

Mit dem Gefühl der Gewissheit

Norman Bücher liebt Laufen, Extreme und Abenteuer. Unter dem Motto „Break your Limits“ umrundete der Mann aus dem beschaulichen Ettlingen-Waldbronn bereits das Mont Blanc Massiv, rannte zu den Klöstern im Königreich Bhutan, durchquerte die Atacamawüste, das australische Outback und just die Wüste Gobi im Alleingang. Dabei sind es weniger Talent, Fitness, Ausdauer und Lauftechnik, sondern vor allem mentales Training, was ihn zu derartigen Wagnissen antreibt. Egal, ob in sengender Hitze oder in klirrender Kälte, ob bei starkem Wind oder totaler Flaute, ob im Dickicht des Regenwaldes, in endlosen Sandwüsten

oder im felsigen Hochgebirge: Norman Bücher ist ein Mann der Extreme. Und Laufen unter ebensolchen Bedingungen gehört für ihn zum Tagesgeschäft. 1978 in Karlsruhe geboren, brachte ihn sein Vater Lothar, selbst passionierter Ultraläufer, mit 19 Jahren vom Leistungsfußball zum Laufsport. Bücher Junior finishte bereits mit 22 Jahren souverän seinen ersten Marathon. Nach weiteren dreien im selben Jahr bereits die legendären 100 Kilometer von Biel, anschließend noch den Fidelitas Nachtlauf im heimischen Karlsruhe. „Die ganze Marathonbewegung war damals noch am Anfang, mit eher überschaubaren Teilnehmerzahlen“, bemerkt Bücher schmunzelnd.



2012 | Run to the Rock, Australien | 1.120 km | 15 Etappen
„Um die unglaublich lange Strecke zu bewältigen, plante ich täglich an die zwei Marathondistanzen ein.“



Inspiziert von einem einjährigen Australienaufenthalt brannte er auf etwas Neues. Hyperlange Strecken mit anspruchsvollen Profilen sollten es ab sofort sein. Gesagt, getan. 2007 lief er als 29-jähriger zum ersten Mal den härtesten und längsten Extremberglauf in Europa, den Ultra Trail du Mont Blanc mit einer Länge von 166 Kilometern. Nach über 30 Stunden und 6400 Höhenmeter kam er völlig erschöpft an eine Verpflegungsstation, schlafte 3000 Höhenmeter lagen noch vor ihm. „Die Versuchung war groß, sich vor lauter Müdigkeit im kuscheligen warmen Versorgungszelt einfach hinzulegen“, erzählt der Diplom-Betriebswirt, der Gefallen an derartigen, nicht alltäglichen Herausforderungen fand und seitdem mehr als 100 Marathon- und Ultramarathonläufe bestritt. Heute ist Bücher nicht nur Extremsportler, sondern organisiert seine eigenen Laufabenteuer, hat mehrere Bücher veröffentlicht, eine App entwickelt, schreibt für verschiedene Sportzeitungen und gibt seine Erkenntnisse aus dem Extremsport kombiniert mit betriebswirtschaftlichem Know-how als gefragter Key-Note-Speaker weiter. Bei seinen Vorträgen zeigt der Vater einer vierjährigen Tochter den „normalen“ Menschen, wie man an seine Leistungsgrenzen und darüber hinaus gelangen kann, referiert zu den Themen wie „Selbstmotivation“, „Mentale Kraftentfaltung“, „Ziele setzen“ oder „Motive finden“. Er hat einen Lehrauftrag an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt in Nürtingen und weiß: Viele Prinzipien funktionieren im Extremsport genauso wie im harten Business. Auch in seiner Domäne kommt es auf realistische Ist-Analyse, verlässliches Risikomanagement, klare Zieldefinition und konzentriertes Hinarbeiten an. Die Faktoren „Präzise Planung“ und „Beschränkung

auf Wesentliches“ sind wichtig, wenn es gilt, extreme logistische Herausforderungen zu meistern. Bücher musste zum Beispiel nicht nur die 250 Kilometer des Kalahari Augrabies Extreme Marathon in sechs Etappen hinter sich bringen, sondern sich, wie alle anderen Teilnehmer, dabei auch selbst versorgen. Dafür trug er seine 12 Kilo schwere Ausrüstung inklusive Nahrungsvorräte ständig auf dem Rücken mit, Nachrüstungen bei Fehlkalkulation war nicht erlaubt.

Extremsport definiert Bücher als das Verlassen der persönlichen Komfortzone, das Ausreizen der eigenen Grenzen, des „Wie weit kann ich gehen?“ Wenn „Normalos“ zuhause vor dem Fernseher lümmeln, Freunde treffen, Gameboy zocken oder sich noch mal genüsslich im Bett umdrehen, absolviert Bücher bereits ein diszipliniertes Laufpensum im Rahmen eines straffen Trainingsplans. Am liebsten frühmorgens, spätabends, gerne auch mal nachts. Den Schwarzwald vor seiner Haustür nutzt er, um sich auf extreme Strapazen vor spektakulären Kulissen in aller Welt vorzubereiten und genießt es, aus der Haustür rauszurennen und unmittelbar in die Stille der umliegenden Wälder auf abgelegenen Trails abzutauchen. Heute vielleicht hoch nach Bad Herrenalb, weiter zur Teufelsmühle, wieder runter nach Loffenau, zurück über den Bernstein und das Moosalbtal. „Waldbrunn als Base Camp ist definitiv top. Trotzdem zieht es mich immer wieder weg, um was Neues zu erleben.“ Beim Training auf den Jungle Marathon, dem gefährlichsten Abenteuerlauf der Welt durch das

Amazonasgebiet, lief er des Öfteren mit 13 Kilo Gepäck auf dem Rücken durch diverse, idyllisch dahinplätschernde Bäche, unter anderem, um die nassen Füße, die man im Regenwald fast immer hat, so gut es geht zu simulieren. Bücher kann nur bedingt die jeweiligen klimatischen Bedingungen eines anstehenden Runs trainieren: Zu Fuß durch den Dschungel Brasiliens war schlussendlich eine ziemlich wilde Mixtur aus Laufen, Klettern, Robben und Schlittern. Ein Frontalangriff auf die Sinne bei 90 Prozent Luftfeuchtigkeit. Auf 222 Kilometern keine Ruhe, keine Weite, statt dessen ständige Konzentration über der undefinierbaren Flora und Fauna. Immer das lästige Kribbeln von Spinnen, Ameisen und Insekten am Körper, dazu vor Jaguaren und Schlangen auf der Hut. Bücher durchkreuzte Flüsse, in denen Kaimane, Piranhas und Stachelrochen leben. Die vom Veranstalter vorgeschriebenen Medikamente gegen Stiche oder Schlangenbisse hatte er dabei, jedoch weder Gewehr noch Machete. Und damit sich nachts keine Tiere näherten, wurde die Schlafplätze teilweise vom Militär bewacht.

Bücher hat macht sich stets aufs Neue daran, seine Grenzen zu durchbrechen, neue zu setzen und zu erweitern. Ein halbes Jahr vor seinem strapaziösen Dschungeldurchlauf war der Referent schon einmal in Südamerika unterwegs, genauer gesagt in Chile. Dort durchquerte er als einer der ganz wenigen Menschen die Atacama (die trockenste Wüste der Erde) zu Fuß. Bei erwartungsgemäß außergewöhnlichen Bedingungen: Tagsüber an die 40 Grad, nachts minus fünf Grad. Nebenbei legte er 600 Kilometer und über 6000 Höhenmeter in 14 Tagen zurück.



2014 | Wüste Gobi, Mongolei | 580 km | 13 Etappen
„Ich war alleine, fühlte mich aber nie einsam. Abends im Zelt stellte sich immer eine große Zufriedenheit ein.“



Büchers beruhigende Botschaft bei seinen Vorträgen: „Niemand muss gleich so laufen wie ich. Grenzen zu verschieben ist auch in kleinen, alltäglichen Dingen möglich.“

Es sind weniger Talent, Fitness, Ausdauer und Lauftechnik, die zu Höchstleistungen beflügeln – der Schlüssel liegt für Bücher in der geistigen Vorbereitung. Der Motivationstrainer weiß aus eigener Erfahrung: Wenn er nicht schon im Vorfeld ein mentales Kraftfeld des Willens aufbaut, das ihn später durch sein Abenteuer trägt, hat er kaum eine Chance, seine gesetzten Ziele zu erreichen. Bücher ruft sie sich deshalb regelmäßig ins Bewusstsein, und zwar so konkret wie nur möglich. Er malt sich schon monatelang vor dem Start die jeweilige Strecke, den Belag unter den Füßen in allen Einzelheiten aus, visualisiert, wie genau er sein jeweiliges Ziel erreichen will. „Bis zum Geschmack der ersten paradisischen Cola gleich nach dem Eintreffen im Ziel. So entwickle ich ein Gefühl der Gewissheit.“

Jeder Athlet durchlebt bei Extremläufen enorme Belastungen, die seine körperlichen und mentalen Grenzen auf die Probe stellen: muskuläre Beschwerden, Magenprobleme, Erschöpfungszustände. Es gilt im wahrsten Sinne laufend, in kritischen Situationen trotzdem weiter zu machen, auch mal längere Durststrecken zu bewältigen. Bücher sinniert: „Erfolg braucht einen langen Atem. Deshalb ist mangelnde Beharrlichkeit für mich einer der Hauptgründe, warum die meisten an ihren Zielen scheitern. Sie geben einfach zu früh auf. Aber Ausdauer wird früher oder später belohnt. Meist später. Das ist nicht von mir, sondern von Wilhelm Busch“, grinst der Ultraläufer und empfiehlt fürs Daily Business: Sich bei langfristigen Projekten Etappenziele setzen. Zwischenerfolge feiern, statt nur stur den Projektabschluss zu fokussieren und bei der ersten Schwierigkeit alles hinzuschmeißen. Um langfristig und wiederholt derartige Erfolge zu erzielen, kommt es auch auf die richtige Dosierung zwischen Training und Erholung an: In den „heißen“ Trainingsphasen läuft Bücher wöchent-

lich zwischen 120 und 180 Kilometer, an Wochenenden absolviert er längere Einheiten mit bis zu 80 Kilometern, jedoch mit geringerer Intensität. Auch Regenerationsphasen plant er bewusst ein. In diesen läuft er höchstens 40 Kilometer pro Woche, weil: „Dabei geht es nur darum, die Kontinuität beizubehalten.“ Hat er gerade kein sportliches Ziel, fährt er sich runter, folgt keinem straffen Trainingsplan, macht auch mal einen ganz gewöhnlichen Spaziergang mit der Familie.

Gefragt nach dem sagenumwobenen „Runner’s High“ beschreibt der Diplom-Sportmarketing-Manager dieses eher als Achterbahnfahrt mit vielen Hochs und Tiefs, die sich ständig abwechseln. Sowie so hat Bücher heute eine andere Einstellung zum Laufen entwickelt, sieht sich eher als Erfahrungssammler, empfindet nicht mehr den Druck wie in früheren Marathonjahren, als es für ihn nur um schnellstmögliche Zeit und Top-Platzierungen ging. „Meine Laufexpeditionen an den reizvollsten Flecken der Erde sehe ich als Privileg“, sinniert Bücher. Er will nicht mit dem stoischen Blick auf die Uhr durch Top-Landschaften rennen müssen, sondern auch mal stehen bleiben können, Eindrücke bewusst wahrnehmen und sie genießen. Ebenso wie die berührenden Erlebnisse mit den Menschen unterschiedlichster Kulturen am Rand seiner Wegstrecken. Der Besitzer einer abgelegenen Rinder- und Schaf-Farm in Feuerland stand gerade am Zaun seines Riesengrundstücks, als Bücher mit seinem zum ausgetüftelten Transportgefährt umgebauten Babyjogger vorbeitrabte. Spontan wollte der Mann ihn, den bekloppten Läufer, zum Abendessen einladen, fragte, ob er denn genügend Wasser dabei habe und ob er übernachten wolle. Mit Händen und Füßen, englischen und spanischen Brocken konnten sie sich verständigen. „Die Offenheit und Gastfreundschaft der Menschen überrascht

mich immer wieder. Da können wir uns hier in Deutschland eine Scheibe abschneiden“, bemerkt der Abenteurer.

Im Frühjahr 2013 führte ihn sein Non-Stop-Lauf „Abenteuer Donnerdrache“ durch das Königreich Bhutan zum „Tiger’s Nest“, einem hoch in den Bergen gelegenen, buddhistischen Kloster. Der Abenteurer wurde dabei lediglich begleitet von einer Crew Einheimischer, bestehend aus einem Fahrer, einem Fotografen, einem Physiotherapeuten und einem Koch. Aber auch Derartiges ist für Bücher immer noch steigerungsfähig. Eine Solo-Expedition sollte es mittelfristig sein. Ganz allein, mit minimalem Equipment. Zunächst war aber erst noch der stressige Andorra Ultra Trail angesagt: Schmale Bergpfade, unwegsames Gelände, scharfkantige Felsen, loses Geröll und rutschige Schneefelder machten ihm das Vorankommen schwer. Nicht wirklich überraschend, denn der Berglauf mit seinen 170 Kilometern gilt als einer der technisch anspruchsvollsten der Welt. Ganz steile Passagen mussten mit Hilfe von Drahtseilen überwunden werden. „Häufig musste ich meine Hände zu Hilfe nehmen, um überhaupt



2010 | Jungle Marathon, Brasilien | 220 km | 6 Etappen
„Immer konzentriert auf alles Mögliche zu sein, war anstrengend.“

voran zu kommen“, erzählt der Referent. Auf einer extremen Bergabpassage bei Dunkelheit passierte es: Der Extremsportler stürzte auf seinen rechten Ellenbogen. Kein Bruch, aber er musste zeitnah eine schwierige Entscheidung treffen: Abbrechen oder trotz der Verletzung weitermachen? Er gab auf und sagt heute darüber: „Manche Grenzen brechen wir auch dadurch, in dem wir erkennen, dass etwas nicht zu Ende zu bringen, der richtige Weg ist.“

Im Herbst diesen Jahres lief Bücher dann, völlig allein auf sich gestellt und wie üblich nach sorgfältiger Planung 580 Kilometer in 13 Etappen durch die Wüste Gobi. Wie schon bei seiner legendären Feuerland-Durchquerung diente ihm sein zwischenzeitlich perfekt optimierter Babyjogger als Vehikel für sein 40 Kilo schweres Equipment.

"Die letzten fünf Tage vor dem Abflug nach Ulan Bator bin ich meine Ausrüstungscheckliste gefühlte hundert Mal durchgegangen", berichtet Bücher rückblickend. 45.000 Kalorien Proviant, darunter Macadamia Nüsse, Landjäger, Tütensuppen, Astronautennahrung, Salami Sticks und zahllose Wasserflaschen; außerdem GPS-Gerät, Satellitentelefon, genügend Klopapier – und Schokolade als Schmankerl zwischendurch. Ein Bild seiner Tochter ist sowieso immer



dabei. Kaum zuhause, ist Bücher zumindest mental schon wieder im Aufbruch: Er kann sich jetzt gut vorstellen, den Charakter seiner Ausdauerabenteuer zu modifizieren, vielleicht auch mal das Rad einzubauen, statt Extrem-Hitze mehr -Kälte. Hauptsache, die eigenen Grenzen wieder etwas verschieben...

.....
www.norman-buecher.de
www.extremsport-redner.de

