



Bis über die eigenen Grenzen hinaus

Interview mit dem Extremsportler Norman Bücher

Bei brennender Hitze durchquerte er in 14 Tagen in Chile die Atacama-Wüste. Für die Umrundung des Mont-Blanc-Massivs über 166 Kilometer und 10.000 Höhenmeter brauchte er knapp 41 Stunden. FITNESS UMSCHAU sprach mit dem Extremsportler und Motivationstrainer Norman Bücher.

Fitness Umschau: Viele Menschen träumen davon, einmal eine Marathon-Strecke zu laufen. Sie laufen gleich mehrere hintereinander. Wie kam es dazu?

Norman Bücher: Zum Laufen inspiriert wurde ich von meinen Vater Lothar, der schon seit über 30 Jahren Marathons läuft. Durch ihn bin ich dann zu meinem ersten Halbmarathon im Jahr 1999 in Karlsruhe gekommen. Der Lauf hat mir große Freude bereitet, und ich bin dann

ein halbes Jahr später meinen ersten Marathon gelaufen. Das Laufen wurde mit der Zeit zu einem festen Bestandteil in meinem Leben. Die Strecken wurden sukzessive länger und die Lauf-Events immer ausgefallener.

Fitness Umschau: Vom leidenschaftlichen Marathon-Läufer bis zum Extrem-läufer ist es im wahrsten Sinne des Wortes ein weiter Weg. Gab es ein Erlebnis, das in Ihnen das Vertrauen weckte, so an die eigenen Grenzen zu gehen?

Norman Bücher: Beim Ultra-Trail Mont Blanc im August 2007 habe ich zum ersten Mal gemerkt, was alles möglich ist, wenn man aus seiner Komfortzone rausgeht. Bis zu diesem Lauf um das Mont-Blanc-Massiv war ich maximal immer „nur“ 100 Kilometer unterwegs gewesen

und da musste ich dann auf einmal 166 Kilometer auf fast 10.000 Höhenmeter meistern. Das war eine völlig neue Welt für mich, in die ich da eingetaucht bin.

Fitness Umschau: Sie stellen sich gewaltigen sportlichen Herausforderungen. Wie muss man sich die Vorbereitungen vorstellen?

Norman Bücher: Die Vorbereitung findet in dreierlei Hinsicht statt. Das Naheliegende ist zum einen das körperliche Training mit Ausdauer und Kraft und zum anderen das mentale Training. Hier arbeite ich in der Vorbereitung viel mit Bildern, also Vorstellungen. Das können Visualisierungen von verschiedenen Situationen und Szenarien sein. Ich sehe mich dann beispielsweise beim Einlaufen in das Ziel, weit bevor ich überhaupt mit





dem Lauf starte. Und der dritte Punkt ist das ganze Thema rund um Logistik und Infrastruktur. Da geht es um die Zusammenstellung des Teams, die Wahl des Equipments, die Suche nach Sponsoren und, nicht zu vergessen, die Pflege von Website und Blog. Bei großen Projekten vergehen von der Idee bis zur Umsetzung schon mal 18 Monate.

Fitness Umschau: Können Sie uns schon verraten, was Sie als nächstes Projekt planen?

Norman Bücher: Das wird im März ein Lauf-Projekt in Patagonien, an der Südspitze Südamerikas sein. Ich plane eine Durchquerung von Feuerland, also etwa 600 Kilometer auf 12 Tage verteilt. Für mich wird das Projekt etwas ganz Neues sein: Denn es ist kein organisierter Lauf, auch kein Lauf, bei dem ich ein Team dabei habe, sondern ich werde vollkommen alleine unterwegs sein. Das heißt, ich werde auch komplett meine Ausrüstung, meine Essens- und Wasservorräte bei mir tragen. Ich habe mir dafür ein spezielles Transportsystem ausgedacht. Einfach beschrieben so eine Art Bollerwagen. Diesen kleinen Transportlastenanhänger habe ich so umgebaut, dass ich ihn beim Laufen einigermaßen bequem ziehen kann. Sehr gewöhnungsbedürftig, wenn man sonst nur mit leichtem oder ganz ohne Rucksack losläuft und dann hat man so ein Ding, was man

hinter sich herzieht. Wir reden hier von etwa 40 Kilo, die ich an Gewicht zusätzlichen bei mir haben werde. Seit Januar passe ich bereits mein Training für diesen Lauf an.

Fitness Umschau: Wie sieht bei Ihnen ein ganz gewöhnliches Lauf-Training aus, was machen Sie da?

Norman Bücher: Das ist ganz unterschiedlich. Nach einem großen Projekt sind es eher kürzere Läufe von 30-40 Minuten oder einer Stunde in einem gemütlichen und lockeren Dauerlauf. Was ich immer wieder gerne laufe, sind, neben den langen Einheiten, Steigungen am Berg. Gerade in der Vorbereitungsphase baue ich gerne Höhenmeter in das Training ein. Das kann

aber auch mal Treppensteigen sein. Übrigens eine gute Empfehlung für jeden Läufer: Man muss nicht immer am Stück laufen, sondern sollte auch mal 20 Minuten Treppenpassagen hoch und runter einplanen. Das ist sehr wirkungsvoll.

Fitness Umschau: Neben langen und vielen Laufeinheiten absolvieren Sie bestimmt auch ein Krafttraining, was trainieren Sie hier genau?

Norman Bücher: Ja, das ist natürlich ein Punkt, wobei ich gestehen muss, ich tue mich damit ein bisschen schwer. Ich könnte stundenlang draußen laufen, aber Krafttraining fällt mir nicht leicht. Ich habe da für mich ein Ritual gefunden: Ich mache jeden Tag einen



„Die körperliche Fitness macht bei langen Ultramarathons gut 20-30 Prozent aus. Viel elementarer ist die mentale Stärke.“



„Ohne Ziele verspürt man keine große Motivation. Und ohne Motivation kommt man nicht ins Handeln.“



Satz Liegestützen. Das hört sich nicht viel an, aber ich mache wirklich jeden Tag diesen einen Satz, bis ich nicht mehr kann. An manchen Tagen besteht mein Krafttraining nur daraus. Wenn ich noch die Muße habe, dann trainiere ich mit Kettlebells. Da mache ich dann zwei oder drei Übungen zusätzlich.

Fitness Umschau: Steigern oder ändern Sie das Krafttraining, wenn Sie sich auf ein Projekt vorbereiten?

Norman Bücher: Einen großen Unterschied zwischen normalem Training und Vorbereitungen auf ein neues Projekt gibt es beim Krafttraining eigentlich nicht bei mir. Ich steigern hier weder das Gewicht noch die Wiederholungen. Krafttraining ist für mich eine Unterstützung für die Muskeln, die ich beim Laufen besonders benötige wie Gesäß- und Wadenmuskeln sowie die der Oberschenkelvorderseite. Aber es ist auch unterstützend für jene Muskeln, die beim Laufen nicht so beansprucht werden, wie beispielsweise im Rumpfbereich.

Fitness Umschau: Haben Sie Trainingseinheiten, die Sie besonders gern machen?

Norman Bücher: Meine Lieblings-Trainingseinheiten sind längere Dauerläufe am Berg, so ab zwei Stunden und länger. Ich liebe es beispielsweise, bei uns im Nordschwarzwald die "Teufelsmühle" hochzulaufen. Die Ruhe, die Natur und die traumhaften Ausblicke bedeuten für mich jedes Mal höchste Lebensqualität.

Fitness Umschau: Was bewegt Sie oder bringt Sie dazu, jeden Tag zu trainieren?

Norman Bücher: Die Freude an der Bewegung. Ich merke es immer wieder, wenn ich im Büro arbeite, dann muss ich raus. Einen ganzen Tag am Stück kann ich mittlerweile gar nicht mehr drinnen arbeiten. Ich brauche die Bewegung an der frischen Luft. Das muss nicht, wie häufig bei Extremsportler angenommen, über Stunden sein, oft reichen mir 30 Minuten in einem lockeren Dauerlauf aus und die Akkus sind wieder aufgeladen.

Fitness Umschau: Braucht man dazu eine besondere Begabung oder könnte jeder von uns es mit so einer Herausforderung aufnehmen?

Norman Bücher: Die Leistungen, die ich erbringe, traue ich jedem anderen auch

zu. Denn ich bin kein überdurchschnittlich talentierter Läufer. Talent wird meiner Meinung nach in der heutigen Zeit gnadenlos überschätzt. Training, Fleiß, Durchhaltevermögen und Willenskraft sind Eigenschaften, die viel wichtiger sind. Vor allem die Willenskraft. Wenn du etwas unbedingt erreichen willst, dann bist auch bereit, dir das nötige Wissen und Können anzueignen.

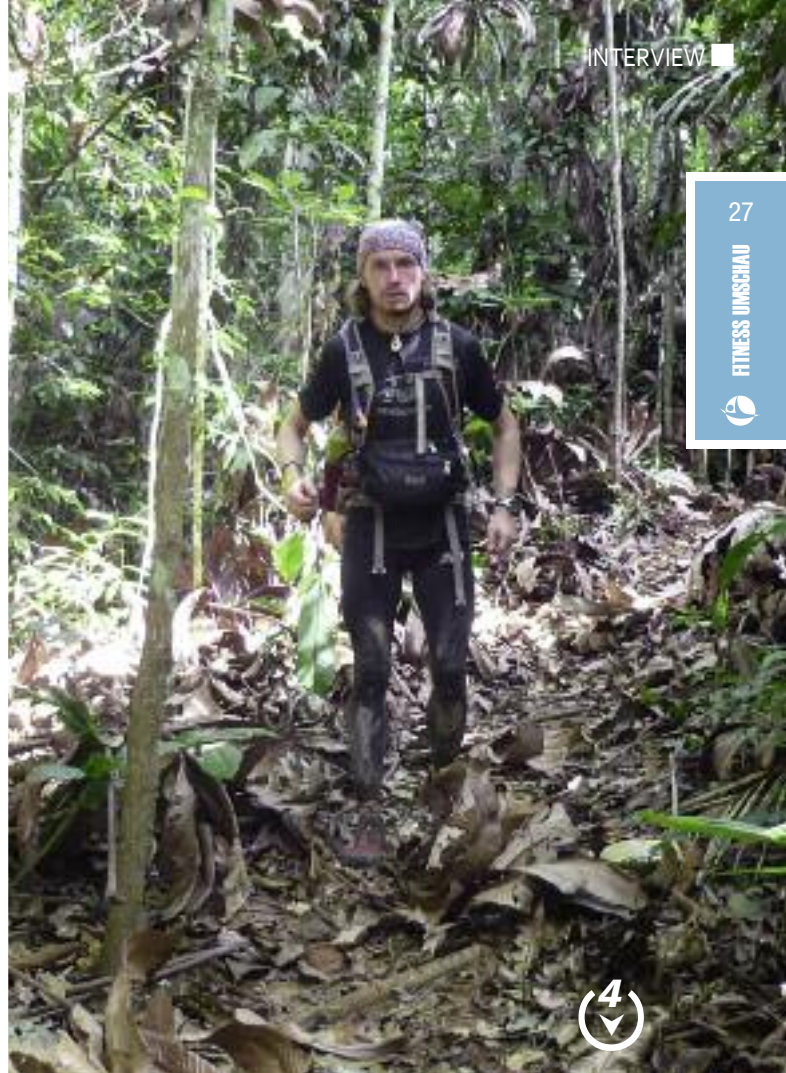
Fitness Umschau: Nur mit körperlicher Fitness kann man diese Leistungen doch nicht schaffen. Was braucht es noch?

Norman Bücher: Die körperliche Fitness macht bei langen Ultramarathons gut 20-30 Prozent aus. Viel elementarer ist die mentale Stärke. Mit Mentaltraining, zum Beispiel mit Visualisierungsübungen, kannst du dir schon vorab den Erfolg vorstellen, der erst später tatsächlich eintritt.

Man benötigt vor allem einen starken Willen und die Überzeugung, dass man ein großes Ziel auch wirklich schaffen kann. Das Ziel muss ganz tief in dir drin sein und dir muss die Erreichung des Ziels sehr wichtig sein. „Die Beine können, solange der Kopf will“, hat es mal ein bekannter Bergsteiger sehr treffend ausgedrückt.



Fotos: Christian Frumolt



Fitness Umschau: Als Extremsportler stoßen Sie regelmäßig an Ihre Grenzen. Was bedeuten Ihnen diese Grenzerfahrungen?

Norman Bücher: Grenzerfahrungen sind für mich die Essenz des Lebens. Denn: Immer wenn ich mich außerhalb meiner Komfortzone bewege, entwickle ich mich weiter. Das ist im Extremsport genauso wie in meiner Berufung als Vortragsredner. Genauso wichtig wie das Vorstoßen und Verschieben der eigenen Grenzen sind mir Entspannungsphasen dazwischen. Diese plane ich ebenso gründlich wie meine Grenzgänge.

Fitness Umschau: Ihre Erfahrungen als Extremsportler übertragen Sie in Ihren Vorträgen auf Alltag und Beruf. Welche Gemeinsamkeiten gibt es hier?

Norman Bücher: Einige. Beispielsweise das Setzen von Zielen. Bei meinen Vorträgen bin ich immer wieder überrascht, wie wenig Menschen klare, messbare und schriftlich fixierte Ziele haben. Ziele sind jedoch die Basis für jeden Erfolg im Leben. Ohne Ziele verspürt man keine große Motivation. Und ohne Motivation kommt man nicht ins Handeln. Deshalb: spezifische, messbare und schriftliche

Ziele mit einem klaren Zeitbezug sind elementar wichtig. Im Extremsport wie im normalen Berufs- und Alltagsleben.

Fitness Umschau: Erfolge sind für unsere innere Zufriedenheit wichtig. Wie kann man seine persönlichen Ziele finden?

Norman Bücher: Indem man sich ab und an eine kleine Auszeit gönnt und innerlich zur Ruhe kommt. In der Ruhe und in einer vermögenden Stimmungslage bin ich fähig, zu mir selbst zu kommen.

Fitness Umschau: Was hilft, durchzuhalten, um die eigenen Herausforderungen auch zu meistern?

Norman Bücher: Sein Ziel und vor allem sein Motiv hinter dem Ziel zu kennen. Fragen Sie sich: Warum möchte ich unbedingt dieses Ziel erreichen? Was ist mir daran so wichtig?

Fitness Umschau: Was ist für Sie wichtiger, der Weg zum Ziel oder das Ziel selbst?

Norman Bücher: Der Weg zum Ziel, weil ich mich, ob ich das Ziel schließlich erreiche oder nicht, auf jeden Fall weiterentwickeln werde.

1. Im Schatten der Achttausender. 100 Meilen durch den Himalaya.

2.+ 3. Endlich im Ziel. 1120 Kilometer durch das australische Outback.

4. Durch die grüne Hölle. 222 Kilometer durch den brasilianischen Dschungel.



Mehr von Norman Bücher
In seinem Buch „Extrem - Die Macht des Willens“ (19,90 Euro, Goldegg Verlag) erklärt Norman Bücher in spannenden Erlebnisberichten, wie man die Willenskraft für Unglaubliches nutzen kann. Auf seiner Website www.norman-buecher.de

und seinem Blog www.extremsport-redner.de finden Sie weitere Informationen zu seinen aktuellen Abenteuern, seinen Motivationsvorträgen und öffentlichen Multivisionsshows.

Mitmachen & gewinnen:

Die Fitness Umschau verlost 3 Bildbände „Extreme Abenteuer“ von Norman Bücher. Senden Sie einfach eine Mail mit dem Stichwort „Norman Bücher“ an info@fitness-umschau.de und Sie nehmen an der Verlosung teil.