

SLACKLINE

Balanceakt fürs ganze Leben

Auf einem Seil balancieren einen halben Meter über Boden schenkt einem einen neuen Blick auf sich selber und das Leben: BZ-Redaktor Tobias Habegger erzählt, wie er den neuen Trendsport Slackline entdeckt und was das schmale Band mit ihm anrichtet hat.

Ich erinnere mich genau an den sonnigen Tag im letzten Mai. Zum ersten Mal setzte ich meinen Fuss auf das 2,5 Zentimeter dünne Kunststoffband, das mein Leben bereichert hat.

Ich wollte balancieren auf dem Seil, war aber gleichzeitig sicher – das schaffe ich nie. Trotzdem versuchte ich es. Angst hatte ich nicht, denn das Band war bloss einen halben Meter über dem Boden gespannt. Doch ich lag im Rasen, noch bevor mein zweites Bein das Band berührt hatte. Noch am Boden spürte ich, dass etwas passiert war mit mir.

Ein unwiderstehlicher Drang trieb mich von diesem Moment an auf dieses Band. Bei jeder Gelegenheit. Rauf. Runter. Rauf. Runter. Rauf. Die Stunden zerrannen. Die Nerven litten. Die Flüche wurden derber. Aber ich gab nicht auf – was ich an mir bis jetzt nicht kannte.

So wurde ich zum Slackliner.

Kein Zirkus

Slackline heisst Schlappseil, und ein Slackliner ist eigentlich ein Seiltänzer. Aber diese Sportart

Bandes. Dort angekommen, dreht er sich einfach um, indem er sein Gewicht auf die Fussspitzen verlagert. Als wäre es das Einfachste der Welt.

«Noch am Boden spürte ich, dass etwas passiert war mit mir.»

Touristen aus Asien bleiben stehen, sie schauen zu, spenden Applaus. Ein Berner Mädchen fragt: «Darf ich probieren?» Yves Hueber hilft dem Kind aufs Seil. Das Mädchen lächelt zur Mutter: «Jetzt du!» Doch die Mama kneift.

«Es gibt keine Altersgrenze», erklärt Hueber. Kurze und tief gespannte Bänder wie dieses hier seien für Anfänger besonders geeignet. «Mit professionellem Material vom Fachhändler und ein wenig Know-how kann

Doch wer nach erfolglosen Stunden die ersten fünf wackligen Schritte schafft, fühlt sich frei wie ein Vogel. Wer zum ersten Mal die 15 Meter lange Slackline ganz überquert, denkt noch beim Einschlafen daran.

Latente Sucht

Mittlerweile kann ich es kaum erwarten, am Abend aus dem Büro zu kommen und über die Slackline zu laufen. Tagsüber bin ich kribbelig: Schaffe ich heute die erste Drehung? Kann ich raufspringen und landen? Bin ich in der Lage, auf die längere Slackline zu wechseln? Die täglichen Herausforderungen spornen mich an.

Aber man darf die Nerven nicht gehen lassen. Slacklines ist wie Meditation. Der Atem geht ruhig, die Konzentration steigt. Auf einmal wird für den Balancierenden das dünne Band breit wie eine Strasse; die Bewegungen des Seils sieht man wie in Zeitlupe. Es ist ein ähnlicher Effekt wie ihn Tennisstar Roger Federer einst in einem Interview beschrieben hatte: Manchmal konzentrierte er sich derart stark

als jedes Fitnessgerät. «Das Balancetraining verbessert die Koordination und die Reaktion. Es reduziert das Verletzungsrisiko und hält auch ältere Menschen fit.»

Kein Wunder, bauen einige Spitzensportler die Slackline in ihren Trainingsplan ein. Der prominenteste dürfte der Skirennfahrer Bode Miller sein. Sein er-

lager, wenn sie im Himalaja auf die Gutwetterphase für den Gipfelsturm warten.

Vor wenigen Jahren sind die ersten speziell angefertigten Slackline-Sets in Bergsteigerläden aufgetaucht. Heute steht Slacklines kurz vor dem Durchbruch zur Trendsportart. Das Band aus Polyester inklusive Zubehör kostet weniger als 200 Franken – das Aufspannen dauert wenige Minuten, und das Verletzungsrisiko ist gering. Wer die Leine unter einer Höhe von einem Meter ab Boden spannt und allzu waghalsige Sprünge unterlässt, trägt höchstens ein paar blaue Flecken davon.

Natürlich gibt es auch eine Slackline-Version für Adrenalin-Junkies. Fast jeder, der den Sport längere Zeit betreibt, spannt die Leine irgendwann über eine tiefe Schlucht und balanciert, gesichert am Klettergurt, über klaffenden Abgründen.

«Da wird das dünne Band breit wie eine Strasse.»

Aber das coole Gefühl des Seiltanzes in Bodennähe gibts auch in Bern immer häufiger, gleich um die Ecke – im Rosengarten oder im Eichholz, irgendwo entlang der Aare, am Wohlensee oder auf dem Gurten. Oft kommt an milden Abenden unter lokalen Slacklinern so etwas wie Lagerfeuerstimmung auf. Wer nach einem Gang auf dem Seil ausser Atem ist, setzt sich

als jedes Fitnessgerät. «Das Balancetraining verbessert die Koordination und die Reaktion. Es reduziert das Verletzungsrisiko und hält auch ältere Menschen fit.»

Kein Wunder, bauen einige Spitzensportler die Slackline in ihren Trainingsplan ein. Der prominenteste dürfte der Skirennfahrer Bode Miller sein. Sein er-

lager, wenn sie im Himalaja auf die Gutwetterphase für den Gipfelsturm warten.

Vor wenigen Jahren sind die ersten speziell angefertigten Slackline-Sets in Bergsteigerläden aufgetaucht. Heute steht Slacklines kurz vor dem Durchbruch zur Trendsportart. Das Band aus Polyester inklusive Zubehör kostet weniger als 200 Franken – das Aufspannen dauert wenige Minuten, und das Verletzungsrisiko ist gering. Wer die Leine unter einer Höhe von einem Meter ab Boden spannt und allzu waghalsige Sprünge unterlässt, trägt höchstens ein paar blaue Flecken davon.

Natürlich gibt es auch eine Slackline-Version für Adrenalin-Junkies. Fast jeder, der den Sport längere Zeit betreibt, spannt die Leine irgendwann über eine tiefe Schlucht und balanciert, gesichert am Klettergurt, über klaffenden Abgründen.

Aber das coole Gefühl des Seiltanzes in Bodennähe gibts auch in Bern immer häufiger, gleich um die Ecke – im Rosengarten oder im Eichholz, irgendwo entlang der Aare, am Wohlensee oder auf dem Gurten. Oft kommt an milden Abenden unter lokalen Slacklinern so etwas wie Lagerfeuerstimmung auf. Wer nach einem Gang auf dem Seil ausser Atem ist, setzt sich

MONGOLISCHE EISENBAHN



Aus dem Tagebuch

Freitag, 12.00 Uhr: Die Tür-glocke klingelt. Ich bewege mich nicht. Seit meiner frühesten Kindheit zucke ich zusammen, wenn eine Tür-glocke klingelt. Ich habe noch heute Angst, es sei die Polizei, die meine Eltern fragen will, wo genau ich vor zwei Stunden gespielt habe. Wenn im Dorf irgendwas Abnormales geschah, schaute die Polizei jeweils als Erstes bei uns zu Hause vorbei und fragte meine Eltern, wo ich mich in den letzten zwei Stunden rumgetrieben habe.

12.15 Uhr: Es klingelt schon wieder. Ich tue so, als wäre ich nicht zu Hause.

12.30 Uhr: Es klingelt jemand Sturm. Mir fällt ein, dass heute Freitag ist. Also stehe ich auf und lasse die Putzfrau rein.

13.00 Uhr: Sitze im «Adrianos» vor einer Virgin See Breeze und einem langen Doppio Santos Fancy und schreibe an meinem neuen Theaterstück mit dem Titel «Ein totes Meer, zwei Märtyrer und 40 Jungfrauen».

15.00 Uhr: Auf dem Bundesplatz gerate ich in eine Solidaritätskundgebung für Eveline Widmer-Schlumpf. Zwei ältere Demonstrantinnen erkennen mich. Ich hätte einen anderen Weg nehmen sollen. Es sind meine ehemaligen Primarlehrerinnen, die mich regelmässig wegen ungebührlichen Verhaltens vom Unterricht ausgeschlossen haben. Sie beschimpfen mich. Offensichtlich haben sie meine Zeit an ihrer Schule noch immer nicht überwunden. Ich gebe ihnen die Telefonnummer meiner Eltern und sage ihnen, dass diese sich bestimmt wieder mal über einen Anruf freuen würden.

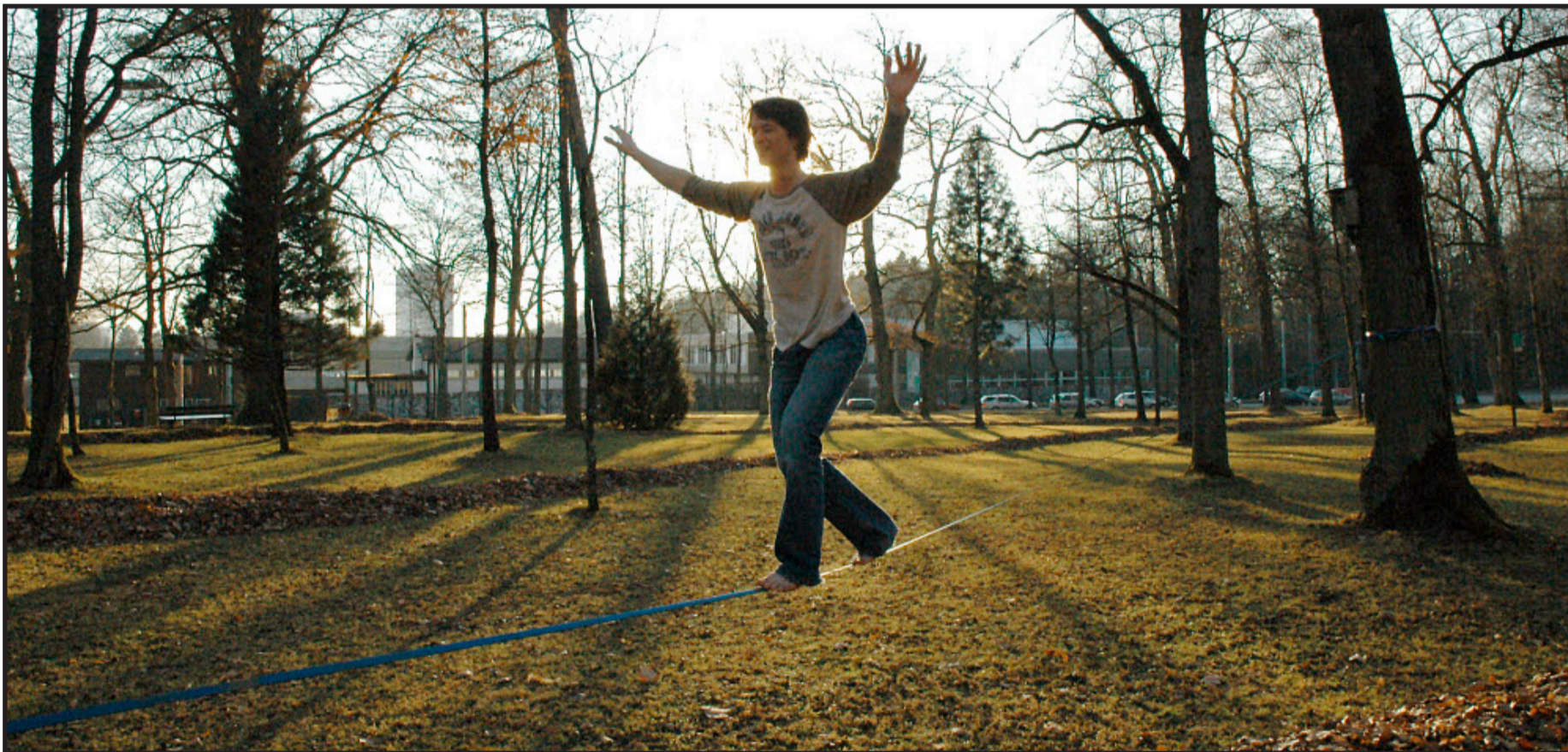
15.45 Uhr: Sara ruft an und fragt: «Wo bist du?» Ich werfe einen Blick in meine Agenda, lese dort, dass ich um 15.30 Uhr einen Termin für Fernsehaufzeichnungen gehabt hätte, und antworte ihr: «Ich bin unterwegs. Wie ist nochmal die Adresse?»

16.00 Uhr: Ich sitze vor der Kamera. Sara fragt mich etwas. Ich frage, in welcher Sendung wir uns befinden. Es geht um Autos. Ich verstehe nichts von Autos. Ausserdem bemerke ich, dass ich nicht rasiert bin.

17.00 Uhr: Jürg von der BZ ruft an und fragt, wo die Kolumne bleibt. Das erinnert mich wieder daran, dass heute Freitag ist.

Andreas Thiel

Andreas Thiel (zeitpunkt@berner-zeitung.ch) ist Satiriker in Bern.



Grosser Moment einer kleinen Freiheit. Slackliner Yves Hueber, im Lot mit sich und der Welt, balanciert auf dem Seil knapp über dem Boden im Berner Neufeld.

Matthias Marti/zvg

hat weder mit Zirkus zu tun, noch benötigt man dafür eine Balancierstange.

«Jeder kann es lernen», sagt Yves Hueber, Mitgründer der Berner Firma Slacklines Marti & Hueber. «Es braucht Geduld, Hartnäckigkeit und noch mehr Geduld.» Der 29-jährige Student deckt im Rosengarten einen Baumstamm mit Teppich ab, «Rindenschutz», sagt er. Dann legt er eine Bandschlinge um den Baum. An dieser befestigt er ein Spannset und spannt die Slackline zwischen zwei Bäumen auf.

Hueber balanciert über die Leine, so sicher wie ein Steinbock über Felsen. Seine Arme streckt er aus, als wären es Flügel. Seinen Körper spannt er an, als tanze er Ballett. Die Augen fixieren einen Punkt am Ende des

jeder eine Slackline gefahrlos spannen.» Gefährlich könne es nur werden, wenn man sich selber ein Set aus der Landi zusammenstelle.

Ich staune immer noch: Innerhalb weniger Wochen habe ich das Slacklines erlernt – dank unzähliger Wiederholungen und Willenskraft, die ich an mir bisher nicht gekannt habe. Um auf der Leine vorwärtszukommen, muss man sich mit kleinsten Fortschritten zufrieden geben. Eine Schnellbleiche gibts nicht. Der natürliche Reflex der Arme, die das Schwanken des Bandes auszugleichen versuchen, ist zu heftig. Man muss lernen, die eigene Natur zu zähmen – die menschlichen Gleichgewichtsorgane passen sich nur langsam den Anforderungen auf der Slackline an.

auf den Filzball, dass dieser grösser und grösser werde und ganz langsam auf ihn zufliege.

«Auf der Slackline ist alles, was dich gestresst hat, wie weggeblasen – überfällige Rechnungen existieren nicht mehr.» Das sagt Andy Lewis, einer der besten Slackliner der Welt, in einer Fernsehreportage. «Die Slackline ist mein Boden. Darauf zu bleiben ist das Einzige, was zählt.» In diesem Zustand empfinde er «totale Zufriedenheit».

Für Wilde und Zahme

Könnern wie Andy Lewis sitzen auf der Leine ab, sie legen sich hin und stehen wieder auf; sie machen Pirouetten und hüpfen herum; auf Youtube gibts Filmchen von ihm, wie er auf der Slackline einen Rückwärtssalto macht.

staunlicher Gleichgewichtssinn offenbart sich auf der Piste. Miller stürzt selten – egal ob er gerade einen Ski verliert oder auf der Lauberhornabfahrt die seitliche Abschränkung touchiert.

Slackliner Ueli Steck

Die Slackline ist hauptsächlich unter Kletterern bekannt. Sie haben die Sportart in den 70er- und 80er-Jahren in den USA und Europa entwickelt. An Ruhetagen vertrieben sie sich die Zeit damit, über Absperrketten auf Parkplätzen zu balancieren. Bald schon benutzen sie dafür ihr Klettermaterial – sie banden Bandschlingen zusammen und spannten diese im Klettercamp auf. Spitzenkletterer wie der Berner Oberländer Ueli Steck vertreiben sich auf der Slackline die Wartezeit im Basis-

auf eine Decke in den Rasen. Manchmal spielen zwei zusammen Schach. Doch die meisten zieht es nach kurzer Pause wieder aufs Band.

Nicht selten bildet sich davor eine Warteschlange. Man gibt sich Tipps. Die Slackliner spornen sich gegenseitig an. Anfänger werden unterstützt und motiviert. Es sind Momente voller Wärme, und sie könnten ewig dauern.

Sicher bis die Sonne – wie immer – viel zu früh – untergeht und es zum Slacklines zu dunkel wird.

TOBIAS HABEGGER

Der Autor: Tobias Habegger (tobias.habegger@bernerzeitung.ch) ist Redaktor im Ressort Stadt Bern.

• www.slacklines.ch
• www.slacker.ch