



Machten sich gemeinsam auf den Weg. Die Teilnehmer des Projekts «Über'm Berg». Knied: Projektleiter Jürgen Fais.

(Sehn)sucht nach Leben

Im Juli machten sich vier ambitionierte Amateur-Sportler auf zu einer ganz besonderen Herausforderung. In Abständen von nur wenigen Wochen haben sie an drei der härtesten Bergläufen teilgenommen. Ihre Gemeinsamkeit: Allesamt waren bis vor einigen Jahren noch schwer suchtmittelabhängig. «Über'm Berg» – ein Projekt mit Tiefgang!

Didier Buchmann

«Über dem Berg sein» – ein Ausdruck, der beinahe für jeden Menschen etwas anderes bedeuten könnte. In jedem Fall hat er jedoch mit Leistung zu tun. Ganz egal ob man körperlich oder psychisch etwas geschafft hat. Wer über dem Berg ist, kann aufatmen. Die vier Marathon- bzw. Ultraläufer Roland Halder, Jörg Broux, Georg Lemm und Peter Nowak sind gemeinsam unterwegs. Doch sie verbindet nicht nur die Freude am Sport. Ihre frühere Vergangenheit ist gezeichnet von Abhängigkeit. Harte

Drogen oder Alkohol liessen ihr Leben aus den Fugen geraten – bedeuteten einen täglichen «Ritt auf der Rasierklinge».

Der Weg aus der Sucht

Die Gedanken von Suchtmittelabhängigen kreisen meist nur um eine Frage: «Wie komme ich zum nächsten Kick?» Ein Kreislauf, der nur schwer zu durchbrechen ist. Denn Abhängigkeit bedeutet Stress. Die nötige Zeit über sich und seine Lebensziele zu reflektieren bleibt

nicht. Zu sehr schreit der Körper nach einem kurzzeitigen «Abtauchen» – ein Zustand der nur noch über die Droge zu erreichen ist. Wenn überhaupt ist ein Ausstieg aus der Sucht nur über eine so genannte «Fremdmotivation» möglich. Das heisst Süchtigen bleibt nach körperlichen Zusammenbrüchen, Inhaftierungen etc. keine andere Wahl, als sich dem Problem zu stellen. Peter Nowak, Roland Halder, Jörg Broux und Georg Lemm haben diese Erfahrung bereits hinter sich. Ihre Suchtmittelkarriere begannen allesamt als Jugendliche und überdauerte bis zu fünfzehn Jahre. Auch für sie begann der Ausstieg aus der Sucht mit der beschriebenen «Fremdmotivation». Die körperliche Entgiftung bildet nur einen Teil, um von Drogen oder Alkohol loszukommen. Viel schwieriger ist es anschliessend, sich auch psychisch von den Suchtmitteln und dem damit verbundenen Lebensstil zu trennen. Dies ge-



schiebt meist über Psychotherapien, begleitetes Wohnen usw. Angesichts der hohen Rückfallquote garantiert ein Entzug jedoch kein drogenfreies Leben.

Neue Ziele anvisieren

Die vier Männer hingegen gehören zu den wenigen Menschen, die es geschafft haben, der Sucht den Rücken zu kehren. Mehr noch: Sie haben ihre Träume neu formuliert und sind mittlerweile wieder mitten im Leben. Während der Rehabilitation begannen sie über den Laufsport ein völlig neues Körpergefühl wahrzunehmen. Nach und nach tasteten sie sich schliesslich auch in diesem Bereich an ihre Grenzen. Ein wichtiger Prozess, da sich das «Suchtgedächtnis» nicht so schnell «verabschiedet» und nach Grenzüberschreitung verlangt. Der Laufsport ist ein durchaus probates Mittel, um diesem «Gedächtnis» etwas anderes, Gesundes entgegen zu setzen.

Über'm Berg

Seit einigen Jahren ist das Laufen fester Bestandteil der vier Protagonisten

geworden. Die Distanzen wurden länger und die Herausforderungen grösser. Im Oktober 2005 wurden sie schliesslich mit dem ultimativen Projekt «Über'm Berg» konfrontiert. Dieses sah vor, den «Zermatt Marathon», das «Swiss Alpin» sowie den «North Face Ultra Trail / Tour du Mont Blanc» im Abstand von wenigen Wochen zu absolvieren. Ein Vorhaben bei dem es galt, insgesamt 278 Laufkilometer und 12620 Höhenmeter zu absolvieren. Ein Pensum welches selbst für Profisportler eine grosse Herausforderung darstellt. «Ich hielt die vier von Anfang an für fähig, an diesem ungewöhnlichen Projekt teilzunehmen», erklärt Jürgen Fais, diplomierte Sozialpädagoge und selbst mehrmaliger Triathlon Ironman Finisher. Die vier Amateur-Sportler haben ohne langes Zögern zugesagt und machten sich ans Training. Was zu Beginn des Vorhabens noch schier unmöglich erschien, gehört heute zu ihrem Lebenskonzept. Nämlich, sich auf den Weg zu machen. Persönliche Berg- und Talfahrten zu erleben und zu akzeptieren.

Leiden inklusive

An die zwanzig Trainingsstunden pro Woche absolvierten die Läufer in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung. Der eigentliche Startschuss erfolgte am 8. Juli am Zermatt Marathon. Wie im wahren Leben war der Weg durch manche Hindernisse versperrt. Verletzungen und resignative Phasen gehörten genauso zum Erlebten, wie unbeschreibliche Glücksgefühle. «Selbst die Aufgabe eines Laufs kann als Sieg interpretiert werden. Es beweist, seine Grenzen erkannt zu haben.» Unter dem Strich haben die vier Läufer sportlich wie auch persönlich einen weiteren Meilenstein in ihrem Leben passiert. Eine TV-Dokumentation sowie ein Buchprojekt sollen das Projekt «Über'm Berg» für die Nachwelt erhalten. So erklärt der Autor Jürgen Fais abschliessend: «Ich will aufzeigen, dass Menschen trotz einer langen Suchtmittelabhängigkeit zu aussergewöhnlichen Leistungen fähig sind!»

extra-info  www.gesundheit-sport-erlebnis.de



Der Kölner Jörg Broux war von 1982 bis 2000 drogenabhängig. Ein Gefängnisaufenthalt zwang ihn schliesslich, sein Leben von Grund auf zu ändern. Bereits zwei Jahre nach dem Drogenentzug absolvierte er seinen ersten 15-Kilometer-Lauf.

Herr Broux, was bedeutet Ihnen der Laufsport im Allgemeinen?

Das Laufen einen sehr grossen Stellenwert in meinem Leben eingenommen. Ich erfahre mich quasi über den Sport. Er bietet mir die Gelegenheit, meine körperlichen und geistigen Potentiale optimal auszuschöpfen. Zudem ist der Laufsport ein ideales Ventil um gelegentlichen Frust usw. abzubauen.

Sie haben am Projekt «Über'm Berg» teilgenommen. Was für ein Fazit ziehen Sie rückblickend?

Es war eine ungeheuer positive Lebenserfahrung die ich keinesfalls missen möchte. Was zu Beginn noch schier unmöglich erschien, war plötzlich machbar. Ich bin persönlich gereift und konnte erneut «gesunde» Grenzerfahrungen sammeln.

Während Sie beim «Swiss Alpin» als Fi-

nisher durchs Ziel gingen, mussten Sie beim Zermatt Marathon auf halber Strecke in Folge einer Zerrung das Handtuch werfen. Eine herbe Niederlage für Sie?

Natürlich war ich zu Beginn etwas deprimiert, es nicht bis ins Ziel geschafft zu haben. Sobald ich jedoch in die strahlenden Augen der Finisher blickte, freute ich mich mit ihnen. Wenn ich während meiner Drogenzeit etwas nicht zum Abschluss bringen konnte, war ich zu Tode betrübt. Mittlerweile habe ich gelernt, Niederlagen zu verarbeiten und sie auch als persönliche Siege sehen zu können. Sprich die eigenen Grenzen zu erkennen.

Sie sind seit rund sechs Jahren drogenfrei. Dennoch die Frage: Wie hoch ist das Risiko eines Rückfalls?

Mit hundertprozentiger Sicherheit lässt sich diese Frage natürlich nicht beantworten. Dennoch bin ich der festen Überzeugung, dass ich den künftigen Alltagsproblemen gewachsen sein werde. Ich wüsste nicht, was passieren müsste, um wieder in den Drogen-sumpf abzugleiten. Ich will mich weiterhin erfahren und meinem Leben einen positiven Sinn geben.

