

„More risk, more fun“

Extremsportarten für Jedermann?

Habt Ihr euch schon mal Gedanken darüber gemacht, die Grenzen des Möglichen auszuprobieren und etwas Unvergessliches zu erleben? Ihr seid nicht allein!

Extremsport ist in die Mitte der Gesellschaft gerückt und zum Trend geworden. Es ist schwierig zu definieren, vor allem, weil jeder etwas anderes unter „extrem“ versteht.

Wissenschaftler unterscheiden zwischen „Low“ und „High Sensation Seekern“. Also zwischen Leuten, denen es schon reicht, mit einem Jobwechsel oder einem Umzug aus dem Alltagsstrott zu entfliehen, während andere immer neue, komplexe Eindrücke brauchen. Sie kommen besser mit extremen Situationen zurecht und fühlen sich dabei wohl. In ihren Augen lohnt es sich, sogar für seine persönliche Herausforderung körperliche oder soziale Risiken einzugehen. Außerdem ist es ein besonderer „Kick“, etwas zu schaffen, was andere nicht können. Und dabei geht es nicht frei nach dem Motto „more risk, more fun“, sondern aus purem Eigeninteresse, Spaß und keine Angst vor dem Leben zu haben.

Sportpsychologen sagen zu dem Zustand, in den sie sich versetzen wollen: „Flow“. Der Körper setzt dann im zentralen Nervensystem Beta-Endorphine frei, welche die Schmerzempfindlichkeit vermindern und gleichzeitig Euphorie auslösen. Das ist nicht ganz ungefährlich. Dennoch ist das Risiko absolut kalkulierbar,

durch die entsprechenden Sicherheitsmaßnahmen, langem Training und Vorbereitungen. Jährlich werden ca. 1.3 Mio. Sportunfälle gemeldet, wobei Extremsportarten nicht überproportional beteiligt sind. Die Liste der gefährlichsten Sportarten wird von Fußball und Skifahren angeführt.

Wird unsere Gesellschaft immer extremer? Seit 1993 ist die Nachfrage nach Extremsportangeboten um 15-20% gestiegen, Tendenz steigend. Jedoch muss es jeder für sich selber entscheiden, ob er sich einen Extremsport zutraut.

Die bekanntesten Extremsportarten sind wohl extreme Ausdauerläufe und Radrennen, Freeriden (=Ski- oder Snowboard fahren auf freiem Gelände), Klettern ohne Sicherung, Bungee-Jumping und Fallschirmspringen.

Wenn ihr euch nun für Extremsport interessiert, könnt ihr auf www.mydays.de Angebote in eurer Nähe finden.

Quellen:

www.stern.de; www.hausarbeiten.de;
www.lebegeil.de;
<http://www.sportpsychologie.it>;
www.stuttgarter-zeitung.de;
<http://www.adrenalin-deals.com>

Anna Knodt BGY18a



Im freien Fall: Das Tandem Christian N. und Philipp M.