

Zwischen Himmel und Erde

**Lukas Irmner praktiziert Slacklines
mit höchster Perfektion**

■ Interview: Hubert Horn

„Die Faszination am Slacklines ist, dass man sich immer etwas völlig Neues ausdenken kann



Ein kräftiger Body ist sehr hilfreich, um mehr Vertrauen in den eigenen Körper zu haben

Am 21.12.2014 wurde im ZDF die Terra-X Sendung „Supertalent Mensch: Geistesgiganten“ ausgestrahlt. Vorge stellt wurden sieben Menschen mit außerordentlichen geistigen und mentalen Fähigkeiten, u.a. Lukas Irmner, ein junger Athlet aus Freising, der auf einer Slackline spektakuläre Spaziergänge zwischen Himmel und Erde unternimmt und einen Rekord nach dem anderen aufstellt. Die Fitness Umschau hat ihn interviewt.

Fitness Umschau: Lukas, was sind die Leistungen, auf die du besonders stolz bist?

Lukas Irmner: Es gibt ganz verschiedene Sachen mit der Slackline, auf die ich stolz bin. Auf der einen Seite habe ich früher sehr viele Longline-Weltrekorde aufgestellt. Wir haben einfach die Grenzen gesucht, wie lange wir unsere Slacklines spannen können. Das Ganze hat die Grundlage dafür gelegt, größere Missio-

nen anzugehen, nämlich Highlines rund um den Globus zu spannen.

Ein besonderes Highlight meiner Slackline-Karriere ist mit Sicherheit die Highline an den Victoria Falls, was uns im November 2014 geglückt ist. Das war wirklich eine enorm lange Leine in großer Höhe und unglaublicher Umgebung. Letztes Jahr habe ich auch einen Höhenweltrekord aufgestellt, mit der höchsten Highline in 5200 Metern Höhe in Peru.



„Ja, das ist der Sport, den ich mein Leben lang machen möchte“

Fitness Umschau: Was fasziniert dich so am Slacklining?

Lukas Irmiler: Dass man sich immer wieder etwas völlig Neues ausdenken kann. Etwas, was jeder für verrückt hält und man es selbst zunächst für nicht machbar hält, wie dieser Luke-Skywalker-Trick, den ich erfunden habe. Man springt auf der Highline mit dem Sicherungsseil von der Leine weg, einmal um die Leine herum, bis man dann wieder auf der Leine landet. Das wurde lange Zeit im Slackline-Sport als physikalisch unmöglich betrachtet und ist mir dann aber durch viel Probieren geglückt.

Fitness Umschau: Hast du die „Balance-Gene“ in die Wiege gelegt bekommen oder wie bist du zum Slacklining gekommen?

Lukas Irmiler: Also ich komme nicht aus einer Artisten-Familie und letzten Endes komme ich auch nicht aus einer übertrieben sportlichen Familie. Ich habe mir das selbst angeeignet. Sport war schon immer so ein Steckenpferd von mir. Ich habe alles Mögliche ausprobiert, aber hatte nie das Gefühl, final angekommen zu sein. Und als ich dann mit dem Klettern

angefangen hatte, dachte ich dann wirklich: „Ja, das ist der Sport, den ich mein Leben lang machen möchte“. Kurz darauf habe ich die Slackline entdeckt, was mich dann über kurz oder lang noch mehr fasziniert hat. Mich hat die Slackline die letzten Jahre so enorm weiterentwickelt. Man kann diesen Sport immer wieder neu definieren und sich neue Ziele setzen. Er ist so vielfältig in seinen Möglichkeiten, weil man keine Grenze hat und er nicht eintönig oder langweilig wird.

Fitness Umschau: Neben dem Slacklining führst du auch noch ein ganz normales Leben. Du hast dein Abitur gemacht, dann studiert und deinen Bachelor of Science in Chemie erfolgreich absolviert. Wie kann man neben so einem anspruchsvollen Studium noch sportliche Höchstleistung erbringen?

Lukas Irmiler: Ja in der Tat, so ein Chemiestudium ist wirklich nicht nebenbei zu machen, denn allein vom Zeitaufwand her ist es einer der zeitintensivsten Studiengänge. Es war für mich sicherlich nicht leicht, nach dem Abitur Chemie zu studieren und mir währenddessen noch den Sport aufzubauen. Nach dem Ba-

chelor habe ich mir eine Auszeit genommen, um die nächsten zwei Jahre ganz meinem Sport zu widmen. Inzwischen habe ich aber auch gemerkt, dass man, wenn man sich die Zeit gut einteilt, neben dem Leistungssport auch gut studieren kann.

Fitness Umschau: Du gehörst ja wirklich zur absoluten Weltspitze im Slacklining. Wie oft trainierst du wöchentlich?

Lukas Irmiler: Slacklining ist ja nach wie vor eine sehr junge Sportart, bei der man nur begrenzt von Profisport sprechen kann. Nur sehr wenige Leute können davon leben. Slacklining ist eine Sache, die sehr viel Zeit auffressen kann. Nur mal eben ein paar Stunden im Park zu slacklinen, ist ein ganz gutes Training. Das kann man auch 2-3 mal die Woche machen, aber letzten Endes wächst man nur an Projekten, die einen an die Grenze bringen und dann muss man irgendwo in die Berge gehen und neue Dinge ausprobieren. So etwas ist an einem Tag selten bewältigt. Es gibt Wochen, in denen ich vielleicht nur 2-mal slacklinen gehe. Es gibt aber auch Wochen, wo ich 6 Tage am Slacklining bin und an diesen Tagen dann auch wirklich 12 Stunden draußen verbringe.

Die verschiedenen Arten des Slacklinens

Lowline: Hier wird die Slackline in Absprunghöhe befestigt.

Highline: Stellt die extremste Art des Sports dar, da das Band in schwindelerregenden Höhen über Schluchten, Baumwipfeln oder Felsnadeln befestigt wird. Perfekte Slackline-Fähigkeiten und Know-How bezüglich Material und Sicherungsmethoden sind hier Voraussetzung.

Jumpline/Trickline: Eine recht hart gespannte Lowline (ca. 10 bis 15 Meter), die wie ein Trampolin wirkt und mit der Sprünge und Sprungkombinationen (z.B. Saltos oder Yoga-ähnliche Posen) möglich sind.

Longline: Sie ist länger als 50 Meter und wird über große Distanzen gespannt. Die Longline ist sehr anspruchsvoll, da sie stark schwingen kann.



Besonders zu Beginn ist ein hohes Maß an Beweglichkeit, Koordination und vor allem Ausdauer erforderlich

Fitness Umschau: Es gibt im Sport ja die fünf Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Welche Rolle spielen diese Fähigkeiten beim Slacklining?

Lukas Irmiler: Generell braucht man beim Slacklining ein hohes Maß an Beweglichkeit, Koordination und sicherlich auch ein wenig Kraft. Ausdauer braucht man besonders zu Beginn – dann aber eher im übertragenen Sinne. Ansonsten kommt es stark darauf an, welche Disziplin der Slackline du hier betrachtest. Bei der Longline hängt es beispielsweise letzten Endes von der Ausdauer, vor allem von der mentalen Ausdauer ab. Beim Highlining ist es eine vielfältige Kombination aller Fähigkeiten und beim Tricklining spielen die Schnelligkeit und Koordination in einem noch höheren Maße eine Rolle als bei den anderen. Ich denke aber, dass die Kraft zwangsläufig nicht so entscheidend ist, aber einfach sehr hilft, um mehr Vertrauen in den eigenen Körper zu haben. Ansonsten denke ich, dass beim Slacklining sehr viel aus dem Kopf und im Kopf funktioniert.

Fitness Umschau: Du hast mal gesagt, ich zitiere: „Du hast einen falschen Ge-

danken, bist sofort am Boden und musst von vorne anfangen. Das zeigt mir, dass ich gelassen bleiben und mich fokussieren muss.“ Wie bereitest du dich mental auf deine Herausforderungen vor?

Lukas Irmiler: Dieser Spruch kam vom Longlining. Da habe ich die intensivsten Erfahrungen damit gemacht, immer wieder knapp vor dem Ziel zu scheitern. Wenn man über eine 300 Meter lange Slackline läuft, kann man auf den letzten Metern fallen. Dann muss man wieder zurück zum Start gehen und von vorne beginnen. Diese Erfahrung konfrontiert einen damit: Will ich das eigentlich noch mal probieren? Kann ich das überhaupt noch mal? Und vor allem: Warum will ich das noch mal machen?

Für mich waren das Erfahrungen, in denen ich gelernt habe, dass man seine Emotionen gut unterbringen muss. Gerade wenn man schon am Ende der Line steht und sich denkt: „Jetzt habe ich es gleich geschafft“, schwindet die Konzentration. Ebenso ist es nicht gut, schlechte Gedanken zu haben. Während man auf der Leine läuft, reicht ein Fehler, eine Sekunde, in der man nicht bei der Sache ist.

Man muss lernen, seinen Kopf, seinen Geist frei und leer zu machen und sich nur auf die nächste Tätigkeit zu beschränken, die nächsten fünf Meter. Man muss sich Zwischenziele stecken, sich zum Beispiel die nächste Blume suchen und sich sagen: Bis zu der laufe ich jetzt. So wie im echten Leben auch: Sich erreichbare Zwischenziele stecken und sich über den Erfolg freuen, um dann weitermachen zu können und motiviert zu bleiben.

Fitness Umschau: Wenn du in 250 Metern Höhe über eine Schlucht gehst, dann siehst du aber keine Blume mehr, da muss man sich andere Ziele suchen, oder?

Lukas Irmiler: Ja klar, wenn man beim Highlining ist, dann ist das noch mal ein bisschen anders. Durch die Abwesenheit von Fixpunkten wird die Sache mit der Orientierung und Koordination wesentlich schwieriger, weil man weniger Punkte hat, an denen man seine Bewegungen und Schwingungen auf dem Band in Relation setzen kann. Gleichzeitig ist der Körper – und das ist eigentlich der wesentliche Kern beim Highlining – nicht mehr entspannt und nicht mehr vollstän-





Highlinen stellt die extremste Form des Slacklinens dar



Highlinen benötigt gute Kenntnisse im Klettern und technisches Wissen

dig unter deiner geistigen Kontrolle. Du bist in einer Situation, die dich psychologisch fertig macht und Ängste aufkommen lässt – Ängste, die man, selbst wenn man es Jahre macht, nicht abschütteln kann.

Gerade wenn man an das Ende der Line kommt, hat man sehr viel mit seinen Emotionen zu kämpfen. Zwischen dem Gefühl, es schon fast geschafft zu haben und dem Gefühl jetzt noch scheitern zu können. Man muss lernen, diese Emotionen nicht zu hoch kochen zu lassen, lernen, damit umzugehen, es irgendwie zu verarbeiten und trotzdem fokussiert bleiben.

Fitness Umschau: Man hat ja schon von Schauspielern gehört, die schon 50 Jahre auf der Bühne standen und trotzdem immer noch riesiges Lampenfieber vor dem nächsten Auftritt haben. Aber wenn der Vorhang aufgeht, ist das Lampenfieber wie weggeblasen und sie erbringen eine Höchstleistung. Wie ist das bei dir? Was empfindest du?

Lukas Irmmler: Es ist oft so, dass man sich im Vorhinein Dinge schlimmer ausmalt

als sie in der Realität sind. Gerade wenn man sich hohe Ziele steckt, ist man damit konfrontiert, sich im Vorhinein immer wieder zu fragen: Bin ich in der Lage, das überhaupt zu schaffen? Macht es überhaupt Sinn, das zu probieren? Der erste Schritt auf der Linie hat mir dann aber stets gezeigt, dass es nur eine Slackline ist. Es ist vielleicht anders als alles, was du bis jetzt gemacht hast, aber es ist nur eine Slackline. Dieses Gefühl von Vertrautheit gibt einem dann wieder die Sicherheit.

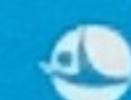
Fitness Umschau: Wenn du auf deiner Highline in 250 Metern über einem Abgrund stehst, geht da irgendwas in deinem Kopf vor oder schaltest du ganz auf Durchzug?

Lukas Irmmler: Meistens hat man viele Gedanken, bevor man auf die Line geht. Wenn man dann zum Start geht, wird man ganz ruhig und die ganzen Gedanken sinken zu Boden. Ab dann spielt das ganze Umfeld erstmal gar keine Rolle mehr. Man sucht sich seine Fixpunkte, versucht ein Gefühl für die Line zu bekommen und schnellstmöglich den er-

sten Schritt zu gehen. Dann geht man den zweiten Schritt und bevor man sich versieht, ist man in der Mitte angelangt und weiß, dass man die Situation kontrollieren kann.

Fitness Umschau: Du läufst ja oft in ganz spektakulären Landschaften, an den Victoria Falls, über Canyons in Utah, an der Zugspitze usw. Kommen da zwischendurch auch mal Gedanken an die schöne Umgebung auf oder konzentrierst du dich nur auf die Slackline, egal wo sie gespannt ist?

Lukas Irmmler: Es ist natürlich ganz abhängig davon, wie schwierig und herausfordernd die Slackline ist. Gerade wenn man eine sehr lange Line an seinem Limit probiert, dann verengt sich der Fokus zu Beginn sehr stark. Man reduziert alles um einen, man will das auch nicht wahrnehmen. Es hilft einem nicht, wenn man auf der Slackline steht und einen riesigen Canyon unter sich wahrnimmt. Das versucht man einfach in den Gedanken auszublenden. Was natürlich das Gefühl umso schöner macht, wenn man die Line dann geschafft hat, sich um-



Sportliche Erfolge von Lukas Irmmler

- Erster Luke Skywalker Highline Trick (2013)
- Highline Höhenrekord auf 5200 m in Peru (2013)
- Längste Highline in Südamerika – 90 m in Brasilien (2013)
- Erste Highline an den Victoria Falls und längste Highline auf dem afrikanischen Kontinent (2014)
- Zwei Guinness Weltrekorde in Deutschland und China (2012)
- Diverse Longline Weltrekorde (2010, 2011, 2012)



dreht und dann die Landschaft wirklich zum ersten Mal mit offenen Augen sieht.

Man kann aber auch auf der Line bewusst in die Umgebung schauen. Wir haben so eine Art Trick, den „Exposure Turn“. Dabei wendet man sich zur Außenseite, in eine wahnsinnig exponierte Position. Da kann man dann, ohne dass man die Slackline noch groß wahrnimmt, in der Luft stehen und schauen. Das ermöglicht uns einen Ausblick, den man anders wahrscheinlich nie erleben könnte.

Fitness Umschau: Wie bereitest du dich aufs Slacklinen vor? Gibt es Trainingsprogramme, um deinen Körper zu kräftigen, mehr Ausdauer oder eine bessere Flexibilität zu bekommen?

Lukas Irmmler: Es kommt immer ganz stark auf die Herausforderung an, die bevorsteht. Wenn man sich auf eine lange Highline vorbereitet, dann wird man versuchen, lange Slacklines mit schweren Bändern in Bodennähe zu gehen, um sich an die Schwingungen und die langen Strecken zu gewöhnen. Andere Projekte benötigen ganz andere Faktoren. Bei-

spielsweise der Rekordversuch in Peru. Dafür habe ich mich auf ein Fitnessniveau bringen müssen, um von der Ausdauer und Kondition fit genug zu sein, um den 5000 Meter hohen Berg erstmal hinauf zu laufen, dann oben noch genügend Kraftreserven zu haben, um die Slackline aufzubauen und danach immer noch stark und ruhig genug zu sein, um dort oben die Slackline zu laufen. Dafür habe ich zuhause viele Läufe gemacht und Berge bestiegen. Ich bin ein großer Verfechter davon, dass man eine Sache nur lernen kann, wenn man sich einer möglichst ähnlichen Situation aussetzt.

Fitness Umschau: Wie siehst du die Zukunft des Slacklinens? Meinst du, es wird mal ein Breitensport wie beispielsweise Skaten? Wird es viele Menschen begeistern können?

Lukas Irmmler: Ich denke, dass Slacklinen auf dem besten Weg dazu ist, eine Breitensportart in einem gewissen Umfang zu werden. Gerade Sachen wie Tricklinen, mit kurzen Lines im Park, auf der man alle möglichen Tricks und Sprünge machen kann, ist schon auf dem Weg, so

was wie Skaten oder BMXen zu werden. Man kann seinen eigenen Stil einbringen und ich glaube, dass dieser Teil des Sportes auf jeden Fall breitere Tauglichkeit ist. Das Highlinen ist eine etwas andere Liga, weil viel mehr Voraussetzungen da sein müssen: Man muss gute Kenntnisse im Klettern haben und ein prima technisches Verständnis.

Fitness Umschau: Zum Schluss noch eine Frage: Was sind deine nächsten persönlichen Ziele?

Lukas Irmmler: Die Frage nach dem nächsten Ziel ist immer interessant. Gerade wenn man ein großes Projekt abgeschlossen hat, fällt man in eine Art Vakuum. Man muss erst für sich selbst den nächsten Weg entdecken und das nächste Ziel definieren. Bei mir ist es momentan so, dass der Fokus gerade mehr auf der Uni liegt. Trotzdem habe ich einige Reisen im Kopf, die ich gerne machen würde. Unter anderem möchte ich auch zum Yosemite-Valley reisen. Das ist die Wiege des modernen Klettersports und auch des High- und Slacklinens. Darauf freue ich mich schon jetzt.