



Der Tanz über dem Abgrund

Slacklines ist Trendsport und elitäres Treiben zugleich

VON BERND KERN

„Da oben ist man ganz auf sich allein gestellt.“ Jörg Helfrich, ein Bergführer mit dem Körper eines Modellathleten kommt ins Schwärmen, wenn er von seiner großen Leidenschaft spricht, welche er mit Freunden in seiner Firma Slackline-Tools zu seiner Profession machte: Slacklines, so nennt man den Tanz über ein schmales Band. Jörg Helfrich turnt nebenberuflich auch als Baumpfleger in luftigen Höhen. Dies erklärt die extrem breiten Baumschlingen seiner Leine, um den Stamm nicht zu beschädigen.

„Der Mensch stammt vom Affen ab und daher flößt es ihm Angst ein, wenn er nichts zu greifen hat.“

Jörg Helfrich erklärt die Überwindung, sich auf die Leine zu wagen

Während der Anfänger gut beraten ist, sein Band nur wenige Zentimeter über dem Boden zu spannen, zieht es die Slackline-Crew um Jörg Helfrich in immer luftigere Höhen. Highlines nennt sich dieses Schwindel erregende Treiben mit viel Luft unter dem Hintern. Normalverbraucher bevorzugen den nahen Stadtpark oder im Hochsommer ein gespanntes Band über der kühlen Wasserfläche. „Grundsätzlich kann das jeder“, ist sich der Sportwissen-

schaftler und Firmenmitinhaber Tillmann Müller sicher. Schon nach wenigen tapsigen Fehlversuchen stellen sich erste Erfolgserlebnisse ein, Fortgeschrittene wagen Sprünge oder zeigen Atem beraubende Figuren, welche jedem Kunstturner zur Ehre gereichen würden.

Jörg Helfrich gibt durchaus zu, dass es sich bei diesem Sport früher um eine „elitäre Angelegenheit“ handelt. Doch sagt er dem Slacklines eine große Zukunft voraus: „Schulen und Vereine fragen unsere Produkte vermehrt nach. Mit diesem Sport lassen sich ideal die Muskeln trainieren und der Gleichgewichtssinn schulen.“

Als Ahnherren der Bewegung gelten Kletterfreaks aus dem kalifornischen Yosemite Valley, welche sich in den 70er-Jahren die Zeit zwischen Klettereien mit dem Balancieren auf Absperrketten verkürzten. Heute kann man von dort aus nach oben starren, wo sich in der Granitwand, 900 Meter über dem Abgrund, die Highline spannt.

An die höchste Highline Europas wagten sich Jörg Helfrich und seine Begleiter im September 2009 etappenweise, um sich an die große Höhe zu akklimatisieren. Auf dem Gornergletscher spannten die Freunde eine Highline über einen Eisse, um mit Greenpeace-Mitgliedern vor Ort auf den Klimawandel aufmerksam zu machen. Anschließend wurde das schwere Gepäck auf die mit 4556 Metern höchst gelegene

Schutzhütte Europas gebuckelt. Zur dünnen Luft gesellen sich als weiterer erschwerender Faktor die eisigen Temperaturen hinzu. Dennoch wird barfuß balanciert, weil sich so das optimale Gefühl für das Band einstellt.

Doch bevor überhaupt das Band betreten werden kann, muss es erst zwischen der Hütte und einem 30 Meter entfernten Felszahn gespannt werden. Nichts für schwache Nerven, gähnt doch unter den Füßen die Monterosa-Ostwand, mit 2600 Metern die höchste Alpenwand. Nachdem dies gelungen ist und das Band mittels Flaschenzugtechnik straff gespannt wurde, hangelt sich Jörg Helfrich am Seil auf die andere Seite, um mittels Klebeband an der Unterseite ein so genanntes Backup-Seil mit separaten Verankerungspunkten an beiden Enden anzubringen. Dieses Seil ist lockerer gespannt und soll im Falle eines Bandrisses den Stürzenden auffangen. Der Balancierende ist über ein kurzes Seil mit einer Ring-Öse am Ende an Band und Seil gesichert.

Dennoch lässt es der Slackliner nicht auf einen Sturz in dieses Sicherungsseil ankommen. Selbst hart gesottene Kletterer empfinden solch einen Sturz als extrem unangenehm. „In fast allen Fällen gelingt es dem Stürzenden, das Band zu greifen“, berichtet Jörg Helfrich. Eine Windpause in dieser arktisch anmutenden Berglandschaft muss beherzt genutzt werden. Jörg Helfrich richtet sich auf, vor sich das schmale Band, darunter

die gähnende Leere, und nennt dies den spannendsten Moment: „Der Mensch stammt vom Affen ab und daher flößt es ihm Angst ein, wenn er nichts zu greifen hat.“ Diese Urangst gilt es da oben zu bekämpfen: „Ich überliste meinen Geist, weil ich sicher bin, dass ich es kann. In diesem Fall ist es auch legitim, die Gefahr auszublenden.“

Dann wagt er den ersten Schritt, weitere folgen, kleine Unsicherheiten werden mit dem Körper geschickt austariert. Am anderen Ende wird gewendet und das Ganze in umgekehrter Richtung vollzogen, der Jubelschrei markiert die bestandene Herausforderung: Höher lässt sich in Europa nirgends mehr die Leine spannen. Jörg Helfrich und sein Gefährte Tillmann Müller genießen das Gefühl, „als erste einen Raum betreten zu haben, denn zuvor niemand betreten hat.“

Den beiden stellt sich natürlich nun die Frage, wie sich der Adrenalinausstoß beim Slacklines noch weiter steigern lässt, zumal in noch eisigeren Höhen abgefrorene Zehen drohen. Vielleicht sollten es die beiden mit dem US-Kletterer Dean Potter halten: Der balanciert bevorzugt ungesichert über die Highline, um dann von dort aus in die Tiefe zu springen und erst im letzten Moment vor dem Aufprall die Reißleine seines Fallschirms zu ziehen. Doch das ist dann schon Baselines und gar nicht mehr die Sache von Jörg Helfrich, welcher sein Leben liebt.

Hochseilakt - von einem Felszahn an der Signalkuppe im Monte-Rosa-Massiv geht es über die Slackline zurück zur Hütte Rifugio Margherita in 4556 Metern Höhe, der höchst gelegenen Schutzhütte der Alpen.

BILD: TILLMANN MÜLLER

DIE SÜDKURIER-KÖCHE

Zucchini-auflauf

Zutaten:
(für vier Personen)
2 bis 3 Zucchini (ca. 750 g)
3 Eier
100 ml Crème fraîche
100 ml Milch
frische Thymianzweige
Salz und Pfeffer
100 g Greyerzer.

Zubereitung:
Die Zucchini längs halbieren, die Samen entfernen, dann in nicht zu große Scheiben schneiden.
Die Zucchini dämpfen, bis sie gar sind. Danach in eine Auflaufform geben und mit der Gabel das Gemüse etwas

zerdrücken. Möglicherweise überflüssiges Wasser abgießen.
Den Thymian über das Gemüse streuen, salzen und pfeffern.
In einer Schüssel die Eier mit der Milch und der Crème fraîche kräftig aufschlagen. Die Masse über die Zucchini gießen. Die Zucchini müssen vollständig bedeckt sein.
Den Greyerzer darüber reiben. Bei 170 Grad ca. 20 Minuten bis eine halbe Stunde in den Ofen schieben.
Wer mag, könnte die Auflaufform noch mit Knoblauch einreiben.



Ein gutes Angebot für Vegetarier hat Roland Wallisch ausprobiert.

Ein lohnender Besuch bei Madame Vidal

Mitten auf dem Land in einem kleinen Dorf abseits jeglicher Touristenpfade, sollten wir da etwas zu essen finden? Abends um neun? Wir fanden. Ein gar nicht einmal so kleines Restaurant. Ein weiteres Paar saß auf der Terrasse, innen saßen keine Gäste. „Auberge de la Combe“ heißt die Herberge in St. Victor-et-Melvieu im südfranzösischen Département Aveyron. An diesem Abend war das Hotel-Restaurant ein Ein-Frau-Unternehmen: Brigitte Vidal, die Chefin, stand am Herd und bediente auch. Vor drei Jahren hat sie das Restaurant übernommen. Zuvor gehörte sie zum fahrenden Volk: Sie tourte mit einem kleinen Karussell durch Südfrankreich, um Kinder auf Dorffesten glücklich zu machen.

Klar, könnten wir essen, antwortete Madame Vidal auf eine entsprechende Frage. Wir wählten das Menü zu 18 Euro, das da vorsah: Einen Vorspeisenteller mit rohem Gemüse, die berühmten *crudités*, wie man sie in Frankreich oft findet. Danach eine Lammkeule mit einem Zucchini gratin und Pommes frites, dann einen Käseteller mit – in dieser Gegend natürlich – Roquefort und anderen Sorten. Und als Nachtisch eine hausgemachte Mirabellentarte allererster Geschmacks Güte. Den roten Hauswein dazu gab's für 1,20 Euro das Viertel. Kann man da meckern? Ganz bestimmt nicht. Alles war einfach serviert und einfach lecker.

Ich frage mich in solchen Fällen immer, wie ein Vegetarier hätte glücklich

werden können und dachte mir, in diesem Falle wäre es ganz einfach gewesen: Er hätte einfach eine Extraportion des Zucchini-Auflaufs verlangen müssen und wäre damit satt geworden.

Deshalb erbat ich mir Mme Vidals E-Mail-Adresse, auf dass ich sie netzpostalisch um das Rezept für den Auflauf ersuchen könnte. Das hat dann aber nicht geklappt, an den entscheidenden Tagen hatte sie bis zu 200 Gäste und Arbeit satt. Ich telefonierte und sie diktierte mir beiliegendes Rezept, das wir daheim ausprobiert haben: Gelang auf Anhieb. Madame Vidal, wie alle großen Köche, machte keine Mengenangaben: Es wird jongliert, bis alles zusammenpasst. Taten wir auch, so ungefähr wie Sie es nebenan finden, müsst's gehen.