

Yvonne Häßner

Sport ohne Grenzen

Merkmale, Formen und Ursachen des Extremsports

Diplomarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



SPORT OHNE GRENZEN

– Merkmale, Formen und Ursachen des Extremsports

Diplomarbeit

im ersten Handlungsfeld

Freizeit- und Kulturarbeit

vorgelegt von Yvonne Häßner

im Juli 2006

Studiengang Erziehungswissenschaften
Studienrichtung Bildungs- und Sozialwesen
Universität Dortmund

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. „Extremsport“ - Versuch einer definitorischen Erfassung	6
2.1. Zum Sportbegriff.....	7
2.1.1. Herkunft des Wortes „Sport“	7
2.1.2. Definitionen von Sport.....	7
2.2. Bisherige Deutungen und Abgrenzungsversuche des Begriffs „Extremsport“ in der Literatur	9
2.3. Eigene Definition	12
3. Extremsportarten: Ein Überblick.....	16
3.1. Phänomenologie	16
3.2. Risikosport	19
3.2.1. Big Wave Surfing	19
3.2.2. B.A.S.E.-Jumping.....	20
3.2.3. Freiklettern/ Freeclimbing.....	21
3.3. Extremer Belastungssport	23
3.3.1. Abenteuerrennen/ Adventure Racing	23
3.3.2. Triathlon und Ultramarathon.....	24
3.3.3. Distanzschwimmen	26
4. Extremsport als Folge von gesellschaftlichem Struktur- und Wertewandel ..	28
4.1. Gesellschaftlicher Wandel.....	28
4.1.1. Der Ökonomische Aufschwung und seine Folgen.....	28
4.1.2. Wertewandel: Von der Leistungsorientierung zur Freizeitorientierung	29
4.1.3. Individualisierung	31
4.1.4. Die Erlebnisgesellschaft.....	33
4.1.5. Sport in der Gegenwartsgesellschaft	35
4.2. Gesellschaftlicher Wandel und Extremsport.....	38
4.2.1. Suche nach Spannung und Risiko	38
4.2.2. Außergewöhnliche Körpererfahrungen	40
4.2.3. Selbstermächtigung	42
4.2.4. Distinktion und Prestige	44
4.2.5. Sinn- und Heilssuche	49

4.2.6. Kontrastive Naturabenteuer	53
4.2.7. Gesellschaftsflucht und Nonkonformismus	56
5. Subjektorientierte Theorien	60
5.1. Risikoverhalten und Evolution	60
5.2. Risikosport als Triebhandlung	61
5.3. Reizsuche-Konzepte	63
5.3.1. Das optimale Erregungsniveau	63
5.3.2. Die Psychologie des „schützenden Rahmens“	64
5.4. Identitätsstörungen, Traumata und Angstbewältigung	67
5.5. Motivationen	73
5.5.1. Das Flow-Erlebnis	73
5.5.2. Sinnsuche: Wagen in wachsenden Ringen	77
5.5.3. Grenz- und Erlebnissuche	79
6. Sucht, Lebensstil und jungliches Risikoverhalten	82
6.1. Suchtverhalten im Extremsport	82
6.1.1. Sport als stoffungebundene Sucht	82
6.1.2. Sucht im Risikosport	84
6.1.3. Lauf- und Ausdauersucht	87
6.2. Extremsport und Lebensstil	92
6.3. Übergangsrituale, Initiationsriten und Mutproben	94
7. Schlussfolgerungen	98
7.1. Das Einflussfaktorenmodell	98
7.2. Fazit und Ausblick	102
8. Literaturverzeichnis	109

1. Einleitung

Wüstenmarathon in der Sahara... Surfen auf Wellen, die größer sind als mehrstöckige Häuser... Die höchsten Berge ohne technische Hilfsmittel erklimmen... Sich aus Tausenden von Metern aus Flugzeugen fallen lassen, um kurz vor dem tödlichen Aufprall den Fallschirm zu öffnen... Im Dschungel, in den Bergen oder auf dem Meer ums Überleben kämpfen... Mit Snowboard oder Skiern in Lawinengebieten durch Tiefschnee pflügen... Ohne Sauerstoffgerät immer länger und immer tiefer tauchen...

Der Sport heutzutage scheint keine Grenzen mehr zu kennen, bzw. werden seine Grenzen immer weiter verschoben. So kommt dem offiziellen Motto der Olympischen Spiele „Citius, Altius, Fortius“ vor dem Hintergrund der modernen Extremsportarten eine ganz neue Bedeutung zu. Leistungen im Extremsport setzen sich über jegliche Beschränkungen und Regeln hinweg. Noch nicht mal der Tod als die ultimative Grenze alles Seienden wird von den Sportlern gefürchtet. Unter immer extremeren Bedingungen wird Sport getrieben und dies in immer extremeren Raum- und Zeitrelationen.

Besonders in den letzten 10 Jahren hat sich Extremsport zu einem vielbeobachteten Phänomen entwickelt. Durch die Spektakularität der Aktivitäten hat die Unterhaltungsindustrie und Werbung den Extremsport für sich nutzbar gemacht. In Form von Berichterstattungen, Kinofilmen, Büchern oder Dokumentationen wird bereits seit Jahren der ‚Flair des Abenteuerhaften‘, der diesem Sport anhängt, lukrativ vermarktet. Und von wissenschaftlicher Seite gibt es mittlerweile einige Publikationen über die Gründe für das Ausüben von Extremsport. Darüber hinaus erfreuen sich viele Extremsportarten wachsenden Zulaufs und es macht den Eindruck, dass beinahe täglich eine neue Extremsportart erfunden wird.

Auch auf mich wirkten die Extremsportarten schon immer anziehend. Besonders die Extremität der Tat, die den Sportler von der Masse abhob und ihn zu einem verwegenen Rebellen gegen die Naturgesetze und gesellschaftlichen Normen machte, faszinierte mich dabei. Aus meinem Umfeld

hörte ich dagegen oft, dass ‚solche Leute‘ nur lebensmüde Verrückte sein könnten. Um die Faszination des Extremsports zu ergründen, lag es nah meine Diplomarbeit über dieses Thema zu schreiben. Durch einen Job als Sicherheits-Supervisor im Hochseilgarten, den ich seit einigen Monaten ausübe, konnte ich mich noch mal intensiver mit den Themen Risiko und Sicherheit auseinandersetzen. Zwar handelt es sich beim gesicherten Klettern in den Bäumen nicht um einen Extremsport, trotzdem wurden durch das Klettern in 12 Meter Höhe einige Theorien plausibel.

Da heutzutage sehr heterogene Verhaltensweisen unter dem Begriff „Extremsport“ verstanden werden, inklusive dem Extrembügeln (vgl. www.funSPORTing.de/Sports/crazy_sports/Extreme_Ironing/extreme_ironing.html), möchte ich mich in den ersten Kapiteln der Frage widmen, was Extremsport ist. Zunächst soll dabei in Kapitel 2 geklärt werden, was unter dem Begriff „Sport“ im wissenschaftlichen Kontext verstanden wird. Danach werden bisherige Definitionsversuche des Extremsportbegriffs dargestellt, um anschließend eine eigene Definition vorzustellen. In Kapitel 3 möchte ich dann näher auf die Phänomenologie der verschiedenen Formen des Extremsports eingehen. Hierzu habe ich aus den beiden Extremsportkategorien „Risikosport“ und „extremer Belastungssport“, die aus der eigenen Definition hervorgehen, exemplarisch einige Sportarten ausgewählt. Um die Entstehung der Extremsportarten zu ergründen, beschäftigt sich Kapitel 4.1. mit dem gesellschaftlichen Wandel, der maßgeblichen Einfluss auf die Entwicklung dieser Handlungspraxen genommen hat. Kapitel 4.2. beleuchtet danach den Einfluss der Gesellschaft auf das Bedürfnis des Individuums Extremsport zu praktizieren. Ein Überblick über die bisherigen subjektorientierten Ansätze und Konzepte zur Erklärung von extrem sportlichem Verhalten wird in Kapitel 5 gegeben. Hierbei wird insbesondere auf Risikoverhalten eingegangen. In Kapitel 6 werden dann die Aspekte Sucht, Lebensstil und jugendliches Risikoverhalten in Verbindung mit Extremsport behandelt. Abschließend wird in Kapitel 7 ein Modell der Einflussfaktoren auf die Ausübung von Extremsport vorgestellt. Hierbei werden einige der in der Arbeit dargestellten Ursachenfaktoren, die auf die Entscheidung und Motivation des Individuums, Extremsport auszuüben, Einfluss nehmen, in Beziehung zueinander gesetzt.

2. „Extremsport“ - Versuch einer definitorischen Erfassung

In den letzten dreißig Jahren hat sich eine nahezu unüberschaubare Vielzahl an neuen Sportarten entwickelt, welche unter verschiedenen Oberbegriffen zusammengefasst wurden bzw. werden. Zu diesen Oberbegriffen zählen die Termini: Trendsport, Natursport, Funsport, Risikosport, Extremsport oder Abenteuersport, um nur einige zu nennen. Obwohl nun diese Begriffe vielfach Verwendung finden, sei es im Alltag oder in den Medien, wurde bisher selten versucht sie wissenschaftlich voneinander abzugrenzen, bzw. die jeweiligen Gemeinsamkeiten verschiedener neuer Sportarten herauszuarbeiten. So werden selbst in wissenschaftlichen Zusammenhängen, die Begriffe Extremsport, Funsport oder Risikosport oft synonym verwendet (vgl. Egner/ Kleinhaus 2000: S.57). Diese begriffliche Unklarheit kann zum einen daher rühren, dass immer mehr Sportarten entstehen und selbst innerhalb der neuen Sportarten Differenzierungen stattfinden¹. Zum anderen trägt die Definitionsproblematik des Begriffes „Sport“ selbst dazu bei. Insbesondere beim Begriff des Extremsports schließt sich zusätzlich die Uneindeutigkeit der Verwendung des Wortzusatzes „Extrem“ an. ‚Extrem‘ wird vom Duden mit den Wörtern ‚äußerst (hoch, niedrig)‘, ‚ungewöhnlich‘ und ‚radikal‘ umschrieben (vgl. Duden 2001, S.298), was jedoch nicht zur klaren Abgrenzung von Sportarten führt. ‚Extrem‘ kann sich dementsprechend auf sehr verschiedene Zusammenhänge im Sport beziehen. So kann die physische Leistung ebenso extrem sein, wie das Klima, in dem die Sportart getrieben wird, die Umweltverhältnisse oder aber die soziale, emotionale oder physische Belastung durch den Sport. Ferner reicht es vollkommen aus, dass die bisherige persönliche Leistung deutlich übertroffen wurde (oder die bereits bestehende Leistung anderer) um etwas als ‚extreme Leistung‘ zu kennzeichnen (vgl. Clausen 2003, S.17).

¹ Zum Beispiel hat sich das Mountainbiking bereits in verschiedene Varianten differenziert, hierzu zählen: Cross Country, Downhill, Trial, Heli-Biking, Snow Downhill, Uphill und Extrem-Biking, sowie Varianten, die nur in der Stadt ausgeübt werden (vgl. Egner 2000: S. 7).

2.1. Zum Sportbegriff

2.1.1. Herkunft des Wortes „Sport“

Die Wurzeln des Wortes „Sport“ werden im Altlateinischen vermutet, und zwar in den Wörtern ‚deportare‘ und ‚isportus‘, welche soviel wie ‚fortbringen‘, ‚wegtragen‘, sowie ‚ablenken‘ und ‚amüsieren‘ bedeuten. Im 11. Jahrhundert soll es dann, als Lehnwort aus dem Französischen (desport: Entspannung, Ergötzung) in die englische Sprache übernommen worden sein, wo es dann die Bedeutung von ‚Zeitvertreib‘, ‚Spiel‘ und ‚Vergnügen‘ erhielt. Von England aus verbreitete es sich dann in die ganze Welt (vgl. Diem 1969, S.1 f.).

2.1.2. Definitionen von Sport

Eine der ältesten Definitionen des Sports im deutschen Sprachraum stammt von Robert Hessen (1908, S. 5. und S.78), der im Sport eine Teilkultur sieht, die helfe, kulturbedingte Gesundheitsschäden zu beseitigen. Er benennt drei gemeinsame Kennzeichen, die den verschiedenen Sportarten gemein seien: „Erstens wird jeder echte Sport an freier Luft um seiner selbst willen betrieben. Zweitens ist ihm eigentümlich das Streben nach Vervollkommnung, nach Beherrschung der betreffenden Technik. Drittens will er diese Technik auch erproben im Ringen um die Meisterschaft, im selbständigen und freien Antreten zum Wettspiel.“ (Hessen 1908, S.5).

Eine aktuellere Definition indessen stammt von Klaus Heinemann (1983, S.32). Er bestimmt den Sport anhand von vier konstitutiven Variablen:

1. Sport ist körperliche Bewegung,
2. Sport unterliegt dem Leistungsprinzip,
3. Sport ist durch soziale Normen geregelt,
4. Sport ist unproduktiv.

Da bisher keine einheitliche Sportdefinition gefunden wurde, stellt sich die Frage woran dies liegen kann. Dieter Voigt (1992, S.132) führt diese Problematik auf drei Sachverhalte zurück:

- „1. Sport ist ein vielfältiger, sich ständig verändernder und auch durch Gegensätzlichkeit gekennzeichneter Teil unserer Gesellschaft.

2. Die gleiche Bewegung kann unter bestimmten Umständen Sport, unter anderen Bedingungen und Zielsetzungen dagegen etwas ganz anderes sein.

3. Jede Person, die Sport treibt, und die Zusammenschlüsse Einzelner (z.B.: Sporttreibende soziale Gruppen, Familie, Mannschaften), formen den Sport und geben ihm ein eigenes Gepräge.“

Insbesondere die Grenzziehung zwischen Sport, Spiel und Arbeit stellt sich aus wissenschaftlicher Sicht problematisch dar. So weist der Soziologe Detlef Grieswelle (1978, S.29f.) darauf hin, dass in der Literatur mehrfach die Kriterien ‚Freiwilligkeit‘ und ‚Nicht-Arbeit‘ zur Abgrenzung des Sports herangezogen wurden. Diese Kriterien würden jedoch z.B. Profisport und Schulsport ausschließen². Zumindest was die Trennung von Sport und Spiel betrifft, liefert Ronald Hitzler (1995, S.158) eine brauchbare Abgrenzung. Ihm zufolge wird ein Spiel dann zum Sport, wenn der Spieler die physische Ausführung seiner Spielzüge nicht an andere delegieren kann, ohne dabei seine Spielerfunktion aufzugeben.

Durch die Entwicklung verschiedener neuer Sportarten in den letzten Jahrzehnten hat sich das Sportverständnis erweitert. So erläutert Grube (2000, S.32f.), dass die traditionelle, aufs Leistungsprinzip aufbauende Sportmoral ihr „sinnstiftendes und verhaltensbestimmendes Profil“ verloren habe. So wird immer unklarer und unverbindlicher, was unter Sport zu verstehen ist. Letztendlich scheint es nur die Intentionalität des Sporttreibenden selbst zu sein, die die Grundlage für eine Bestimmung des Sports bildet (vgl. Clausen 2003, S.18). Die folgende Definition von Voigt (1992, S.144) nähert sich am ehesten einer brauchbaren Definition des Sports:

„*Sport* verstehen wir als *willentliche Selbstbewegung* des menschlichen *Körpers*, die *bedürfnisorientiert*, *freudebetont*, *körperzentriert*, die *Leistungsgrenzen verschiebend*, von *sportspezifischen Werten, Zielen, Normen* und *Sanktionen geleitet*, mehr oder weniger am *Leistungs-* und *Lustprinzip*

² Die Definition von Klaus Heinemann („Sport ist unproduktiv“) würde ebenfalls Profisport ausschließen, der sehr wohl gewinnorientiert sein kann.

ausgerichtet, bewusst Schwierigkeiten schafft und deren Überwindung anstrebt.“

2.2. Bisherige Deutungen und Abgrenzungsversuche des Begriffs „Extremsport“ in der Literatur

Die Verwendung des Begriffs „Extremsport“ findet sich nicht nur in der Tagespresse, im Fernsehen oder in der Sportberichterstattung, sondern auch in wissenschaftlichen Arbeiten soziologischer, psychologischer oder theologischer Provenienz. Die Schwierigkeit einer einheitlichen Definition des Extremsports ist zum Teil auf die im vorangegangenen Kapitel dargestellte Unklarheit des Begriffs „Sport“ zurückzuführen. Um die Heterogenität und die Vielzahl der teils widersprüchlichen Merkmalsbestimmungen und Inhaltswweisungen, bezogen auf den Begriff „Extremsport“, aufzuzeigen, werden im Folgenden die bedeutsamsten Ansätze vorgestellt.

Die **Brockhaus-Enzyklopädie** (Band 7 1998, S.40) definiert Extremsportarten folgendermaßen:

„Extremsportarten, außergewöhnlich., z.T. risikoreiche sportl. Disziplinen, bei denen der Ausübende höchsten phys. und psych. Belastungen ausgesetzt ist.

Extrem bezieht sich dabei u.a. - je nach Sportart - auf folgenden Faktoren:

- 1) den für die Ausübung notwendigen Mut (z.B. Bungeejumping, Skysurfing);
- 2) die hohen techn. Anforderungen, bes. wegen Verzichts auf erleichternde Hilfsmittel (z.B. Freeclimbing);
- 3) die Konfrontation mit z.T. extremen Natur- und Witterungsbedingungen (z.B. Canyoning, Rafting);
- 4) das hohe Unfall- und Gesundheitsrisiko (z.B. Extrembergsteigen);
- 5) die enormen phys. Belastungen beim Zurücklegen von Ultralangstrecken (z.B. 100km-Lauf, Marathonschwimmen, Ironman - Triathlon).

(...) Der Übergang von E. zu -> Risikosportarten ist fließend.“

In Band 18, S.421 werden Risikosportarten³ definiert, wobei in keinerlei Weise klar wird, worin der Unterschied zu Extremsportarten besteht.

³ „Risikosportarten, sport. Disziplinen, die durch extreme phys. und psych. Beanspruchung sowie durch ein objektiv vorhandenes und/oder subjektiv empfundenenes Gesundheits- bis Lebensrisiko gekennzeichnet sind. Der innere Drang, R. zu betreiben, kann u.a. im Bestreben begründet sein, gefährl. Situationen durch körperl. Geschicklichkeit zu meistern, und ist i. Allg. von Leidenschaft und Besessenheit geprägt. Stets wird dabei das mit der sportl. Aktivität verbundene Risiko bewusst gesucht und als »Nervenkitzel« genossen. Zu den R. zählen z.B. → Canyoning, Free- Solo-Climbing (→Freeclimbing) und → Rapjumping- Der Übergang zu → Extremsportarten ist fließend.“ (Brockhaus 1998, S 421)

Hartmann (1998, S.68) führt in seinem Aufsatz „The Thrilling Fields“ 48 verschiedene Aktivitäten auf, die er als ‚extreme Outdoor Activities‘ bezeichnet. Um die einzelnen Betätigungen zu beschreiben, teilt er sie zunächst in die Gruppen:

1. Risikosportarten (z.B. Sky Surfing, B.A.S.E.-Jumping, Extreme Skiing),
2. Extreme Ausdauersportarten (z.B. Triathlon, Survival Training),
3. Funsportarten (z.B. Inline Skating, Mountain Biking, Bungee Jumping) und
4. Subkulturelle Aktivitäten (z.B. Graffiti Spraying, Gotcha Playing, Break Dancing).

Es handelt sich bei diesen Gruppen um Varianten desselben Grundphänomens, so Hartmann, die nach seiner Meinung folgende Gemeinsamkeiten aufweisen:

1. Vergleichbare Motivationsbasis: Suche nach Thrill/Kick/Grenzüberschreitung,
2. wachsender Zulauf,
3. beträchtliche Reizvariation und Innovationsschübe,
4. steigende Schwierigkeits- und Perfektionsstandards,
5. verstärkte kommerzielle Verzahnung bestimmter Spielarten des Fun- und Extremsports.

Allmer (1998, S.62 ff.) charakterisiert Extrem- und Risikosport in seinem Text „'No risk -no fun' - Zur psychologischen Erklärung von Extrem- und Risikosport“ mit fünf Kriterien:

1. Außerordentliche körperliche Strapazen,
2. Ungewohnte Körperlagen und -zustände,
3. Ungewisser Handlungsausgang,
4. Unvorhersehbare Situationsbedingungen,
5. Lebensgefährliche Aktionen.

Er merkt an, dass „zur Kennzeichnung der vielfältigen Extrem- und Risikosportaktivitäten unterschiedliche Gewichtungen anzunehmen“ sind.

Egner und **Kleinhans** (2000, S.58 ff.) zählen die „Extreme Sports“, neben den „Fun Sports“, „Thrill Sports“ und „Soul Sports“, zu den Trend- und Natursportarten.

Zentrales Merkmal der „Extreme Sports“ ist „das subjektive Erleben der körperlichen Grenzen aufgrund der Wahl der Sportstätten.“ Hingegen ist zentrales Merkmal der „Thrill Sports“ der Kick, der durch extreme Situationen ausgelöst wird. Durch die Kriterien ‚Zentrales Merkmal‘, ‚Raumbezug‘, ‚Raumwirkung‘, ‚Training/Vorbereitung‘ und ‚Risiko‘ versuchen die Autoren die vier Sporttypen voneinander abzugrenzen, räumen jedoch ein, dass es Überschneidungs-bereiche der Sporttypen gibt, d.h. Handlungspraxen, die Kriterien aus zwei Sporttypen erfüllen.

Clausen (2003) nimmt eine interne Differenzierung des Begriffs „Extremsport“ vor. Dabei stellt er die drei Grundkategorien „X-tremsport“, „Extremvarianten konventioneller Sportarten“ und „Abenteuerhafter Extremsport“ auf, die er im Hinblick auf die Zielsetzung seiner Arbeit⁴ ausformuliert hat. Clausen zufolge sind *X-tremsports* postmoderne Bewegungsformen, die sich durch ihren Inszenierungscharakter, ihre urbane Lokalisation und einen hohen materiellen und technischen Aufwand auszeichnen. In diesen Sportarten sind kaum spezifische Fähigkeiten des Akteurs erforderlich. Zentrales Motiv ist das des ‚Taumels‘, welches sich auf das Aufsuchen von Schwindelzuständen und rauschhaften Gemütszuständen bezieht. Beispiele für *X-tremsport* sind Bungee-Jumping, Zorbing oder Body Flying. Die ‚Radikalisierung des Verhältnisses zu den physiologischen Grenzen des eigenen Körpers‘ machen den Körper zu einer Quelle intensiver Sinneserfahrungen, jedoch mit einem vorgezeichneten Ablauf der Aktivität.

Die zweite Kategorie bei Clausen bilden die *Extremvarianten konventioneller Sportarten*. Der Unterschied der extremsportlichen Varianten zu den konventionellen ist ein gradueller. Diese Differenz kommt durch das Wirken der Faktoren Zeit, Distanz und/oder äußere Bedingungen zustande. So beanspruchen die extremsportlichen Aktivitäten den Akteur besonders durch extreme Dauer, extreme Distanzüberwindung oder extreme äußere Umstände (z.B. starker Seegang beim Wellenreiten). Insbesondere wird der ‚Endlos-Extremsport‘ hervorgehoben, wie z.B. stundenlanges Radfahren oder Laufen.

⁴ Untersuchung der religiösen Dimensionen im Extremsport.