

HARALD PHILIPP | SIMON SIRCH

FLOW

WARUM MOUNTAINBIKEN
GLÜCKLICH MACHT



DELIUS KLASING

HARALD PHILIPP | SIMON SIRCH

FLOW

**WARUM MOUNTAINBIKEN
GLÜCKLICH MACHT**

DELIUS KLASING VERLAG



INHALT

08 | KAPITEL 1

INTRO

MOUNTAINBIKEN UND FLOW SIND EINS

14 | KAPITEL 2

BIKEN

FOKUS MACHT RADFAHREN MÜHELOS

28 | KAPITEL 3

RISKIEREN

WAS FLOW MIT WAGNIS ZU TUN HAT

44 | KAPITEL 4

FLIEHEN

SICH AUF ZWEI RÄDERN VOM ALLTAG BEFREIEN

58 | KAPITEL 5

SPIELEN

MOUNTAINBIKEN WECKT DAS KIND IN DIR

70 | KAPITEL 6

LERNEN

HINDERNISSE ÜBERWINDEN UND LERNEN IM FLUSS

80 | KAPITEL 7

LEISTEN

OHNE DRUCK ZUR BESTLEISTUNG

94 | KAPITEL 8

TEILEN

GEMEINSAM BIKEN ERGIBT MEHR FLOW

110 | KAPITEL 9

ERFAHREN

FOLGE DEM FLUSS ZU MAGISCHEN ORTEN

126 | KAPITEL 10

FLIESSEN

FLOW IST MEHR ALS MOUNTAINBIKEN

140 | ANMERKUNGEN

H A R A L D U N D S I M O N

Warum ein Buch über Flow? Gibt es noch irgend etwas Neues zu erzählen zu diesem abgenutzten Begriff? Es gibt Flow-Bikes, Flow-Felgen, Flow-Klamotten, Flow-Magazine, Flow-Sisters, Flow-Brothers, Flow-Country, Flow-Valley und Flow-Trails ... Viele Biker können „Flow“ nicht mehr hören, seitdem das Wort in der obersten Schublade der Marketingabteilungen liegt. Wenn den Werbestrategen nichts besseres einfällt, muss „Flow“ herhalten. Denn dieses Wort lässt sich nahezu überall aufkleben, wo die Sprache für wirkliche Eigenschaften fehlt.

Im Allgemeinen werden Trails von Mountainbikern als „flowig“ bezeichnet, wenn sie einfach zu fahren sind. An der höchst subjektiven Deutung von „flowig“ sind schon viele Touren gescheitert und sogar Beziehungen zerbrochen – ein weiterer Grund, das Wort nicht zu mögen. Und nach so mancher Bike-Tour gerät man abends in der Bar in eine der langwierigen Diskussionen darüber, was Flow bedeutet. Leider führen sie seltener zu echten Erkenntnissen als zum Kater am Tag danach.

Uns hätte es ähnlich gehen können. Doch unser erstes Treffen in einem Tiroler Café endete nicht mit Spirituosen, sondern mit Spirit. Wir, das sind Harald Philipp und Simon Sirch. Wir sind die Autoren. Und wir fahren Mountainbike. Vor dem besagten Treffen kannten wir uns nicht. Simon wollte mit Harald ein Interview für einen akademischen Beitrag führen, denn als freier Wissenschaftler

untersucht er die Motive und das Potenzial des Outdoorsports. Harald ist Mountainbike-Profi ohne Rennergebnisse – „postkonventionell“ würde Simon sagen – und immer auf der Suche nach neuen Geschichten. Er hatte sich bereits in die Recherchen zur Flow-Thematik verbissen. Keiner von uns dachte daran, ein gemeinsames Buch zu schreiben. Wieso taten wir es doch?

Nun, auf den ersten Blick haben Mountainbiker und Wissenschaftler eine unterschiedliche Auffassung von Flow: Mountainbiker sind zwar übersättigt von der Inflation des Flow-Begriffs, aber sie erleben auf dem Bike zumindest ab und zu ein reales Flow-Gefühl – selbst wenn ihnen danach oft die Worte fehlen. Wissenschaftler dagegen wissen ganz genau, worum es sich beim Flow-Erlebnis handelt, doch sie haben meistens einen rein theoretischen Zugang dazu. Kurz gesagt: Mountainbiker erleben Flow, Wissenschaftler erforschen Flow. Was entsteht, wenn man beide Perspektiven endlich verbindet? Das Ergebnis hältst du in den Händen.



A mountain biker wearing a red shirt and a blue helmet is riding a bicycle on a narrow, rocky ridge. The ridge is covered in loose rocks and has a metal safety railing on the left side. In the background, a large, jagged mountain peak rises above a layer of clouds. The sky is overcast and grey.

KAPITEL 3

RISKIEREN

WAS FLOW MIT WAGNIS
ZU TUN HAT



NEUE
HERAUSFORDERUNGEN
FINDEN – UND
ÜBERLEBEN
HARALD

In meinem Flow-Kanal bin ich zum Glück und leider niemals da, wo ich gestern war. Mit jedem kleinen Lernschritt verschiebt sich mein Können und damit auch meine Motivation, die eine, die richtige Herausforderung zu finden. Viele Wege gewinnen für mich an Spannung, wenn ich die Bremsen einen Moment länger offen lasse – andere werden einfach langweilig. Dafür reizen mich dann neue Trails, deren Befahrung ich bisher für unmöglich gehalten hatte. Ein Spiel, das ich einige Jahre lang betrieben habe. Doch jetzt stehe ich mit meinem Rad auf dem Bocchette-Klettersteig und fürchte mich vor meiner eigenen Courage. Unter meinem rechten Bremshebel erahne ich den Talboden – 700 Höhenmeter unter mir. Einen Fehler mache ich hier nur einmal und besser nie. Meine Höhenangst habe ich gut im Griff, doch das Schwindelgefühl lässt sich nicht völlig ausblenden. Blick nach vorn. Ich weiß, dass ich diesen Weg fahren kann. Und ich will ihn so sehr fahren, wie ich selten etwas gewollt habe. Er zieht mich an. Ein Jahr lang habe ich auf diesen Moment gewartet, doch plötzlich

erscheint mir mein Vorhaben schrecklich dumm und reichlich naiv. Nach oben hin wird es in meinem Flow-Kanal ziemlich eng.

Sobald mein Bike losrollt, fühlt es sich besser an. Zuvor sah ich in meinen Gedanken einen Radfahrer am Abgrund, jetzt sehe ich nur noch einen fahrbaren Weg vor mir. Ich heize den Pfad trotzdem nicht so schnell entlang, als würde er sich durch einen Wald schlängeln. Obwohl ich in völliger Fokussierung den Abgrund nicht wahrnehme, spüre ich sehr wohl, dass er da ist. Ich freue mich. Meine Höhenangst hat mich nicht blockiert, ich besiege sie mit jedem gefahrenen Meter ein bisschen mehr. Der Weg wird schwieriger, und eine fiese Spitzkehre versperrt mir die Weiterfahrt. Fies, aber machbar, das weiß ich. Aber ich tu es nicht. Plötzlich sehe ich wieder den Radfahrer am Abgrund. Absteigen erfordert hier viel Mut – vor der Linse von Fotograf und Filmdrohne. Die größte Überwindung des Tages sind diese Wegmeter, auf denen ich mein Rad trage. Auf sie bin ich stolz.

FELIX VON
CUBE UND
DIE LUST AM
RISIKO

SIMON

Das Risiko liegt in der Natur des Mountainbikens. Wer aufs Rad steigt, begibt sich in ein labiles Gleichgewicht, sobald die Füße den Boden verlassen. Schon ein Umkippen bei 5 km/h reicht aus, um sich ernsthaft weh zu tun und sich außerdem ordentlich zu blamieren. Bei 30 km/h Fahrtempo und 70 Kilo Körpergewicht entspricht die Bewegungsenergie einem Sprung vom 3-Meter-Brett, kurz vor dem Eintauchen ins Wasser – wobei der Sturzraum beim Mountainbiken nur selten einem Schwimmbecken gleicht. Häufiger hat man es mit Schotterteppichen und Wurzelstufen zu tun. So weit zur Physik hinter der Tatsache, weshalb Mountainbiker nicht nur tolle Erlebnisse, sondern auch die eine oder andere Schramme mit nach Hause bringen. Warum gehen wir dieser riskanten Tätigkeit trotzdem nach? Für Felix von Cube ist die Antwort glasklar: Menschen suchen die Unsicherheit, um Sicherheit zu finden. Das klingt wie ein Widerspruch, denn wer Sicherheit finden will, sollte nicht nach ihrem Gegenteil suchen. Doch der sympathische Schwabe mit dem runden Gesicht ist Experte für Erklärungen dieser Art. Diese Art zu denken stellt sich ein,

wenn man sich jahrelang mit Kybernetik befasst. Allerdings kann von Cube seine Behauptung schlüssig erklären, denn er ist auch Lernforscher und Lehrer. Seine Vorlesungen an der Universität Heidelberg dürften bis auf den letzten Platz besetzt gewesen sein. Mittlerweile ist der Professor für Erziehungswissenschaft im Ruhestand. Seine Beiträge bleiben logisch aufgebaut, locker erzählt und gewürzt mit schwäbischem Humor.

Die Auflösung des Widerspruchs gelingt von Cube, indem er bei der Neugier beginnt und beim Flow endet. Wir misstrauen der Neugier, weil wir in der Regel unseren neugierigen Nachbarn oder anderen Menschen misstrauen. Felix von Cube steht ihr neutral gegenüber. Für ihn ist Neugier ein Trieb. Und als studierter Biologe begründet er den Neugiertrieb mit Erkenntnissen aus der Verhaltensbiologie. Bereits Charles Darwin schreibt in seinem revolutionären Werk, dass dem Verhalten von Tieren eine natürliche Logik zugrunde liegen muss. Heute wissen wir, dass jeder Trieb durch einen äußeren Reiz oder durch einen inneren Mangel ausgelöst wird, wobei beide sich beeinflussen. Beim Nahrungstrieb zum Beispiel wäre die Pizza der äußere Reiz, der innere Mangel macht sich als Hunger bemerkbar. Beim Sexualtrieb ist der auslösende Reiz ein erregendes Objekt, der innere Mangel zeigt sich nach Entbehrung als sexuelle Begierde. Triebe springen also auf Reize an und werden durch einen Mangel verstärkt. Je größer der Mangel und je stärker der Reiz, desto höher ist die Handlungsbereitschaft – ein Begriff aus der Verhaltensforschung. Jeder kennt die hohe Bereitschaft, etwas Essbares in sich hineinzustopfen, wenn man mit Heißhunger von einer Tour zurückkommt. Trifft man jedoch auf einen leeren Kühlschrank, versucht man trotz fehlendem Reiz alles, um seinen Bauch zu füllen. Folglich wird der Reiz aktiv aufgesucht, auch wenn das mit Anstrengung verbunden ist – hier spricht der Biologe von Appetenzverhalten. Ist die Suche erfolgreich, dann kommt es zur Endhandlung: Beim Nahrungstrieb wird der Hunger durch Essen gestillt, die Lust beim Sexualtrieb durch den Geschlechtsverkehr. Beide Beispiele zeigen, dass die Endhandlung eine starke Verminderung der Triebstärke bewirkt: Spannung fällt ab, Befriedigung kommt auf. So funktioniert ein Trieb.

Wenn Neugier ein Trieb ist, was ist dann der Reiz der Neugier? – Das Neue natürlich. Ein Neugiertrieb besteht in der Abweichung vom Gewohnten, schreibt von





EINS SEIN MIT DEM BIKE UND ÜBERMENSCHLICHES LEISTEN?

H A R A L D

Manchmal werde ich eins mit meinem Bike. Dann fühlt sich dieses kalte Stück Metall so an wie ein weiterer Körperteil von mir. Den brüchigen Fels, über den mein Vorderrad gerade rollt, spüre ich, als würde ich ihn in diesem Moment direkt mit der Hand anfassen. Er hält. Gemeinsam mit meinem Bike bin ich ein neues Wesen. Mehr als ein Mensch. Dort, wo ich ohne Rad nur stolpernd absteigen könnte, kann ich jetzt gleiten. Mein Bike und ich funktionieren perfekt zusammen. Ich will es nicht „automatisch“ nennen, denn es ist mehr als das. Es ist kein digitaler Takt, der meine Fahrt bestimmt, sondern ein kreativer Rhythmus. Wiederholung mit Abweichung. Was da passiert, ist intuitiv. Es ist meine Musik.

Total fokussiert gleitet mein Blick anderthalb Sekunden voraus. Was sich vor mir auftut, wird direkt in Bewegung übersetzt. Ich sehe die Felsstufe und drücke mein Rad im selben Augenblick ab, segle ein paar Meter und lande sanft abfedernd, während mein Blick schon wieder die nächste Sektion scannt. Obwohl ich voll konzentriert bin und ständig agiere, fühle ich mich entspannt. Es ist so einfach, weil es so eindeutig ist. Ich habe nichts als die eine Linie im Kopf, die ich genau jetzt befahre. Nichts sonst. Alle Gedanken, alle Sorgen sind weg. Herrliche Stille.

Ich bin keine Maschine, alles menschliche Überdenken ist abgeschaltet – bin ich ein Tier? Ein Steinbock vielleicht? Als hätte ich nie etwas anderes getan, hüpfte ich mit Leichtigkeit durch die Steilwand. Geboren, um im Fels zu leben. Zu steil? – Gibt's nicht! Ich fühle mich stark: animalische Kräfte, geleitet von natürlichen Instinkten. Das Gelände wird immer fieser, doch ich bin bereit zum Angriff. Wenn ich diese *Line* durchhalte, dann leiste ich ... Übermenschliches. Ja, ich muss ein Steinbock sein. Also hüpfte ich auf den Fels und ...

... mein Rad fliegt ohne mich weiter. Ich lande hart und spüre den Fels jetzt wirklich direkt. Wieder ein Mensch aus Fleisch und Blut, sehe ich davon zum Glück nicht viel, während ich mich abklopfe. Ich humple zum Bike, fühle mich unvollständig und überlege, warum ich so ein Depp bin. Ich will wieder ein Steinbock sein!







NIGEL PENNICK UND DIE WIRKUNG DER LANDSCHAFT

SIMON

Mountainbiken ist ein Outdoorsport. Kein Fahrrad möchte im Keller verstauben oder den Laden hüten. Ein Bike will mit den Stollen die Erde tasten, will klingende Steinchen am Unterrohr hören, den Duft der Blüten und Blätter riechen, den Matsch zwischen den Ritzeln schmecken und mehr von der Welt sehen als ebene Flächen und rechte Winkel. Es will raus! – Und du willst es doch auch, nicht wahr? Draußen sein. Das Mountainbike ist dafür ideal, denn im Vergleich zum Gehen gelangt man in kurzer Zeit an relativ weit entfernte und hoch gelegene Orte, eben weil man zügig voran kommt; mittlerweile nicht mehr nur durch die mechanische Umwandlung von Muskelkraft, sondern optional auch elektrisch unterstützt.

Ein Mountainbike – das sagt schon sein Name – bevorzugt Hügel, Berge und Täler. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass Mountainbiker am liebsten in Landschaften unterwegs sind, die – geometrisch gesehen – eine Vielfalt von Formen aufweisen. Zu viele Ebenen und Geraden sind nicht unser Ding. Insofern stehen die Räume, die wir mit dem Mountainbike *er-fahren*, im krassen Gegensatz zu den viereckigen Bildschirmen und Büroräumen unseres Alltags. Ist das der Grund, weshalb uns die Landschaften der Mittel- und Hochgebirge magnetisch anziehen? Sind es die harmonischen Formen der Natur?

„Ja, denn die Natur ist das Größte“, ruft der Esoterik-Priester. „Nur macht ihr Mountainbiker alles kaputt!“, schimpft der Öko-Polizist. Wir geben ihnen recht. Teilweise. In der Tat gibt es Biker, die durch ihr respektloses Verhalten viele stören und dabei manches zerstören. Aber es ist ebenso eine Tatsache, dass *jeder* Mensch Spuren hinterlässt – mehr oder weniger tief. Viel wichtiger ist die Frage, mit welcher Absicht ich meine Spur hinterlasse und

wer in welchem Ausmaß davon profitiert oder Schaden nimmt. Seit es ihn gibt, wirkt der Mensch auf die Natur ein. Die Art und Weise, wie er das tut, ist derzeit im Wandel. Weil immer mehr Menschen endlich kapieren, dass sie Teil der Natur und deswegen auf sie angewiesen sind – oder braucht dein Organismus keine Luft und keine Nahrung?¹

In der Praxis des Bikens macht die Trennung zwischen Natur und Mensch für uns Autoren wenig Sinn. Deswegen verwenden wir hier das Wort „Landschaft“, denn es umfasst sowohl die sichtbaren Dinge, aus denen die Natur gemacht ist – zum Beispiel Berge, Wälder, Gewässer, Pflanzen und Tiere – als auch das, was Menschen aus der Natur gemacht haben – wie etwa Siedlungen, Wegenetze und Stromtrassen.

Wie oft touren wir durch eine Bike-Region und lassen den Blick schweifen, um dann Worte zu äußern, die von „oh wie schön“ über „malerisch“ oder „wild“ bis zu „potthässlich“ reichen? Wie oft fallen Phrasen wie „atemberaubende Kulisse“ oder „perfekter Spielplatz“? All das sind Gefühlsäußerungen, die ausdrücken, dass eine Umgebung auf uns wirkt. Es geht also auch umgekehrt: Nicht nur der Mensch wirkt auf seine Umwelt, sondern die Landschaft wirkt auf den Menschen ... und auf sein Flow-Erleben. Nicht umsonst spricht Mihaly Csikszentmihalyi von optimaler Umgebung oder Hartmut Rosa von Resonanzräumen.

„Aber wenn ich auf dem Mountainbike im Flow bin, dann kriege ich doch von meiner Umgebung nichts mit!“ Über eine solche Aussage kann Nigel Pennick nur schmunzeln. Und nachdem sich die strahlenartigen Fältchen an seinen Augenwinkeln geglättet haben, brummeln vier Worte aus seinem weißgrauen Bart: „Glaubst du das wirklich?“

Nigel Pennick ist Biologe, Mythologe und Künstler. Wenn er momentan nicht am nächsten Buch tippt oder kunstvolle Bilder malt, dann erforscht er Orte und Landschaften auf ihre Wirkung – am liebsten in seiner Heimat im Osten Englands, aber auch auf dem europäischen Festland und der ganzen Welt. Obwohl Pennick das Wort „Flow-Erlebnis“ kaum benutzt, können wir uns vortrefflich mit ihm unterhalten. Sobald wir davon sprechen, dass im Flow-Zustand das rationale Denken aussetzt, beginnt er zustimmend zu nicken.

Die Menschen heutzutage, bedauert er, sind in ihrem rationalen Verstand gefangen. Sie glauben, denken

D A N K

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage
ISBN 978-3-667-10301
© Delius Klasing & Co. KG, Bielefeld

Text: Simon Sirch/ Harald Philipp / Uta Philipp /
Maria Frykman / Christina Schafranek
Fotos (nach Kapiteln): Inhalt/Flow-Definition/Intro/
Riskieren/Teilen/Erfahren: Manfred Stromberg;
Biken/Lernen: Tom Bause; Fliehen: Harald Philipp;
Spielen: Harald Philipp / Specialized; Leisten: Colin
Stewart / Manfred Stromberg; Fließen: Sebastian Doerk
Lektorat: René Stein
Umschlag: Sebastian Doerk
Umschlaggestaltung und Layout: Felix Kempf; www.fx68.de
Lithografie: Mohn Media Mohndruck, Gütersloh
Druck: Westermann Druck, Zwickau
Printed in Germany 2015

Alle Rechte vorbehalten!
Ohne ausdrückliche Erlaubnis
des Verlages darf das Werk weder komplett
noch teilweise reproduziert, übertragen
oder kopiert werden, wie z. B. manuell oder
mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme
inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung
und Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag
Siekerwall 21
D - 33602 Bielefeld
Tel.: 0521/559-0
Fax: 0521/559-115
E-Mail: info@delius-klasing.de
www.delius-klasing.de

Ohne die Unterstützung von vielen Seiten würde diesem
Buch etwas fehlen. Deshalb geht ein dickes Dankeschön
an unsere Gastautorinnen Uta Philipp, Maria Frykman und
Christina Schafranek. Ebenso gilt unser Dank den Foto-
grafen, die ihren ästhetischen Blick und die fantastischen
Bilder beigetragen haben: Manfred Stromberg, Sebastian
Doerk, Tom Bause und Colin Stewart. Außerdem wollen
wir uns bei unserem Lektor René Stein bedanken – für
die wertvollen Anregungen und die flowige Kommunika-
tion. Dem Delius Klasing Verlag danken wir für die gute
Zusammenarbeit.

S P E C I A L

Damit ihr euch mal ein Bild oder besser ein Video machen
könnt, haben wir euch noch zwei Clips eingefügt. Enjoy!

VIA FERRATA – Die Story hinter dem Riskieren-Kapitel



GRANNY MAC ASSKICK – Die Story hinter dem
Fliehen-Kapitel

