



Extremsportler Norman Bücher (re.) mit Prof. Peter Pokrowsky vom Nawi. FOTO: LEH

# Die mentale Stärke ist das A und O

Norman Bücher berichtet über „Extreme Abenteuer“

**Extremsportler Norman Bücher berichtete beim Naturwissenschaftlichen Verein (Nawi), im Audimax der Hochschule, von seinen Erlebnissen bei Ultramarathons auf den härtesten Laufstrecken der Welt.**

Von Merkur-Mitarbeiter  
Peter Frommann

**Zweibrücken.** „Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet“, sagt Norman Bücher, Extremsportler, Autor, Motivationstrainer, Diplom-Betriebswirt und Vortragsredner, in einem Nawi-Vortrag im Audimax vor rund 200 Zuhörern.

Er ist ein drahtiger Mann mittleren Alters, rank und schlank, mittelgroß – und 60 Kilogramm pure Energie. „Betriebswirt war nichts für mich“, erzählt er. „Laufen lag mir schon immer, da machte ich es einfach zu meinem Hauptjob“. Es sei verdammt

schwer, fast unvorstellbar schwer, zum Beispiel 80 Kilometer pro Tag – und insgesamt 1120 Kilometer – quer durch Australien beim „Run to the Rock“ durchs Outback zu rennen. Um das Mont-Blanc-Massiv ist er auch schon gerannt, 166 Kilometer und 9400 Höhenmeter.

„Break your limits“, ruft er beschwörend in den Saal. Das muss nicht beim Laufen sein. Grenzen sind in jedem Beruf, in vielen Situationen im Wege und müssen überwunden werden. Selbst aus dem Scheitern kann noch Gewinn erwachsen. Hinfallen ist o.k., aber wieder aufstehen bitte.

In Erfolgsfaktoren teilt Norman Bücher den langen Weg zum Ziel ein: Zum Beispiel immer das Ziel vor Augen haben, sich mit ihm quasi identifizieren. Motivation muss dabei sein, dann noch eine Portion Konzentration und los kann's gehen. Die Kraft wächst mit

dem Ziel, sich durchbeißen ist alles. Kleiner Trick am Rande: Nicht 100 Kilometer laufen, sondern 100-mal einen Kilometer. Die mentale Stärke ist das A und O. Es ist das, was auch viele Sportler sagen: „Das Spiel wird im Kopf gewonnen.“

Nach Vorträgen muss er wieder laufen. Jede Menge Ultramarathons hat er schon hinter sich und wahrscheinlich auch noch vor sich. „Einmal“, gibt er zu, „bin ich am zweiten Tag gescheitert: Quer durch den Urwald in Brasilien ging's, durch Flüsse, Sumpf und alles, was einem dort im Wege sein kann. Ich war allerdings schwer erkältet und musste aufgeben.“

Also, der Geist war willig, aber das Fleisch war schwach. Zur Strafe, könnte man vielleicht sagen, lief er bei Radebeul, vorbei an Karl May, 79 400 Stufen hoch und runter. Um Himmels willen! Im Kopf muss man's eben haben – und in den Beinen!