

Kopiervorlage

EXTREMSPORT

– Nervenkitzel pur –



-trem

Melissa Weber
13.2

Wirtschafts-
gymnasium
der KSTBB

Fach: Psychologie, Fachlehrer: OSR. Klaus Schenck
Abgabetermin: 13. Januar 2017

Extremsport / Psyche

Melissa Weber

Inhaltsverzeichnis

1. Definition.....	S.3
1.1 X-tremsport.....	S.4
1.2 Abenteuerhafter Extremsport.....	S.4
1.3 Extremvarianten von konventionellen Sportarten.....	S.4
2. Die Auslöser	
2.1 Alltagsmüde.....	S.5
2.2 Die Kindheit.....	S.7
2.3 Die Motivation.....	S.8
3. Risiko.....	S.10
3.1 Körperliche Komponente.....	S.11
3.2 Psychische Komponente.....	S.13
4. Der Rauschzustand.....	S.15
5. Die Verantwortung	
5.1 Wo sind die Grenzen?.....	S.17
5.2 Sind Extremsportler verantwortungslos?.....	S.18
6. Das Sensation Seeking Potential.....	S.19
7. Anhang	
7.1 Literaturverzeichnis.....	S.22
7.2 Selbstständigkeitserklärung.....	S.23

Extremsport / Psyche

Melissa Weber

1. Definition¹

Was ist überhaupt Extremsport?

Der Begriff deckt ein sehr breites Spektrum, welches jegliche Sportarten mit außergewöhnlichen technischen, logistischen, physischen oder psychischen Herausforderungen beinhaltet.

Extremsport wird meist alleine,
(da viele Arten illegal sind)

in der Natur
(um fernab der Öffentlichkeit zu sein)



und zu individuellen Zeiten

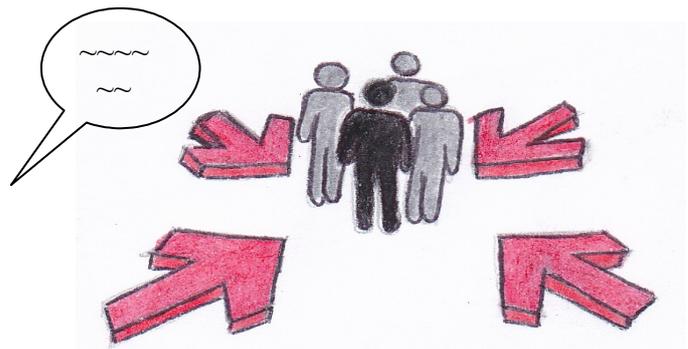
praktiziert.

Dabei wird ein ganzheitliches Organisationsmuster mit

Ausrüstung

und sprachlichen Ausdrücken

sowie Szenentreffpunkten



eingehalten.

Außerordentliche körperliche Strapazen wie

ungewohnte Körperlagen
und ungewohnte Zustände des Körpers

gehören auch dazu.

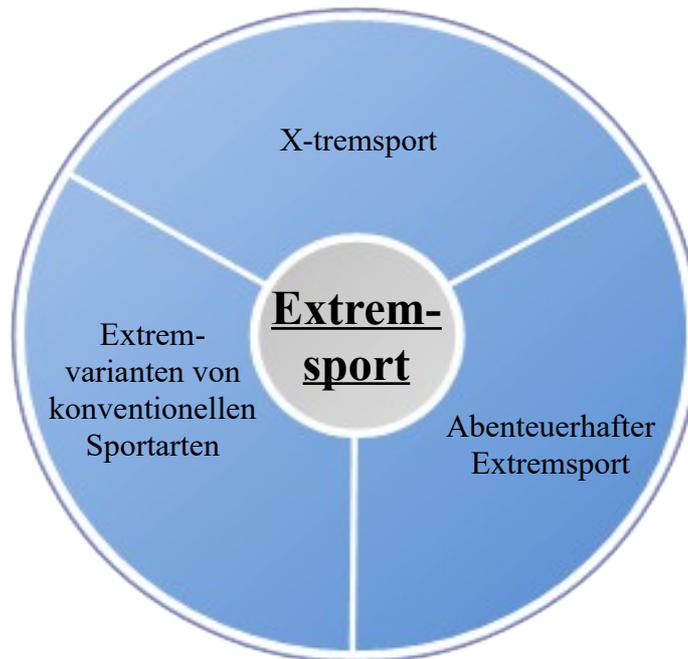


¹ Xenia Löffler, 2015, Sportsucht im Extremsport. Ursachen und Wirkungen, München, GRIN Verlag, S.3ff
<http://www.grin.com/de/e-book/340158/sportsucht-im-extremsport-ursachen-und-wirkungen>, [Stand: 25.12.2016]

Extremsport / Psyche

Melissa Weber

Dieser Sport kann in drei Grundkategorie gegliedert werden



X-tremsport

= Schwindelzustand, da Ziele, wie den physischen Grenzen zu entgehen und intensive Sinneswahrnehmungen zu erleben, gesetzt werden.

- Hoher materieller und technischer Aufwand
- besondere Fähigkeiten und Kenntnisse sind nötig
- Viel Vorbereitung
- Lebensgefährlich

Bsp.: Bungee-Jumping

Abenteuerhafter Extremsport

= High-Risk Variante

- Hoher materieller und technischer Aufwand
- besondere Fähigkeiten und Kenntnisse sind nötig
- Viel Vorbereitung
- Lebensgefährlich

Bsp.: B.A.S.E.-Jumping



Extremvarianten von konventionellen Sportarten

= Flowerlebnis durch extreme Dauer, extreme Distanzüberwindung und extreme äußere Umstände. Diese bringen den menschlichen Körper an seine Grenzen und ohne Vorbereitung oder mit Übermut im schlimmsten Fall sogar darüber hinaus.

- Hoher materieller und technischer Aufwand
- besondere Fähigkeiten und Kenntnisse sind nötig
- Viel Vorbereitung
- Lebensgefährlich

Bsp.: Marathon und Triathlon

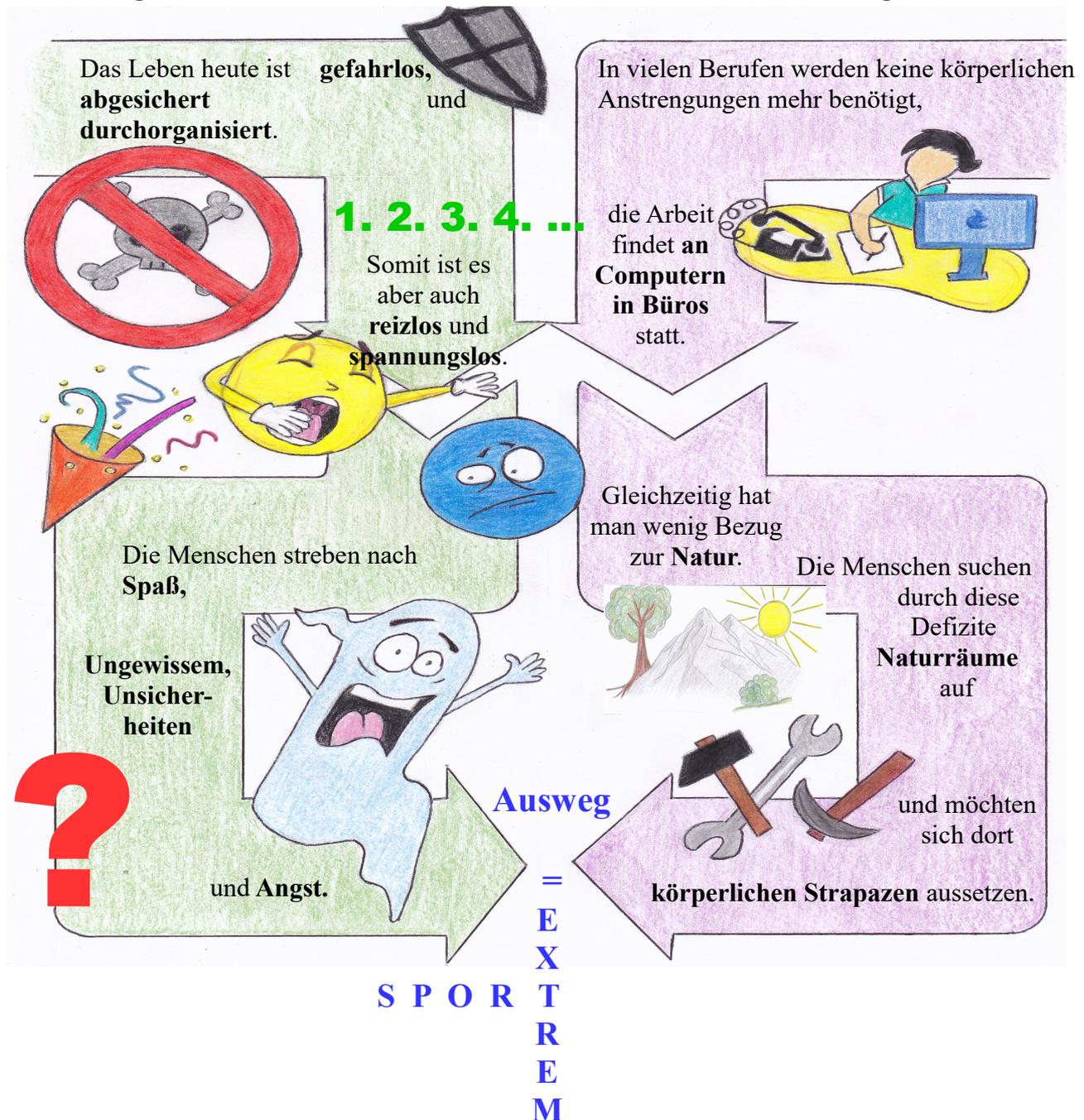
Jede körperliche Belastung kann also zum Extremsport werden.

2.1 Alltagsmüde²

Warum beginnen Menschen überhaupt damit, Extremsport auszuüben?

Der gesellschaftliche Wandel:

Die Modernisierung:



² <http://www.grin.com/de/e-book/340158/sportsucht-im-extremsport-ursachen-und-wirkungen>, [Stand: 25.12.2016]
<http://www.schreiben10.com/referate/Sport/2/EXTREMSPORT-reon.php>, [Stand: 25.12.2016]
http://www.telecran.lu/tc_mag, [Stand: 27.12.2016]

Extremsport / Psyche

Melissa Weber

dabei herrscht ein **Widerspruch!**
zwischen

immer mehr Sicherheit im Alltag mit
Versicherungen, Airbags, Alarmanlagen etc.

und reizvoller, lebensgefährlicher Freizeit



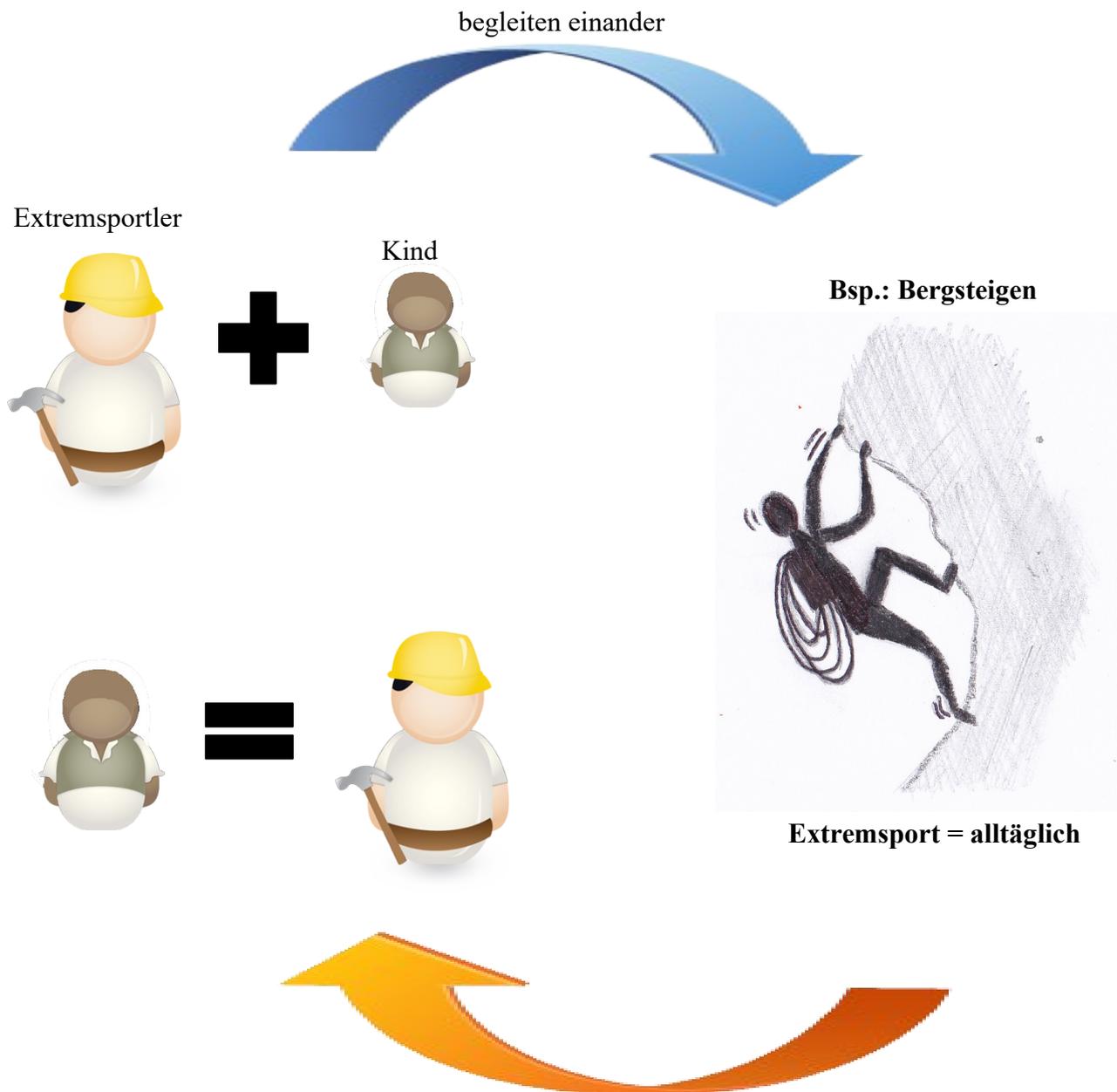
Warum gehen Extremsportler also diesen Widerspruch zwischen Beruf und Freizeit ein?



"Laut einer Schweizer Uni-Studie weisen die meisten Extremsportler häufig ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle auf. Diese Menschen, so die Studie, suchen nicht das Risiko an sich, sondern sie versuchen, es zu vermindern und zu meistern, um ein höheres Ziel zu erreichen."

2.2 Die Kindheit⁴

Wie und wann kommt ein Extremsportler zu seiner Entscheidung diesen Sport auszuüben?



Extremsportler werden also meist ohne Angst erzogen und bekommen ihre Motivation in die Wiege gelegt.

2.3 Die Motivation⁵

Die Motivation, immer weiter zu machen, schöpfen Sportler aus verschiedenen Quellen.



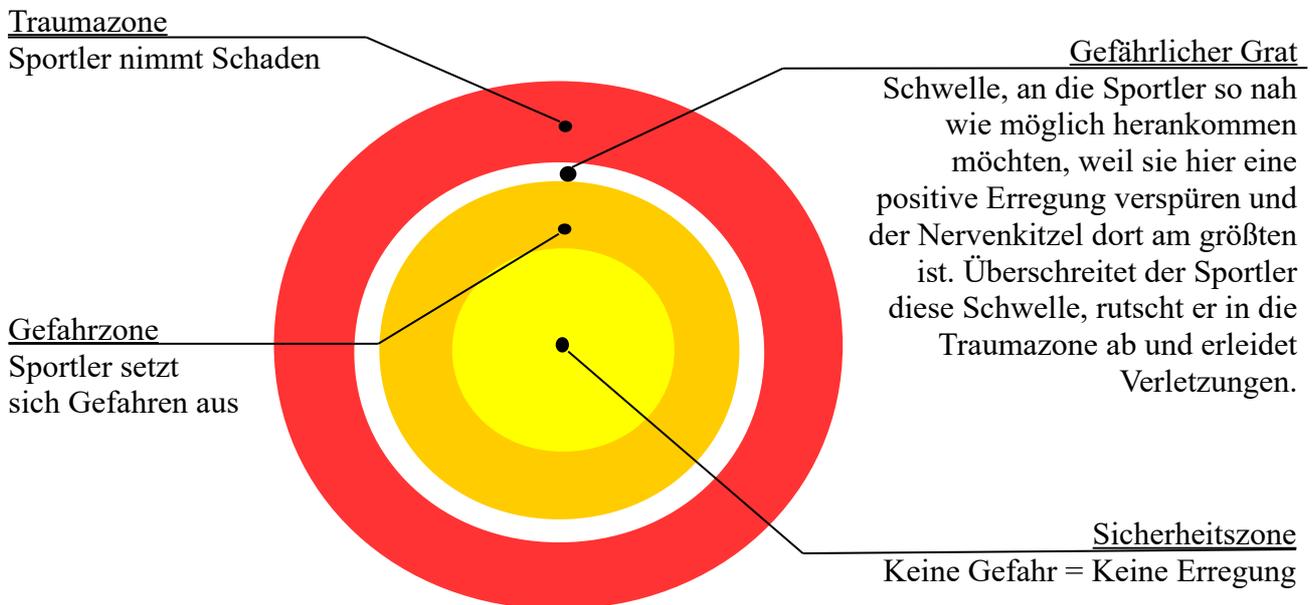
⁵ <http://www.sportlerfrage.net/frage/motivation-am-extremsport>, [Stand: 11.01.2017]

⁶ Achim Heukemes, 2007. Interview in Focus online „40-Stunden-Marathon bei 50 Grad“. Im Gespräch mit A. Wolfsgruber. 31. Juli 2007, 10.45 Uhr.

Extremsport / Psyche

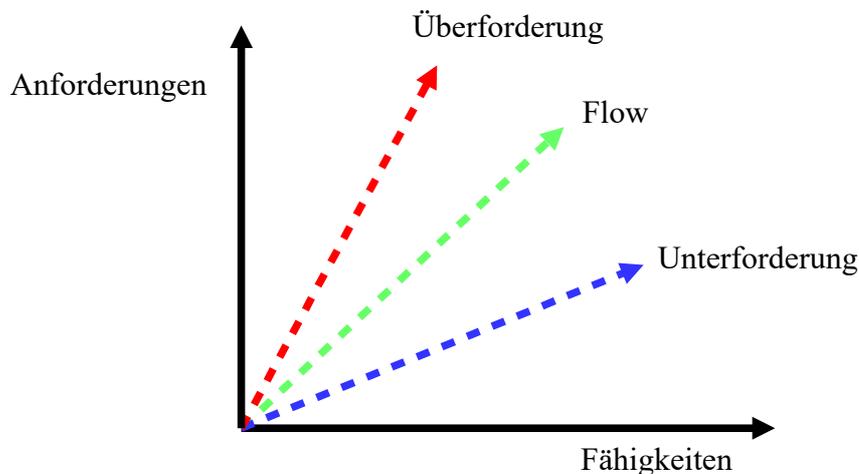
Melissa Weber

Der Extremsport ist in drei Zonen eingeteilt, in welchen der Reiz am Extremsport erkennbar ist und verständlich wird, wieso die Motivationsquellen nicht vertrocknen.



Reiz/Ziel: Die Grenze der zweiten Stufe **immer weiter** ausdehnen, sodass eine Verschmelzung von Rausch und Körperkontrolle erlangt wird.

Die körperlichen Grenzen sollen gespürt werden und das funktioniert am Besten, wenn die Extremsportler immer wieder einen neuen Mittelwert zwischen Über- und Unterforderung finden.⁸

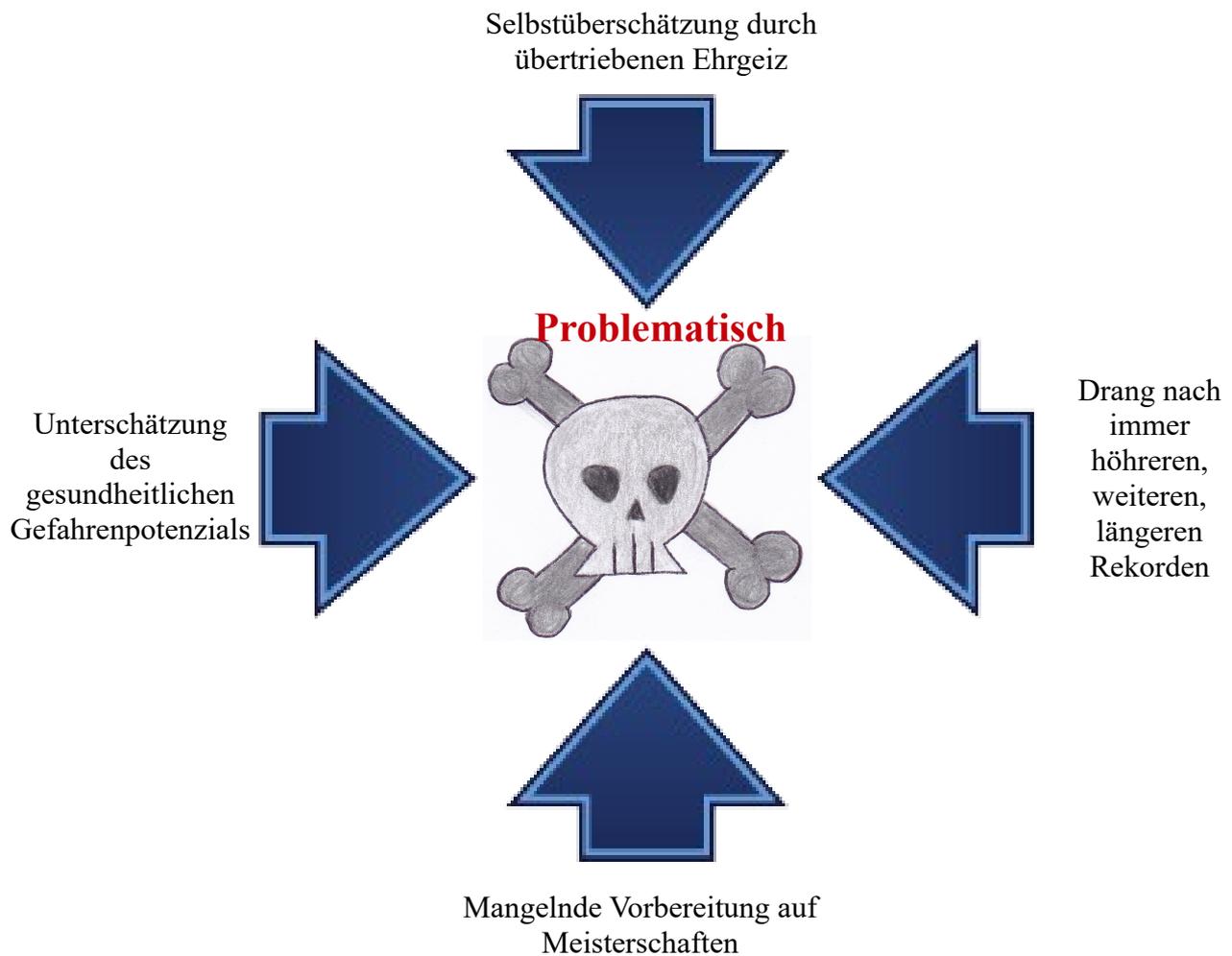


⁷ Xenia Löffler, a.a.O., S.8f.

⁸ <https://www.bing.com/images/search?q=digramm+anforderungen+f%C3%A4higkeiten&view=detailv2&id=53FEFF39AB7912C51EA76BE78409563F1AD10327&selectedIndex=22&ccid=EapXdn4G&simid=608040054711257059&thid=OIP.M11aa57767e06301465d9df4746643dd4o0&ajaxhist=0>
[Stand: 20.12.2016]

3. Risiko⁹

Die Motivation entspricht der Bereitschaft das hohe Risiko auf sich zu nehmen.



Extremsport / Psyche

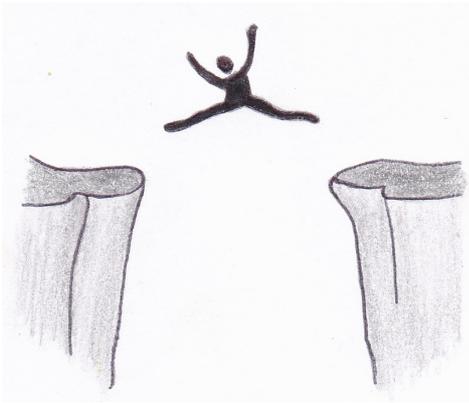
Melissa Weber

3.1 Körperliche Komponente¹⁰

Durch die extreme körperliche Belastung entsteht ein großes Risiko für die Gesundheit.

Die körperliche Belastung basiert auf:

Ultra-Distanzen,

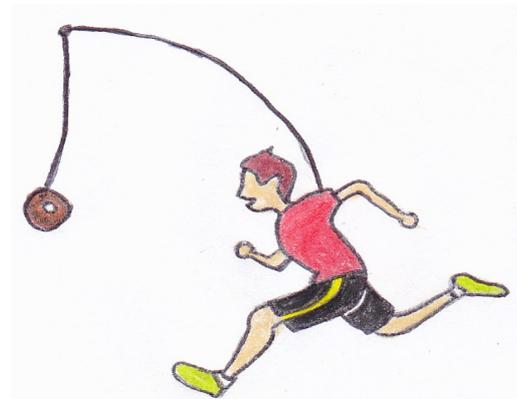
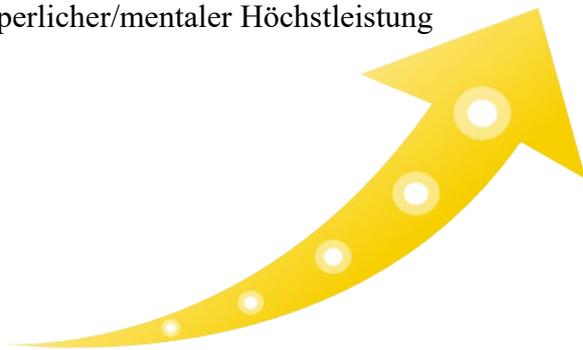


Langer Vorbereitungszeit
(ohne intensive Vorbereitung nicht möglich)



körperlicher/mentaler Höchstleistung

und Willensstärke.



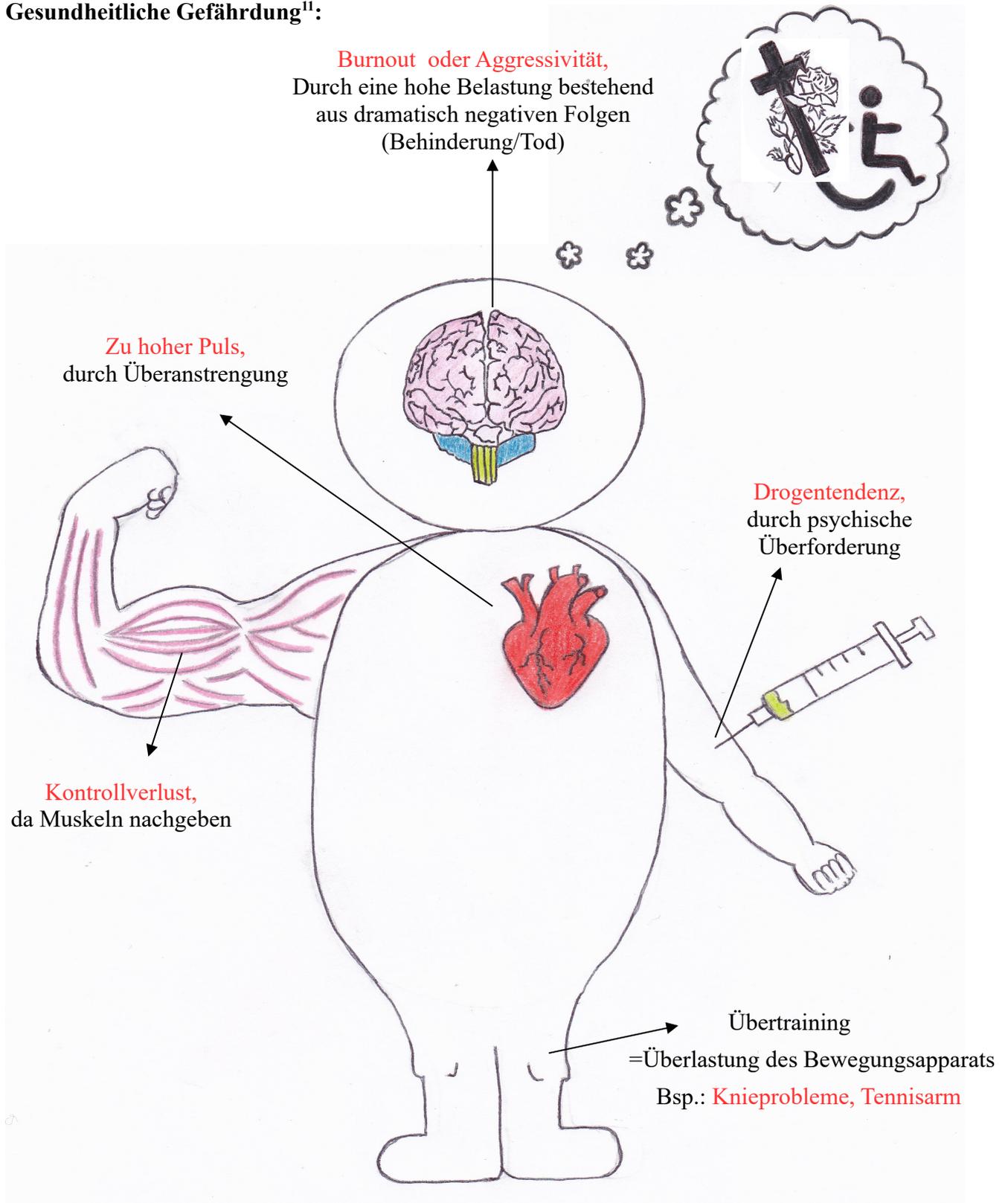
Beispiele sind Bergsteigen, Ultra-Läufe (ab 100km) und der Triathlon.



Extremsport / Psyche

Melissa Weber

Gesundheitliche Gefährdung¹¹:



Extremsport kann den Menschen körperlich sowie psychisch verletzen.

¹¹ Supertalent Mensch, zweite Staffel, Die Grenzgänger, Terra X, ZDF, 27.12.2015, 19:30 Uhr
https://de.wikipedia.org/wiki/Extremsport#Motivation_f.C3.BCr_Extremsportler, [Stand: 25.12.2016]

Extremsport / Psyche

Melissa Weber

3.2 Psychische Komponente¹²

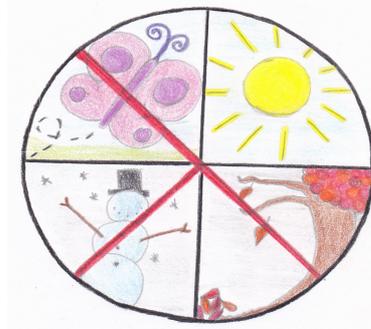
Die extreme körperliche Belastung wirkt sich, speziell durch den Drang sich immer wieder selbst zu übertreffen, explizit auf die Psyche aus.

Diese Auswirkungen basieren auf:

ausgefallenen & teuren Sportarten, die trotz Sicherheitsvorkehrungen ein hohes Unfallrisiko tragen



aber auch auf der kurzen Dauer.



Beispiele sind Helikopter-Jumping, Ultraball oder Hydrospeed.

Konsequenzen¹³:



Schulen für Hochleistungssportler
Förderung durch den Staat

Private Sponsoren



Trotzdem keine solide
Berufsausbildung



Wenige können
als Trainer oder
Journalist in
ihren Branchen
tätig werden.



¹² <http://www.schreiben10.com/referate/Sport/2/EXTREMSPORT-reon.php>, [Stand: 25.12.2016]

¹³ Xenia Löffler, a.a.O., S.9ff.

Extremsport / Psyche

Melissa Weber



Mutwillige Gefährdung des eigenen Lebens



Beziehungen gehen kaputt, da ständige Angst um Partner und trotz Wunsch die „Sucht“ nicht unterlassen werden kann.



Stress für Familie und Freunde durch Rettungsaktionen/-kosten → private Isolierung



Egotripper/Einzelgänger → gesellschaftliche Isolierung



Gefahr, nicht mehr in ein normales Leben zu finden

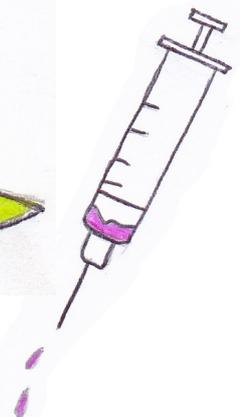


Depression/Drogenkonsum/Suizid



Süchtig nach Glücksempfindungen

Drogenabhängigkeit



4. Der Rauschzustand¹⁴

Aber wie genau kann man süchtig werden nach Glück?

Ganz einfach, das Glücksgefühl ist ein geregelter Ablauf in unserem Körper, welcher unter anderem eintritt, wenn man Extremsport ausübt.



Gehirn auf Alarmbereitschaft



Gehirn sendet Botenstoffe aus, die über Nerven und Blutbahnen den Körper durchströmen



Nebennieren erhalten das Signal, Adrenalin zu produzieren. Dieses Stresshormon sorgt dafür, dass Körper und Geist direkt reagieren können.



Das Adrenalin lässt das Herz schneller schlagen, den Blutdruck ansteigen, die Atemwege erweitern, erhöht die Durchblutung der Muskulatur und mindert die Magen-Darm-Tätigkeit.

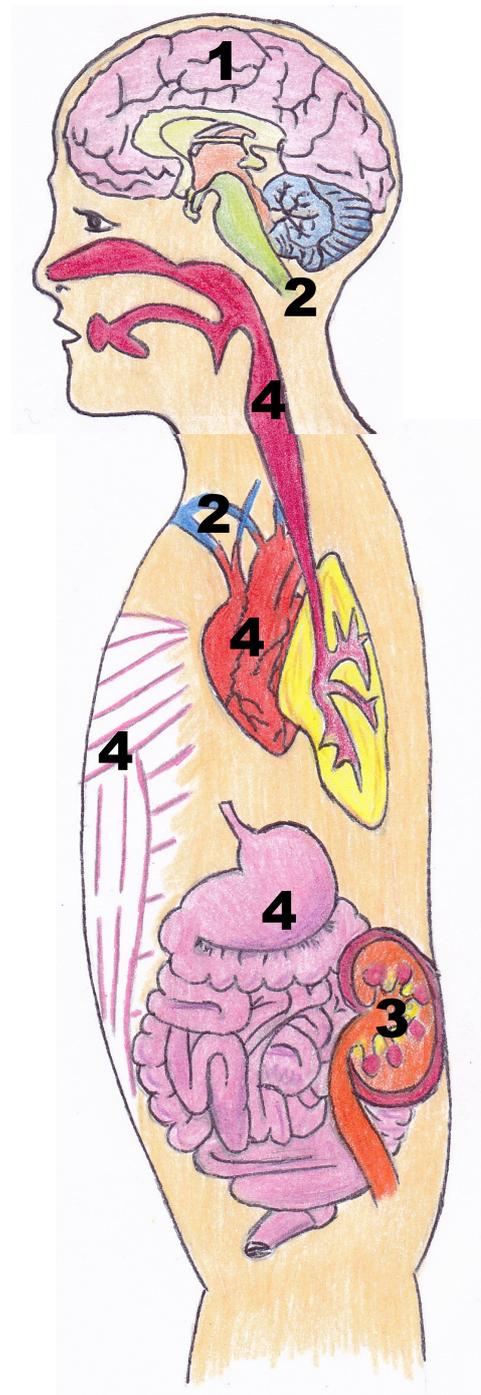


Der Körper kann die Stresssituation bewältigen, da durch Fettverbrennung und Glukosefreisetzung große Energiereserven bereit gestellt werden.



Die Organe schütten Endorphine aus, die als Schmerzstiller agieren und schließlich wie eine Droge Glücksgefühle auslösen.

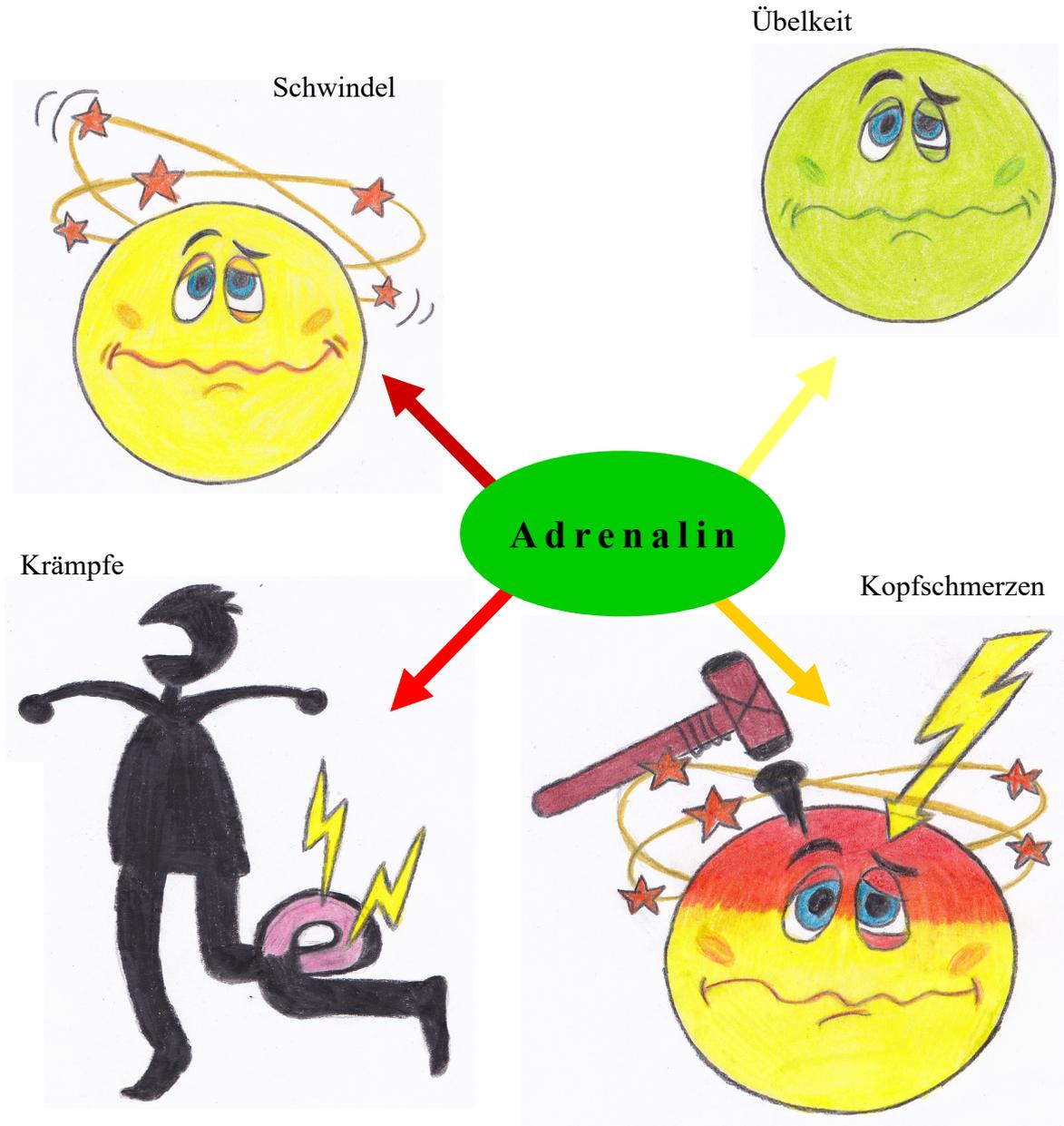
=Rauschzustand



¹⁴ <http://www.gesundheit.de/krankheiten/druesen-und-hormone/nebenniere/adrenalin>, [Stand: 25.12.2016]
Supertalent Mensch, zweite Staffel, Die Grenzgänger, Terra X, ZDF, 27.12.2015, 19:30 Uhr

7

Diese Ausschüttung von Endorphinen führt auch zur Missachtung von Warnsignalen, die Unfälle verursacht. Andere Nebenwirkungen wie



können eintreten.

Dadurch kommen wir schnell an unsere körperlichen Grenzen!

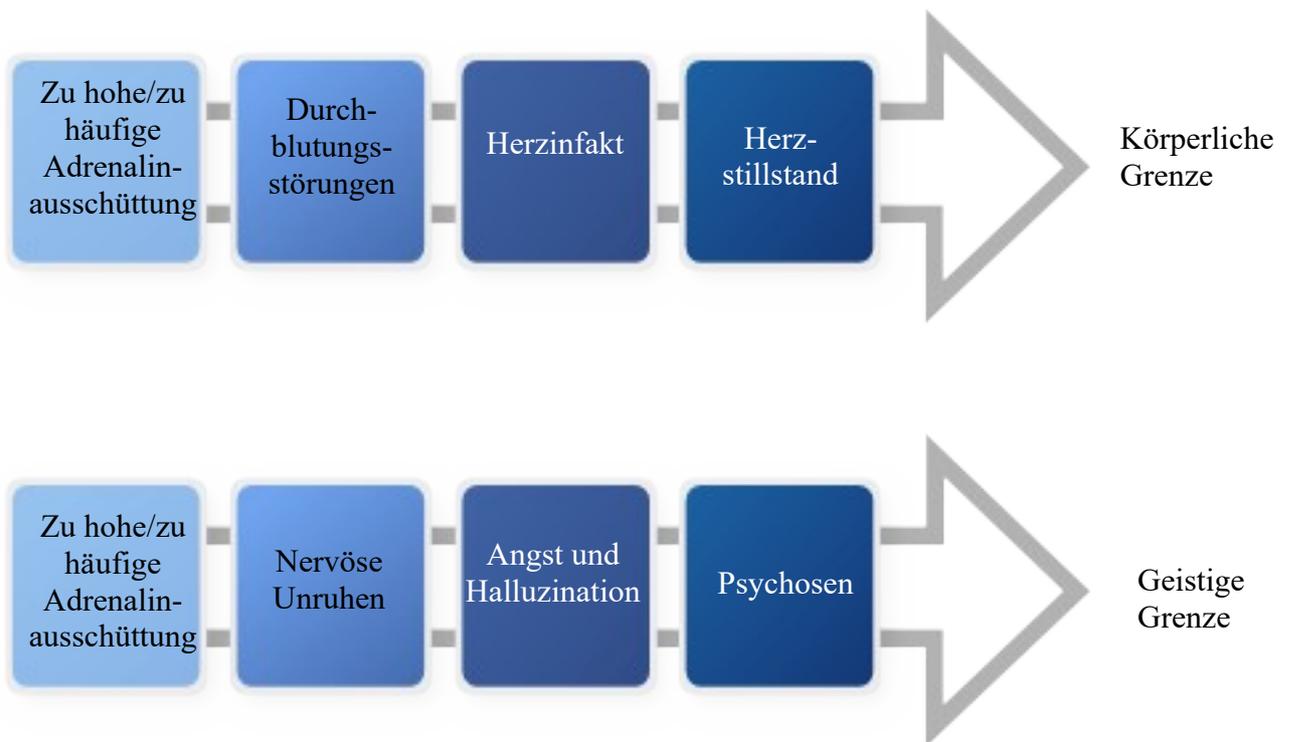
Ebenso können Endorphine im pathologischen Sinne süchtig machen, denn man ist frei von Schmerz und voller Funktion.

Süchtig sein nach Glück ist also nicht unbedingt lobenswert und auch nicht als geeignete Motivationsquelle zu sehen.

5. Die Verantwortung

5.1 Wo sind die Grenzen?¹⁵

Es gibt noch mehr körperliche Grenzen als durch die Hormone vorgegeben, denn auch der Geist setzt klare Schlussstriche.



Jeder sollte seine persönlichen Grenzen kennen und dabei die Natur nicht schädigen, damit auch die Tiere in ihren Lebens- und Rückzugsraum nicht terrorisiert werden und niemand Schaden leidet.

Extremsport / Psyche

Melissa Weber

5.2 Sind Extremsportler verantwortungslos?¹⁶

Da die hohen Risiken bekannt sind und sich die Persönlichkeit der Sportler als Alleingänger herauskristallisiert hat, stellt sich die beliebte Frage, ob Extremsportler gegenüber ihrer Familie und Freunden oder ihren Verpflichtungen auf der Arbeit verantwortungslos sind?

Für bodenlosen Leichtsinn und Verantwortungslosigkeit spricht:

Mutwillige Gefährdung des eigenen Lebens



Für den wundervollsten Kick und ein schöneres, aufregenderes Leben spricht:

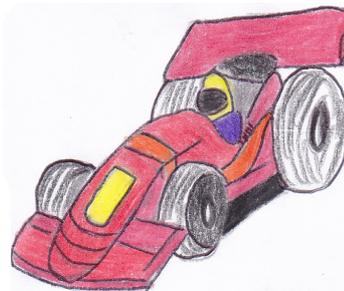
Ähnlich dem Risiko der Berufssoldaten oder Söldner



Stress für die Familie und Freunde



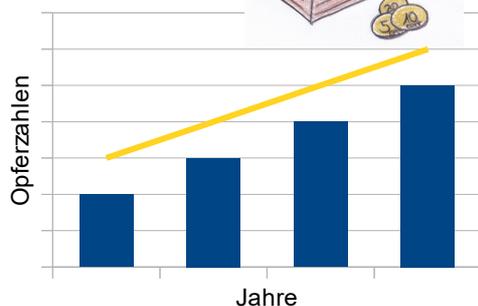
Familie und Freunde nehmen Reinhold Messner oder Michael Schuhmacher als Vorbilder.



Rettungskosten und erhöhte Todesrate



Motorradfahren wird von der Gesellschaft akzeptiert und nicht als verantwortungslos erachtet, obwohl eine höhere Todesrate vorliegt.

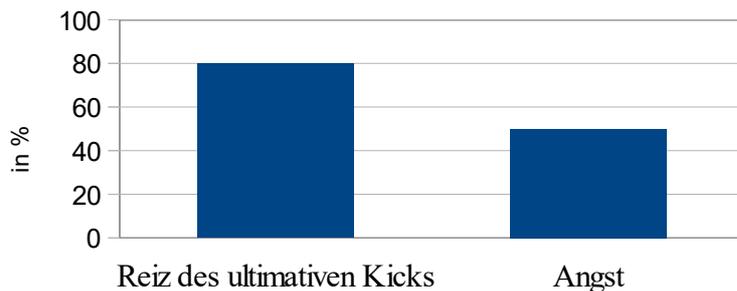


Die Gesellschaft hat keinen Grund, Extremsportler als verantwortungslos zu erachten.

6. Das Sensation Seeking Potential¹⁷

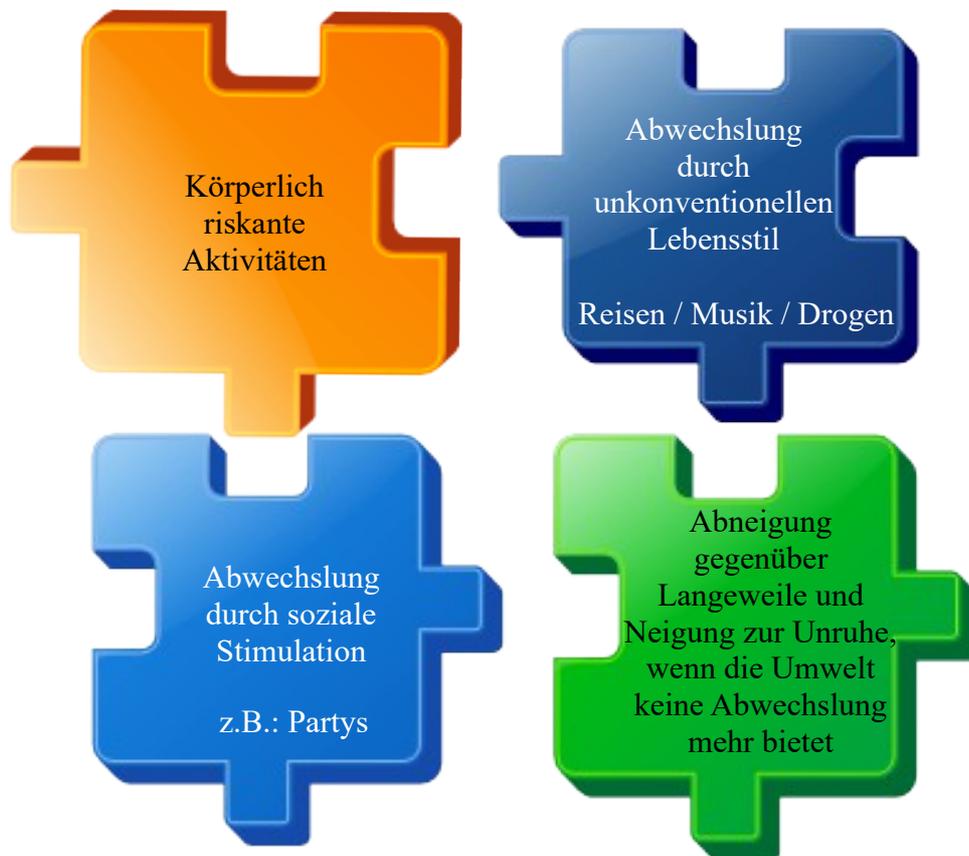
Willensstark, wagemutig und abenteuerlustig sind Eigenschaften, die Extremsportlern gut geschrieben werden. Das Sensation Seeking Potential ist verantwortlich für Eigenschaften dieser Art. Aber das Tolle dabei ist, nicht nur Extremsportler weisen dieses Potential auf.

Umso höher das Sensation Seeking Potential ist, desto positiver ist die Empfindung während riskanten Manövern, da:



die Extremsportler unbedingt den höchsten Punkt der Gefühle erreichen und den ultimativen Kick erleben möchten. Egal wie groß ihre Angst ist. Damit übertrifft der Reiz die Angst in allen Fällen.

Das Sensation Seeking Potential unterteilt sich in vier Kategorien¹⁸:



und eines dieser Potentiale steckt in jedem von uns.

¹⁷ Supertalent Mensch, zweite Staffel, Die Grenzgänger, Terra X, ZDF, 27.12.2015, 19:30 Uhr

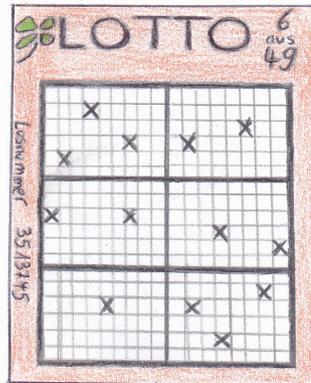
¹⁸ Zuckerman, M. (1988). Behavior and Biology: Research on Sensation Seeking and Reactions to the Media. In L. Donohew, H.E. Sypher and E.T. Higgins (Eds.), Communication, Social Cognition and Affect. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Extremsport / Psyche

Melissa Weber

Extremsport ist aber nicht die einzige Möglichkeit Nervenkitzel zu erleben!

Sensation Seeking des kleinen Mannes:



Lotto spielen

Extremsport heute:



Extremsportler früher:



Fakten¹⁹:

Bevölkerungsgruppe	Ost-Asien	Südamerikanische Indianer	Gesamtbevölkerung
Prozentuales Vorkommen von DRD4-7R Genen	1% oder weniger	Bis zu 78%	20%.

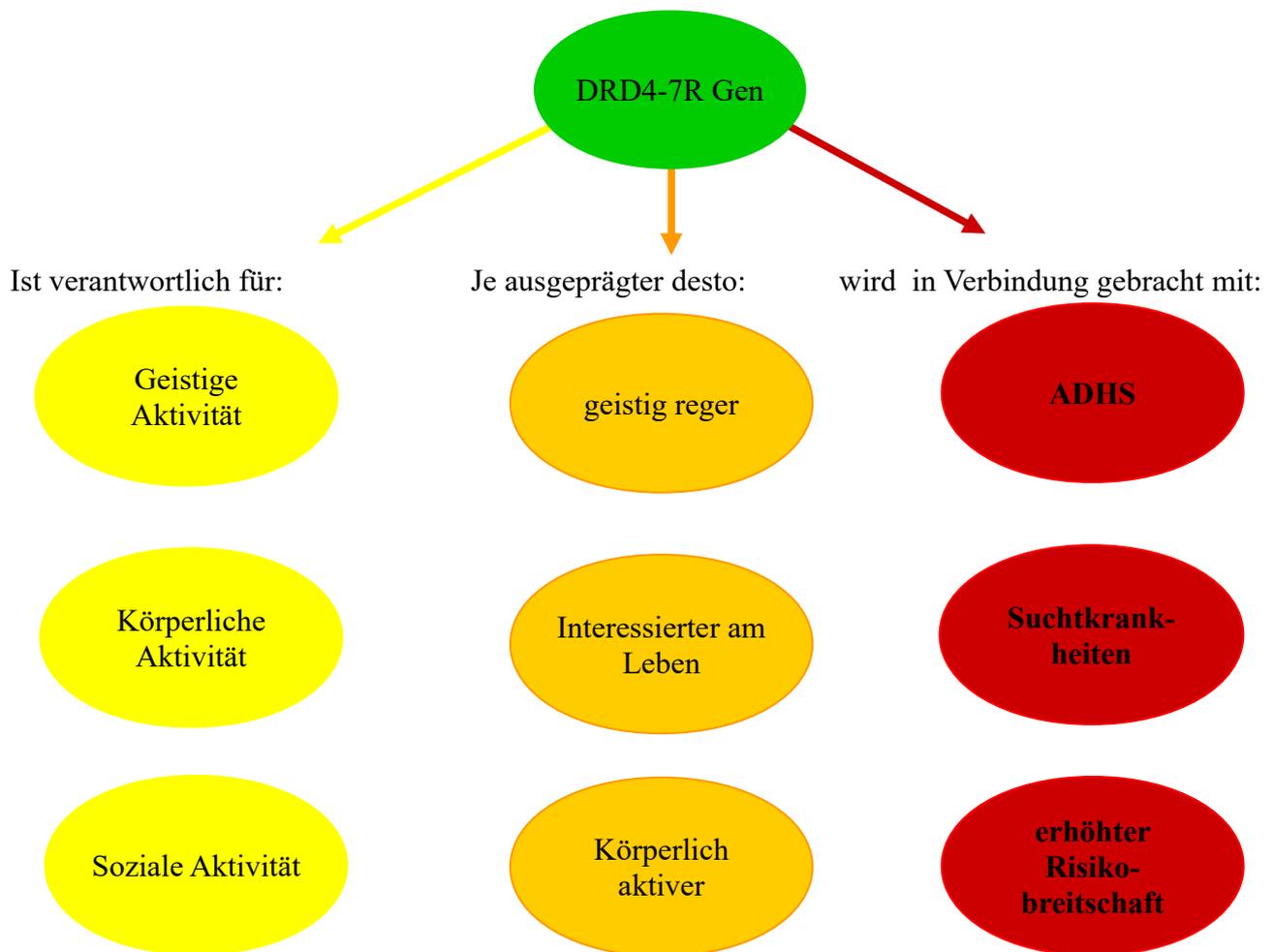
Aufgrund des schon immer in der menschlichen Natur vorkommenden Abenteuerdrangs und den Fakten über das Vorkommen des DRD4-Gen (=Wanderlustgen) kann man sagen, dass hier eine Verbindung besteht und dieses Gen vererbbar sein muss.

Unsere heutigen Extremsportler könnten also die Nachkommen der Abenteurer wie Piraten oder Wikinger sein.

¹⁹ <https://prezi.com/qz9mo87co02r/das-drd4-7r-gen/>, [Stand: 09.01.2017]

Extremsport / Psyche

Melissa Weber



Es steckt also in jedem von uns ein kleiner Extremsportler und es liegt ganz an uns, wie sehr wir unser Potential ausschöpfen.

7. Anhang

7.1 Literaturverzeichnis

1. Literatur

Xenia Löffler, 2015, Sportsucht im Extremsport. Ursachen und Wirkungen, München, GRIN Verlag

Zuckerman, M. (1988). Behavior and Biology: Research on Sensation Seeking and Reactions to the Media. In L. Donohew, H.E. Sypher and E.T. Higgins (Eds.), Communication, Social Cognition and Affect. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

2. Internetadressen

Achim Heukemes, 2007. Interview in Focus online „40-Stunden-Marathon bei 50 Grad“. Im Gespräch mit A. Wolfsgruber. 31. Juli 2007, 10.45 Uhr.

<https://prezi.com/qz9mo87co02r/das-drd4-7r-gen/>, [Stand: 09.01.2017]

<https://www.bing.com/images/search?q=digramm+anforderungen+f%c3%a4higkeiten&view=detailv2&&id=53FEFF39AB7912C51EA76BE78409563F1AD10327&selectedIndex=22&ccid=EapXdn4G&simid=608040054711257059&thid=OIP.M11aa57767e06301465d9df4746643dd4o0&ajaxhist=0>, [Stand: 20.12.2016]

<http://www.fundus.org/pdf.asp?ID=9214>, [Stand: 15.02.2017], S.1 Z.24ff.

<http://www.gesundheit.de/krankheiten/druesen-und-hormone/nebenniere/adrenalin>, [Stand: 25.12.2016]

<http://www.grin.com/de/e-book/340158/sportsucht-im-extremsport-ursachen-und-wirkungen>, [Stand: 25.12.2016]

<http://www.schreiben10.com/referate/Sport/2/EXTREMSPORT-reon.php>, [Stand: 25.12.2016]

<http://www.spiegel.de/forum/sport/sind-extremsportler-verantwortungslos-thread-71931-1.html>, [Stand: 09.01.2017]

<http://www.sportlerfrage.net/frage/motivation-am-extremsport>, [Stand: 11.01.2017]

http://www.telecran.lu/tc_mag, [Stand: 27.12.2016]

https://de.wikipedia.org/wiki/Extremsport#Motivation_f.C3.BCr_Extremsportler, [Stand: 25.12.2016]

3. Filme

Supertalent Mensch, zweite Staffel, Die Grenzgänger, Terra X, ZDF, 27.12.2015, 19:30 Uhr

Extrempport / Psyche

Melissa Weber

7.2 Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegen und findet sich auch nicht im Internet. Bei den eingefügten Fotos wurden die Urheberrechte gewahrt.

Ort, Datum

Schülerin

