

CASE: Friluftsliv

Kalle er 19 år, vejer 88 kg og er 1,87m. Han har i mange år spillet fodbold i Lyseng, men stoppede, da han begyndte på Marselisborg Gymnasium. I det sidste årstid er han i stedet begyndt at klatre med nogle af klassekammeraterne og overvejer at bestige Mont Blanc næste år. Kalle og kammeraterne har allerede meldt sig til adventure løbet "Coast to Coast" i september. Kalles mor er ikke begejstret for Kalles nye fritidsinteresser, og synes, at han burde vende tilbage til Lyseng og spille fodbold. Men det vil Kalle ikke.

- 1) Hvad er forskelle og ligheder mellem frilftsaktiviteter, friluftsliv og friluftsport?
- 2) Hvorfor vælger nogle mennesker at dyrke ekstrem sport (fx friklatring eller basejumping)?
- 3) Hvad er den optimale fysiologiske kropsprofil på en klatrer, og hvordan bør Kalle træne for at imødekomme disse krav?
- 4) I hvor høj grad stemmer Kalles valg af idræt overens med danskernes idrætsvaner og idrættens organisering i dag?

Suset i højderne

Af Kristian Lindberg, 6. marts 2000, 09:45 – opdateret 25. februar 2003, 21:30

UDFORDRINGER: Bjergbestigning er verdens hurtigst voksende sportsgren på trods af, at alle de højeste toppe for længst er besteget adskillige gange. Klatrere finder nemlig til stadighed på nye udfordringer og sætter gerne livet på spil i jagten på suset i højderne.

Østrigske elitebjergbestigere synes at komme i to forskellige udgaver. De ældre klatrere ligner selv forrevne klipper, massive af kropsbygning og knortet slidte i overfladen. Disse gamle pionerer, som i 1960'erne var med til at besejre de sidste af Himalayas øverste tinder, er klædt i grønne tyroler-jakkesæt og blomstrede veste. De unge sportsklatrere har en mere senet kropsbygning, er klædt i hvide bomuldsskjorter og lasede jeans og har håret bundet op i en hestehale.

Uanset forskellene bliver unge og gamle bjergbestigere behandlet som kongeligheder i den lille østrigske bjergby Altenmarkt. I det EU-udskældte land har de største klatrere omtrent samme status som spillere på fodboldlandsholdet i Danmark. Sammen med over hundrede europæiske og amerikanske journalister er de berømte bjergbestigere kommet til Altenmarkt i anledning af den forestående åbning i april af *Das Berg Ruft* - Bjergene Kalder - en kæmpemæssig udstilling om klatresporten. Den 21-årige eliteklatrer Andreas Weixelbaumer er en af dem. Trods sin unge alder er han solbrændt og vejrbidt som en nepalesisk sherpa. På en fjeldtur i de omkringliggende nordtyrolske alper beundrer vi udsigten over de snedækkede bjergtinder, mens Andreas fortæller deres historie. Højest er et brutalt stentårn kaldet Bispehuen på grund af dets karakteriske stejle form. Andreas fortæller, at hans bedstefader i 1950'erne var den første til at bestige den ad dens sværeste rute. Vi nikker anerkendende og spørger, om han selv har været på toppen af huen. "Jeg besteg Bispehuen som seks-årig i 1985. Den er egentlig ret let," siger han beskedent.

Andreas' historie illustrerer, hvordan grænserne for det menneskeligt mulige konstant bliver flyttet opad af bjergbestigere på solvarme klippevægge og iskolde bjerggletschere over hele kloden. Andreas skal selv i gang med en hæsblæsende fem ugers marathon-traversering af Alperne, hvor 14 af de højeste tinder bestiges efter tur, til fods, på mountainbike og på snowboard.

Den danske Mount Everest-klatrer, hjertekirurg og internationalt anerkendte højdesygeekspert, Henrik Jessen Hansen, forklarer de sidste 20 års fremskridt i præstationerne med, at eliteklatrerne først i denne periode er begyndt at træne systematisk. Samtidig er det meste klatreudstyr blevet væsentligt forbedret over tre til fire teknologiske generationer. "For eksempel blev bestigning af lodrette isvægge for tyve år siden betragtet som noget meget avanceret. I dag er isklatring nærmest hverdagskost," siger Henrik Jessen Hansen.

Den klatrevante kirurg leder den første rent danske Mount Everest-ekspedition, BigE, i april. En dansk Everest-ekspedition er i sig selv et bevis på den store udbredelse, bjergbestigning har fået internationalt.

"Selv om det stadigvæk er en stor ting at bestige Everest, er der i det sidste par årtier kommet et element af ekstrem charterturisme ind i dets bestigning. Tidligere blev Everest ikke besteget hvert år, og når det skete, var der tale om store nationale ekspeditioner. I dag kan enhver med tilstrækkelig god fysisk form og penge købe sig ind på en bestigning," siger Henrik Jessen Hansen.

Selv om de store klassiske udfordringer i Himalaya som Mount Everest og K2 forlængst er blevet besejret af 1950ernes og 1960ernes pionerer, er det stadig de myteomspundne og dødsensfarlige over 8.000 meter høje toppe, der er lokomotivet i den nye interesse for sporten. Det var således den amerikanske elitebestiger Jon Krakauers bog om den fatale sæson på Mount Everest i 1996, der for alvor satte gang i bjergbestigningen som et kulturelt massefænomen i 90'erne. Millioner købte "Op i det blå" og slugte Krakauers beretning om, hvordan 12 mennesker satte livet til i forsøget på at besejre "Modergudinden". IMAX-filmen om samme sommersæson i helvede, som herhjemme blev vist i Tycho Brahe Planetarium, blev ligeledes en stor publikumssucces.

De mange bestigninger af Everest - gæst nummer 1.000 vil om få sæsoner stå på toppen - har selvsagt gjort det vanskeligere at lave en præstation, der skiller sig ud. Det giver problemer for dem, der har gjort klatringen til en levevej. Få sponsorer har nemlig lyst til at putte penge i en ekspedition, som ikke kan markedsføres under en eksotisk overskrift. Det har ført til en række farlige og stuntprægede bestigninger. Everests 8.848 meter er således blevet besteget uden brug af ilt (af bjergbestiger-godfatheren Reinhold Messner i 1978), med brug af ski, paragliders og snowboards. Andre har sat drastiske hastigheds- eller udholdenhedsrekorder. En af de mest iøjnefaldende præstationer blev i 1996 foretaget af den svenske supermand Göran Kropp, der cyklede alene fra Stockholm til Everest, besteg toppen uden brug af kunstig ilt (og uden hjælp fra sherpaer), for derpå at cykle hjem igen.

Mens Messner og Kropp generelt er respekterede for deres omhyggelige planlægning, har andre af vovehalsene høstet kritik for deres gebærden i de iltfattige højder. I Altenmarkt møder vi den 68-årige østrigske Himalaya-ekspert og filmmand Kurt Diemberger, som er en slags forløber for disse bjergenes *stuntmen*. I 1957 indførte han den såkaldte alpine stil i Himalaya, hvor klatrerne selv klarer sig til toppen og ned uden brug af bærere. Tidligere Himalaya-ekspeditioner havde nærmest haft karakter af militære felttog med hundreder af sherpaer. I 1986 besteg han den frygtede menneskedræber K2 - verdens næsthøjeste bjerg - uden ilt. Bestigningen endte fatalt i en ugelang snestorm, der en efter en tog livet af fem af hans ekspeditions-kammerater. I alt døde 13 klatrere på K2 det år. (...)

Den hastige udvikling gør sig gældende inden for alle grene af klatringen. Sportsklatring med sikringsreb ad lodrette forpræparerede ruter er den del af bjergsporten, der vinder flest tilhængere i øjeblikket. En mindre del af dem foretrækker den såkaldte soloklatring, hvor klatrerens på intet tidspunkt er sikret med reb. Den dramatiske sport passer godt ind i MTV-generationens krav om blæret selveksponering, men rummer også virkelig dybde i form af langvarige koncentrationsperioder på et niveau, der kun findes i få andre sportsgrene. (...)

(<http://www.b.dk/danmark/suset-i-hoejderne>)

Tidsskriftskopi

Jagten på suset
Samvirke
Jagd, Henrik

1458383917537

Dette materiale er indskannet og fremsendt elektronisk i henhold til aftale med COPY-DAN Tekst & Node.

Det er ikke tilladt modtageren af denne e-mail at videregive det indskannede materiale til andre.

Jagten på suset



Foto: Zefa-MATHIS/IFOT

Findes der et stimulerende og euforiserende stof, som er frit tilgængeligt på markedet?

Svaret er ja, og stoffet hedder *adrenalin*. Det ville iøvrigt være svært at kriminalisere det, eftersom det faktisk findes i den menneskelige organisme. Det kaldes også parat-hormonet, fordi det udskilles, når vi befinder os i stressede, angstfyldte eller krævende situationer. Vi kender alle adrenalinets virkninger i form af øget puls og svedsekretion - en almen sitren og skærpedhed.

Måske er det den moderne tids ideal om at kunne klare alle udfordringer, der gør, at stoffet, eller snarere den tilstand som det bevirker, er så populært i dag. En hel bølge af nye idrætter skyder frem og tager ligefrem navn efter stoffet: Adrenalin-sporten. For det er det, det drejer sig om.

Adrenalinet

Det er adrenalin, der tonser rundt i kroppen på den *bungee-jumper*, som stående på broens rækværk kigger 100 meter ned i en dyb kløft og samler mod til sit første elastikspring. Det samme gælder for *white-water rafteren*, der på vej gennem vandmasserne forsøger at holde kanoen fri af de skarpe klippekær. Det er den samme spænding, *mountainbikeren* jagter, når han på cykel kaster sig ned ad halsbrækkende skrån timer. For slet ikke at tale om *bjergklatrer*en, der med tilkæmpet ro og beherskelse griber fat i selv det mindste klippefremspring på vej op ad den stejle klippevæg.

Som navnene antyder, er der tale om import. Ligesom så meget andet stammer disse nye idrætter fra USA. Her er der inden for rejsebranchen udviklet en hel industri omkring den niche, der kaldes *adventure travels*. Altså dristige rejser med vovestykker og vilde oplevelser.

Eksemplerne er mange og eksotiske, men et markant fællestræk er en jagt på det ukendte, det spændingsfyldte - det grænsebrydende. Alt det, der kan sammenfattes i ét begreb: *Suset*. Jagten på suset - det vi kender fra rutschebanen - er omdrejningspunkt for adrenalin-sporten.

Det er det også for *Lars Gundersen*, 23 år og allerede en erfaren bjergbestiger. Som 18-

årig var han på sin første rejse til Himalaya - og så var han solgt. Siden har han forsøgt at gøre sin hobby til en levevej som rejseleder og rejsearrangør. At bestige bjerge er blevet en livsstil for ham.

Lars ser sig selv som en repræsentant for den gruppe forældede unge, der vil »noget andet«. Han fortæller:

- I skolen - det var en lilleskole - dyrkede vi rytmik og afspænding, vi fik næsten aldrig lov til at afreagere fysisk, ikke engang spille fodbold for eksempel. Det har jeg nok savnet. Nu synes jeg, det er fedt at være i form. Det er ren eufori at være sund og i god form, at opleve sin egen styrke og kraft.

- For mig er det bjergbestigning, der er sagen. Det er svært at blive god, især for en dansker, men også fascinerende. Jeg er tiltrukket af det ekstreme ved bjergbestigning. Nogen gange føler jeg mig som en nomade: Jeg må rejse ud, helst langt væk.

- Jeg vil hellere risikere at træde et skridt ved siden af end slet ikke at træde. Det er ikke ligegyldighed over for livet, men måske oplever man sig selv og andre stærkest og mest intenst, når man er tæt på døden. Det giver simpelthen en anden oplevelse af livet.

Den yderste koncentration

For *bjergbestiger*en drejer det sig ikke kun om suset i passagen af de farligste steder, men også om samspillet med naturen og gruppen, ofte over flere dage eller uger. Det er et liv fjernt fra verdens vrimmel - med vild natur, strabadser, vand og brød som de daglige ingredienser.

*Bjergklatrer*en opsøger kun en del af bjergbestigerens domæne, nemlig de stejle klippevægge. Det er her, han i et kortere tidsrum, måske nogle timer, kæmper *sin* kamp, inden han vender tilbage til hotellet eller teltet. Næste dag går turen så igen til bjergvæggen: Denne gang måske for at forcere den ad en ny rute. Man kan sige, at der er mere traditionel sport og mindre naturoplevelse i bjergklatrerens ærinde end i bjergbestigerens.

Vægklatring er en yderligere sportificeret udgave af bjergklatring. Det er en sport, der ikke stiller de store krav til ud-

styr og pengepung, men i høj grad til udøveren. Koncentration, smidighed og muskulær styrke, især i fingrene, er uomgængelige krav til den gode vægklatrer. Den ideelle klatrer er lille og spinkel og med lange arme og ben, så han kan strække sig længst muligt efter det næste støtte- eller gribe-punkt på væggen. Klatringen kræver tillige selvtillid, ro og overblik: Det gælder om at finde den let-



Foto: Polfoto

Elastikspring, bjergklatring og hule-udforskning er nogle af de nye idrætsgrene, som befinder sig i yderkanten af, hvad man normalt forbinder med idræt - og på kanten mellem liv og død. Henrik Jagd og Henrik Madsen, som begge underviser i idræt i gymnasiet, fortæller om adrenalin-sporten, og hvorfor den tiltrækker så mange (unge) i dag

test mulige vej mod væggen top. I en del klatre-konkurrencer er der sat en fast tidsgrænse, fx 10 minutter, som klatrerne ikke må overskride på sin vej mod toppen.

Men kernen i oplevelsen er den samme som ved bjergklatring. Hvert greb og hvert trin er afgørende. Et øjebliks mangel på koncentration eller manglende fingerkræfter - og man ryger ned. Men kun et par meter; så strammes tovet til sikkerhedsselen, man dingler langs væggen et øjeblik og bliver så faret ned af hjælperen.

Vægklatring kan betragtes som en discount-udgave af bjergklatring: I princippet det samme, men uden naturoplevelsen og uden de store udgifter til rejse og udstyr. Væggen kan opstilles i en hvilken som helst størrelse i en hvilken som helst gymnastiksal eller nedlagt fabrikshal. Eller i en baggård i København.

Kampen med »klaus«

Et af de nyeste tiltag inden for adrenalin-sporten går en anden vej end bjergbestigeren og klatrerne, ikke opad, men nedad. Ned i jorden - *caving*.

Karsten Yde, der har udforsket huler mange steder i verden, skelner mellem to slags huler: turisthulen og sportshulen. Turisthulen kender mange fra sommerferien sydpå, fx drypstenshulen med stisystem, indlagt lys, guide og elevator. Sådan er der ikke i sportshulen, som ofte snarere er en sprække end en hule.

Nogle huler er prøvet før, andre skal undersøges for første gang. Fælles for dem er, at nede i mørket, i akavede, nogle gange fastklemte stillinger, dér møder man stærke kræfter. Ens egne!

Her, alene i mørket, har fantasien og underbevidstheden frit spil. Under opholdet i hulen udspiller der sig en kamp i den enkelte, en kamp mellem på den ene side fornuften og på den anden side de mange mere eller mindre ubevidste forestillinger, der udløses af det snævre mørke. Fornuften kæmper mod »klaus«, som de fleste sikkert har mødt på et eller andet tidspunkt i deres liv - klaustrofobi, angsten for små rum.

Mange kender klaustrofobi fra deres arbejdsliv - fx rørlæg-

gere eller elektrikere fra deres arbejde under gulve eller i trækkanaler. Men hvorfor op-søge »klaus« i sin fritid og måske oven i købet betale for det?

Selvfølgelig handler det om en fysisk præstation, om at komme nogenlunde helskindet ud - og det skal undertiden forstås helt bogstaveligt! Men det er mere end det. Turen ned i jorden eller klippen er også en tur ned i ens egen underbevidsthed. Man gør det for at lære at mestre sin egen angst!

At gennemføre er en stor oplevelse. Man har besejret angsten, slået »klaus« på hans egen bane. Det er som at blive født påny, fortæller mange huleforskere.

Handling med konsekvens

Men hvorfor jagter så mange spændingen? I 1970'erne var det ikke sådan. Da handlede det mere om afspænding, yoga, massage, osv. I dag er afspændingspædagogerne afløst af spændingspædagogerne. Hvorfor? kunne man spørge, velvidende at tidsfænomener ikke entydigt lader sig forklare.

Samfundet er ofte uoverskueligt for den enkelte. Arbejdsmarkedet er totalt ændret, den internationale udvikling forekommer kaotisk, og det globale skærm billede forvirrer. Grænser, systemer og ideologier bortviskes, og det kan være vanskeligt at orientere sig og finde faste holddepunkter.

Derfor kan trangen til gen-nemskuelighed og indflydelse på eget liv medføre, at man søger mod det overskuelige. Der, hvor de enkle ting, som man selv er herre over, tæller og har betydning.

Den moderne kultur opleves ofte konturløs og fjern. Der er næsten ingen faste og styrende værdier, og derfor er ligegyldigheden et herskende træk. Om man gør det ene eller andet, kan komme ud på et. Mange peger på, at det netop er kulturens påfaldende konsekvensløshed, der er baggrunden for 90'ernes etiske eller religiøse mod-orientering. Ting skal have gyldighed, skal betyde noget. Og det gør de inden for adrenalinsporten.

Der er direkte forbindelse mellem handling og konsekvens. Det er *ikke* ligemeget, om man gør det ene eller andet. Bjergklatreren eller huleforskeren har en glasklar bevidsthed om indflydelse på eget liv - og en meget praksisrettet livsfilosofi: De rigtige handlinger fører til overlevelse, medens de forkerte kan medføre døden.

Søger naturen i mennesket

Adrenalinsporten peger på denne måde på et nyt menneskesyn. Civilisationen har forkrøblet eller skjult *naturen i mennesket*. Det er kommet for langt fra sig selv så at sige. Man oplever først sig selv som menneske i ydersituationer, hvor man er alene, og overlevelsesinstinktet og selvkontrollen tager over. Det kan gletscher- eller bjergklatreren tale med om. Nogle taler ligefrem om at vinde livet ved at risikere at miste det.

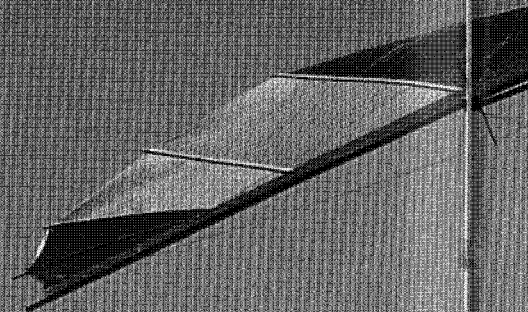
Denne lidt heroiserende opfattelse realiseres i grænseoverskridelsen, i suset. For det er, hvad det hele handler om. Udtrykket associerer til narkomaniens verden - og parallelterne er oplagte. Suset er en uhyre kortvarig oplevelse; omkostningsfuld, besværlig og lidelsesfuld, akkurat som narkomanens hektiske arbejde for at få *sit* sus.

Eller måske drejer det hele sig bare om kedsomhed? Om at mange (unge) mennesker søger adspredelse og spænding i en tilværelse, der opleves fattig på udfordringer. Så fattig at man fx må prøve det sidste nye skud inden for adrenalinsporten - afløseren for elastikspringet: klatrestolpen.

En meget rå sag: Man har en 15 meter høj stolpe. Øverst er den flad med en diameter på 18 cm - ca. størrelse 34 i sko - og meningen er, at man, med det rigtige udstyr, sikringslinier osv., skal kravle helt til tops. Øverst gælder det så om *at komme helt op at stå* på den lille platform. For at holde balancen må man være i fuldstændig koncentration og holde armene ud til siden - som et levende krucifiks.

Efter sigende en adrenalinfyldt oplevelse der holder kedsomheden på afstand.

I hver tilfælde et stykke tid.
Henrik Jagd og Henrik Madsen





Tidsskriftskopi

**Et eksistentielt spring : om angstens tilstedeværelse og betydning i
vanvidsidræt
Focus idræt
Rørth, Frederikke**

1458383942364

Dette materiale er indskannet og fremsendt elektronisk i henhold til aftale med COPY-DAN Tekst & Node.

Det er ikke tilladt modtageren af denne e-mail at videreføre det indskannede materiale til andre.

ET EKSISTENTIET SPRING

- om angstens tilstedeværelse og betydning i vanvidsidræt

af Frederikke Rørth og Malene Kvist

Nedenstående er et situationsbillede taget fra de franske alper, hvor fænomenet bungyjump, ligesom andre steder i den vestlige verden, har opnået en utrolig popularitet:

»Dødsskriget slynges mod bjergvæggen og giver et langt ekko, inden det forsvinder 110 meter ned i dybet sammen med den lyse hestehale, der snart er det eneste synlige af pigekroppen. Sekunder efter griber elastikken barmhjertigt fat om hendes fødder, og kaster hende opad igen. Hun skriger stadig«¹.

Ud fra et gennemsyn af et reklamevideobånd fra det australske firma »A.J. Hackett«, hvis igangsætter af samme navn er foregangsmand inden for netop bungyjump, har vi via klip med førstegangsspringere, foretaget følgende subjektive betragtninger.

Som udenforstående ligner det et selvmordsforsøg med livrem og seler. »Bøddelens« countdown startes, de hvide knoer på de knyttede næver vidner om, at situationens alvor er ved at gå op for personen på kanten. Med den sidste dybe indånding og det endelige »GO!« tages det altafgørende skridt, og den sidste rest af frygt bekæmpes. I det frie fald stiger døds-skriget i styrke, og først når tilliden til elastikken med et ryk bekræftes, forvandles dødsskriget til jubelskrig. De stadigt knyttede næver er ikke længe et tegn på frygt, men derimod styrke, idet de nu sejrsligt hamres mod brystet. »Tarzan i lianen« har bestået sin manddomsprøve².

Et umiddelbart spørgsmål melder sig. Hvad i alverden får folk til frivilligt at kaste sig ud i den blå luft, med kun 920 små gummibånd som eneste sikkerhed? Er det det håndgribelige bevis i form af et bungyjump-certifikat, en t-shirt med påskriften »I did the

bungyjump!« eller hjemmevideoen, så oplevelsen kan bruges igen og igen?? En dybereliggende forklaring på denne tilsyneladende vanvittige handling må kunne findes. Der er efter jubelskrigenes styrke at dømme ingen tvivl om, at en mere eller mindre euforisk oplevelse har udspundet sig i springerne. En førstegangsspringer udtaler: *»Det var rædselsfuldt og helt vidunderligt. Det er den største oplevelse i mit liv«*. Store ord, men i hvert tilfælde en oplevelse rigere. Essensen i bungyjump synes at være tanken om en overskridelse af såvel en indre som en ydre grænse, individuel præstation, »suset« og en dyrkelse af det vanvittige. Dette er der for såvidt ikke noget nyt i. Der har op i gennem historien været utallige eksempler på originaler, som har givet sig af med gøremål, som for udenforstående har syntes rendyrket galskab. Tager vi f.eks. Ellehammer og hans mange forsøg på at ophæve tyngdeloven, blev han af sin samtid betragtet som en særling, der stræbte efter noget uopnåeligt - ren galimatias! Det nye og bemærkelsesværdige ligger i, at antallet af »særlinge« griber om sig, at så mange giver sig i kast med disse vanvittige foreteelser. Hvad er det, der gør, at hundredevis af folk står i kø, for at få lov til at kaste sig ud fra en bro?

Bungyjump sorterer normalt under betegnelserne ultrasport, risikoaktiviteter eller ekstremidræt. Senest har Verner Møller og Christian Jantzen introduceret begrebet vanvidsidræt, som fællesnævneren for denne række af kropskulturelle fænomener i tiden³. De inddeler vanvidsidrætten i to hovedgrupper, risikoaktiviteter og udholdenhedsaktiviteter. Risikoaktiviteterne inddeles i yderligere to undergrupper, som er kendetegnet ved henholdsvis angstovervindelse - det være sig faldskærmsudspring og bungy-

jump - og angstbeherskelse - i form af eksempelvis bjergbestigning og klatring.

ANGSTENS NÆRVÆR

Konfronteres man via medierne eller »mundtlig overlevering« med, at folk ved deres fulde fem kaster sig ud i det blå med en elastik eller et stort stykke stof som eneste sikkerhed, eller som en flue klatrer op ad en klippevæg kun ved hjælp af hænder og fødder, er det først og fremmest risikoen, man hæfter sig ved. I disse aktiviteter er risikoen et væsentligt element, risiko for at komme til skade eller i værste fald miste livet. Umiddelbart nærliggende er det at konstatere, at der fra udøverens side må herske et ønske om konfrontation med døden. Måske ligger der ligefrem gemt en eller anden døds længsel, inspireret af Romantikken. Udefra ligner det under alle om stændigheder et simuleret selvmord. Men bjergbestigeren og forfatteren J.A. Walter gør netop meget ud af at skelne mellem forskellen i opfattelse hos udøveren og hos den udenforstående i lænestolen:

»The extra work involved in producing the »pornographic« material - filming on the climb, writing a book afterwards - is simply a chore the mountaineer must endure if major expeditions are to be financed. If anyone has a deathwish or at least a wish to experience death and bereavement, it is the tellygoggling voyeur«⁴.

Bevidsthed omkring dødens aktualitet findes tilsyneladende ikke hos udøveren af risikoaktiviteter. Der er dog ingen tvivl om, at vedkommende vælger at kaste sig ud i og oplever en utryk og farefuld situation, hvor en følelse af angst i en eller anden grad er tilstede. Ud fra analyse af bungyjump'ernes krampagtige kropssprog på omtalte videobånd er der efter alt

at dømme ingen tvivl om angstens nærvær.

Undertegnede har i foråret 1994 foretaget interview med henholdsvis førstegangsspringere i bungyjump og faldskærmsudspring samt klatrere, hvilke også afslørede angsten som en klar fællesnævner. Faldskærmsudspringerens sanser skærpes i det øjeblik, hvor han stiger ind i flyet, og hvor angsten begynder at melde sig. Den kulminerer i det afgørende skridt ud i Intetheden og er derfor direkte medvirkende til det nedenfor beskrevne adrenalin-sus:

»Jeg var nervøs, da jeg hang ude i vingen, helt sikkert, da han sagde »go«, og vi skulle slippe flyet, da var jeg nervøs... for at springe ud i det uvisse, man ved ikke rigtigt, hvad der sker, man ved, hvad man har, men ikke hvad man får«.

Hos bjergklatreren ligger angsten konstant og lurar. De øjeblikke, hvor angsten beherskes, og koncentrationen er så intens, at man kun har øje for det næste greb, er det, som følgende udøvere betegner som essensen i det at klatre:

»Det er det der, hvor man presser sig selv, der er drivkraften i det. Det er de der 5 sek. intervaller, hvor alle sanser bare har skullet suge«.

»Det er en koncentration om et eller andet problem, og hvordan man løser det. Og så er det en intens koncentration, man skal have for at kunne gøre det. Man er nødt til at koncentrere sig om en ting. Det gør så, at man kan slippe af sådan rent mentalt«.

Der er altså en grundlæggende forskel på hhv. udspringernes og klatrernes »udnyttelse« af angsten som middel til nydelse. For førstnævnte består den i angstovervindelsen og for sidstnævnte i angstbeherskelsen.

Men hvad er det egentligt, der ængstes for? Faldskærmsudspringeren giver udtryk for angsten for det ukendte, uvisheden, hvilket er et gennemgående træk hos udspringergruppen. Hos klatrergruppen synes det at være angsten for at falde, hvilket måske ikke umiddelbart virker så forskelligt fra udspringernes oplevelser. Men hvis det tilsyneladende »kun« er angsten for at falde, hvordan kan føl-

gende udtalelse så retfærdiggøres?
»Jeg har observeret store stærke veltrænede mænd, der står og ryster som espeløv 2 meter over jorden, hvor man umiddelbart kan sige - de har tyve gange så mange kræfter, som der skal bruges her, og der er stort set ingen risiko«.

Når udøverne selv giver udtryk for, at risikoen er minimeret med udviklingen af udstyret, synes forklaringen »bange for at falde« ikke at være tilstrækkelig. Der gives da også andre bud fra udøvernes side på, hvad det er for en angst, der spiller fornuften et pus.

»Det kan være angsten for ydmygelse og undertrykkelse i det der hierarki, der kan være... angsten for at vinde, at være ovenpå, det giver en eller anden form for ansvar, det kan være angsten for det ansvar«.

På baggrund af denne udtalelse og lignende er det nærliggende at påstå, at det i højere grad er psykisk fremfor fysisk risiko, der fremprovokerer angstfølelsen. For begge grupper vedkommende findes der dog også de øjeblikke, hvor angsten bliver altdominerende. Udspringernes måde at behandle denne situation på er ved simpelthen at slå helt fra, mens en klatrer beskriver to muligheder, når angsten overstiger alt. Enten som udspringeren ved at »negligere den og lade viljen presse kroppen videre«, eller ved at kombinere den med objektive overvejelser som »hvad er det egentligt, jeg er angst for«, og via disse overvejelser nå frem til en erkendelse, så viljen ikke presser, men hjælper kroppen videre.

RUSEN

Det er vigtigt at understrege, at den enkelte udøver frivilligt har sat sig selv i en situation, hvis utryghed han/hun på forhånd var fuldt bevidst omkring. Hvorfor opsøge angstprovokerende oplevelser? Dette er absolut menneskeligt, forstået på den måde, at det er et naturligt psykologisk træk ved mennesket, at vi med jævne mellemrum søger farefulde begivenheder, hvor der dog samtidig eksisterer en vis sikkerhedsramme. Ingen kan vist sige sig fri for på et eller andet tidspunkt at have opsøgt en sådan situation. Vi træder et skridt nærmere tige-

ren i buret, vi kører i rutschebane eller med høj hastighed i bil, vi ser gyserfilm, eller vi nærmer os, med let væmmelse over os selv, en ulykke, hvor der er alvorligt tilskadekomne.

Den amerikanske psykolog Michael J. Apter har i »The Dangerous Edge« behandlet disse psykologiske træk. Hans forklaring knytter sig til sammenhængen mellem følelsen af henholdsvis angst og spænding (anxiety and excitement). Rent fysiologisk er der samme reaktion på disse to så tilsyneladende forskellige psykiske tilstande. Kroppens vågenhedstilstand (arousal) er via en igangsætning af sympaticusdelen i det autonome nervesystem forhøjet. (Blandt andet forhøjet puls, blodgennemstrømning og temperatur). Denne tætte relation gør, ifølge Michael J. Apter, at der med den rette perception af situationen kan ske en »overgang« fra den ubehagelige angst til den ønskværdige spænding, det eftertragtede »sus«.

En væsentlig forudsætning, for at »transformationen« fra angst til spænding kan foregå, er tilstedeværelsen af en sikkerhedsramme (»Protective frame«). I faldskærmsudspring består rammen først og fremmest i tilliden til udstyret, mens den i klatring og bjergbestigning ligger i udøverens oplevelse af egne færdigheder og den subjektive oplevelse af kontrol.

På spørgsmålet om hun var bange, svarede en af faldskærmsudspringerne:

»Ja, lidt måske, men nej, ikke når jeg ved, at den springer ud af sig selv. Jeg ved, at det hele det sker, det er slet ikke mig, der skal gøre det. Man tænker jo selvfølgelig på, at det kan ske, men det sker jo ikke«.

Eftervirkningerne af den »pumpende adrenalin« kan have stimulerende, under tiden euforiserende karakter. Mange af springerne og klatrerne giver udtryk for at have haft, hvad der må betegnes som en efterfølgende rusfølelse:

»Det er ligesom om, at når man har været ude at springe, så bliver man hamrende træt. Man sætter sig helt vildt op, og så bagefter synes jeg, at man er helt udmattet, selv om det

tager de der tre min.. En kunstig måde at blive høj på». »Når vi kommer ned, og hvis vi har lavet et eller andet, som bare var helt genialt, så ligner vi nogen, der har siddet og sniffet coke i en halv time, totalt overgearet«.

Disse rusoplevelser, som i deres væsen netop ikke er kunstige, men derimod meget naturlige, giver klare associationer til de kemiske rusmidlers verden. Narkomanien ligger og lur. Udøverne af vanvidsidræt vil denne eksaltation igen - og igen, men spiralen uden ende fornægter sig ikke, i det udfordringen hele tiden må optrappes, for at nydelsen kan indtræffe. *»...Så var det ikke vildt nok, så skal vi finde på noget nyt. Vi skal have adrenalin op at pumpe igen«.* Udøverne vil ikke bare rusoplevelsen igen, mange af dem har ligefrem erfaret, at de ikke kan undvære den. Rusen er dog kun en af oplevelseskvaliteterne i vanvidsidræt, og det kan være svært at differentiere mellem kvaliteterne og bestemme hvilke af dem, der er medvirkende årsag til den afhængighed, udøverne oplever. *»Man bliver sgu afhængig af den der følelse. På et tidspunkt her i vinter, hvor vi ikke havde været ude at rapelle, og før vi havde været ude at springe i faldskærm; jeg var ved at gå i spåner. Jeg tænkte, jeg bliver snart nødt til at gøre et eller andet vildt«.*

ANGSTEN SOM MIDDEL TIL PERSONLIG UDVIKLING

Angsten og utrygheden kan ses som motivationsskabende for deltagelse i vanvidsidræt på to niveauer. Ét er det umiddelbare sus, adrenalinets strøm gennem kroppen, et andet er en ide om den efterfølgende gevinst ved at have overvundet eller behersket angsten. Angsten besejres, og tvivlen må vige for almagtsfølelsen.

Dette er essensen i en læreproces. Man præsenteres for noget nyt og ukendt, som ved sin blotte fremmedhed kan fremkalde utryghed i en vis grad - måske ligefrem angst. Når man har reduceret usikkerheden og gennemgået processen, er man på en eller anden måde, med det tilegnede blevet »klogere« enten færdighedsmæssigt eller rent kognitivt.

Igen har størrelsen af den subjektivt oplevede angst betydning for indlæringsresultatet. Ved moderat intensitet fungerer angsten som en tilskyndelse, der har en præstations- og indlæringsaktiverende indflydelse, mens for stærk intensitet kan have modsatte og altså hæmmende effekt.

Ovenstående betragtning er til tider blevet anvendt i socialt arbejde. Projekter til hjælp for socialt belastede arrangeres med offentlig støtte. Ét projekt, som er publiceret, foregik i Østrig sidst i 80'erne. »Sport für soziale randgruppen. Untersuchung der Persönlichkeitsentwicklung und Realitätsbewältigung durch Outdoor-aktivitäten« hed projektet, der blev gennemført i et samarbejde mellem Institut für Sportwissenschaften der Universität Wien og Bewahrungshilfe Wien. Udendørsaktiviteterne var udfordrende, usædvanlige og nye for de prøvelsladte, som deltog i projektet, og mange af aktiviteterne må betegnes som absolut risikoholdige (bl.a. bjergbestigning, klatring, skiløb, huleudforskning, rafting og paragliding).

Projektets formål var, at deltagerne skulle erhverve sig social kompetence, tage stilling til egen livsstil og kunne overføre det tilegnede til hverdagssituationer. Evalueringen af projektet startes med, at det fastslås at måling af psykiske »resultater« er svært tilgængelig, men et forsøg herpå konstaterer en virkning på personlighedsudviklingen hos deltagerne. Alment velbefindende, større selv-værd, målorienteret såvel som kvalifikationer indenfor hensynstagen og konfliktløsning var projektprogrammets resultater.

Med dette eksempel fra »den virkelige verden« er der lagt op til en videre bearbejdning af forholdet mellem tilstedeværelse af angst og identitetsdannelse. En person, der har beskæftiget sig med dette område, er den norske psykolog og angstforsker Paul Moxnes. En af hans teorier går ud på, at mennesket har to grundlæggende og modstridende behov: behovet for tryghed og behovet for vækst. Når behovet for vækst skal tilgodeses, er det i følge ham tvingende nødvendigt, at behovet for tryghed tilsidesættes.

Vækst, forstået som personlig udvikling, er umulig under total tryghed, men forudsætter derimod, at der tages chancer. Trygheden må vige for en momentan utryghed. En følelse af angst er nødvendig, for at en identitetsskabelse kan finde sted. Paul Moxnes ser altså angsten i et konstruktivt perspektiv og ikke som en ond og fjendtlig følelse, vi konstant må slås med eller flygte fra.

Går man over til nogle filosofiske betragtninger, har specielt eksistentia-listerne ofte fremhævet angsten som en psykisk grundstemning hos mennesket og ligeledes haft konstruktive refleksioner herom. Nøglebegrebet i eksistentiaismen er eksistens. Dette grundlæggende »væren«, det »at noget er«, er i sin oprindelige form blottet for indhold. Essensen er, modsat en metafysisk opfattelse, nemlig ikke givet på forhånd i en eksistentia-listisk tankegang. Mennesket har alene ansvaret for at skabe sig selv og give tilværelsen et indhold. Her kommer frihedsbegrebet ind i billedet. Mennesket er i følge Jean Paul Sartre ensomt og »dømt til at være frit«, og i denne frihed til sig selv og til at vende tilbage til det, det er, melder angsten sig. I friheden viser mulighederne sig, hvis virkeliggørelse er overladt til og beror alene på mennesket selv. Men angsten får her netop den funktion at afsløre muligheden for at vælge et indhold og drive mennesket til også at iværksætte den og derved tage tilværelsen på sig og blive sig selv. Kierkegaard udtrykker med følgende dette forhold kort og præcist: *»Angsten og fortvivelsen er gennemgangsstadier, den trange vej, der fører til målet: Glæden over livet«.*

VANVIDSIDRÆTTEN SOM FRYGTOBJEKT

Vi har i det hidtil skrevne ukritisk benyttet os af termen angst i forbindelse med risikoaktiviteter. Dette er dog ret upræcist, da den følelse, der oftest er knyttet til disse, nærmere er en følelse af frygt. Angsten er ikke en specielt stærk eller intensiv form for frygt, men noget principielt andet. Hvor frygten er rettet mod et objekt, en konkret og aktuel fare, er angstens genstand ubestemt og umulig at lokalisere. Frygten er meningsfuld og har indbygget i sig en stærk impuls til at



Handler vanvidsidræt ikke grundlæggende om at tage sækken over hovedet og springe ud i den ukontrollerede angst og oplevelse?

mod ting, der kan »konkretisere« og »anskueliggøre« den. Ved at transformere angsten til frygt og derved gøre den håndgribelig, er der frembragt en illusion af, at der findes genstande eller tilstande for den, så den kan overvindes eller omgås. Vælger vi at se vanvidsidrætten i forhold til disse eksistentiale tanker, fremtræder den som en mulighed, hvor en sådan transformation af angst til frygt kan finde sted. Den indeholder netop den synlige fare, objektet, som den uhåndterlige angst nu i form af frygt kan rettes imod. I bungeejump er objektet det sidste skridt og elastikkens holdbarhed. På samme måde kan bjergbestigeren siges at opsøge den konkrete fare, der ligger i, at kontrollen og grebet på bjerget kan mistes. Overvindes eller beherskes frygten, er det muligt, at den permanente, eksistentielle angst reduceres. Som tidligere nævnt kan fornemmelsen af dette fremstå som en højere grad af selvtilid, selvværd eller selverkendelse.

tage forholdsregler mod det ydre, der truer. Den forsvinder igen, når den har opfyldt sin funktion, at få mennesket til enten at imødegå faren eller flygte fra den. Angsten derimod kommer i sin ubestemmelighed allevegne fra som signal på en permanent indholdsløs fare, der i total, men undefinerbar forstand truer mennesket. Den er permanent på den måde, at den er knyttet til et væsentligt træk i den menneskelige eksistens og aldrig forsvinder helt, men dukker op med

jævne mellemrum. Vi er her tilbage ved eksistentiale tankers omkringing angsten som en grundstemning. Her ses angsten som en tilstand, der kan gribe mennesket i dets uendelige frihed. Men da angsten som nævnt ikke peger på en bestemt fare, er der ikke noget direkte forsvar eller skjulested i mod den. Det er altså umuligt at sige nøjagtigt, hvad der ængstes for, og derfor kan angsten ofte synes uholdelig. Mennesket vil derfor forsøge at vende den udad og rette den

VANVIDSIDRÆTTEN SOM MENINGSSKABER?

Vil man forklare vanvidsidrættens opståen og store popularitet udfra denne eksistentielle tese omkring angstens transformation til frygt, er man tvunget til at søge forklaringer i omverdenen og menneskets forhold til denne, da menneskets grundlæggende eksistens er uforanderlig. Så et spørgsmål, der melder sig, er, hvori består forandringen i de ydre omgivelser, som har medført dette store behov for nye frygtobjekter? Er angsten som en af menneskets grundstemninger blevet mere fremherskende, og/eller er tidligere mulige frygtobjekter eliminerede? Det kan i et postmoderne samfund være mere end svært at se, hvad ens egen lille hverdag skal tage udgangspunkt i. De store tilværelsesforklaringers tid er forbi. Der eksisterer ikke længere et uforfalsket altomfattende tankesæt, ud fra hvilket vi kan forholde os til og forklare verdens sammenhæng. Intet er mere gyldigt end andet, individet er overladt til sig selv og egen menings-skaben, hvilket fremkalder øget eksistentiel angst. Denne angst sender individet ud i alle mulige retninger i en søgen efter mening og svar. Her træder vanvidsidrætten frem som en oase i en ørkenvandring. Med udgangspunkt i vores sidste faste holdpunkt, kroppen, giver den ultimative handling og sætten sig selv på spil mulighed for, at meningen »med det hele« åbnebaret og ikke bare kendes, men virkelig erkendes.

Identiteten har i vanvidsidrætten som nævnt mulighed for at udvikles og styrkes. Rådvildheden over, »hvem er jeg«, og »hvorfed adskiller jeg mig egentligt fra alle de andre« kan her tvinges væk af en pludselig selvindsigt, som sjældent kommer til udtryk i hverdagen. Oven i dette giver vanvidsidrætten et image udadtil som »ung, frisk, fart over feltet og sprudlende af selvtillid«. Man kan her vælge at tage i mod tilbudet om en pakkeløsning, indeholdende 1 stk. oplevelse, 1 stk. t-shirt, pakket pænt ind i livsstilscellofan. Her er muligheden for, at vi kan træde ud af anonymitetens mørke og markere os som individer. Men identiteten kommer ikke bare dumpende, den er noget, man må kæmpe for. Men når alle kæmper for

at træde ud af mørket, eksisterer risikoen for, at det sted, man kommer ud, allerede er fyldt med »konkurrenter«, og mørket sænker sig atter. At skabe et Jeg er derfor med forfatteren Milan Kunderas ord en lang og sej vej...
»...og det var ikke tilstrækkeligt blot at identificere os med os selv, det var nødvendigt at identificere os lidenskabeligt, på liv og død. For alene da kan vi regne os selv, ikke for en variant af menneskets prototype, men for et væsen, der har sin egen uudskiftelige substans.«

NOTER

1. Lotte Thorsen: Fire dage på livets kant. Politiken d. 5-3-93.
2. Det kan synes malplaceret i denne forbindelse at anvende Tarzan som symbol, da Tarzan er karakteriseret ved selv at være i besiddelse af kontrollen over lianen - modsat bungyjump'eren - og skulle beherske sin angst (om han har nogen!). At anvende Jane i denne forbindelse havde måske været mere nærliggende, da hun netop som bungyjump'eren efter en evt. angstovervindelse »trygt« overlader sig til noget ydres vold. Men da det, vi ønsker, er en association til styrke, mod, almagt og konge har vi valgt at holde fast i Tarzan som symbol.
3. Verner Møller og Christian Jantzen: Marginaloplevelser og Tærskelværdier. I: »Hooked - om vanvid og æstetik i sport og kropskultur«.
4. J.A Walther: Death as recreation: Armchair mountaineering.

LITTERATURLISTE

Amesberger, Gunter:

Persönlichkeitsentwicklung durch Outdoor-Aktivitäten? Frankfurt am Main 1992.

Apter, Michael, J.:

The Dangerous Edge. 1992.

Breivik, Gunnar:

Hvorfor klatrer du ikke længere? NIH, 1992.

Breivik, Gunnar:

Values and lifestyle in sport. NIH, 1991.

Breivik, Gunnar:

Hunting high and low. NIH, 1991.

Boysen, Marion:

»Idræt og angst«. Odense Universitet. 1989.

Eberspächer, Hans:

Idrætspsykologi - en introduktion. DUO, 1986.

Hansen, Jens:

Grænseoverskridende aktiviteter Focus Idræt. 15. årg. nr. 6, 1991.

Kierkegaard, Søren:

Begrebet Angst. Borgen, 1991.

Kundera, Milan:

Udødeligheden. Gyldendal, 1993.

Moxnes, Paul:

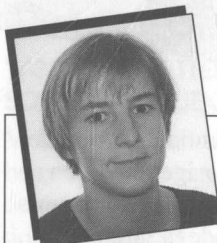
»Angest och arbetsmiljö. Natur och Kultur«. Norge, 1981.

Møller, Verner, Povlsen, Jørgen & Lüders, Kurt:

Hooked - om vanvid og æstetik i sport og kropskultur. Odense Universitets Forlag, 1994.

Sløk, Johannes:

Eksistentialisme. Kbh., 1964.



Frederikke Rørth

Skolebakken 5, 2.^{tv}
8000 Århus C
tlf. 86 19 09 71
Exam. Scient. Idræt



Malene Kvist

Thomsensgade 10th
7800 Skive
tlf. 97 52 07 68
Exam. Scient. Idræt