



Zwischen zwei Kirchturmspitzen

DREI ANTWORTEN VON
PROFI-SLACKLINER LUKAS IRMLER

Vita

LUKAS IRMLER ist Profi-Slackliner und hat mehrere Weltrekorde aufgestellt. Er ist außerdem als Referent und Artist tätig. Zuletzt gelang ihm ein Höhenrekord auf 5721 m über einem noch aktiven Vulkan in Peru. Mehr Informationen unter: www.lukas-irmler.com

Berühmt wurden Sie v. a. durch das „Highlinen“. Was ist das genau und was fasziniert Sie daran?

Lukas Irmiler: Das Highlinen bezeichnet das Slacklinen in großen Höhen. Zwischen Berggipfeln, über Täler hinweg oder zwischen Gebäuden. Dabei sind wir natürlich immer gesichert! Der Reiz besteht für mich darin, eine neue Perspektive auf die Welt einzunehmen: Einen Platz zu betreten, an dem vorher noch kein Mensch war. Es ist auch eine sehr intensive Selbsterfahrung, da man sich mit seinen Ängsten – gerade der Höhenangst, aber auch der Angst zu versagen – auseinandersetzen muss. Das Highlinen ist eine im Grunde sichere, aber emotional trotzdem extreme Sportart.

Was zeichnet einen guten Slackliner aus?

Lukas Irmiler: Geduld, Willensstärke und sich fokussieren zu können. Gerade zu Beginn kann Slacklinen sehr frustrierend sein, da es einige Zeit dauert, bis man auf dem wackligen Band seine Balance findet. Durch viel Übung lernt der Körper, diese dynamische Balance zu halten. Dann kommt es mehr und mehr darauf an, den Fokus nicht zu verlieren und sich v. a. zu entspannen.

„Auf der Slackline steht das Gedankenkarussell still.“

Slacklinen ist für mich eine Form von bewegter Meditation. Ein Zustand innerer Ruhe, geschärfter Wahrnehmung und Stillstand des Gedankenkarussells. Körperlich braucht man für die ersten Schritte auf der Slackline keine besonderen Fähigkeiten.

Warum könnte Slacklinen schon für Kinder im Kita-Alter interessant sein?

Lukas Irmiler: Gerade Kinder lernen das Slacklinen oft sehr leicht und haben Freude am Balancieren. Dabei sollte die Slackline nicht zu hoch gespannt sein und am Anfang immer ein Erwachsener dabei sein, der, wenn nötig, Hilfestellung bieten kann.

Das Slacklinen ist für Kinder mehr Spiel als Sport. Die positiven Effekte kommen wie von selbst: eine aufrechtere Haltung, ein gestärkter Körper. Auch die Effekte auf die Konzentration und die Koordinationsfähigkeit sind beachtlich. Kindern mit Konzentrationsschwierigkeiten kann das Balancieren dabei helfen, sich zu fokussieren und zur Ruhe zu kommen. Im Vordergrund sollten meiner Meinung nach aber immer der Spaß und die spielerische Komponente stehen. ☺