrieben werden, bei dem die Konzentration auf die Tätigkeit und die innere Ruhe eine entscheidende Rolle spielen. Unter Zeitstress und mit den Gedanken bei einer anderen Tätigkeit, wird niemand eine Slackline überqueren, die eine Herausforderung darstellt. Je mehr man

sich der Situation hingibt und dabei nur bei sich selbst ist, umso wahrscheinlicher ist die erfolgreiche Überquerung der Slackline.

Im Folgenden will ich kurz auf für mich relevant und wesentlich erscheinende mentale Bereiche beim Slacklines eingehen. Diese stütze ich auf die Arbeiten von Rodenkirch (2012, S. 9), Kroiss (Kroiss, n. d., S. 18) und Engel (2008, S.62), auf Aussagen meiner Teilnehmer bei verschiedenen Workshops und Veranstaltungen und auf meine persönlichen Erfahrungen auf der Slackline.

### **Fokussierung & Konzentration**

In einer anspruchsvollen Situation auf der Slackline, soll der komplette Fokus auf dem eigenen Körper liegen. (Mit anspruchsvoll ist gemeint, dass die Slackline oder eine Stelle auf der Slackline die persönlichen Grenzen herausfordert. Für einen Anfänger ist das schon bei einer 8-15 Meter langen Slackline der Fall. Bei einem erfahrenen Slackliner kann es zum Beispiel der mittlere Teil einer 150 Meter langen Slackline sein.) Die Person auf der Line ist vollkommen konzentriert. Die Wahrnehmung für Körperabläufe und Bewegungen ist erhöht. Jede noch so kleine Bewegung der Slackline muss ausgeglichen werden.

Kroiss (n. d., S. 18) schreibt zur Konzentration auf den Körper:

„Durch das ständig notwendige Hineinhorchen in den eigenen Körper lernt man diesen besser kennen und wahrnehmen.“

Die Körperlage wird ständig in Relation zur Slackline und zum Untergrund gesetzt. Jede Ablenkung oder der Einbruch der Konzentration würden in einer solchen Situation das Ende bedeuten. Die Bewegung laufen im Hier und Jetzt, die Gedanken beziehen sich nur auf die Situation und der Körper lernt den Fokus auf das für den Moment Wesentliche zu setzen.

### **Abschalten und bewusste Entspannung**

Neben der geistigen Anspannung (Fokussierung) in anspruchsvollen Situationen, spielt beim Slacklines das Abschalten bzw. die psychische Entspannung eine wichtige Rolle.

Geistig Abschalten und Entspannen kann man teilweise bereits auf der Slackline. Diese Situation setzt ein wenn man merkt, dass man den Anforderungen der Slackline gewachsen ist und sie kontrollieren kann. Wenn die Überquerung anspruchsvoll und anstrengend war, macht sich spätestens beim Abgehen von der Slackline ein Gefühl der Entspannung breit. Vergleichbar ist das am Besten mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, allerdings nicht im Bezug auf Muskeln, sondern auf das Gehirn. Durch die bewusste Anspannung kann nach der Situation besser entspannt werden.

Zusätzlich gefördert wird das geistige Abschalten noch durch den Aufenthalt in der Natur.

### **Erholung**

Die gerade angesprochene Natur spielt natürlich auch bei der Erholung eine wesentliche Rolle. Die frische Luft und der Sonnenschein im Sommer machen das Slacklines zu einer erholsamen Pause im Park. In Kombination mit der Bewegung eine optimale Beschäftigung und gute Möglichkeit nach der Arbeit oder auch während einer Pause zu entspannen.

### **Zielformulierung**

Die Zielsetzung spielt beim Slacklines eine entscheidende Rolle. Beim Anfänger ist es das Ziel stehen zu können ohne von der Line zu fallen. Wenn das klappt, dann kämpft man für die ersten Schritte und die Überquerung der Slackline. Was für den Anfänger bei einer kurzen Line ein wichtiger Motivator ist, wird bei Longlines und natürlich bei den in großer Höhe gespannten Highlines entscheidend für den Erfolg.

Dabei geht es nicht zwangsweise um die vollständige Überquerung einer Slackline. Wie schon beschrieben kann es sich bei einem Anfänger zum Beispiel um die ersten paar Schritte handeln. Bei einer besonders langen Longline kann das Ziel sein, die Mitte zu erreichen. Und bei einer Highline kann der Versuch selbst das Ziel sein. Wie auch immer das Ziel definiert ist, es ist wichtig für die Handlung.

Das Ziel motiviert und spornt uns an. Je stärker man sein Ziel erreichen will, umso größer sind die Bemühungen es auch zu erreichen. Und möglicherweise hilft die Zielstrebigkeit, die man beim Slacklines entwickeln kann, auch dabei, Ziele im Beruf oder Alltag konzentrierter zu verfolgen.

### **Zusammenfassung mentaler Aspekte**

Da das Slacklines ein hohes Maß an Körperbewusstsein und Konzentration erfordert, muss der Sportler sich vollständig auf die Situation einlassen. (vgl. Rodenkirch, 2012, S. 9)

Auf der Slackline wird der Körper durchgehend beobachtet. So lernt der Sportler sich ausschließlich auf die für die Situation wichtigen Details zu konzentrieren. Unwichtige Reize aus der Umgebung werden ausgeblendet. Dies ist besonders der Fall, „wenn die Slackline an der persönlichen Leistungslimite [sic] liegt. Dies führt vor allem bei längeren Slacklines zu einer Dauer-Belastungsprobe der Konzentrationsfähigkeit .... schon

die kleinste Ablenkung kann eine erfolgreiche Begehung verhindern.“ (Rodenkirch, 2012, S. 9)

Das setzen von Zielen hängt eng mit dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zusammen. Je mehr Selbstvertrauen, desto höher die gesteckten Ziele. Und das zielstrebige Verfolgen von Zielen sehe ich übertragen auf den Schul- oder Arbeitsalltag als sehr wichtig an.

Im Anschluss an die (geistigen) Anstrengungen auf der Slackline kann der Kopf zur Ruhe kommen und sich entspannen.

### **2.4.3 Slacklinen in der Therapie**

Nachdem bisher ausschließlich der präventive Nutzen des Slacklinens aufgeführt wurde, möchte ich im Folgenden noch kurz auf therapeutische Einsatzmöglichkeiten zu sprechen kommen.

#### **2.4.3.1 Slacklinen in der Rehabilitation**

Zunehmend mehr Physiotherapeuten verwenden die Slackline in der Therapie um Bewegungsabläufe zu verbessern, motorische Fähigkeiten zu trainieren, die Muskulatur zu kräftigen, oder die Haltung und das Gleichgewichtsgefühl zu schulen.

„Gerade wenn es um die medizinische Rehabilitation – kurz: Reha – geht, lassen sich bemerkenswerte Erfolge mit der Slacklining-Therapie verzeichnen ... besonders bei Schlaganfallpatienten und bei Menschen, die ein Hirn-Schädel-Trauma erlitten haben. Der Grund für den Einsatz dieser Methode ist einfach: Das Slacken trainiert die motorischen Fähigkeiten und verlangt von dem Patienten, aufmerksam und konzentriert zu sein“ (trax.de, 2012) <sup>4</sup>.

Wichtig und zu beachten: Das Training mit der Slackline ist „in der Akutphase eher ungeeignet, weil es eine gewisse körperliche Funktionalität und Koordination voraussetzt“ (slacktivity.de, n.d.) <sup>5</sup>. Sobald die verletzte Stelle wieder belastet werden darf, biete sich das Training mit der Slackline an.

Der Schweizer Ergotherapeut Roger Stadelmann hat im Rahmen seiner Diplomarbeit eine Pilotstudie über sechs Wochen mit Patienten mit Multipler Sklerose, Schlaganfall oder Schädelhirntrauma durchgeführt. Dabei zeigte sich, dass die Beschwerden sich kontinuierlich besserten. Außerdem beschreibt er aus seiner Praxis als Therapeut, dass

---

<sup>4</sup> Quellenhinweis: Slacklining-Therapie: Beliebt in der Physiotherapie. Internetseite: [http://www.trax.de/slacklining-therapie-beliebt-in-der-physiotherapie/id\\_54914324/index](http://www.trax.de/slacklining-therapie-beliebt-in-der-physiotherapie/id_54914324/index)

<sup>5</sup> Quellenhinweis: Slackline-Therapie. Internetseite: <http://www.slacktivity.de/slackline-info/therapie-infos.html>



sich hyperaktive Kinder sehr gut auf der Slackline konzentrieren können und ihre Mitte wiederfinden. Im psychiatrischen Rahmen setzt er die Slackline bei Patienten mit Depression ein um das Selbstbild zu stärken. Und bei schlechter Körperwahrnehmung hilft das Balancieren die Wahrnehmung für den Körper zu verbessern. (vgl. Stadelmann, 2012, ZDF Beitrag 1:00-1:50) <sup>6</sup>

### **2.4.3.2 Slacklines in der Psychotherapie**

Die folgenden Informationen sind einem Interview <sup>7</sup> aus dem Jahr 2011 mit Dr. med. Drexler entnommen. Dr. Drexler ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und – psychotherapie in Rosenheim und setzt das Slacklines seit über 3 Jahren im Rahmen der Verhaltenstherapie ein.

In der Therapie selbst findet die Slackline besonders Anwendung bei Patienten mit Körperschemastörung, bei depressiven Störungen, Angststörungen und ADHS.

Das Slacklines vergleicht er mit dem Therapieklettern, bei dem es um das „Abbauen von Ängsten, Depressionen, als Steigerung des Selbstwertgefühls, zum Aufbauen von Ausdauer, Konzentration“ geht (unveröffentlichtes Interview, Drexler, 2011).

Einerseits setzt er das Slacklines in seiner Praxis ein um in Kontakt mit den Patienten zu treten. „So setze ich sie vor allem bei Kindern und Jugendlichen ein, die sich schwer tun, ihrem Gegenüber einfach einmal in die Augen zu schauen oder ihm die Hand zu geben.“ (unveröffentlichtes Interview, Drexler, 2011)

Folgendes Beispiel für den Einsatz bei Patienten mit Angststörungen oder depressiven Störungen beschreibt er: „... um die Menschen einmal aus sich selbst herauszuholen. Jemanden, der antriebslos dasitzt, den Kopf gesenkt hält, kann man auf die Slackline stellen und dadurch auf ein ganz anderes Aktivitätsniveau bringen.“ (unveröffentlichtes Interview, Drexler, 2011)

Gründe die gegen einen Einsatz der Slackline als Therapieunterstützung sprechen, sieht Dr. med. Drexler nicht.

### **2.4.3.3 Zusammenfassung Therapeutischer Nutzen**

Bezogen auf den therapeutischen Nutzen möchte ich abschließen mit den folgenden zwei erwähnenswerten Vorteilen bei der Therapie mit der Slackline: Die Patienten las-

---

<sup>6</sup> Quellenhinweis: Kennen Sie Slackline? Der Trendsport mit Therapieeffekt. Internetseite: <http://www.zdf.de/Volle-Kanne/Kennen-Sie-Slackline-5421992.html>

<sup>7</sup> Quellenhinweis: Das Interview wurde im Rahmen dieser Diplomarbeit von Dr. med. Drexler zur Verfügung gestellt und ist nicht veröffentlicht.

sen sich in aller Regel schnell für das Slacklines begeistern und erleben das Training damit nicht als Therapie, sondern als erfreuliche und spaßbringende Abwechslung. Und bei Bedarf kann das Training ganz einfach zu Hause fortgeführt werden, wodurch schnelle Fortschritte in der Rehabilitation erkennbar sein dürften.

#### **2.4.4 Fazit zu den gesundheitlichen Aspekten**

Wie sich auf den vorherigen Seiten gezeigt hat, ist das Slacklines an der Entwicklung einer Vielzahl komplexer Prozesse und Abläufe beteiligt und kann als gutes und umfassendes Training für den Körper gesehen werden.

Durch den Spaß auf der Slackline wird spielerisch die Muskulatur und die Koordination trainiert. Die Stärkung der Muskulatur führt vor allem zu einer Stabilisierung der Gelenke. Außerdem wird die Schulter- und Rückenmuskulatur trainiert, wodurch die Haltung verbessert und der Oberkörper aufgerichtet wird. Auch die koordinativen Fähigkeiten wie beispielsweise das Gleichgewicht, die Reaktionsfähigkeit und das Körpergefühl werden ausgeprägt.

Auch mentale Aspekte wie die Konzentrationsfähigkeit, Fokussierung, Entspannung und Erholung kommen auf der Slackline nicht zu kurz.

Der Einsatz in der Therapie bietet sich nach aktuellem Stand der Forschung, den Erfahrungen der Therapeuten und den Rückmeldungen der Patienten sehr gut an.

Bei der Physiotherapie kann die Slackline helfen Bewegungsabläufe zu verbessern, motorische Fähigkeiten zu trainieren, die Muskulatur zu kräftigen und so für eine bessere Haltung sorgen. Auch bei der Rehabilitation von Schlaganfällen und bei Schädel-Hirn-Traumen kann das Slacklines die Beschwerden lindern und den Heilungsprozess fördern. Hyperaktive Kinder lernen scheinbar schnell, sich auf der Slackline zu konzentrieren und können so ihre Mitte wiederfinden.

In der Psychotherapie kann die Slackline unter anderem zum Abbau von Ängsten, bei Depressionen, zur Steigerung des Selbstwertgefühls, für die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit genutzt werden.

Im psychiatrischen Rahmen kann die Slackline eingesetzt werden, um das Selbstbild bei Depressionen zu stärken. Bei Störung der Körperwahrnehmung kann das Slacklines durch die ständige Selbstbeobachtung helfen, eine bessere Wahrnehmung zu entwickeln.

Diesen Erkenntnissen und Erfahrungen entsprechend findet die Slackline zunehmend Einzug in die Praxis von Physio- und Ergotherapeuten, langsam auch bei Psychothera-

peuten. Es ist anzunehmen, dass sich die Slackline über die nächsten Jahre auch in Kliniken und anderen Einrichtungen weiter durchsetzen wird.

Die Möglichkeit das Training auch ohne großen Aufwand außerhalb vom therapeutischen Setting fortzusetzen, ist eindeutig ein Vorteil des Slacklinens. Und auch der von Therapeuten beschriebenen Spaß der Patienten beim Training auf der Slacklinen und die geringen Kosten für die Anschaffung (im Vergleich zu teuren Trainingsgeräten) sprechen für den Einsatz einer Slackline in Therapiesitzungen.

Auch wenn die ersten Erkenntnisse sehr für den Nutzen der Slackline in therapeutischen Settings sprechen, muss je nach Verwendungsgebiet noch ausführlich untersucht werden, ob die Slackline sich als Training und zur Therapieergänzung in der Praxis anbietet und sich weiter etablieren kann.

### **3 Psychologische Aspekte des Risiko- und Extremsports**

Die Psychologie spielt eine nicht unerhebliche Rolle bei Extrem- und Risikosportlern. Die Suche nach neuen Abenteuern, nach ungewöhnlichen Erlebnissen und dem nächsten extremen Reiz lässt Psychologen über die Gründe und Motive für das Ausführen von Sportarten rätseln.

Auf den folgenden Seiten möchte ich auf einige psychologisch relevante Modelle, Konzepte, Ansätze und Ideen eingehen und damit einen Einblick in die möglichen Hintergründe für das Ausführen von extremen und riskanten Sportarten liefern. Außerdem werde ich die Begriffe Risiko- und Extremsport voneinander abgrenzen um bei der häufigen Verwendung der Begriffe in dieser Arbeit Klarheit zu schaffen.

#### **3.1 Risiko- oder Extremsport: eine Begriffsklärung**

Die Wissenschaft hat bisher keine klar und einheitlich abgegrenzten Definitionen für die Begriffe Risikosport und Extremsport. Jede Sportart kann in gewisser Weise extrem ausgeübt und von Zuschauern anders als vom Sportler bewertet werden (vgl. März, 2008). Die Bewertung der Begriffe hängt somit immer vom subjektiven Erleben und der individuellen Einschätzungen ab. Als Folge der unklaren Abgrenzung verschwimmen die Begriffe ineinander und werden auf unterschiedliche Weise verwendet. Auch Begriffe wie Abenteuersport, Erlebnissport, Outdoorsport oder Trendsport werden häufig synonym eingesetzt.

Auf den folgenden Seiten werde ich versuchen die beiden Begriffe klar voneinander abzugrenzen, um für diese Arbeit eine klare Begriffsverwendung zu ermöglichen.

##### **3.1.1 Der Begriff Risikosport**

Im Brockhaus (2006, Band 23, S. 203) ist Risikosport definiert als: „Das Ausüben sportl. Disziplinen, die durch extreme phys. und psych. Beanspruchungen sowie durch ein objektiv vorhandenes und/oder subjektiv empfundenenes Gesundheits- bis Lebensrisiko gekennzeichnet sind.“

Von Klebelsberg (1969, S. 20) schreibt bezugnehmend auf eine Beschreibung des Risikos von Fox (1964): „wenn sich dabei jemand der Wahrscheinlichkeit eines Unfalles oder einer Verletzung aussetzt“.

Das vermutlich größte Problem am Risiko-Begriff ist, dass die Bedeutung des Risikos je nach Fachgebiet und Disziplin unterschiedlich definiert ist. Je nach Fachgebiet sieht bei Betrachtung des gleichen Gegenstands ein Versicherungsvertreter oder Ökonom etwas komplett anderes als ein Philosoph oder Psychologe.

### **Ein Beispiel:**

Im technisch-naturwissenschaftlichen Bereich geht es um die Funktion oder Nicht-Funktion einer Technologie / Technik. Entsprechend muss abgeschätzt werden, ob eine Technik korrekt funktioniert, oder ob sie unter bestimmten Umständen Störungen aufweisen und dadurch Schaden anrichten kann (vgl. Jung, 2003, S. 544, vgl. Geiss, Wortmann & Zuber, 2003, S.132). Das technische Risiko ist also ein Maß für die Größe einer Gefährdung (vgl. Jung, 2003, S. 545) und der Schaden der entstehen kann steht im Zentrum. Eine mögliche Fragestellung: Wie sicher ist der Abschaltprozess eines Atomkraftwerkes bei einer (technischen) Störung.

### **Psychologisches Risikoverständnis**

Im Bereich der Psychologie stellt Geiss et al (2003, S.133) den Begriff des Risikos als emotionale Kategorie dar, die sich in erster Linie auf die „subjektive Risikowahrnehmung, -einschätzung und -bewertung“ von Risiko bezieht. Auch die Frage nach dem Warum ist ein relevanter Bestandteil der psychologischen Risikoforschung: Warum gehen Menschen ein Wagnis ein und setzen sich Risiken aus, häufig ohne einen direkt erkennbaren Vorteil?

Von Cube (1990, S. 12) liefert hierzu einen möglichen Erklärungsansatz: „Warum ist Klettern so lustvoll? Weil man bei jedem Schritt Unsicherheit in Sicherheit verwandelt“. Mit jeder überwundenen Schwierigkeit wächst also das Gefühl noch kommenden Situationen gewachsen zu sein. Er schreibt weiterhin, dass „das neue, unbekannte, eventuell Gefährliche ... nur auf der Basis von Sicherheit aufgesucht“ wird. „Kein Mensch riskiert etwas, wenn er unsicher ist, denn Unsicherheit bedeutet Angst“. Das Ganze bezeichnet er als das „Sicherheits-Risiko-Gesetz“, welches den Menschen sicher durch das Leben geleitet.

Hinter der von Geiss et al (2003) erwähnten Risikowahrnehmung steht ein komplexes psychologisches Forschungsgebiet. Bei der Risikowahrnehmung wird unterschieden zwischen dem objektiven Risiko, also den realen und methodisch erfassten Gefahren. Und dem subjektiven Risiko, also der vom Individuum intuitiv wahrgenommenen Gefährdung (vgl. Maderthaner, 2011, Folie 4).

„Je mehr Risiken mental verfügbar sind, also je stärker sie als existent im Gedächtnis abgespeichert sind, desto eher wird ihre Wahrscheinlichkeit überschätzt“ (Renn, 1989,

S. 180). Dieser Logik folgend, unterschätzt der Mensch reale Risiken wie die Atomkraft und überschätzt seltene Risiken wie zum Beispiel Flugzeugabstürze. (vgl. Maderthaner, 2011)

Die Risikowahrnehmung spielt natürlich auch bei riskanten und gefährlichen Sportarten eine wichtige Rolle. Denn wird das tatsächliche Risiko der Tätigkeit unterschätzt, endet das Unterfangen schnell in einer Katastrophe. In diesem Kontext spielt außerdem die Angst (siehe Kapitel 3.2) eine wichtige Rolle für den Selbstschutz.

### **3.1.2 Der Begriff Extremsport**

Während der Begriff Risiko weitestgehend durch das Risiko selbst eingegrenzt werden kann, gibt es beim Begriff Extrem das Problem zwischen objektiver Sicht auf Extreme und der subjektiven Einschätzung der Situationen und Aktionen selbst.

März (2008, S. 52) schreibt unter Berufung auf Neumann (2003): „Extremsport ist aufgrund der Frage ‘Was ist Extrem?’ sehr missverständlich“.

Ab wann ist ein Sport bzw. eine bestimmte Ausführung als extrem zu bezeichnen? Und wer teilt eine sportliche Handlung als extrem oder gerade noch normale sportliche Leistung ein?

Ein Versuch den Begriff Extremsport genauer einzugrenzen wurde von Allmer unternommen. Er benennt die folgenden 5 Kriterien für Extremsport (vgl. Allmer, 1995, zitiert nach März, 2008, S. 54-55), wobei die jeweiligen Kriterien je nach Sportart verschieden gewichtet werden können:

- **Außerordentliche körperliche Strapazen**  
Beispiele: extreme Witterungsverhältnisse, starke Hitze oder Kälte, Hunger und Durst
- **Ungewohnte Körperlagen und –zustände**  
Beispiele: freier Fall beim Fallschirmspringen, hohe Geschwindigkeiten
- **Ungewisser Handlungsausgang**  
Erfolg und Misserfolg sind gleichermaßen wahrscheinlich.
- **Unvorhersehbare Situationsbedingungen**

Beispiele: unvorhersehbare und unkontrollierbare Naturereignisse wie ein Wetterumsturz, starker Regen, Nebel, Schneefall

- **Lebensgefährliche Aktionen**

Beispiel: Freeclimber (klettern ohne Sicherung)

Abgesehen von den lebensgefährlichen Aktionen (die aus meiner Sicht eher zum Risikosport zählen), halte ich die grobe Einteilung und die variable Gewichtung bei unterschiedlichen Sportarten für einen guten Ansatz.

Im Brockhaus (2006, Band 8, S. 668) wird der Begriff Extremsport wie folgt definiert:

„Das Ausüben außergewöhnl., z.T. risikoreicher sportl. Disziplinen, bei denen der Betreffende höchsten phys. und psych. Belastungen ausgesetzt ist. Extrem bezieht sich dabei u.a. auf folgende Faktoren: 1) den für die Ausübung notwendigen Mut (z.B. Bungeejumping, Skysurfing); 2) die hohen techn. Anforderung, bes. wegen des Verzichts auf erleichternde Hilfsmittel (z. B. Freeclimbing); 3) die Konfrontation mit z. T. extremen Natur- und Witterungsbedingungen (z. B. Canyoning, Rafting); 4) das hohe Unfalls- und Gesundheitsrisiko (z. B. Extrembergsteigen); 5) die enormen phys. Belastungen beim Zurücklegen von Ultralangstecken (z. B. 100-km-Lauf, Marathon-schwimmen, Ironman-Triathlon). [...] Der Übergang von Extremsport zu Risikosport ist fließend. [...]“

Hier wird eher die objektive Seite abgedeckt. Also die Sicht von Medien und Zuschauern. Die subjektive Einschätzung der Sportarten von den so genannten Extremsportlern ist vermutlich aber nicht mehr im Ansatz so extrem wie die Sicht von Außenstehenden. Das heißt ein Extremsportler wird seine sportlichen Aktivitäten als wesentlich weniger extrem einstufen als es Zuschauer tun. Ein gutes Beispiel ist der Sprung von Felix Baumgartner am 14. Oktober 2012 aus der Stratosphäre. Hätte er selbst den Sprung als so riskant, gefährlich und unkontrollierbar bewertet, wie die Medien und Zuschauer es getan haben, dann wäre er wohl im Leben nicht gesprungen. Seine jahrelangen Erfahrungen als Sportler aber haben ihm eine andere Sicht auf die Kontrollierbarkeit und die Grenzen ermöglicht.

Heiner Geißler (Politiker) sagte am 25. Januar 2000 in einem Gespräch im Alpha Forum des Bayerischen Rundfunks: „ein Sport ist nur für denjenigen extrem, der ihn nicht beherrscht – und insofern ist diese Sache mit dem Extremsport immer eine relative Geschichte“ (Geißler, 2000).

Insgesamt wird deutlich, dass der Begriff „Extrem“ sehr komplex und aufgrund der starken subjektiven Komponente schwer objektivierbar ist. Das Ganze messbar zu machen, um es in Zahlen auszudrücken, dürfte eine Sache der Unmöglichkeit sein.

Da aber zum Beispiel ein Ironman oder ein 100-km-Lauf immer eine extreme Leistung sind und zu Recht als Extremsport gewertet werden, könnte man Extremsport vielleicht einfach als eine sportliche Variante sehen, den Durchschnittssportler nicht ausüben können oder wollen, unter anderem weil die körperlichen und psychischen Anforderungen zu hoch sind bzw. der Wille oder die Mittel fehlen.

### **3.1.3 Abgrenzung Risiko- und Extremsport**

Um im weiteren Verlauf dieser Arbeit Klarheit bei der Verwendung der Begriffe Extrem- und Risikosport zu schaffen, will ich an dieser Stelle die beiden Begriffe möglichst klar voneinander abgrenzen.

#### **3.1.3.1 Definition von Extremsport**

Extremsport sehe ich als das Aufsuchen von sportlichen Situationen, bei denen physische und/oder psychische Leistungsgrenzen erreicht werden. Es geht um die Herausforderung der eigenen Kräfte und das Überschreiten der persönlichen Grenzen. Also um Situationen, die deutlich über alltägliche sportliche Anforderungen hinausgehen. Diese Grenzen werden bei normalen Sportarten nicht erreicht oder überschritten.

Im Gegensatz zum Leistungssport geht es beim Extremsport nicht um den direkten Vergleich mit Anderen.

Das subjektive Erreichen oder Überschreiten der (bisherigen) eigenen Grenzen spielt eine entscheidende Rolle für den Sportler. Das Risiko wird durch gute Vorbereitung und jahrelange Erfahrungen auf ein Minimum reduziert.

Der Begriff Extrem kann aufgrund der subjektiven Einschätzung nicht gemessen oder in Zahlen ausgedrückt werden und orientiert sich am individuellen Empfinden. Ein Fehler hat beim Extremsport in der Regel keine fatalen Konsequenzen.

#### **3.1.3.2 Definition von Risikosport**

Der Risikosport fügt dem oben definierten Extremsport die Gefährdung der eigenen Gesundheit hinzu. In der Situation besteht ein Gesundheits- oder sogar Lebensrisiko für den Sportler. Das Risiko wird bei der extremen Aktivität bewusst in Kauf genommen.



Wie auch beim Extremsport geht es beim Risikosport um einen indirekten Wettkampf mit konkurrierenden Sportlern. Durch das vorhandene Risiko spielt neben dem Vergleich mit Anderen, der Kampf mit den eigenen Grenzen eine entscheidende Rolle.

Der Risikosport ist aus meiner Sicht eine erweiterte Form des Extremsports. Es wird die Gefährdung der Gesundheit bis hin zur möglichen Todesfolge im Falle eines Fehlers (wissentlich) in Kauf genommen. Risikosport beinhaltet also ein deutliches objektives und subjektives Risiko für die eigene Gesundheit.

### **3.1.3.3 Überschneidungen und Gemeinsamkeiten**

Auch beim Extremsport gibt es das Risiko. Hier würde ich allerdings klar trennen zwischen dem bewussten Aufsuchen von Risiken wie beim Risikosport und den gängigen sportlichen Risiken und Einflüssen der Umwelt. Unter normalen sportlichen Risiken verstehe ich unter anderem Verletzungen (zum Beispiel bei Stürzen) und unberechenbare Wettereinflüsse. In der Natur wird es immer Gefahren und Risiken geben. Der Extremsportler versucht diese aber zu minimieren und sucht nicht die direkte Konfrontation mit den Naturgewalten.

Auch hier wird klar, dass die Abgrenzung nicht immer eindeutig sondern in vielen Fällen fließend ist. Ein Extrem-Skifahrer der sich auf der Bergspitze absetzen lässt und im unberührten Schnee fährt, lebt immer im Risiko von einer Lawine getroffen zu werden. Bei einer Free Solo Besteigung durch einen Kletterer besteht immer die Gefahr abzustürzen. Genauso kann aber auch ein gesicherter Bergsteiger von einem Steinschlag getroffen werden. Ganz ausschließen kann man Risiken im (Extrem-)Sport nie.

### **3.1.3.4 Highlinen als Risiko- oder Extremsport**

Kann Highlinen nun als Extremsport gesehen werden oder fällt es eher in einen anderen Bereich? Die Zuordnung ist nach den von mir aufgeführten Definitionen von Extrem- und Risikosport recht einfach.

Das Ganze möchte ich an folgendem Beispiel deutlich machen:

Beim normalen Highlinen wird die Slackline mit Sicherung begangen. Durch die redundante (doppelte) Sicherung kann hier nur etwas bei falschem Aufbau oder riskantem Verhalten passieren. Bei ausreichender Erfahrung, sorgfältigem Aufbau und trainierten Highlinern ist das tatsächliche Risiko auf ein Minimum reduziert.

Beim Free Solo hingegen wird die Highline ohne Sicherung überquert. Fällt der Highliner und schafft es nicht die Slackline zu fangen, stürzt er ab. Er ist dauerhaft dem Risiko ausgesetzt sein Leben zu verlieren. Und alle unvorhersehbaren Situationen steigern die-

ses Risiko. Sei es eine starke Windböe, ein vorbeifliegender Vogel oder aber ein gedankliches Abschweifen bzw. Selbstzweifel wie die Überlegungen es möglicherweise nicht zu schaffen.

Das klassische Highlinen würde ich also dem Extremsport zuordnen, da die extremen Reize denen ein Highliner ausgesetzt ist in den meisten Sportarten nicht zu finden sind. Weiterhin steht das Erreichen der physischen und psychischen Grenzen im Vordergrund. Zum Risikosport wird es, wenn der Highliner ungesichert über die Line läuft und so sein Leben ausschließlich in die eigenen Fähigkeiten und die Situation legt.

## 3.2 Angst

Die Angst spielt beim Highlinen und bei anderen Extrem- und Risikosportarten eine wichtige Rolle. Im Rahmen dieser Arbeit werden Interviews mit Highlinern durchgeführt, in denen die Rolle der Angst hinterfragt wird. Auf den folgenden Seiten wird der Begriff Angst thematisiert und etwas genauer beleuchtet um Klarheit bei der Verwendung des Wortes zu schaffen.

Die Angst nimmt eine zentrale Rolle im Leben ein. Was heute wohl eher als Überbleibsel der Evolution zu sehen ist und im Alltag der modernen Welt eher selten das Überleben sichert, war früher ein notwendiges System, um den Körper auf gefährliche Situationen einzustellen und eine eventuelle Flucht vorzubereiten.

Silbermann (2008) beschreibt die Grundformen der Angst:

„All diese Reaktionen gehen einher mit dem eigentlichen Nutzen des Angstzustandes: der extremen Aufmerksamkeits- und Leistungssteigerung in die der Körper versetzt wird. Denn er muss auf die drohende Gefahr blitzschnell richtig reagieren, um das Überleben zu sichern. Flucht oder Angriff? Erstarrung oder Drohung? In Hinblick auf eine existenzielle Bedrohung ist der Körper durch die Angst in Bereitschaft höchster Leistungsfähigkeit.“

Als Basisemotion ist die Angst bei allen Menschen vorhanden und tief im Zentralnervensystem verankert. Im Alltag sind Ängste häufig störende Begleiter die sich zum Beispiel vor Prüfungen, Vorträgen oder anderen als unangenehm empfundenen Situationen wie in Fahrstühlen bemerkbar machen. Diese (nicht pathologischen) Ängste versucht der Mensch im Alltag zu vermeiden.

Im Sport ist es genau umgekehrt. Je extremer und riskanter der Sport, umso wichtiger wird die Angst in ihrer einfachen und dennoch äußerst wichtigen Rolle. Die Angst bewahrt uns vor der Selbstüberschätzung, also letztlich vor uns selbst.

### 3.2.1 Definition der Angst

Im Lehrbuch Psychologie von David G. Myers (2004, S. 552) wird Angst wie folgt beschrieben:

„Angst dient als Alarmsystem, damit unser Körper in gefährlichen Situationen zur Flucht bereit ist. Die Angst vor wirklichen oder eingebildeten Feinden verbindet Menschen in Familien, Stämmen und Nationen. Die Angst vor Verletzungen schützt uns vor Unfällen. Die Angst vor Bestrafung oder vor Vergeltung kann uns daran hindern, uns gegenseitig zu verletzen. Wenn wir ängstlich sind, konzentrieren wir uns auf ein Problem und suchen nach Strategien, um es zu lösen.“

Gasser (1993, S. 5) schreibt zur Angst:

„In der Psychologie wird Angst als Gefühl bezeichnet, das als unangenehmer Erregungszustand wahrgenommen wird. Gleichzeitig ist es aber auch die Angst, die zu Handlungen oder Gedanken veranlaßt, diesen unangenehmen Zustand zu beenden.“

Bourne & Ekstrand (2005, S. 298) beschreiben die Angst als

„eine antizipatorische Furcht, die nicht an ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Situation gebunden ist. Man ist ängstlich, wenn man einen schädlichen oder bedrohlichen Reiz voraussieht. Wenn er tatsächlich auftritt, erlebt man Furcht. Angst ist eine unangenehme Erfahrung mit negativem Anreizwert, d.h. man wird motiviert sein, der Angst zu entgehen, wenn sie auftritt, bzw. sie nach Möglichkeit von vornherein vermeiden. Ein großer Teil des psychopathologischen Verhaltens ist wohl durch den Wunsch motiviert, der Angst zu entfliehen. Verhaltensweisen, die die Flucht vor der Angst ermöglichen, werden verstärkt und somit wiederholt, so daß sie letztlich zu Gewohnheiten für den Umgang mit der Angst werden. Ebenso werden Objekte, Ereignisse und Umstände, von denen man gelernt hat, daß sie der Angst vorbeugen oder ihr entgegenwirken, zu positiven Anreizen, und man richtet sein Verhalten darauf aus, diese immer wieder zu erreichen.“

Angst wird einerseits als lähmend beschrieben, führt aber auf der anderen Seite auch dazu, dass nach Lösungsstrategien gesucht wird um die Ursache aufzulösen und die Situation zu beenden. Außerdem wird der Organismus mit Hormonen auf Höchstleistung optimiert um im Notfall kämpfen oder fliehen zu können.

Wie komplex und vielseitig der Angstbegriff eigentlich ist, zeigt Erkwow (2008, S. 85-86) in seiner Arbeit auf, in der er verschiedene Formen der Angst wie „die Sterbeangst“, „Verletzungsangst“, „Angst als Panik“ sowie „Phobien und Zwänge“ aufzählt.

Da Angst als gelernte Verbindung von spezifischen Hinweisreizen gesehen wird, kann unter ungünstigen Bedingungen eine Angst vor eigentlich allen Reizen, Objekten und Situationen entwickelt werden.

### **3.2.2 Gesunde und pathologische Angst**

In den allermeisten Fällen können wir mit der Angst umgehen, die in schwacher Form als Unbehagen oder Unwohlsein beschrieben werden kann. Zum Beispiel wenn wir an einer Klippe in den Abgrund schauen, jemanden ansprechen wollen, der uns gefällt, oder vor einem großen Publikum sprechen sollen. (vgl. Myers, 2004, S. 726)

Die Angst bzw. das Unbehagen ist also als unproblematische und gesunde Reaktion zu bewerten. Ab wann wird Angst aber zum Problem und wo liegt die Grenze zwischen gesunder und pathologischer Angst?

Schwiersch (2003, S. 19) beschreibt die Trennung zwischen angemessener und unangemessener Angst auf folgende Weise:

„Da das Leben prinzipiell unsicher ist, gilt als natürlich und angemessen, sich immer mal zu sorgen. Unnatürlich und unangemessen ist es, sich in harmlosen Situationen zu fürchten, als wären sie lebensbedrohlich und ebenso, sich permanent über alles Sorgen zu machen.“

Zum Problem wird die Angst erst dann, wenn eigentlich unbedenkliche und ungefährliche Reize so starken Einfluss nehmen, dass Handlungseinschränkungen in unserer Freizeit oder im Job auftreten. Im Beruf kann das zum Beispiel die Angst vor einer bestimmten Tätigkeit sein, die uns an der Ausübung hindert und im Alltag die Angst vor Menschengruppen oder davor mit dem Auto / der Bahn zu fahren. Das kann soweit führen, dass ein Beruf nicht mehr ausgeführt werden kann oder der Einkauf im Supermarkt um die Ecke nicht mehr möglich ist. In vielen dieser Fälle ist sozialer Rückzug und Vereinsamung der Betroffenen die Folge.

Gesund ist Angst immer dann, wenn sie uns vor einer realen körperlichen oder psychischen Bedrohung schützt. Vor einem starken Gegner werden wir fliehen. Und in einer Geisterbahn oder gar nach einem Unfall werden wir Angst erleben. Ohne Angst würde der Betroffene nicht versuchen das Erlebnis psychisch zu verarbeiten. Hier spielt die Angst eine wichtige Rolle für die Psyche. Ein wichtiges Kennzeichen der gesunden Angst ist, dass sie nach der Situation abklingt und keinen längerfristigen und störenden Einfluss nimmt oder das weitere Leben beeinträchtigt.

### 3.2.3 Angst im Sport

*„Ohne Angst lebt man nicht lange, mit zu viel Angst kommt man nirgendwo hin.“  
Schwiersch (2003, S. 19)*

Ängste spielen vor allem im Leistungs-, Extrem- und Risikosport eine Rolle. Mit Sicherheit treten auch Ängste im Laien Sport auf. Aber die Sportarten die Angst auslösen, werden von den betroffenen Personen vermutlich einfach nicht weiter betrieben und sind somit für den weiteren Verlauf dieser Arbeit unerheblich.

#### 3.2.3.1 Angst im Leistungssport

Gerade im Leistungssport wird sie immer wieder als störende Begleiterscheinung beschrieben. Bei Wettkämpfen scheitern Sportler, weil sie im entsprechenden Moment Angst vorm Versagen haben. Oder die Erwartungen der Trainer oder der Fans an den Sportler so groß sind, dass dieser sich dadurch selbst blockiert und nicht die eigentlich mögliche Leistung erbringen kann.

Rauchensteiner (2012, S. 9-11) listet die folgenden Ängste von Sportlern auf: „Angst vor Verletzung, Blamage, Wettkämpfen oder vor Misserfolg“.

Neben den belastenden und negativen Aspekten für den Leistungssport, hat die Angst aber auch ihre positive Seite. Denn sie schützt die Sportler vor körperlichen Schäden, zum Beispiel bei einem Wettkampf. Die Angst vor Verletzung steigert die Körperwahrnehmung. Und der Sportler wählt womöglich nicht die schwersten Elemente für die Kür sondern gibt sich mit der etwas einfacheren und ungefährlicheren Variante zufrieden.

Die Angst fungiert also als wichtiger Schutzmechanismus, der Sportler vor sich selbst und den Einflüssen von Trainern, Fans und Sponsoren bewahrt.

#### 3.2.3.2 Angst im Extrem- und Risikosport

Welche Rolle spielt die Angst aber im Extrem- und Risikosport? Warum begibt sich freiwillig jemand immer wieder in angsteinflößende Situationen? Und ist die Angst tatsächlich nur ein unangenehmer Begleiter oder begeben sich Sportler gerade wegen der Angst in diese Situationen?

Im Extrem- und Risikosport verschiebt sich die Angst in Richtung körperliche Unversehrtheit. Die Ängste im Leistungssport wie Misserfolg oder Blamage spielen wenn überhaupt eher eine untergeordnete Rolle. Die Angst schützt vor Selbstüberschätzung oder leichtsinnigem Verhalten, das im schlimmsten Fall zum Tode führen könnte.

Schwiersch (2003, S. 18) hebt die notwendige Rolle der Angst hervor:

*„Angst im Sinne einer Erwartungsangst wird beim Bergsteigen als überlebensnotwendig angesehen, insoweit sie den sich Ängstigenden vor Gefahren warnt, die seine Fähigkeiten übersteigen.“*

Das Beispiel der Bergsteiger lässt sich auf alle anderen Sportarten übertragen. Im Extrem- und Risikosport ist das Überschätzen der eigenen Fähigkeiten eine der gefährlichsten Situationen. Die Angst erfüllt also ihre Aufgabe und schützt den Menschen vor Verletzung oder dem Tod.

So wichtig die Schutzfunktion auch sein mag: In eigentlich allen extremen oder riskanten Situationen ist es am Wichtigsten, dass die Angst den Sportler nicht beherrscht und Überhand über den Körper gewinnt, denn zu viel Angst blockiert und schaltet das logische Denken aus. In einer Situation in der jede Bewegung geplant und durchdacht sein muss, ist Körperkontrolle das Wichtigste.

Im Extrem- und Risikosport muss der Sportler also lernen mit der Angst umzugehen, sie wahrzunehmen und ihr Beachtung zu schenken. Sich aber in keinem Fall von ihr kontrollieren lassen. Angst ist also immer ein Begleiter und die wichtige Rolle der Angst im Extrem- und Risikosport darf entsprechend nicht unterschätzt werden. Oder wie März (2008, S. 79) schreibt:

„Die Angst ist bei extremen und riskanten Tätigkeiten immer gegenwärtig. Selbst wenn die Gesellschaft diese Sportler als extrem mutig und furchtlos sieht.“

Angst hilft auch dabei die notwendige Aufmerksamkeit für Situationen aufzubringen. „Angst ist in Risikosituationen die Voraussetzung für die völlige Konzentration“ (März, 2008, S.83).

### **3.2.4 Warum angsteinflößende Situationen**

Was früher als Vorbereitung des Körpers auf Kämpfe oder andere Gefahren nur eingetreten ist, wenn es gefährlich wurde, wird heute zunehmend freiwillig aufgesucht: Situationen in denen wir Angst verspüren. Bungy Jumping oder Fallschirmspringen ist eher die Normalität als eine seltene Ausnahme. Abenteuerurlaube sind in der ganzen Welt möglich und werden von Reiseveranstaltern in breiter Variation angeboten. Wie kommt es aber, dass sich Menschen freiwillig der Angst aussetzen und auch noch Spaß daran haben?

#### **3.2.4.1 Mangel an Abenteuern**

Silbermann (2008) liefert einen Erklärungsansatz für das Aufsuchen von solchen Situationen sowie für das Betreiben von Extrem- und Risikosport:

„Vielleicht kommt das daher, dass der Mensch in der heutigen Welt kaum mehr von wilden Tieren gejagt wird, und er sich seinen ‚Angstkick‘ und die erlösenden Entspannung danach nun woanders suchen muss.“

Gesteigerter Blutdruck, flache Atmung, erhöhte Muskelanspannung. Angst löst ein physiologisches Feuerwerk aus, dass der Mensch im (Berufs-)Alltag so nicht erlebt.

Zu den körperlichen Reaktionen kommt eine veränderte Wahrnehmung. Angst erzeugt eine andere Wirklichkeit. Was erst noch rational und ungefährlich erscheint, wird in der ängstigenden Situation auf einen Schlag irrational und ungreifbar. (vgl. Schwiersch, 2003, S. 4)

Ein einfaches Beispiel dazu: Von unten betrachtet sieht ein 10 Meter Sprungturm im Schwimmbad recht harmlos aus. Sobald wir aber oben an der Kante stehen und springen sollen, sieht die Realität etwas anders aus. Das ist der Moment, in dem der Kopf anfängt uns alle möglichen Szenarien, Gefahren und Risiken zu präsentieren, ganz egal wie unrealistisch diese sind.

Ein ähnliches Phänomen kann man beim Seilklettern im Vorstieg beobachten. Im Gegensatz zum Klettern mit einem Seil, das von oben kommt, ist die Fallhöhe beim Vorsteigen deutlich höher da erst vom Kletterer immer wieder Zwischensicherungen eingehängt werden. Kommt das Seil von oben, ist die Fallhöhe auf ein Minimum beschränkt. Beim Vorsteigen ist das Seil nicht gespannt. Kommt der Kletterer hier in eine Situation in der unklar ist, ob er die Stelle schafft und in der er sich unsicher fühlt, steigt schnell Angst auf und die Gedanken fangen an verrückt zu spielen. Szenarien von einem schmerzhaften Sturz gegen den Fels, von einer unaufmerksamen Sicherungsperson die einen Fehler machen könnte oder vor dem reißenden Seil führen häufig dazu, dass es gerade wegen der Gedanken zu einem Sturz kommt.

Aus eigener Erfahrung kann ich an dieser Stelle ein weiteres Beispiel vom Highlinen anführen: Aus sicherer Entfernung oder vom Boden betrachtet wirkt eine Highline meist freundlich und nicht sonderlich schwierig. Was in diesem Moment noch völlig klar ist: Bei einem Sturz passiert nichts, das Material wird halten und für den Ernstfall gibt es eine redundante Sicherung. Die ersten Zweifel stellen sich ein, sobald man am Rand zum Abgrund steht, die Sicherung einbindet und sich darauf einstellt gleich auf die Highline zu gehen. Wenn man dann auf der 2,5 cm dünnen Slackline sitzt und sich fragt was und warum man das gerade macht, dann sind alle rationalen Gedanken verflogen. Was ist wenn die Sicherung doch nicht hält? Was passiert wenn man einen Fehler im Aufbau hat? Solange diese Gedanken im Kopf herumkreisen wird die Begehung unmöglich. Das ist die Situation, wo man den Kopf abschalten und die Angst niederringen muss. Um dann in dem Moment zu starten, wo der Kopf wieder klar wird und sich die Angst in ein Gefühl der Zuversicht wandelt.

#### **3.2.4.2 Umgang mit der Angst erlernen**

Ein ebenfalls interessanter Ansatz ist, dass es beim Aufsuchen von angsteinflößenden Situationen um das Erlernen des Umgangs mit der Angst geht.

„Durch den Erwerb von Fähigkeiten, die ein Kontrollieren der Gefahr ermöglichen, verliert die Angst ihren Schrecken. Als Risikosucher lebt man besser mit ihr, weil

man gelernt hat, mit ihr umzugehen.“ (Semmler, 1994; zitiert nach März, 2008, S. 83)

Daran angelehnt passt der Begriff der Angstlust des Psychoanalytiker Michael Balint. Balint (2009, S.23) schreibt, „daß alle Nervenkitzel das Aufgeben und Wiedererlangen der Sicherheit zum Thema haben“.

Diesen Theorien folgend geht es beim Extrem- und Risikosport also um das Ausloten der Grenzen zwischen Kontrolle und Kontrollverlust. Außerdem um die Akzeptanz der Angst und um das Wissen, dass man mit der Angst umgehen kann. Diese Erfahrungen sind dann auch auf das Leben übertragbar: Respekt vor gefährlichen Situationen, aber keine Angst vor Kontrollverlust.

### **3.2.4.3 Hormone**

In einer bedrohlichen Situation wird der Körper mit Adrenalin auf einen Kampf oder Flucht vorbereitet. Dieser Mechanismus, bei dem in kürzester Zeit Energiereserven bereitgestellt und die Wahrnehmung geschärft wird, war besonders für unsere Vorfahren wichtig. Heutzutage geraten wir eher selten in Situationen, in denen die Ausschüttung von Adrenalin das Überleben sichert. (vgl. Mayr, 2008, S. 56)

Ist die (erlebte) Gefahr durchgestanden, schüttet der Körper Endorphine aus. Endorphine sind Glückshormone, die vom Körper freigesetzt werden um den Körper zu belohnen und für ein entspanntes Gefühl nach der Angstsituation zu sorgen. (vgl. Orley, 2005, S. 96)

Durch extreme oder riskante Situationen können Sportler die Ausschüttung der Hormone provozieren.

Silbermann (2008) schreibt über die Auswirkung der Hormone:

„Den Nervenkitzel empfinden viele Menschen als besonders lustvoll. Denn aus Situationen besiegtter Angst geht man erleichtert, befreit und glücklich hervor.“

### **3.2.5 Zusammenfassung des Angst Begriffs**

Abschließend möchte ich an dieser Stelle noch einmal auf die notwendige Rolle der Angst im Extrem- und Risikosport hinweisen. Semler fasst das Ganze auf folgende Weise sehr eindrücklich zusammen:

„Bei 180 Stundenkilometer im freien Fall ... wird der Risikosucher so stark von der Aufgabe in Anspruch genommen, daß er die Angst nicht mehr wahrnehmen kann, geschweige denn zeit hat, über sie nachzudenken. Er ist derart stark mit der Koordination dessen beschäftigt, was er zum Überleben tun muß [sic], daß seine Angst aus seinem Bewußtsein [sic] verschwindet. So paradox es klingen mag: Angst ist in



Risikosituationen die Voraussetzung für die völlige Konzentration, und gleichzeitig ist sie im Augenblick der Konzentration nicht mehr existent.

So kann Risikoverhalten zwar die Angst an sich nicht beseitigen, aber sie sorgt dafür, daß der Risikosucher im Lauf seiner Karriere mit der Angst zu leben lernt.“ (Semler, 1994, S. 156)

Angst ist also entscheidender Bestandteil für alle gefährlichen Situation. Sie schützt uns vor Fehlern und leichtsinnigem Verhalten. Zugleich muss aber auch gelernt werden mit der Angst umzugehen, denn dort wo Angst die Überhand gewinnt und zur Panik wird, nützt sie nicht mehr sondern hindert an einer sicheren Ausführung.

Ob die Angst nun für den Sportler eine Begleiterscheinung ist, die es zu überwinden gilt, oder ob die ängstigende Situation gerade wegen der Angst aufgesucht wird um die Sicherheitsnetze der zivilisierten Gesellschaft zu verlassen (vgl. Csikszentmihalyi, 2010, S. 88), muss von Person zu Person individuell hinterfragt werden. Vermutlich spielen alle oben genannten Punkte eine Rolle, die vom Individuum mit mehr oder weniger Bedeutung bemessen wird.

Klar ist: Niemand der den Augenblick der Angst (oder zumindest das Gefühl danach) nicht auf irgend eine Art aufregend findet und genießen kann, wird sich einer ähnlichen Situation wieder hingeben. Somit kann die Angst wohl nicht nur als der störende Begleiter, sondern auch als Teilgrund für die Handlung selbst angesehen werden.

Angst im Extrem- und Risikosport hat also viele Facetten. Grob abgrenzen bzw. aufteilen würde ich diese in zwei Bereiche: Zum einen in die generelle Angstfunktion für den Schutz des Individuums sowie in den persönlichen Nutzen der aus der Angst gezogen wird.

### **1. generelle Angstfunktionen**

Die natürliche Funktion der Angst schützt den Organismus vor Fehlern und Überschätzung der persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen.

Durch die generelle Angst wird der notwendige Respekt vor einer gefährlichen Situation erhalten. Sie dient als warnende Instanz zum Schutz der eigenen Gesundheit.

Die generelle bzw. ursprüngliche Angst ist nicht der Grund wegen dem Menschen eine Situation aufsuchen sondern eine Begleiterscheinung.

## 2. individueller Nutzen der Angst

Der individuelle Nutzen der Angst beschreibt den persönlichen Antrieb für das Aufsuchen der ängstigenden Situation, durch den wir uns einen (persönlichen) Gewinn erwarten. (vgl. Semler, 1994, S. 15-16).

Einige Gründe für den persönlichen Nutzen beschreibt Semler (1994, S. 179-188) sehr ausführlich in seinem Fazit. Ich würde diese als den persönlichen Wachstum durch die Anforderungen sowie den Kontroll- und Sicherheitsgewinn beschreiben.

Weitere mögliche Gründe habe ich auf den vorangegangenen Seiten dieser Arbeit beschrieben und würde diese zusammenfassen als: Aktivierung des Belohnungszentrums, „Kick“, Grenzüberschreitung, Loslösung von etwas Vertrautem oder der Nervenkitzel.

## 3.3 Warum Extremsport

Warum sich zunehmend mehr Menschen in extreme sportliche Situationen begeben ist ein weit diskutiertes Feld mit zahlreichen Theorien und vielen offenen Fragen. Klar ist jedoch, dass die Anzahl der Sportler, die sich in solche Situationen begeben stark zunimmt. Ein Beispiel dafür: Beim Ironman in Österreich war der Lauf 2010 auf 2800 Personen beschränkt und innerhalb von 26 Minuten ausgebucht. Im Jahr 2008 war der Lauf erst nach 19 Stunden ausgebucht. Und 10 Jahre vorher, also im Jahr 1998, nahmen insgesamt nur 124 Athleten teil <sup>8</sup>.

Das Abenteuer ist zum lukrativen Geschäftsfeld geworden. Ein wachsender Tourismuszweig bedient die Lust am Extremen. Ein Bungee Sprung ist heute nicht außergewöhnlich und überall zu finden. Was früher die Ausnahme war, kann heute als komplettes Paket gebucht werden. Vom geführten Aufstieg auf den Mont Blanc, Vulkan-Boarding, über Rafting und Canyoning bis hin zu einem Überschallflug in einem Kampffjet ist alles möglich <sup>9</sup>.

Ist es die Lust an der Angst oder geht es um die Überwindung dieser? Welche Rolle spielt der Kampf gegen die Grenzen des Körpers und die Grenzen im Kopf bei intensiven Sinnesreizen? Oder spielen die Hormone die während und nach der Tätigkeit ausgeschüttet werden eine entscheidende Rolle?

---

<sup>8</sup> Quellenhinweis: Zahlen, Daten, Fakten – Ironman Austria. Internetseite: <http://ironmanklagenfurt.com/de/presse/zahlen-daten-fakten/>

<sup>9</sup> Quellenhinweis: Urlaub extrem: Die zehn gefährlichsten Freizeitabenteuer. Internetseite: <http://www.vienna.at/urlaub-extrem-die-zehn-gefaehrlichsten-freizeitabenteuer/3184409>

Wetz (2008) schreibt unter Berufung auf den Sportpsychologen Marlovits in einem Artikel:

„Andreas Marlovits, der als Sportpsychologe mit zahlreichen Hobby- und Weltklassesportlern gearbeitet hat, nennt den vermutlich wichtigsten. ‚Integrierten Mitgliedern westlicher Zivilisation geht es einfach zu gut‘, sagt er. Seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs seien die wirklich existenzbedrohenden Risiken weitgehend aus dem Alltag eliminiert worden. Kritiker haben dafür den zynisch geprägten Begriff der ‚Vollkasko-Gesellschaft‘ geschaffen. Marlovits: ‚Doch der Mensch braucht von Natur aus die Herausforderung, weshalb viele Wohlstandsbürger nun in Form von sportlichen Grenzerfahrungen ihr Glück suchen‘.“<sup>10</sup>

Einen soziologischen Erklärungsansatz liefert Csikszentmihalyi (2010, S. 88-89):

„Leute, die segelfliegen, Höhlen erforschen, klettern, Autorennen fahren, Tiefsee tauchen und vielen anderen Sportarten nachgehen, die Spaß machen, begeben sich absichtlich in eine Situation, die nicht über die im zivilisierten Leben vorhandenen Sicherheitsnetze verfügt. Doch all diese Leute berichten von flow-Erfahrungen, bei denen ein verstärktes Gefühl von Kontrolle eine wichtige Rolle spielt. Gewöhnlich deutet man die Motivation bei gefährlichen Sportarten als eine Art pathologisches Bedürfnis: Diese Menschen versuchen eine tiefsitzende Angst zu vertreiben ... Zuweilen spielen derartige Motive eine Rolle, doch es fällt bei Gesprächen mit solchen Risikospezialisten auf, daß [sic] die Freude nicht der Gefahr selbst entspringt, sondern ihrer Fähigkeit, diese auf ein Minimum zu reduzieren. Im Gegensatz zu einem pathologischen Kitzel, Gefahren herauszufordern, empfinden sie eine positive Emotion, ein absolut gesundes Gefühl, fähig zu sein, potentiell gefährliche Kräfte zu kontrollieren.“

Csikszentmihalyi erklärt den Extremsport über das Flow Erlebnis, also das Gefühl des Aufgehens und der Vertiefung in einer Tätigkeit.

Welche Möglichkeit haben wir nun aber um die Suche nach neuen Erlebnissen, Abwechslung und aufregenden Situationen messbar zu machen? Das Sensation Seeking Konzept versucht mittels eines Fragebogens Bedürfnisse dieser Art messbar zu machen.

### 3.3.1 Das Sensation Seeking Konzept

Die Sensation Seeking Skala ist „das gebräuchlichste Inventar zur Erfassung von Sensation Seeking“ (Beauducel, Strobel & Brocke, 2003, S. 61) und somit zum gängigen Erklärungsmodell in der Sport-Forschung geworden.

---

<sup>10</sup> Quellenhinweis: Extremsport: Warum Normalbürger die Herausforderung suchen. Internetseite: <http://diepresse.com/text/home/panorama/oesterreich/406398>

### 3.3.1.1 Geschichte des Sensation Seeking Konzeptes

Die Entwicklung des Sensation Seeking Konzeptes ist auf Marvin Zuckerman (1994) zurückzuführen.

Bei Untersuchungen zu interindividuellen Unterschieden bei sensorischer Deprivation, setzten Zuckerman, Kolin, Price und Zoob (1964) einen von ihnen entwickelten Fragebogen ein, der die Reaktion der Probanden bei Reizdeprivation vorhersagen sollte. Bei der Auswertung stellte Zuckerman fest, dass es Menschen mit besonders ausgeprägtem Bedürfnis nach neuen intensiven Erlebnissen gibt. Diese Personengruppe (auch als „High Sensation Seeker“ bezeichnet) nimmt physische und soziale Risiken in Kauf um sich (extremen) neuen Reizen auszusetzen.

Das Bedürfnis sich immer wieder solchen Reizen und Situationen auszusetzen, wurde von Zuckerman et al (1964) auf das Konzept des optimalen Erregungsniveaus (optimal level of Stimulation / Arousal) zurückgeführt, das unter anderem von Berlyne (1960) beschrieben wurde. Das optimale Erregungsniveau ist das Bedürfnis des Menschen, einen Ausgleich zwischen Unter- und Übererregung zu finden. Zu wenig Stimulation (Isolation) sorgt entsprechend für eine Steigerung, zu viel Stimulation für eine Reduktion der Reize. Das optimale Erregungsniveau ist nicht nur von Mensch zu Mensch unterschiedlich, es variiert auch im individuellen Tagesverlauf (vgl. Zuckerman et al, 1964, S. 477).

Im Laufe der Jahre überarbeitete Zuckerman sein Konzept und ging von dem optimalen Level an Katecholaminen aus (vgl. Michel, 1997, S. 160).

### 3.3.1.2 Die Sensation Seeking Skala

Auch seinen Fragebogen entwickelte Zuckerman fortlaufend weiter. Seit der vierten Fassung der Sensation Seeking Skala (SSS-IV) resultiert der Fragebogen in vier Subskalen (Zuckerman, 1971), die als interpretierbare Faktoren bei Frauen und Männern gefunden wurden. Die überarbeitete Fassung 5 (SSS-V) ist die bis heute aktuellste Version und „das gebräuchlichste Inventar zur Erfassung von Sensation Seeking“ und weist gegenüber der vorherigen Version eine „geringere Itemanzahl“ sowie eine „höhere diskriminante Validität der Subskalen“ (Beauducel et al, 2003, S. 61) aus.

Die vier Subskalen des Sensation Seeking Konzepts nach Zuckerman (1971) decken die folgenden Bereiche ab (vgl. Käferböck, 2010, S. 85, vgl. Friedrich, Plötz & Preißler, 2008, S. 11):

- **Thrill and Adventure Seeking (TAS)**

Die TAS-Subskala (Gefahr- und Abenteuersuche) beschreibt die Tendenz, intensive physische Erlebnisse und andere Aktivitäten durchzuführen, die Gefahr oder Geschwindigkeit beinhalten. Darunter fällt zum Beispiel das Ausführen von riskanten Sportarten.

- **Experience Seeking (ES)**

Die ES-Skala (Erfahrungssuche) beschreibt die Suche nach neuen Eindrücken und Erfahrungen durch unüblichen Lebensstil, Reisen oder den Konsum von Drogen.

- **Disinhibition (DIS)**

Die DIS-Skala (Enthemmung) erfasst die Tendenz zu sozial und sexuell enthemmtem Verhalten. Darunter fallen zum Beispiel aufregende Sozialkontakte, (riskante) sexuelle Beziehungen oder exzessives Feiern, möglicherweise mit überhöhtem Alkoholkonsum.

- **Boredom Susceptibility (BS)**

Die BS-Skala (Anfälligkeit für Langeweile) beschreibt die Abneigung gegen Wiederholungen und Routine und ist zu verstehen als eine Anfälligkeit für Langeweile. Routinesituationen werden vermieden, weil diese schnell zu einer inneren Unruhe führen.

Sensation Seeking ist also die Suche nach Abwechslung und Stimulation und wurde von Zuckerman beschrieben als „das Bedürfnis nach wechselnden, neuen und komplexen Empfindungen und Erfahrungen, und die Bereitschaft, physische und soziale Risiken dafür einzugehen“ (Hippius & Joswig, 1999, zitiert nach Friedrich et al, 2008, S. 8).

An dieser Stelle sollte noch erwähnt werden, dass das Sensation Seeking Konzept sowie der Fragebogen nicht unumstritten ist und seine Grenzen hat. Beauducel et al (2003, S. 61) berichtet über die „geringe interne Konsistenzen und Probleme bei der Replikation der Faktorenstruktur, insbesondere für die Subskalen Experience Seeking [ES] und Boredom Susceptibility [BS]“. Auch das „forced-choice“ Format der Fragen, bei dem die teilnehmende Person sich für eine Möglichkeit entscheiden muss, selbst wenn die Aussagen komplett unzutreffend sind, muss als Verfälscher in Betracht gezogen werden (vgl. Arnett, 1994, S. 289). Weiterhin wird in zahlreichen Veröffentlichungen unter anderem auf Probleme mit der Sprache, Itemladungen oder dem Ursprung des Konzeptes

hingewiesen (vgl. Käferböck, 2010, S. 86 ; Beauducel et al, 2003, S. 62 ; Beauducel, Burkhard, Strobel & Strobel, 1999, S. 155).

Neben aller Kritik und den Problemen der Skala darf aber auch nicht vergessen werden, dass nahezu alle Studien zum Thema Sensation Seeking die SSS-V für Untersuchungen verwendet haben (vgl. Arnett, 1994, S. 289). Forschung und Wissenschaft scheinen die Skala also als „valid and usefull“ (Arnett, 1994, S. 289) einzuordnen. Beauducel et al (2003, S. 61) schreibt hierzu: „Im Vergleich zu Alternativen hat die SSS-V allerdings den Vorteil einer differenzierteren Erfassung des Konstrukts, weshalb die neueren Inventare sich nicht durchsetzen konnten“.

Bei der Verwendung und der Bewertung des Sensation Seeking Konzeptes sollte man entsprechend Vorsicht walten lassen und sowohl Vor- als auch Nachteile abwägen.

### **3.3.1.3 Sensation Seeking im Extrem- und Risikosport**

Da diese Arbeit sich schwerpunktmäßig mit dem Thema Sport beschäftigt, soll im Folgenden auf die Relevanz der Sensation Seeking Skala im Bezug auf den Extrem- und Risikosport eingegangen werden.

Stöckli (2009, S. 38-40) beschreibt in seiner Arbeit die Ergebnisse verschiedener Studien zum Sensation Seeking im Risikosport. Besonders häufig zeigten sich dabei signifikante Unterschiede zwischen riskanten (z.B. Drachenfliegen, Autorennen) und weniger bis nicht riskanten Sportarten (z.B. Schwimmen, Tanzen, Golfen) in der „Thrill and Adventure Seeking“ (TAS) und „Experience Seeking“ (ES) Skala. Die Skalen „Disinhibition“ (DIS) und „Boredom Susceptibility“ (BS) waren zum Teil zwar erhöht, scheinen aber für den Extrem- und Risikosport aber eher eine untergeordnete Rolle zu spielen.

Es kann also davon ausgegangen werden, dass besonders die „Thrill and Adventure Seeking“ und „Experience Seeking“ Skala für den Extrem- und Risikosport relevant sind.

## 4 Fragestellung

Inhalt dieser Diplomarbeit ist der Sport Highlinen. Da das Highlinen ein vergleichsweise junger Sport ist und es kaum Literatur und keine (mir bekannten) wissenschaftlichen Untersuchungen gibt, sollen die im Rahmen dieser Arbeit geführten Interviews dazu beitragen, die Motive, Gründe, Gefühle und Gedanken der Sportler besser zu verstehen.

Beim Highlinen spielen unter anderem die Themen Angst und Sicherheit eine zentrale Rolle und bilden daher einen wesentlichen Bestandteil der Interviews. Beide Punkte sind absolut relevant für die Sportler. Die Sicherheit dient dem persönlichen Schutz und die Angst macht das Highlinen so schwierig. Bei der Sicherheit ergeben sich Fragen zur persönlichen Sicherheits-Einstellung und zur Bereitschaft die Sicherheit aufzugeben. Bei der Angst geht es unter anderen um den Umgang, die Bewältigung und den Reiz sich ihr immer wieder freiwillig auszusetzen.

Alle im Interviewleitfaden berücksichtigten Themen (Blöcke) sollen im Folgenden kurz vorgestellt und beschrieben werden. Die Entwicklung des Leitfadens ist im Kapitel 5.3 beschrieben.

Im Zentrum der Interviews wird es um das Highlinen gehen. Gefragt wird nach dem Reiz am Highlinen, den Gedanken und Gefühlen dabei und wie es zum Erstkontakt mit der Highline gekommen ist.

Ein wesentlicher Aspekt ist die Sicherheit. Gefragt wird nach der erlebten Gefährdung (die subjektive Einschätzung) auf der Highline und die generelle Einstellung zum Thema Sicherheit.

Wie im Kapitel 3.2 beschrieben, spielt die Angst eine wichtige Rolle für die Sicherheit von Extrem- und Risikosportlern. Neben der Schutzfunktion, soll mit den Interviews geklärt werden, ob und welche Rolle die Angst für das Erleben von Highlinern spielt.

## 5 Methoden

Das Highlinen ist bisher ein weißer Fleck auf der Landkarte der Wissenschaft. Es gibt keine wissenschaftlichen Untersuchungen. Um hier eine Grundlage zu schaffen, werde ich im Rahmen dieser Diplomarbeit Interviews mit Highlinern durchführen. Die Ergebnisse sollen interessierten Lesern und Slacklinern einen Einblick in die Gründe für und gegen das Highlinen, Gedanken und Ängste bieten und der Wissenschaft als Basis für zukünftige Untersuchungen und Forschungsansätze dienen können. Weitergehende Fragestellungen werden im Ausblick (siehe Kapitel 7.1) diskutiert.

Es geht also um Antworten der Sportler auf die häufig auftretenden Fragen. So zum Beispiel die Fragen warum sich jemand auf eine Highlinen begibt, warum jemand das ganze als Herausforderung sieht und wieso das Ganze auch noch Spaß macht.

### 5.1 Das qualitative Interview

Da die Gründe für das Ausüben von Extremsport sehr unterschiedlich sind, bietet das Interview die notwendige Flexibilität, die individuellen Erfahrungen, Hintergründe, Gedanken, persönliche Meinungen und Erlebnisberichte zu erfassen.

Das Interview lässt den notwendigen Spielraum für eine offene Herangehensweise, durch die neue Hypothesen generiert werden können. Winter (2000)<sup>11</sup> beschreibt das ganze wie folgt:

„Bei qualitativen Methoden geht es um das Beschreiben, Interpretieren und Verstehen von Zusammenhängen, die Aufstellung von Klassifikationen oder Typologien und die Generierung von Hypothesen. Das qualitative Interview zeichnet sich durch eine unverzerrte, nicht präterminierte und sehr umfassende Informationen liefernde Herangehensweise an den Untersuchungsgegenstand aus und ist hierdurch überall dort geeignet, wo man eine differenzierte und ausführliche Beschreibung individueller Meinungen und Eindrücke benötigt. Insbesondere zur Sammlung von detaillierten Verbesserungsvorschlägen, zur Erkundung von Ursachen ... und zur Erstellung von Typologisierungen sind qualitative Methoden ideal.“

Diese Studie ist Hypothesen generierend angelegt. Neben der Schaffung neuer Informationen bringt dieses Vorgehen den Vorteil mit, nicht von bestimmten Annahmen oder

---

<sup>11</sup> Aus dem Internet: [http://imihome.imi.uni-karlsruhe.de/nqualitatives\\_interview\\_b.html](http://imihome.imi.uni-karlsruhe.de/nqualitatives_interview_b.html) , letzter Zugriff am 24. Januar 2013



durch eigene Erfahrungen geleitet zu werden und dadurch wichtige Aspekte oder (Hinter-)Gründe zu übersehen.

## 5.2 Interviewarten

In Ihrem Buch zählt Helfferich (2005, S.24) 14 verschiedenen Interviewvarianten auf, die sich in Aspekten wie der „Offenheit, Kommunikation, Fremdheit und Reflexivität“ unterscheiden.

Da ich für die Highline Thematik zwar grundlegende Themen und einige spezielle Bereiche abdecken möchte, die interviewten Personen aber nicht auf bestimmte Themen beschränken will, werde ich einen für diesen Zweck entworfenen Leitfaden für das Interview einsetzen. Dabei steht das freie Erzählen und das Erfassen der persönlichen Meinung, Einstellungen und Beweggründe im Vordergrund.

Durch vorgegebene Themen werden beim Leitfaden die wichtigsten Bereiche immer berücksichtigt. Geht die befragte Person nicht von alleine auf das Thema ein, wird konkret nach den im Leitfaden definierten Hauptpunkten gefragt. Und falls wichtige Aspekte innerhalb eines Bereiches nicht beantwortet wurden, wird konkret nach den Detailbereichen gefragt.

Durch die halboffene Struktur können auch neue Themen berücksichtigt und hinterfragt werden. So bleibt die Möglichkeit, flexibel auf den sich entwickelnden Gesprächsverlauf einzugehen und Aspekte abzudecken, die bei der Leitfadenentwicklung nicht berücksichtigt wurden, für die Untersuchung aber von Bedeutung sind.

## 5.3 Entwicklung des Leitfadens

Auf Basis der in dieser Arbeit ausgeführten Themen sowie meiner Slackline Vorkenntnisse und Highline Erfahrungen, habe ich versucht einen Leitfaden zu entwickeln, der nach den Motiven und Hintergründen für das Highlinen fragt.

Neben den Fragen zum Highlinen, werden Themen behandelt die für diesen Sport eine zentrale Rolle spielen. Diese Komplexe sind:

- das Risiko und die Rolle der Sicherheit auf der Highline
- die Funktionen der Angst
- der Stress vor und beim Highlinen

### **5.3.1 Aufbau des Leitfadens**

Im Mittelpunkt des Interviews steht das Highlinen. Um aber einen gesamten Einblick zur Person und zu den Hintergründen zu bekommen wird zu Beginn des Interviews auf die Anfänge mit der Slackline eingegangen. Im Folgenden wird nach Gründen und dem Interesse für das Highlinen gefragt. Um dann überzuleiten auf für das Highlinen relevante Themen wie die Planung und Vorbereitung, die Risikobereitschaft und die Risikominimierung, den Umgang mit der Angst und die Stressbewältigung.

Die Themen (Risiko, Sicherheit, Angst und Stress) sind in Blöcke geordnet. Die einzelnen Blöcke sind jeweils in zwei Bereiche geteilt. Zum Einen sind da die offenen Fragen mit denen die Blöcke eingeleitet werden und bei denen frei erzählt werden soll. Außerdem sind konkrete Fragen im Interviewleitfaden definiert. Diese Fragen gewährleisten, dass trotz freier Erzählung wichtige Detailfragen von allen Interviewten beantwortet und im Anschluss verglichen werden können.

Durch die Reflexion der Themen bei der Beantwortung der Fragen erhoffe ich mir Antworten, die nach außen hin nicht direkt zu erkennen sind (Motive) und die den Befragten möglicherweise selbst nicht gegenwärtig sind. Auch möchte ich schauen, ob es generelle Einstellungen und Motive gibt, die sich bei allen Interviewten finden lassen.

### **5.3.2 Anpassungen des Leitfadens**

Nach einem ersten Interview haben sich einige Dopplungen bei der Fragestellung und in der Beantwortung dieser Fragen ergeben. Diese Wiederholungen wurden gestrichen.

Weiterhin wurden einige Themenblöcke neu angeordnet und in eine Reihenfolge gebracht, die chronologisch und für das freie Erzählen sinnvoller erscheint. So sind miteinander verwobene Themen nun näher beieinander und können themenübergreifender beantwortet werden.

Da sich gezeigt hat, dass die Bereiche Risiko und Sicherheit fast nur gemeinsam zu beantworten sind, wurden diese zwei Bereiche zu einem Blok zusammengefasst.

Neue Themen, die sich während der ersten Interviews aus den Antworten ergeben haben, wurden zum Teil übernommen und als Nachfragen in den Leitfaden aufgenommen.

## 5.4 Vorgehensweise bei der Auswertung

Für die Auswertung der Transkripte habe ich mich an dem Analyseverfahren von Jaeggi, E., Faas, A. & Mruck, K. (1998) mit dem Titel „Denkverbote gibt es nicht! Vorschlag zur Interpretativen Auswertung kommunikativ gewonnener Daten“ orientiert.

Dieses Verfahren ist aus Erfahrungen im Bereich der Diplomarbeitsbetreuung an der TU-Berlin entstanden und wurde im Rahmen eines Forschungsberichtes veröffentlicht.

In der Veröffentlichung werden spezifische Schritte für die Auswertung von Interviews vorgeschlagen. Da die Stichprobe dieser Interviews verhältnismäßig klein ausfällt und einige der Vorgehensweise für diesen Datenbestand wenig sinnvoll erscheinen, habe ich das Verfahren in einigen Punkten an die vorliegenden Daten und die Zielsetzung der Arbeit angepasst und entsprechend einige Schritte verändert oder ausgelassen.

Die folgenden Schritte habe ich in der Auswertung durchgeführt:

1. Zusammenfassung der Interviews in Form einer Nacherzählung (2. Schritt der ersten Auswertungsphase nach Jaeggi et al, 1998, S. 8). Die Zusammenfassung beinhaltet die wesentlichen Inhalte der Gespräche. Hierdurch werden die ersten Schwerpunkte für die Interpretation gesetzt (vgl. Jaeggi et al, 1998).
2. Im nächsten Schritt wurde die Zusammenfassung aus dem ersten Schritt zu einer Stichwortliste verkürzt (3. Schritt der ersten Auswertungsphase nach Jaeggi et al, 1998, S. 9). Dadurch wird der Text weiter gestrafft und die gehaltvollen und auffälligen Themenbereiche in verkürzter Form abgebildet. (vgl. Jaeggi et al, 1998)
3. Als nächstes habe ich die Stichwortliste verwendet und zu jedem wichtigen Stichwort bzw Satz 1-4 mir sinnvoll erscheinende Schlagworte zugeordnet. Dieser Schritt basiert auf dem 4. Schritt der ersten Auswertungsphase, bei dem ein Themenkatalog erstellt wird. Beispiel aus einem der Interviews: „Risiken wenn kontrollierbar und er sich diese zutraut“ wird mit den Schlagworten „Risiko“ und „Kontrollüberzeugung“ beschrieben. Durch diesen Schritt ergeben sich konkrete Schlagworte (Vorkategorien), die bestimmte Aspekte abdecken und die in den Folgeschritten zu immer abstrakteren Kategorien zusammengefasst werden können.
4. Anschließend habe ich ein Programm geschrieben, mit dessen Hilfe die vergebenen Kategorien erfasst und den einzelnen Interviewten zugeordnet werden können. Mit Hilfe des Programms können die Vorkategorien einfach untereinander verglichen werden, da automatisch eine Tabelle mit allen Interviewten und den gebildeten Vorkategorien ausgegeben wird (angelehnt an den ersten Schritt der zweiten Auswertungsphase, vgl. Jaeggi et al, 1998, S. 14). Da es bei einigen Vorkategorien deutliche Überschneidungen gab bzw. ähnliche Worte verwendet wurden, habe ich diese zum Teil direkt zu einer Vorkategorie zu-

sammengefasst (Bsp: Ziele & Zielsetzung). Andere, die sehr grob gefasst waren, wurden in weitere feiner gegliederte Vorkategorien unterteilt (z.B.: Grenzen in Grenzerfahrung und Grenzen überschreiten).

5. Am Ende des Prozesses stand die Bildung der Hauptkategorien (Schritt der Verdichtung nach Jaeggi et al, 1998, S. 15) durch die Zusammenfassung der Vorkategorien. Für die Gruppierung (Verdichtung) der Daten zu gemeinsamen Themen, werden die aus den Interviews gebildeten Vorkategorien zu thematisch ähnlichen Kategorien zusammengefasst. Dadurch entstehen zentrale Konstrukte, in denen Motive, Gründe und Vorstellungen der Sportler zusammengefasst werden. Diese Beschreibungen bilden die Ergebnisse (siehe Kapitel 6) dieser Arbeit.

## 6 Darstellung der Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der Analyse der Interviews vorgestellt.

### 6.1 Informationen zu den Interviewten

Im Rahmen dieser Diplomarbeit wurden insgesamt 10 Personen aus dem deutschsprachigen Raum interviewt. Voraussetzung für die Teilnahme an einem Interview waren mindestens 2 Versuche auf echten Highlines. Echte Highline ist in diesem Kontext definiert als eine Highline mit Sicherung auf die Highline selbst und nicht mit Sicherung nach oben mittels Toprope.

Befragt wurden 9 Männer und eine Frau aus Deutschland, Österreich und Südtirol.

Das Alter der Gruppe lag im Schnitt bei rund 25 Jahren (Median: 23,5, min: 21, max: 33).

Im Durchschnitt slacktlinien die Interviewten seit rund 5 Jahren (Median: 4, min: 2, max: 9) und sind 19 Highlines gelaufen (Median: 12,5, min: 5, max: 50).

3 Personen der Stichprobe arbeiten, 7 studieren.

Besonders das Thema Sicherheit beim Aufbau nimmt eine zentrale Rolle ein und wurde von allen Interviewten als absolutes Muss hervorgehoben.

### 6.2 Präsentation der Kategorien

Die nachfolgenden Kategorien sind die Ergebnisse der Auswertung der Interviews. Das Vorgehen zur Bildung der Kategorien ist im Kapitel 5.4 beschrieben.

Wichtig bei der Betrachtung der Kategorien ist die Untrennbarkeit zwischen dem Highlines und dem Slacklines. Highliner sind immer auch Slackliner, Slackliner aber nicht automatisch Highliner. Die deutlich erschwerten Bedingungen beim Highlines setzen eine sehr gute physische Fitness, Sicherheit und Grundtechniken auf der Slackline und die innere Bereitschaft voraus, an die eigenen Grenzen zu gehen und sich in eine ängstige Situation zu begeben. Die Bereitschaft und das fortgeschrittene Können unterscheidet das Highlines vom Slacklines. Auch wenn im Zentrum dieser psychologischen Untersuchung das Highlines steht, kommt die Auswertung nicht ohne den Bezug zum Slacklines aus. Einige Aspekte und Hintergründe wären ohne diese Verbindung nicht nachvollziehbar oder verständlich. Wenn in den Kategorien also vom Slacklines oder Highlines die Rede ist, sollte diese Trennung möglichst immer wieder in Erinnerung gerufen werden.

### 6.2.1 Negative Angst

Ein in den Interviews immer wieder genannter Grund für das Highlinen ist das Thema Angst. Da der Begriff der Angst sehr vielseitig verwendet wird, kurz eine Abgrenzung des Begriffs der „negativen Angst“: Die „negative Angst“ beschreibt die für Highliner behindernden, bremsenden und störenden Auswirkungen der Angst und die damit einhergehenden Herausforderungen. Wird in diesem Kapitel von der Angst gesprochen, ist also generell die negative Angst gemeint. Informationen zu den positiven Aspekten der Angst sind in den Kapiteln Angst (siehe Kapitel 3.2) und Sicherheit (siehe Kapitel 6.2.5) zu finden.

Fragt man einen Highliner nach den Gefühlen und Gedanken vor und beim Highlinen, so wird man bei einer ehrlichen Antwort wohl immer auch etwas von der Angst hören. In allen zehn Interviews wurde die Angst als einer der zentralen Aspekte genannt. Das ist nicht weiter verwunderlich. Denn letztlich ist es die Angst, die das Überqueren einer Slackline, bei der man in Bodennähe nicht das geringste Problem hätte, in großer Höhe so schwierig macht. Aber warum ist das eigentlich so? Was macht die Angst, dass das Balancieren zum Problem wird? Und wenn es so eine beängstigende Situation ist, warum begeben sich die Highliner immer wieder in diese Lage? In den Interviews hat sich gezeigt, dass es hier nicht die eine Antwort gibt, die auf alle Highliner zutrifft. Unzählige Gründe, Hintergründe und Motive spielen eine Rolle. Einige davon treten häufiger auf. Andere hingegen sind ganz individueller Natur und zum Teil gar nicht wirklich in Worte zu fassen.

Die in den Interviews am häufigsten genannten Motive sind das Überwinden der Angst (also die Selbstüberwindung) und das Überschreiten von Grenzen. Der wohl erfahrenste Highliner aus den Interviews fasst sich kurz und bündig: „Es ist immer irgendwie Selbstüberwindung und Grenzerfahrung.“

Ein Highliner, der neben dem Slacklinen auch Gleitschirm fliegt, beschreibt das so: „Die Angst ist meine Schattenseite, die ich eigentlich überwinden will. Es geht also nicht nur darum über die Highline zu gehen. Es geht darum sich selbst zu überwinden. Und die Angst ist dieser Hintergedanke den jeder Mensch hat, wenn er in großer Höhe steht. Also dass man einfach sagt [...] ich gehe jetzt die Highline, obwohl das widersprüchlich ist von dem was die Natur der Menschen ist.“

Und die interviewte Highlinerin erzählt, dass es ihr darum geht „über sich hinaus zu wachsen und sich zu überwindet den ersten Schritt zu tun. [...] Also die Angst zu überwinden, das Vertrauen zu haben, dass alles sicher ist und man sich dann selbst überwindet, aufsteht und losläuft.“

Neben dem Erreichen und Überschreiten der eigenen Grenzen sowie der Selbstüberwindung, spielen also noch das Vertrauen in das Material und vor allem in sich selbst eine

wichtige Rolle. Ohne den Glauben an die eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten, wird sich niemand auf ein 25mm breites Band über einen Abgrund begeben. Bemerkenswert daran ist, dass die Überzeugung von den eigenen Fähigkeiten gerade beim ersten Versuch häufiger von der Realität abweicht. In der ungewohnten Situation reagiert der Körper unter anderem mit „Herzklopfen, Schwitzen und Unruhe“. Und das ist nur der Anfang. Wenn die Angst überhand nimmt, wirkt sie blockierend und lähmend. Und dann geht nichts mehr. Körperlich ist das „eine komplette Blockade. Man steht auf einer Highline und merkt: Oh ich stehe, und ich stehe frei. Und man kann sich überhaupt gar nicht bewegen.“ So zumindest beschreibt einer der Interviewten seine ersten Versuche auf einer Highline. Eine der interviewten Personen hat den ersten Kontakt mit einer Highline sogar als „Todesangst“ beschrieben.

Warum setzten sich Highliner einer solchen Situation wieder und wieder aus?

Sechs der zehn Interviewten gaben an, dass sie durch die Konfrontation den Umgang mit der Angst erlernen und das Kontroll- und Sicherheitsgefühl steigern wollen, also eine Art der Selbsterfahrung. Ein eher extremer Slackliner, der gerne auch bereit ist Risiken einzugehen, erzählt: „Ich möchte auf der Highline Angst haben, wissen was los ist. Aber nicht Panik, so dass sie mich am Handeln oder Gehen hindert.“

Es geht also um das Wissen, wie sich der Körper in einer extremen und ängstigen Situation verhält und wie weit gegangen werden kann.

Neben der Selbsterfahrung geht es einigen Sportlern auch um den Spaß am Rausch. Einer der Interviewten, der erst am Anfang seiner Highline Laufbahn steht, fasst die Rolle der Angst in einem Satz sehr gut zusammen: Die Angst ist „genau der Nervenkitzel und die Grenze die man versucht zu überschreiten und der Grund warum man das wieder macht. Und irgendwann ist es halt nicht mehr nur Angst und Panik, sondern ein Rauschgefühl und ein Suchtpotential und etwas wo man sagt: Das will ich immer wieder erleben. Also sehr zweischneidig. Einerseits abhaltend, andererseits anstachelnd.“

Bei dieser Aussage werden drei zentrale Gründe sehr deutlich hervorgehoben, die vermutlich bei allen Highlinern in mehr oder weniger starker Ausprägung einer Rolle spielen. Also erstens der Nervenkitzel durch die Angst. Zweitens die Selbstüberwindung mit der dazugehörigen Grenzüberschreitung sowie das über sich Hinauswachsen. Und drittens das Bewahren der Kontrolle über sich und den Körper. Insgesamt alles Erfahrungen, die es im Alltag so nicht gibt. Dazu kommt noch das Rauschgefühl (Hochgefühl bzw. Kick), das fünf der zehn Interviewten explizit als Grund erwähnen. Also zum einen die Hormone die den Körper in der Angstsituation durchströmen um die Aufmerksamkeit zu steigern und den Körper zu aktivieren (erhöht Herzfrequenz und gesteigerter

Blutdruck). Und wenn die Angst und der Stress abfällt, die Hormone, die nach der Situation entspannend wirken und Glücksgefühle und Wohlbefinden auslösen und den Körper so belohnen.

Bis hierhin ungeklärt ist noch, ob und welche Strategien die Highliner haben um mit der Angst umzugehen. Letztlich fielen die Antworten hier sehr unterschiedlich aus und können nicht zu generellen Aussagen gebündelt werden. Aber klar ist: Alle Highliner haben irgendwelche individuellen Strategien (entwickelt), um die Kontrolle über die Angst zu behalten. Um nur ein paar zu nennen: Das fängt bei der Meditation vor dem Highlinen an, geht bis zum bewussten Atmen bis hin zum lauten Vorsagen von ritualartigen Sätzen (Mantren).

Die persönlichen Strategien sind hier so vielseitig wie es der Mensch ist. Gemeinsam haben alle Interviewpartner, dass eine individuelle Strategie entwickelt wurde, um mit der Angst umzugehen.

Wichtig und nicht zu vergessen: Auch wenn die Angst in manchen Situationen als störend wahrgenommen wird, erfüllt sie dennoch eine wichtige und ursprüngliche Funktion, die ein Student der Rechtswissenschaften so beschreibt: Die „Angst [...] mahnt zur Vorsicht“ und erhält den „gesunde[n] Respekt, der einen davon abhält Blödsinn zu machen“.

Zusammengefasst muss die „negative Angst“ also als Schutzmechanismus betrachtet werden, der uns auf der einen Seite ausbremst und vor Gefahr bewahrt, uns gleichzeitig aber auch dazu anstachelt an die eigenen Grenzen zu gehen, Erfahrungen im Grenzbereich zu machen, die inneren Ängste zu überwinden und dabei die Kontrolle über den Körper zu bewahren.

### **6.2.2 Kick**

Da der Kick und die Angst eng miteinander verbunden sind, ist eine Trennung der beiden Kategorien nicht immer möglich. Dennoch ist der Kick in vielen Fällen abgrenzbar, weswegen die Kategorien nicht zusammengefasst wurden.

Der Begriff Kick beschreibt einen Rausch oder Nervenkitzel, der im Alltag nicht ohne die Gefährdung der Gesundheit erlebt werden kann. Es geht um extreme Situationen, in denen Grenzen überschritten werden und bei denen Angst überhand zu nehmen droht. Ein Kick ist eine intensive Erfahrung, die mit Selbstkonfrontation und dem Erreichen oder Überschreiten von persönlichen Grenzen verbunden ist. Die Grenzen und Ängste gehen allesamt vom Kopf aus und sind nicht physischer Natur.



Um die innere Anspannung beim Highlinen nachvollziehen zu können, muss erwähnt werden, dass anders als beim weithin bekannten Drahtseillaufen ein Sturz in die Sicherung beim Highlinen nicht die Ausnahme sondern eher die Regel ist. Und der Kampf gegen den 3-5 Meter tiefen Sturz dürfte einen bedeutenden Teil des Kicks beim Highlinen ausmachen. Die Kombination von Ängsten und Grenzen machen das Highlinen so anspruchsvoll.

Aber geht es Highlinern eigentlich vordergründig um den Kick? Oder ist der Kick nur ein angenehmer und positiver Nebeneffekt den das Highlinen mit sich bringt und der dem Sport zusätzliche Spannung verleiht? Und wer sucht eigentlich den Kick und mit welchem Ziel?

Acht der zehn Befragten gaben im Interview explizit an, dass der Kick bzw. das Abenteuer und Extreme eine große Rolle spielen. So zum Beispiel ein interviewter Student der berichtet, dass „der Kick mehr im Vordergrund“ steht als bei anderen Sportarten und das es ihm um „den Nervenkitzel“ auf der Highline geht. Ein anderer Student der schon auf mehr als 40 Highlines Erfahrungen gesammelt hat, antwortet auf die Frage nach dem Reiz beim Highlinen mit diesem Satz: „Der Adrenalinkick – und zwar besonders wenn die Highline am Limit ist, also zum Beispiel besonders hoch im alpinen Raum. Gleichzeitig eben die Angst zu überwinden, sich selber zu kontrollieren und der Angst zu trotzen. Und der Nervenkitzel. Das Ganze ist körperlich anspruchsvoll, ich bin wirklich ausgepowert nach dem Highlinen.“

Nur ein Interviewpartner, der seit rund 7 Jahren am Highlinen ist und sich selbst als „Sicherheitsfanatiker“ beschreibt, hat sich konkret vom Kick losgesagt und das Erreichen eines Flow Zustandes als Grund für das Highlinen genannt.

Für das Erleben eines Kicks nimmt wohl auch die Angst eine zentrale Funktion ein, denn ohne die Angst gäbe es keinen Kick. Den Kick würde ich entsprechend als Situation beschreiben, in der eine Person die Kontrolle über die Angst bewahrt. Also eine ängstigende Situation, aber ohne lähmenden Anteil. Wie wichtig die Angst für den Kick ist, beschreibt ein Highliner aus der Interviewgruppe, der mit über 50 begangenen Highlines der wohl erfahrenste Interviewpartner ist: „Angst ist essentiell auf der Highline“. Alle zehn Interviewten geben an besonders bei den ersten Highline Versuchen Angst verspürt zu haben. Ein Physiotherapeut, der sein Studium vor ca. einem Jahr abgeschlossen hat, erzählt: „Beim ersten Versuch hat alles gewackelt und gezittert und ich hatte Angst vor dem Stürzen“. Neun Interviewpartner geben an bis heute Angst vor oder beim Begehen einer Highline zu verspüren. Der Zehnte beschreibt die Angst als unterschwellig vorhanden aber ohne bewusste Angst vor dem Highlinen selbst: „Die ist unterschwellig da. Ich steige auch auf eine Line die sehr hoch ist, ohne das ich bewusst Angst habe. Aber ich weiß das sie da ist. Weil sonst wäre es alles kein Problem. Aber ich könnte nicht sagen das ich Angst habe auf eine Highline drauf zu gehen. Das war

am Anfang so, [...] also mittlerweile kenne ich das Material sehr gut und habe keine Angst das da irgend was passiert.“

Sieben Interviewpartner geben Angst als einen Grund bzw. Reiz für das Begehen von Highlines an. Ein 21 Jährigen Highliner beschreibt das so: „Ich mag rübergehen und dabei etwas Angst haben aber mich auch gleichzeitig immer noch freuen, das ich drauf stehe und das ich quasi den Moment spüre wo ich drauf stehe“. Die anderen Drei geben an die Angst eher als Hindernis und störende Komponente zu empfinden. Die Angst wird also zum Teil als störend wahrgenommen, der Kick hingegen ist für alle interessant. Und einen Kick würde es ohne Angst nicht geben.

Ebenfalls wichtig für das Erleben eines Kicks scheint das Überwinden innerer Grenzen zu sein. Neun der zehn Interviewpartner haben während der Interviews erwähnt, dass „es um das Ausloten von Grenzen“, das „an die Grenzen gehen“ und „persönliche Grenzen ausreizen“ geht.

Diese Aussagen der Interviewpartner decken sich auch mit meiner Erfahrung beim Highlinen. Danach sind Angst und Grenzen eng mit dem Kick verbunden und lassen sich vom Highlinen nie ganz lösen. Die Ängste, die Anspannung und das Überschreiten der inneren Grenzen machen das Highlinen so schwierig. Eine Person auf einer Highline, die keine Angst und Anspannung empfindet oder Stress verspürt, dürfte sich auf der Highline nicht schwerer tun als auf einer normalen Slackline direkt über dem Boden. Besonders erwähnenswert daran: Die Schwierigkeiten gehen allesamt vom Kopf aus.

Gleichzeitig ist der Kick meiner Erfahrung nach in den wenigsten Fällen einziger Grund für das Begehen von Highlines. Zwar macht der Kick einen bedeutenden Teil des Reizes aus, aber es geht auch immer um die Selbstüberwindung und das Erreichen von Zielen. Bei der Selbstüberwindung geht es um das Wissen, dass man stärker ist als die Automatismen. Ein 23 Jähriger Student, der gerne auch anderen Extremsportarten nachgeht, unterscheidet hier Angst von Panik: „Ich möchte auf der Highline Angst haben und wissen was los ist. Aber ich möchte nicht in Panik verfallen, so das sie mich am Handeln oder am Gehen hindert“. Es geht also um die Kontrolle über den Kopf. Das Erreichen von Zielen lässt sich mit folgendem Beispiel besser verstehen: Eigentlich alle Highliner gehen, sobald sich die Möglichkeit ergibt, auch longlinen. Und beim Longlinen geht es nicht um den Kick sondern um das erfolgreiche Überqueren langer Slacklines, häufig mit dem Ziel die eigene Bestleistung zu übertreffen. Dieses wichtige Motiv kann wohl auch auf das Highlinen übertragen werden. Es geht also neben dem Erleben (Erfahrung und Selbstüberwindung) sowie um den inneren Erregungszustand (Kick) auch um die Suche nach neuen Herausforderungen und Abwechslung zum ruhigen und sicheren Alltag.

Eine weitere spannende Frage bleibt bisher unbeantwortet: Ist der Kick auch über die Dauer hinweg gleichbleibend oder nimmt dieser mit der Zeit ab oder verschwindet sogar ganz? Meiner Erfahrung nach nimmt der Kick ab, je häufiger man sich der Situation aussetzt. Einfach weil die Situation ist nicht mehr neu ist und schon einmal bewältigt wurde. Entsprechend ist die Angst weniger stark ausgeprägt und der Kick fällt nicht so stark aus. Einer der Interviewpartner der schon auf rund 50 Highlines war, hat das Ganze über die eigenen Grenzen beschrieben. Die Highline sollte demzufolge „genau an der Grenze zwischen Angst und den eigenen Fähigkeiten“ liegen. Ist die Grenze zu hoch angesetzt, blockiert die Angst zu sehr. Liegt sie darunter ist die Herausforderung und der damit verbundene Adrenalinstoß (Kick) nicht groß genug. Die persönliche Grenze spielt also eine entscheidende Rolle. Und diese Grenzen verschieben sich natürlich mit zunehmender Übung und Erfahrung. Was am Anfang auf einer 15 Meter Highline unmöglich scheint, klappt mit der Zeit und wird einfacher. Außerdem gewinnt man an Vertrauen und die Anspannung und Erregung nehmen ab. Es ist also davon auszugehen, dass der Kick mit der Zeit abnimmt und somit immer extremere und herausforderndere Situation notwendig sind.

Wer aber sucht den Kick und mit welchem Ziel? Sind das nur die Extremsportler, die sich in Situationen begeben, bei denen sie an ihre Grenzen stoßen und einen Kick erleben? Oder sind eigentlich viel mehr Menschen auf der Suche nach dem Kick?

Hier stelle ich die Frage in den Raum, ob sich möglicherweise viele Menschen zwar wünschen, aber sich letztlich nicht trauen, die sichere und vertraute Umgebung zu verlassen um etwas Neues zu versuchen. Und das soll gar nicht nur auf den Sport, sondern letztlich auf Beruf, den Alltag und das ganze Leben bezogen sein. Denn ich behaupte, dass wir durch neue Herausforderungen zum Handeln gezwungen werden und so neue Seiten an uns kennen lernen. Schon allein durch den Umgang mit Misserfolgen und durch die Freude über Erfolge. Letztlich würde ich Herausforderung also als Motor für Wachstum und Entwicklung bezeichnen. Und ich gehe davon aus, dass dies zwei innere Antriebe aller Menschen (die nicht um ihr Überleben kämpfen müssen) sind.

### **6.2.3 Fokussierung**

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, wie wichtig die Konzentration und die Fokussierung auf die Situation und den Körper beim Highlinen ist. Aber ist dies für alle Highliner zentraler Punkt und notwendig um (erfolgreich) zu highlinen?

Um uns herum sind unzählige Reize, die dauerhaft auf uns eindringen. Im Alltag nehmen wir nur einen Bruchteil dieser Reize wahr. So kommt es immer wieder vor, dass wir

in einer vertrauten Umgebung auf einmal etwas sehen, dass schon immer da ist, die Gedanken aber noch nie aktiv erreicht hat. Die Selektion von Reizen ist notwendig, um genügend Kapazitäten für wichtige Prozesse im Kopf frei zu halten. Im Alltag hat es in der Regel keine großen Folgen, wenn wir geistig abschweifen oder in Gedanken verloren durch die Gegend starren. Denn für alle Prozesse die routineartig ablaufen, brauchen wir kaum Gehirnleistung.

Anders sieht das in außergewöhnlichen Situationen und bei aktiven Prozessen aus. Bei einer Highline die an oder über der eigenen Grenze liegt, würde jeder Reiz über den man aktiv nachdenken muss und der für das Balancieren nicht wichtig ist, die Konzentration soweit stören, dass die Person auf der Highline mit großer Sicherheit das Gleichgewicht verlieren würde. Entsprechend ist der Fokus und die Konzentration auf die wichtigen Prozesse, also das Laufen und das Ausbalancieren, absolut notwendig.

Hier kommt die Frage auf, wie die Highliner mit Ihren Gedanken umgehen und diese auf die Situation richten um nicht abzuschweifen oder in negative Gedankenspiralen zu verfallen? Generell ist für das Highlinen eine Menge Konzentration erforderlich. Drei der zehn Interviewten gaben an, dass die hohe Konzentrationsanforderung einer der Gründe für das Highlinen ist. Einer dieser drei erzählt, dass es ihm darum geht „kopftechnisch so [...] abschalten und alles ausblenden zu können, um die Highline zu gehen und sich nur auf das zu konzentrieren. Meiner Meinung nach kann man eine Highline nur gehen wenn man zu 100% dabei ist.“ Genau diese erhöhte Aufmerksamkeitsleistung, also die bewusste Steigerung der Konzentration und die Fokussierung auf eine Situation, wurde von insgesamt sechs der Interviewten als einer der Gründe für das Highlinen genannt.

Eng verbunden mit der Konzentration ist die Fokussierung. Denn durch die Fokussierung auf eine Situation, den Körper oder ein Objekt, beim Highlinen ist das zum Beispiel sehr häufig ein Punkt am Ziel, können Einflüsse der Umgebung besser ausgeblendet werden. Selbiges gilt zum Beispiel auch für Geräusche und Musik. Einigen Highlinern hilft es, wenn man ihnen während sie auf der Line sind zuredet und sie (in angemessener Form) anfeuert oder Musik im Hintergrund läuft. Mir persönlich fällt das Highlinen mit Musik deutlich leichter. Durch gezielte Geräusche bleibt der Fokus bei etwas Vertrautem (bekannten Liedern oder einer Stimme) und andere Geräusche können besser ausgeblendet werden. Wie individuell die persönlichen Möglichkeiten letztlich aber aussehen können, beschreibt die Interviewte Highlinerin: „Damit ich zur Ruhe komme und die Angst weggeht, [...] versuche ich mich nur auf das Atmen zu konzentrieren. Das hilft mir am Anfang sehr viel. Und ganz am Anfang ging es nur mit Musik.“

Es gibt allerdings auch immer wieder Gedanken, die man nicht oder nur mit etwas Hilfe aus dem Kopf bekommt. Ein Beispiel dafür ist das Wissen um die Sicherheit und die

Stabilität eines Aufbaus. Das ist ein absolutes Muss um konzentriert auf eine Highline gehen zu können. Wenn auch nur im Ansatz Zweifel an der Tragkraft der Highline vorhanden sind, wird es mehr als anstrengend sich gedanklich davon zu lösen und auf die Situation einzulassen. Eine spezielle Art um die Fokussierung aufrecht zu erhalten sind Mantren, also eine Art Wortfolge die mehrfach wiederholt wird. Unter den zehn Interviewten erwähnten drei, dass sie ein Mantra haben, mit dem sie in schwierigen Situationen auf der Highline arbeiten um sich von unerwünschten Gedanken und Grübeleien zu befreien. Letztlich ist ein Mantra nichts anderes als sich selbst gut zureden. Durch die aktiven Gedanken, ist kein Raum für unerwünschte Überlegungen. Ich persönlich verwende gerne einfache Sätze/Bausteine um Angst und Zweifel einzugrenzen. Das sind zum Beispiel Sätze wie „ganz ruhig“, „tief atmen“, „der Aufbau ist stabil“, „du hast alles mehrfach geprüft“, „es kann nichts passieren“, „du weißt du kannst das“. Diese Bausteine kann man je nach Bedarf aneinander reihen und damit ein beliebig langes Mantra im Kopf erzeugen um sich selbst zu beruhigen.

Wenn es um die Konzentration und die Ruhe vor dem Highlinen geht, scheinen Rituale eine wichtige Rolle zu spielen. Eines der wohl am häufigsten genannten und praktizierten Rituale, ist das mehrfache Prüfen des Knotens mit dem man gesichert ist und an dem letztlich auch das Leben hängt. Ansonsten ist das Spektrum an individuellen Methoden sehr breit. Einer der Interviewten hat angegeben, dass er sich als Art Ritual „vorher gerne mit dem Material auseinander“ setzt und das für ihn der Aufbau „eine sehr wichtige Komponente“ ist. Ein anderer stellt sich am Anfang auf der Highline eine grüne Wiese vor und redet sich selbst zu, dass er das auf einer flachen Slackline problemlos könnte. Rituale geben Sicherheit und spielen somit eine wichtige Rolle bei der Vorbereitung.

Insgesamt gehen alle Aussagen der Interviewten in die Richtung, dass das Highlinen nur dann gut funktioniert, wenn es möglich ist Gedanken zu kontrollieren und die Konzentration aufrecht zu erhalten. Unter Stress oder mit störenden / ängstigenden Gedanken wird das Highlinen für die meisten Highliner unmöglich. Die Varianten die Fokussierung zu erreichen, sind von Person zu Person unterschiedlich. Einzig Rituale scheinen aber eine geläufige Art der Vorbereitung zu sein.

#### **6.2.4 Gruppe**

Aus den Interviews ist hervorgegangen, dass die soziale Komponente sowohl beim Slacklinen als auch beim Highlinen eine zentrale Rolle spielt und zahlreiche wichtige Funktionen übernimmt.

Beim Slacklinen in normaler Höhe im Park wird die Gesellschaft als entscheidender Grund beschrieben langfristig dabei zu bleiben und aktiv zu slacklinen. Der Park ist also mehr als nur der Platz in dem der Slackline Sport betrieben wird. Hierbei handelt es sich um einen Treffpunkt, an dem neben dem Sport viel Zeit mit Reden, gemütlichem Bei-

sammensitzen und dem Wissensaustausch verbracht wird. Neue Tricks werden gemeinschaftlich ausprobiert, Techniken optimiert und aktuelle Slackline Ereignisse wie neue Rekorde oder spektakuläre Videos diskutiert. Das Slacklinen lebt von der Gruppe und den sich daraus entwickelnden Neuheiten.

Nach meiner Erfahrung ist außerdem die Weitergabe von Wissen eine wichtige Funktion innerhalb der Gruppe. Alle lernen von Allen. Und besonders Aspekte zum sicheren Aufbau und sicheren Slacklinen tragen langfristig dazu bei dass weniger Unfälle passieren. Dieser Aspekt sorgt im Speziellen beim Highlinen für deutlich mehr Sicherheit. Immer wieder tauchen Videos im Internet auf bei denen unzulänglich und auf gefährliche Weise gesichert wird. Das ist einer der Gründe warum die ersten Highlines ausschließlich mit erfahrenen Highlinern aufgebaut werden sollten. Die Weitergabe von Wissen zum korrekten Aufbau und zur Sicherheit innerhalb der Gruppen verhindert das Wiederholen von Fehlern und schützt so vor fatalen Unfällen mit potentiell tödlichem Ausgang. Abgesehen davon ist Unterstützung beim Highlinen notwendig, da der Aufbau einer Highline ohne Hilfe unrealistisch ist und zusätzliche Gefahren birgt. In der Gruppe kann der gesamte Aufbau von einer zweiten Person überprüft werden. Und im Falle einer Verletzung (Notfall) auf der Highline kann Hilfe geleistet werden. Die Gemeinschaft trägt also zu deutlich mehr Sicherheit bei.

Weiterhin wichtig für das Highlinen ist das Pushen (Anfeuern). Auf der Highline sitzend ist man der Situation und der Höhe ausgesetzt. In dieser Lage muss man weitestgehend alleine mit Gedanken, Gefühlen, Ängsten und ähnlichen Zuständen zurechtkommen. Die interviewte Highlinerin sagt über sich selbst, dass die „Gesellschaft pusht und motiviert“. Das Anfeuern durch die Gruppe beim Aufstehen, bei den ersten Schritten und der Jubel bei der ersten überquerten Highline gibt in manchen Situationen zusätzlich Energie und drängt die blockierenden und bremsenden Gedanken ein wenig zurück.

Eng mit dem Pushen verwoben ist das Thema Vertrauen. Das Vertrauen in die Gruppe bzw. eine bekannte Person von der man weiß, dass sie in der Nähe ist und die mit vertrauter Stimme gut zuredet, sorgt für Sicherheit und hilft dabei einige der Bedenken abzubauen. Ein Highliner, der vor zwei Jahren seine erste Highline begangen ist, sagt, dass ein „Partner dem ich vertrauen kann“ wichtig ist. Gerade beim Highlinen sind in der Regel eher organisierte Gruppen anzutreffen. Entsprechend gibt es eigentlich auch immer Bezugspersonen bzw. enge Freunde. Diese vertrauten Personen innerhalb der Gruppe bilden eine Art sicheren Basis von dem Sicherheit ausgeht. Und in einer Situation in der wir uns sicher und geborgen fühlen, fällt das Explorieren und Ausprobieren bedeutend einfacher.

Das ist auch das, was ich von mir selbst kenne und immer wieder bei anderen Highlinern erlebe. Gerade bei den ersten Highline Versuchen oder neuen besonders an-

spruchsvollen Highlines ist das Zureden durch eine vertraute Person die am Ende der Highline oder hinter mir steht hilfreich. Die Gedanken können weg von den inneren Bedenken und Ängsten und auf die Stimme gelenkt werden, also eine Art externe Ablenkung. Und durch die Verschiebung der Aufmerksamkeit wird das Aufstehen auf der Highline (in der Regel startet man auf einer Highline aus dem Sitzen und begibt sich somit von einer ruhigen in eine sehr wackelige Position, was das Aufstehen zum Teil sehr schwer macht) etwas einfacher (siehe Fokussierung, Kapitel 6.2.2).

Eine ebenfalls wichtige Komponente ist das erhöhte Konfliktpotential beim Aufbau von Highlines. Beim Aufbau besteht in der Regel bereits eine gewisse Anspannung und das Stressniveau ist deutlich höher als im vertrauten Umfeld. Entsprechend wird das Funktionieren der Gruppe in der angespannten Situation auf die Probe gestellt. Die Höhe des Konfliktpotentials hängt meiner Erfahrung nach von der Komplexität des Aufbaus und der individuellen Erfahrung der anwesenden Highliner ab. Sehr erfahrene Highliner sollten sich nicht wirklich stressen lassen. Hier greifen Routinen und falls Stress aufkommt haben sie mehr Erfahrung im Umgang damit. Eine wie ich finde wichtige persönliche Beobachtung hierzu: Sind eher unerfahrene Highliner mit ähnlichem Wissen für den Aufbau verantwortlich, kommt es schneller zu verschärften und streitartigen Diskussionen zu einzelnen Aspekten des Aufbaus. Ist hingegen ein weitaus erfahrener Highliner dabei, übernimmt dieser automatisch die Koordination für den Aufbau und gibt Anweisungen falls notwendig. Hier sinkt das Konfliktpotential deutlich ab und alle sind weniger gestresst was für zusätzliche Sicherheit sorgt. Also ein weiteres Argument dafür gerade am Anfang nur mit erfahrenen Highlinern mitzugehen.

Zusammenfassend kann man die Gruppe beim Slacklinen und Highlinen als sicherheitssteigernd und motivierend beschreiben.

Speziell beim Highlinen kommt hier noch das Anfeuern für die Überwindung sowie das Vertrauen gegenüber der Gruppe hinzu. Das gemeinsame Erleben und Überschreiten von Grenzen beim Highlinen schweißt zusammen und sorgt für einen gesteigerten Gruppenzusammenhalt.

### **6.2.5 Sicherheit**

Der Begriff Sicherheit beinhaltet die Einstellung und das Verhalten der Interviewten zu den möglichen Gefahren und Risiken und der Vermeidung von selbigen beim Highlinen.

Ein sicherer Aufbau ist zentral und für die Unversehrtheit sowie das Überleben notwendig. Eine unsachgemäß aufgebaute Highline, falsche Materialien oder ein Fehler im System können tödlich enden. So verstarb im Jahr 2011 ein Highliner durch die Ver-

wendung eines Karabiners der sich beim Begehen der Line geöffnet hat. Aus diesem und weniger fatalen Fehlern wurde gelernt, die Sicherheit auf Highlines breit diskutiert und die Aufbauten deutlich sicherer gemacht. Seitdem gab es zum Glück keine tragischen Unfälle mehr.

Das Thema Sicherheit spielt auch für die Interviewpartner eine zentrale Rolle. Alle zehn haben angegeben, dass der sichere Aufbau einer Highline oberste Priorität hat und das niemand versuchen würde eine unsicher aufgebaute Highline zu überqueren. Der Aufbau wird also sehr gewissenhaft durchgeführt. Meiner Erfahrung nach geht diese Einstellung weit über die Interviewstichprobe hinaus. Allen Highlinern mit denen ich jemals geredet habe, war das Thema Sicherheit beim Aufbau der Highline ein zentrales Anliegen und Grundlage für das Highlinen selbst.

Wo sich zum Thema Sicherheit beim Aufbau alle einig sind, gehen die Einstellungen und Meinungen bei der Sicherheit auf der Highline selbst etwas auseinander. Das heißt, der Aufbau der Highline selbst muss kompromisslos und absolut sicher sein. Bei der Begehung der Highline hingegen, können sich einige Highliner vorstellen auch ohne Sicherung zu gehen und somit die Sicherheit freiwillig aufzugeben. Bleibt also die Frage offen, wer bereit ist Risiken einzugehen. Zum Beispiel bei einem Free Solo, also einer ungesicherten Überquerung.

Unter den Interviewten gaben vier an, dass sie grundsätzlich bereit sind Risiken einzugehen. Allerdings nur dann, wenn externe und unkontrollierbare Eigenschaften ausgeschlossen werden können. Zwei der zehn Befragten haben sich bereits an einem Free Solo versucht. Einer der Free Solo Gänger beschreibt das so: „Ich gehe gerne Risiken ein, von denen ich das Gefühl habe, ich kann sie kontrollieren. Heißt es kommt auf meine eigenen Fähigkeiten an. Russisches Roulett hätte zum Beispiel keinen Reiz für mich. Beim Highlinen ist es das Gleiche. Ich beginne am Startpunkt, aber auch nur wenn ich weiß ich kann das, ich schaffe das.“ Die Kontrollüberzeugung wurde von insgesamt vier der zehn Interviewten als entscheidendes Kriterium für das eigene Risikoverhalten auf der Highline beschrieben. Die Risikobereitschaft und das damit verbundene Aufgeben der Sicherheit, hängt also von dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ab.

Aus dieser Aufteilung ergeben sich zwei Gruppen. Die einen suchen das Risiko (nicht nur im Sport sondern zum Teil auch im Alltag) und den damit verbundenen stärker ausgeprägten Kick. Außerdem haben diese Personen eine stärker ausgeprägte Kontrollüberzeugung. Die zweite Gruppe vermeidet riskante Situationen und zieht die Sicherheit vor. Anzumerken ist, dass die Interviewpartner, die der ersten Gruppe zugeordnet werden können, generell mehr Erfahrungen beim Highlinen haben und zusätzlich bereits bei anderen Sportarten (so zum Beispiel Klettern) extreme Situationen durchlebt haben.



Da das Thema Sicherheit nicht ganz ohne die Angst auskommt, ein kurzer Ausflug zurück zur Angst. Fünf der zehn Interviewpartner erwähnten im Rahmen der Sicherheitsthematik die Angst als sicherheitsfördernde Komponente. Diese positive Seite der Angst schützt vor leichtsinnigem Verhalten, mahnt zur Vorsicht und hilft den Respekt zu erhalten.

Ein äußerst erfahrener Highliner und Kletterer beschreibt die positiven Seiten der Angst beim Highlining wie folgt: „Die Angst ist auf alle Fälle da und das ist auch gut so damit man vorsichtig ist, auch schon beim Aufbau. Das man sich Gedanken macht zum sicheren Aufbau.“ Ein anderer Highliner beschreibt die hilfreiche Seite der Angst als den gesunden „Respekt der einen davon abhält Blödsinn zu machen und der einem sagt mach es gewissenhaft“. Die natürliche und gesunde Angst trägt also maßgeblich zur Steigerung der Sicherheit bei und sollte gerade bei extremen Sportarten immer wahrgenommen und beachtet werden.

Ein weiterer wichtiger Punkt zum Thema Sicherheit, der in den letzten Monaten zunehmend an Bedeutung gewonnen hat, ist das Thema Sicherheit für den Luftraum. Besonders bei hohen und langen Highlines im alpinen Raum muss nicht mehr nur auf die eigene Sicherheit, sondern auch auf die Sicherheit von (Rettungs-) Hubschraubern geachtet werden. Aktuell wird hier nach einem kompromissreichen Weg zwischen übermäßiger Bürokratie und unangemeldeten Aufbauten gesucht.

Unter Beachtung der gesunden Angst, einiger grundlegender Aspekte und Verhaltensregeln, kann das Highlining als sehr sicherer Sport beschrieben werden. Ein Restrisiko kann wie in allen extremeren Sportarten natürlich dennoch nicht ausgeschlossen werden.

Die größte Gefahr liegt aber in jedem Fall im fahrlässigen bzw. falschen Aufbau, beim unvorsichtigen Einbinden in die Sicherung und bei risikoreichem Verhalten auf der Highline (zum Beispiel eine Überquerung ohne Sicherung).

Ansonsten ist das Risiko für ernsthafte Verletzungen der Meinung der Interviewten und auch meiner Meinung nach nicht höher als bei jedem anderen Sport auch.

## 7 Schlussbetrachtung

Wenn ich zurück denke und mir den Anfang dieser Arbeit vor Augen halte, erinnere ich mich an eine entscheidende Frage, die ich mir damals gestellt habe: Ist es möglich eine psychologische Arbeit über das Slacklinen zu schreiben? Und finde ich überhaupt einen Betreuer, der sich auf dieses ungewöhnliche Thema einlässt?

Mit der Zeit und durch einige sehr hilfreiche Gespräche mit Freunden und Studienkollegen, hat sich Stück für Stück eine Idee geformt. Eine Idee, die am Ende ein Gesamtbild ergeben hat. Ein Gesamtbild, mit dem ich zufrieden war und auf das sich zu meiner großen Freude tatsächlich ein Professor an der Uni Innsbruck eingelassen hat.

In der Zeit während des Schreibens, wurde ich immer wieder nach dem Thema meiner Diplomarbeit gefragt. In den meisten Fällen bekam ich als Reaktion auf meine Antwort „Ich schreibe über das Highlinen“ nur fragende Blicke und ein „Hä, was ist denn das?“ zu hören. Schon nach kurzer Zeit habe ich mir angewöhnt, die Antwort auf ein Wesentliches zu vereinfachen und zu sagen: „Ich schreibe über das Slacklinen“. Leider ist die Reaktion auch hier in vielen Fällen nicht anders ausgefallen. Ein Großteil hat zwar schon einmal Slackliner im Park gesehen, aber das Wort Slacklinen scheint noch nicht allzu weit verbreitet zu sein. Mein persönliches Interesse am Slacklinen und die Unkenntnis über diesen sehr vielseitigen Sport, haben mich jedes Mal aufs Neue motiviert und in meiner Entscheidung bestätigt, die richtige Themenwahl getroffen zu haben.

Zudem bin ich im Verlauf der Literatur-Recherche und während der Interviews regelmäßig auf spannende Themen gestoßen, die mir noch nicht oder nur zum Teil bekannt waren. All diese neuen Erfahrungen und Erkenntnisse, wie zum Beispiel die positiven Auswirkungen des Slacklinens oder die zum Teil sehr persönlichen Einblicke in die Gedankenwelt der interviewten Highliner, haben das Schreiben meist interessant gehalten und über die mühsamen Phasen hinweg geholfen.

Vor gut zwei Monaten waren alle Interviews geführt und die Aufzeichnungen für die Auswertung aufbereitet. Da ich selbst highline und somit Kontakt zu einigen Sportlern der Szene habe, waren die zentralen Ergebnisse nach der Auswertung der Interviews nicht sonderlich überraschend. Dennoch habe ich durch die persönlichen Fragen und Gespräche viele Einblicke in Gedanken und neue Sichtweisen erhalten. Diese Einblicke lassen mich zahlreiche Aspekte des Highlinens aus einer neuen Perspektive betrachten und haben zusätzlich mein persönliches Verhalten und meine Strategien beim Highlinen verändert. So zum Beispiel die bewusstere Beobachtung meiner Gefühle und Gedanken

vor und während des Highlinens. Weiterhin habe ich angefangen, die Strategien zur Angst- und Stressbewältigung von anderen Highlinern auszuprobieren und mit meinen zu vergleichen. Zum Teil konnte ich so meine Methoden mit denen der anderen Highliner kombinieren. Generell hat mich überrascht, dass die Wahrnehmung der Situationen und entsprechend auch die Umgangsweisen in den Situationen so unterschiedlich ausfallen. Rückwirkend betrachtet, scheint das zwar absolut logisch, aber vorher habe ich mir diesbezüglich so gut wie keine Gedanken darüber gemacht.

Zusammengefasst würde ich von einer klareren Sicht auf die Gefühle, Bedürfnisse und Reaktionen beim Highlinen sprechen, die sich mir durch die Interviews und die Auseinandersetzung mit dem Thema eröffnet hat. Und das nicht nur bei mir selbst, sondern auch bei Reaktionen von anderen Personen auf der Highline.

Inzwischen steht die Arbeit in den letzten Zügen. Die Reaktionen der Personen, die mich nach dem Thema meiner Diplomarbeit fragen, sind noch immer die Gleichen wie zu Beginn der Arbeit. Ein schneller Wandel war hier auch nicht zu erwarten.

Doch steter Tropfen höhlt den Stein. Entsprechend bin ich kurz vor der Fertigstellung der Arbeit froh, mich auf dieses ausgefallene Thema eingelassen zu haben. Denn neben den neuen Erkenntnissen, für die ich auch außerhalb der Diplomarbeit Verwendung finde (so zum Beispiel in Slackline-Workshops und auf Internetseiten mit Informationen zum Slacklinen), habe ich mich mit zahlreichen Leuten über das Slacklinen unterhalten und ihnen erklärt was das Highlinen ist.

Insgesamt kann man das Highlinen wohl als die Suche nach „extremen“ Reizen und dem damit verbundenen Kick beschreiben. Es geht um eine innere Motivation Neues zu probieren, Grenzen zu überschreiten und das Kompetenzerleben durch das Überwinden von inneren Ängsten und den angesprochenen Grenzen zu steigern. Ob das Highlinen den Sportlern etwas über die Situation hinaus bringt, also zum Beispiel ein anwendbarer und bemerkbarer Mehrnutzen im Alltag, geht aus den Daten dieser Arbeit nicht hervor und wäre entsprechend eine interessante Fragestellung für Folgestudien. Ich persönlich gehe davon aus, dass einige Denk- und Entscheidungsprozesse längerfristig durch das Highlinen verändert werden. Allein durch das Erleben einer Grenzüberschreitung, weiß man eine sichere Situation anders zu schätzen. Und in einer ungeplanten extremen Situation im Alltag (zum Beispiel ein Unfall), erhöht es meiner Ansicht nach die Möglichkeit adäquat zu reagieren – einfach weil man schon mal in einer stressigen und ängstigen Situation war und gemerkt hat, das man nicht hilflos ist sondern handeln kann. Natürlich muss man hier vorsichtig mit Verallgemeinerungen sein. Letztlich ist jede Situation doch etwas anders und man weiß nie, ob nicht doch Überforderung auftritt.

Aber ich gehe davon aus, dass die (Lern-)Prozesse beim Highlinen einen Einfluss auf Verhalten im Alltag haben.

Bei mir persönlich sind das zum Beispiel Situationen von denen ich Angst habe, so zum Beispiel Spritzen. Seit ich highline, denke ich in solchen Situationen immer an das Highlinen. Und versuche mir so die reale Bedrohung einer Spritze vor Augen zu holen – was meistens ganz gut wirkt um mich zu entspannen. Weiterhin kommt es mir so vor, dass ich entspannter mit Stress im Alltag (zum Beispiel in der Uni oder im Beruf) umgehe. Dabei könnte ich nicht sagen, dass ich bestimmte Methoden vom Highlinen selbst anwende. Allein die Erfahrung von dem stark ausgeprägten Stress auf der Highline, lässt vermutlich den Stress im Alltag unwichtiger erscheinen.

Alles in allem hat mir das bisher weitestgehend unerforschte Thema die größtmögliche Freiheit geboten, den Sport aus dieser Richtung zu erforschen. Ohne diese Freiheit und die damit verbundene Wahl der Themen, hätte ich vermutlich deutlich weniger Motivation gefunden, diese Arbeit zu einem Abschluss zu bringen. Für diese Freiheit und die Ermutigungen das Thema durchzuziehen bin ich dankbar.

## **7.1 Ausblick**

Ich weiß nicht, in welche Richtung sich das Slacklinen in den nächsten Jahren entwickelt. Aber ich würde mir wünschen, dass der Sport an Zuspruch gewinnt und sich als reguläre Sportart etabliert.

Aufgrund der sehr jungen Sportart und dem bisher weitestgehend unerforschten Themas, müssen die Inhalte dieser Arbeit als Grundstein gesehen werden. Entsprechend kann und muss in dem Bereich noch viel geforscht werden, bis ein wissenschaftlich fundierter Komplex zu dem Sport verfügbar ist.

Für die Zukunft interessant wäre eine Studie, in der die längerfristigen Veränderungen und die Einflüsse im täglichen Leben durch das Highlinen erfasst werden. Ebenfalls interessant wären Untersuchungen zur Konzentrations- und Aufmerksamkeitssteigerung durch das Slacklinen und Highlinen interessant, zum Beispiel im Vergleich zwischen nicht Slacklinern, Slacklinern und Highlinern. Auch wünschenswert wäre eine internationale Studie, die nicht nur die deutschsprachige Szene berücksichtigt und mögliche Unterschiede in der Einstellung zwischen den Kulturen aufzeigt. Sozialpsychologisch könnte die Rolle der Gruppe beim Slackline- und Highlinesport betrachtet werden.

Abschließend ist anzumerken, dass der noch junge Sport einem starken und schnellen Wandel unterliegt. Entsprechend sind die Erkenntnisse und Aussagen dieser Arbeit immer auch im zeitlichen Aspekt zu betrachten.

Das Highlinen ist in jedem Fall ein Thema, das viel Potential und zahlreiche Möglichkeiten für den Menschen und natürlich auch interessierte Forscher mit sich bringt. Entsprechend hoffe ich, dass dem Thema Slacklinen in den nächsten Jahren mehr und mehr Aufmerksamkeit zukommt.

## Glossar

### Ankerpunkte

Unter Ankerpunkten (alternativ Fixpunkte) kann man sich zwei feste Verankerungen vorstellen, an denen die Slackline fixiert und gespannt werden kann. Die am häufigsten verwendeten Ankerpunkte sind Bäume (bei Bäumen ist auf Baumschutz und ausreichende Größe / Stabilität der Bäume zu achten). Alternativ können Pfeiler, Stangen oder ähnliches verwendet werden. Hierbei ist unbedingt auf die ausreichende Stabilität zu achten.

### Baumschutz

Der Baumschutz spielt mit der starken Verbreitung des Slackline Sports eine zunehmend wichtige Rolle. Der Baumschutz schützt den Baum vor Abrieb und Quetschungen an der Rinde. Gleichzeitig wird auch die Slackline geschont. Als Schutz kann zum Beispiel ein alter Teppich oder eine Decke verwendet werden. Da bisher nicht geklärt ist, ob das Slacklinien den Bäumen kurz- oder langfristig schadet, ist auf die zuverlässige Verwendung von Baumschutz zu achten.

### Free Solo

Ein Free Solo wird beim Highlinen als eine Begehung ohne Sicherung bezeichnet. Zu der generellen Anspannung auf der Highline kommt bei einer Begehung ohne Sicherung das Risiko und die Unsicherheit hinzu. Während man auf der Highlinen mit Sicherung bei einem Sturz durch die Leash (siehe Leash im Glossar) gefangen wird, ist beim Free Solo ein unkontrollierter Sturz mit großer Wahrscheinlichkeit tödlich.

*Hinweis: Von Free Solos ist dringend abzuraten. Es besteht akute Lebensgefahr!*

### Highlinen

Beim Highlinen geht es um den Aufbau und die Begehung einer Slackline in einer Höhe bei der eine Sicherung notwendig ist. Die Höhe macht die Begehung der Line bedeutend schwieriger. Die psychischen Herausforderung wie zum Beispiel die Konfrontation mit der Angst von der Line zu stürzen sind trotz Sicherung beträchtlich. Außerdem fehlen wichtige Bezugspunkte (wie der Untergrund) die für die visuelle Orientierung notwendig sind. Aufgrund der hohen Anforderungen, wird das Highlinen auch als Königsdisziplin beim Slacklinen bezeichnet.

*Weitere Informationen sind im Kapitel 2.3.2 zu finden.*

## **Leash**

Die Leash ist das Sicherheitsseil beim Highlinen, mit dem der Slackliner sich an der Slackline sichert um im Falle eines Sturzes nicht abzustürzen. Die Leash ist ca. 1,5 Meter lang und wird am Klettergurt des Highliners sowie mit zwei Ringen auf der Highline befestigt. Dabei umschließen die zwei Ringe sowohl die Slackline als auch das Kletterseil, welches als Sicherung (siehe Redundanz im Glossar) unter der Slackline befestigt ist.

## **Redundante Sicherung (beim Highlinen)**

Eine Highline wird immer mit einer Redundanz aufgebaut. Sollte die Highline – aus welchem Grund auch immer – einmal reißen, würde der Highliner in die Tiefe stürzen. Sehr wahrscheinlich mit tödlichen Folgen. Um dem Vorzubeugen wird unter der Slackline ein Kletterseil fixiert, das an unabhängigen Ankerpunkten (siehe Ankerpunkt im Glossar) fixiert wird. Versagt ein System, fängt das zweite den Sturz und der Highliner kommt mit einem Schrecken davon.

*Tipp:* Unter dem Titel „The bad slackliners : highline breaks“<sup>12</sup> wurde ein Video online gestellt, in dem ausprobiert wurde was passiert wenn eine Highline reißt, auf der jemand steht.

## **Slacklinen:**

Beim Slacklinen wird ein dynamisches Band zwischen zwei Punkten gespannt. Der Slackliner versucht auf der Line zu balancieren. Der Sport ist am ehesten mit dem Seiltanzen oder dem Drahtseillaufen zu vergleichen. Der große Unterschied liegt in der Dehnbarkeit der Slackline. Während das Drahtseil statisch und unbeweglich ist, bewegt sich die Slackline in alle Richtungen.

*Weitere Informationen sind im Kapitel 2 zu finden.*

## **Toprope**

Der Begriff Toprope bezeichnet ein Seil / eine Slackline, die über der eigentlichen Slackline gespannt ist und an der man sich festhalten oder angurten kann. Bei Kindern kann es Sinn machen, für die ersten Versuche eine Toprope zum festhalten zu spannen. Beim Highlinen wird in seltenen Fällen eine Toprope verwendet um den Highliner nach oben zu sichern.

---

<sup>12</sup> Das Video „The bad slackliners : highline breaks“ ist zu finden auf Youtube oder unter <http://www.slackliner-berlin.de/slackline-videos/video-anschauen/items/highline-breaks-test-video.html>

## Literaturverzeichnis

Literaturquellen: S.71 - 73

Webquellen: S. 73 - 74

### Literatur

- Arnett, J. (1994). Sensation Seeking: a new conceptualization and a new scale. *Personality and Individual Differences*, 16 (2), 289-296.
- Balint, M. (2009). *Angstlust und Regression* (11. Aufl.). Klett-Cotta.
- Beauducel, A., Burkhard, B., Strobel, A., Strobel, A. (1999). Construct Validity of Sensation Seeking: A Psychometric Investigation. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 20 (3), 155-171.
- Beauducel, A., Strobel, A., Brocke, B. (2003). Psychometrische Eigenschaften und Normen einer deutschsprachigen Fassung der Sensation Seeking-Skalen, Form V. *Diagnostica*, 49 (2), 61-72.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, Arousal, and Curiosity* (1. Aufl.). New York: McGraw-Hill.
- Bourne, L. E., Ekstrand, B. R. (2005). *Einführung in die Psychologie* (4. Aufl.). Frankfurt am Main: Verlag Dietmar Klotz.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Flow: Das Geheimnis des Glücks*. (15. Aufl.). Klett-Cotta.
- v. Cube, F. (1990). *Gefährliche Sicherheit* (1. Aufl.). Deutschland: R. Piper GmbH.
- Engel, P (2008). *Slacklinien - ein neuer Trendsport? Hintergründe und Perspektiven*. Diplomarbeit. Tübingen: Eberhard-Karls-Universität, Institut für Sportwissenschaften.
- Erkwoh, R. (2008). Psycho(patho)logie der Angst. *Balint 2008*, 9, 83–88.
- Extremsport. (2006). In *Brockhaus : die Enzyklopädie in 30 Bänden* (Band 8, S. 668). Leipzig: F.A. Brockhaus.
- Friedrich, S., Plötz, T., Preißler, A. (2008). *Zusammenhang zwischen Raumpräferenzen und dem Persönlichkeitsmerkmal Sensation Seeking* (Forschungsbericht 2008). Dresden: Fakultät Mathematik und Naturwissenschaften, Fachrichtung Psychologie.



- Gasser, S. (1993). *Die Faszination der Angst in Extremsportarten*. Diplomarbeit. Innsbruck: Institut für Sportwissenschaften.
- Geiss, J., Wortmann, D., Zuber, F. (Hrsg.), (2003). *Nachhaltige Entwicklung – Strategie für das 21. Jahrhundert?* (1. Aufl.). Deutschland: Leske + Budrich, Opladen.
- Helfferrich, C. (2005). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (2. Aufl.). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Izuhara, Y., (2011). *Koordinative Fähigkeiten bei Schülern der ersten Klasse*. Dissertation. Leipzig: Sportwissenschaftliche Fakultät.
- Jung, T., (2003). Der Risikobegriff in Wissenschaft und Gesellschaft. *Bundesgesundheitsblatt*, 46, 542-548.
- Käferböck, S., (2012). *Selbstkonzept, Partnerschaft & Risikosport*. Diplomarbeit. Österreich.
- v. Klebelsberg, D., (1969). *Risikoverhalten als Persönlichkeitsmerkmal* (1. Aufl.). Schweiz: Hans Huber Bern.
- Kroiss, A. (n. d.). *Der Trendsport Slackline und seine Anwendungsmöglichkeiten im Schulsport*.
- Maderthaner, R. (2011). *Gefahren, Risiko: Wahrnehmung und Bewertung*. Präsentation. Universität Wien, Forum Prävention.
- März, S., (2008). *Bedürfnisse und Probleme im Extrem- und Risikosportbereich - Psychologische und soziologische Erkenntnisse für den Tourismusmarkt*. Diplomarbeit. Innsbruck: Fakultät für Betriebswirtschaft.
- Mayr, M., (2008). *Untersuchung der Belastungsparameter bei Freeskiern*. Dissertation. Wien: Sportwissenschaften.
- Meinel, K. & Schnabel, G., (2007). *Bewegungslehre Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt* (11. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Myers, D. G. (2004). *Psychologie* (1. Aufl.). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Orley, F. (2005). *Motive Für Die Ausübung Von Risikosport Am Beispiel Des Extremsnowboardens*. Diplomarbeit. Innsbruck: Institut für Sportwissenschaften.
- Rauchensteiner, V. (2012). *Angst im Sport*. Grin Verlag.
- Renn, O. (1989). Risikowahrnehmung – Psychologische Determinanten bei der intuitiven Erfassung und Bewertung von technischen Risiken. In: Hosemann, G. (Hrsg.), *Risiko in der Industriegesellschaft* (S. 167-192). Nürnberg.

- Risikosport. (2006). In *Brockhaus : die Enzyklopädie in 30 Bänden* (Band 23, S. 203). Leipzig: F.A. Brockhaus.
- Rodenkirch, T. (2012). *Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit mittels Slacklinetraining*. Diplomarbeit. Zürich: Departement Gesundheitswissenschaften und Technologie.
- Schwiersch, M. (2003). Fürchte dich nicht vor der Angst. *Bergundsteigen*, 1/03, 18-21.
- Semler, G. (1994). *Die Lust an der Angst*. München: Wilhelm Heyne Verlag.
- Stöckli, C. (2009). *Motive und Risikowahrnehmung im Risikosport - Eine Analyse von fünf Risikosportarten*. Grin Verlag.
- Zak, H., (2011). *Slackline - Das Praxisbuch* (1st ed). München: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG.
- Zuckerman, M., (1971). Dimensions of Sensation Seeking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36 (1), 45-52.
- Zuckerman, M., (1994). *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking* (1. Aufl). USA: Cambridge University Press.
- Zuckerman, M., Kolin, E. A., Price, L., Zoob, I., (1964). Development of a sensation-seeking scale. *Journal of Consulting Psychology*, 28 (6), 477-482.

### **Webquellen**

- DJK.de (n.D.). Koordination. Zugriff am: 04.03.2013. Verfügbar unter [http://www.djk.de/3\\_sport/lehrbriefe/lehrbeil.pdf](http://www.djk.de/3_sport/lehrbriefe/lehrbeil.pdf)
- Geißler, H. (2000). Prominente Persönlichkeiten im Gespräch – Heiner Geißler, Alpha Forum. Zugriff am: 4.12.2012. Verfügbar unter [http://www.br-online.de/download/pdf/alpha/g/geissler\\_heiner.pdf](http://www.br-online.de/download/pdf/alpha/g/geissler_heiner.pdf)
- Ironman Austria (n.D.). Zahlen, Daten, Fakten – Ironman Austria. Zugriff am: 25.02.2013. Verfügbar unter <http://ironmanklagenfurt.com/de/presse/zahlen-daten-fakten/>
- Silbermann, N. (2008). Warum Angst für den Menschen so wichtig ist. Zugriff am: 14.12.2012. Verfügbar unter <http://www.welt.de/wissenschaft/article1958002/Warum-Angst-fuer-den-Menschen-so-wichtig-ist.html>
- Slackline Tools (2009). Slacklinien und seine Entwicklung. Zugriff am 25.02.2013. Verfügbar unter <http://www.slackline-tools.de/know-how/geschichte/>

- slacktivity.de (n.d.). Slackline-Therapie. Zugriff am 26.2.2013. Verfügbar unter <http://www.slacktivity.de/slackline-info/therapie-infos.html>
- Stadelmann (2008). Kennen Sie Slackline? Der Trendsport mit Therapieeffekt (TV Beitrag im ZDF). Zugriff am 04.03.2013. Verfügbar unter <http://www.zdf.de/Volle-Kanne/Kennen-Sie-Slackline-5421992.html>
- trax.de (2012). Slacklining-Therapie: Beliebt in der Physiotherapie. Zugriff am 26.2.2013. Verfügbar unter [http://www.trax.de/slacklining-therapie-beliebt-in-der-physiotherapie/id\\_54914324/index](http://www.trax.de/slacklining-therapie-beliebt-in-der-physiotherapie/id_54914324/index)
- Vienna Online (2012). Urlaub extrem: Die zehn gefährlichsten Freizeitabenteuer. Zugriff am 25.02.2013. Verfügbar unter <http://www.vienna.at/urlaub-extrem-die-zehn-gefaehrlichsten-freizeitabenteuer/3184409>
- Wetz (2008). Extremsport: Warum Normalbürger die Herausforderung suchen. Zugriff am 25.02.2013. Verfügbar unter <http://diepresse.com/text/home/panorama/oesterreich/406398>
- Winter, S. (2000). Qualitatives Interview. Zugriff am 24.01.2013. Verfügbar unter [http://imihome.imi.uni-karlsruhe.de/nqualitatives\\_interview\\_b.html](http://imihome.imi.uni-karlsruhe.de/nqualitatives_interview_b.html)

## Anhang

Anhang 1: Informationen zum Interview für Interviewte – Seite 75

Anhang 2: Interviewleitfaden – Seite 76-77

### **Anhang 1: Informationen zum Interview für Interviewte**

Vielen Dank für deine Unterstützung bei meiner Diplomarbeit zum Thema „Highliner“ und „Extremsport“.

Im Rahmen der Diplomarbeit werden Highliner mit dem Ziel interviewt, einen Einblick in das Innenleben zu ermöglichen sowie die Motivationen / Intentionen hinter dem Highliner zu erfassen.

### **Verwendung der Daten und Zusicherung der Anonymität:**

Alle Daten werden ausschließlich im Rahmen der Diplomarbeit verwendet, vertraulich behandelt und nicht an dritte weitergegeben.

Bei der Verwendung von Auszügen aus dem Interview oder wörtlichen Zitaten werden alle Bezüge zu dir maskiert und für potentielle Leser unkenntlich gemacht. Namen werden entsprechend nicht verwendet.

### **Weitere Informationen zur Diplomarbeit:**

Verfasser: Jonas Weidemann

Kontakt: [jonas@jw-designs.de](mailto:jonas@jw-designs.de)

Bei Interesse übersende ich dir nach Fertigstellung gerne ein PDF mit der Diplomarbeit per E-Mail. Schreib mir dafür einfach eine kurze E-Mail.

Noch einmal vielen Dank für deine Unterstützung.

Bei Fragen kannst du dich unter oben angegebener Kontaktadresse jederzeit gerne melden.

Jonas Weidemann

## Anhang 2: Interviewleitfaden

Willkommen & Klären des Themas: worum geht es.  
Info über Verwendung der Daten.

### Persönliche Daten

Alter, Wohnort, Beruf, Herkunft, Ausbildung / Arbeit  
Andere Sportarten, Interessen denen du viel nachgehst?

### Slacklinien generell

#### **Offene Fragen:**

Wie bist du zur Slackline gekommen? (Erstkontakt)  
Reiz am Slacklinien ? Was hat dir am Slacklinien gefallen / gefällt dir?

#### **Konkrete Nachfragen:**

Wann das erste mal probiert, Seit wann auf der Slackline ?  
Wie oft gehst du Slacklinien? (Regelmäßiges Training?)

### Highlinien

#### **Offene Fragen:**

Was ist der Reiz am Highlinien ?  
Wie bist du zum Highlinien gekommen?  
Das Gefühl danach ? Körperlich / emotional

#### **Konkrete Nachfragen:**

Highlinien als Extremsport ? Wie würdest du das Highlinien klassifizieren ?  
Worum geht es dir beim Highlinien ?  
Warum hast du es ausprobiert?  
Gedanken bei der ersten Highline Begehung?  
Wie viele Highlines schon gegangen? (Anzahl)  
Vorbereitende Rituale davor ?

Welche Rolle spielt die Gemeinschaft / Gesellschaft beim Highlinien ?

### Andere Extreme / Reiz am Extremen / Grenzerfahrungen

#### **Offene Fragen:**

War das Highlinien deine erste extreme Erfahrung?

#### **Konkrete Nachfragen:**

*Falls keine anderen Extremen Erfahrungen:* Andere Wege einen Kick zu erleben?  
Haben Drogen einen Reiz auf dich?

### Risiko & Sicherheit

#### **Offene Fragen:**

Bist du eher ein Risikofreudiger Mensch oder meidest du Risiken?  
Was denkst du zum Thema Sicherheit beim Highlinien?

**Konkrete Nachfragen:**

Falls Risikofreudig: Was würdest du als Risiken in deinem Leben bezeichnen?

Wie viel Risiko bist du bereit zu gehen / gehst du im Alltag ein?

Wie sieht es mit einem Free Solo aus? (Interessiert ja nein, und warum / warum nicht?)

Gibt es bestimmte „Rituale“ (Handlungsabläufe)?

## Angst

**Offene Fragen:**

Welche Rolle spielt die Angst beim Highlinen für dich?

Strategien um mit ihr umzugehen ?

**Konkrete Nachfragen:**

Warum setzt du dich ihr immer wieder aus?

Treibt sie dich an?

Geht es bei der Angst um Selbstüberwindung ?

Körperliche und psychische Auswirkungen ?

## Stress

**Offene Fragen:**

Empfindest du Stress beim Highlinen? Wenn ja:

Wie gehst du mit dem Stress beim Highlinen um? (davor / dabei / danach)

**Konkrete Nachfragen:**

Spezielle Strategien zur Bewältigung? (Coping vor der Aktion)

Ab wann setzt der Stress ein?

Gehört der Stress dazu oder empfindest du selbigen eher als störend ?

Wenn Stress: Wie gehst du damit um ?

## Zukunft / Zukunftsperspektiven

Verfolgst zu bestimmte Ziele beim Slacklinen?

Willst du auch weiterhin Highlinen ?

Offene Fragen? Anmerkungen, Ergänzungen ?

## Zusammenfassung Highlinen

Wie würdest du das Highlinen in einem Satz beschreiben.

Gründe dafür? Und Gründe dagegen?

## Vorlage des Infoblattes

Verabschiedung und Danksagung

## Eidesstattliche Erklärung

Name: **Jonas Tobias Weidemann**  
Studiengang: **Psychologie**  
Universität: **Leopold-Franzens-Universität Innsbruck**

Ich erkläre hiermit an Eides statt durch meine eigenhändige Unterschrift, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Stellen, die wörtlich oder inhaltlich den angegebenen Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Die vorliegende Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht eingereicht.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## Stichwortverzeichnis

<b>A</b>		<b>P</b>	
Angst .....	33	Physiotherapie .....	23
gesunde Angst .....	35	<b>R</b>	
im Sport .....	36	Rodeoline .....	14
pathologische Angst .....	35	<b>S</b>	
<b>G</b>		Sensation Seeking .....	42
Geschichte .....	8	Slackline .....	10
Yosemite-Nationalpark .....	8	Slackline Varianten .....	10
Gesundheit .....	14	Slacklinien .....	9
Prävention .....	15	<b>T</b>	
Therapie .....	23	Therapie .....	23
Gleichgewicht .....	16	Trickline .....	12
<b>H</b>		<b>V</b>	
Haltung .....	20	Varianten	
Highline .....	10	Highline .....	10
Sicherheit .....	11	Jumpline .....	12
<b>J</b>		Longline .....	13
Jumpline .....	12	Lowline .....	10
<b>K</b>		Rodeoline .....	14
Kondition .....	19	Trickline .....	12
<b>L</b>		Waterline .....	13
Longline .....	13	<b>W</b>	
Lowline .....	10	Waterline .....	13