Die Grenzen stets nur knapp im Bereich des Möglichen

Der junge Urner Bergführer Dani Arnold gehört zurzeit dank konsequenter Nutzung der Eisgeräte in Fels und Eis (Drytooling) zu den Besten seines Fachs. Am Dienstag, 17. März, nimmt er in seiner Multimediashow «Der Grenzgänger» im Saal des Hotels Römertor in Oberwinterthur die Besucher mit auf seine spektakulären Klettertouren.

Dani Arnold am Ice Mach 3, dem spektakulärsten Eisfall der Schweiz an der Breitwangflue im Kandertal. Bild: thomas senf, www.visualimpact.ch

Die Eigernordwand durchstieg Dani Arnold in Rekordzeit von 2 Stunden und 28 Minuten, und «Crack Baby» – ein Eisfall, an dem Experten einen Tag lang beschäftigt sind – meisterte er in 27 Minuten. Der 31-jährige Extrembergsteiger erzählt, was ihn an den grossen Herausforderungen am Berg so reizt.

Bis Sie 2011 mit 27 Jahren die Eigernordwand im Rekordtempo durchstiegen, waren Sie in der Öffentlichkeit kaum bekannt. Eine Eigernordwand durchsteigt man aber nicht von heute auf morgen und erst noch 20 Minuten schneller als der bisherige Rekordhalter Ueli Steck – wie und wie lange haben Sie sich darauf vorbereitet?

Dani Arnold: Ich habe schon länger mit dem Gedanken gespielt, diese Wand alleine zu klettern. Dafür habe ich aber nicht konkret trainiert. Ich war natürlich schon fit, vor allem durch meinen Beruf als Bergführer. Wichtiger als die körperliche Fitness war aber die mentale Vorbereitung. Ohne Sicherung zu klettern, ist schon sehr ernsthaft, und man muss genau wissen, was man macht.

Betrachtet man Ihr Kletter-Palmarès, dann fällt auf, dass Sie – vielleicht mit Ausnahme des Eigers – sich offenbar zum Ziel gesetzt haben, kaum bekannte Routen und Gipfel wenn möglich als Erster zu begehen oder zu besteigen, treibt Sie ein Pioniergeist an?

Klar möchte ich etwas Spezielles machen, das noch niemand kennt oder gemacht hat. Projekte suche ich immer nach Schwierigkeit und Ernsthaftigkeit, dabei spielt mir die Bekanntheit keine Rolle. Kein gutes Marketing (lacht): Ich scheitere lieber, als etwas zu Einfaches zu machen und zu verkaufen.

Brauchen Sie den Wettkampfkick, schneller oder vor anderen Extremkletterern am Ziel zu sein?

Es geht nicht darum, schneller oder besser als andere zu sein. Ich möchte einfach ein guter Bergsteiger sein, daran arbeite und damit motiviere ich mich.

Wie gehen Sie neue Projekte an, halten Sie stets Ausschau nach Gipfeln und Wänden, die noch kaum oder nie bezwungen wurden?

Ja, das stimmt. Der Ehrgeiz ist schon gross, solche Dinge zu tun.

Ist es für einen erfolgreichen Berufskletterer nicht ein «Must», zuerst einmal alle 8000er bestiegen zu haben, um sich auch bei Sponsoren einen Namen zu machen?

Anscheinend und zum Glück ist das keine Bedingung!

Am 17. März halten Sie im Hotel Römertor Ihren Vortrag «Der Grenzgänger». Sie begnügen sich nicht mit normalen Klettertouren, sondern streben vielfach auch einen neuen Zeitrekord teils ohne Absicherung an – würden Sie Ihr Leben als Gratwanderung zwischen Leben und Tod bezeichnen?

Nein, auf keinen Fall. Ich liebe das Leben! Für viele sieht es natürlich so aus. Das kann ich verstehen. Dahinter steckt aber jahrelange Erfahrung und Training.

Wann setzt sich ein Extrembergsteiger mit dem Tod auseinander?

Ich setze mich nicht direkt mit dem Tod auseinander. In den Vorbereitungen kommen schon oft Zweifel oder Ängste auf. Am Berg kann ich mich aber immer sehr gut konzentrieren.

Apropos Winterthur – in der Stadt soll in den nächsten Jahren ein neues Hochhaus entstehen. Sind Hochhausbesteigungen für Sie auch ein Thema?

> Der Reiz, etwas Spezielles zu unternehmen, ist stets gross.
>
> **Dani Arnold,** Extrembergsteiger

Das ist nicht mein Ding. Dort nehme ich lieber den Lift (lacht).

Was ist Ihr nächstes grosses Projekt?

Wir planen eine Expedition nach Pakistan.

In Sachen Adrenalinkicks sind Extremsportler kaum zu toppen, trotzdem – gibts auch für Sie noch ein Traumprojekt, das Sie irgendwann einmal noch realisieren wollen?

Im Moment ist es unser Berg in Pakistan. Aber die Ziele gehen nie aus …

Interview: George Stutz

Multimediashow «Der Grenzgänger»
Der Vortrag mit Dani Arnold findet am Dienstag, 17. März, 19.30 Uhr, im Saal des Hotels Römertor in Oberwinterthur statt.

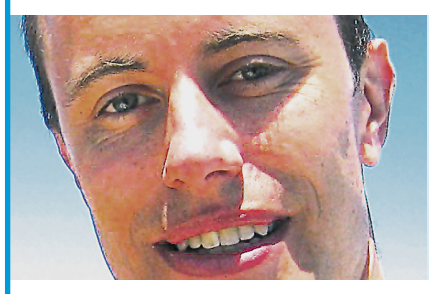
Tickets und Informationen: **www.explora.ch**

tickets zu gewinnen!

Der «Stadtanzeiger» verlost **2 × 2 Tickets** zur Multimediashow **«Der Grenzgänger»** des Extrembergsteigers Dani Arnold am Dienstag, 17.3., im Hotel Römertor. Teilnehmen am 12. März zwischen 12 und 17 Uhr auf **www.stadi-online.ch**

einwurf

von Dieter Benz



Anerkennung und Unterstützung

Seit letzter Woche darf sich der FC Winterthur über eine neue, schmucke Gegentribüne freuen. Der EHC Winterthur hat offiziell den Willen bekundet, in die NLB aufsteigen zu wollen. Und Pfadi Winterthur Handball arbeitet mit vereinten Kräften an einer eigenen Hallenlösung im Deutweg. Drei Vereine, drei Sportarten – die gleichen Probleme: Wie schaffe ich die infrastrukturellen und finanziellen Voraussetzungen, um zu überleben? Wie erhalte ich die Anerkennung und Unterstützung, die der Verein mit seiner Arbeit verdient?

Während sich bei vielen Institutionen, auch im kulturellen Bereich, die Bemühungen vornehmlich um die Finanzierung des Betriebs, der Anlässe oder des Personals drehen, steht bei den grossen Indoor-Sportvereinen in Winterthur die Infrastruktur seit Jahren im Fokus: Es fehlt das «Zuhause». Keine Frage, die Vereine müssen dieses Problem selber anpacken – das verzweifelte Hoffen und reine Fordern eines Engagements der öffentlichen Hand ist unrealistisch. Dies hat der FC Winterthur vorgemacht mit der neuen Gegentribüne, und dies macht auch Pfadi Winterthur vor mit den weit vorangeschrittenen Plänen für eine Indoorarena im Deutweg.

Doch nun braucht es die Unterstützung der breiten Öffentlichkeit, das Mitziehen der Fans und die Anerkennung und den Support der Stadt für die Vereine. Nur wenn auch viele Besucher auf die Schützenwiese pilgern, zeigt sich die Notwendigkeit der neuen Tribüne in vollem Masse. Und nur wenn die Stadt das Hallenprojekt im Deutweg wo immer möglich unbürokratisch begleitet und private Firmen wie auch die allgemeine Öffentlichkeit sich daran beteiligen, kann das Projekt auch wirklich realisiert werden. Freuen wir uns auf diese einmalige Chance – Neuigkeiten zum Projekt sind noch für diesen Monat versprochen …

forum@stadi-online.ch

Dieter Benz,
Leiter Sponsoring & Events Bank Linth

Projekte zum Schutz des Klimas gesucht

Der Startschuss zur vierten Klimalandsgemeinde in Winterthur ist gefallen. Im Rahmen eines Wettbewerbs können Winterthurer wiederum Projekte für konkreten Klimaschutz in ihrer Stadt einreichen. Die Vorhaben müssen entweder zu einer konkreten CO_2-Einsparung führen oder aber zur Sensibilisierung für den Klimaschutz beitragen. Ein weiteres wichtiges Kriterium ist der überzeugend dargestellte Wille der Wettbewerbsteilnehmenden, im eigenen Umfeld etwas zu verändern. Auch kleine und mittlere Unternehmen können am Wettbewerb teilnehmen, sofern ihr Projekt eine Zusatzleistung zur angestammten Geschäftstätigkeit ist.

Unter den eingereichten Projekten trifft eine Jury aus Vertretern der organisierenden Partner – Stadt Winterthur, ZHAW School of Engineering, Club of Rome und Myblueplanet – eine Vorauswahl der vielversprechendsten Ideen. Über die endgültigen Sieger und die Aufteilung des Preisgeldes von 10 000 Franken entscheidet das Stimmvolk an der Klimalandsgemeinde, die am 5. September stattfindet. An dieser öffentlichen Veranstaltung präsentieren die von der Jury vorselektionierten Wettbewerbsfinalisten kurz ihr geplantes Vorhaben. *red.*

Weitere Informationen:
www.klimalandsgemeinde.ch

homöopathie im alltag: ausgebrannt

von Ruth Hunziker

Innere Leere, seelische und körperliche Erschöpfung, ein Gefühl von Ausgebranntsein. Es ist schwierig, sich für etwas aufzuraffen. Man kann sich für nichts mehr begeistern, ist niedergeschlagen, das Feuer ist erloschen. Das sind nur einige mögliche Symptome eines Burn-outs. Weitere Symptome sind beispielsweise:

- Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen
- Schlafstörungen (Schlaflosigkeit oder gesteigertes Schlafbedürfnis)
- Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Angstzustände

Das Beschwerdebild des Burn-out-Syndroms entwickelt sich über Monate, meist Jahre. Der Betroffene ist praktisch nicht mehr erholungsfähig. Es stellt sich also keine Besserung während freier Tage oder der Ferien ein.

Ursachen

Es kann jeden treffen, ob Manager, Lehrerin, Hilfsarbeiter oder Spitzensportlerin. Ungünstige Lebensumstände in Kombination mit einer bestimmten Persönlichkeit begünstigen die Entstehung eines Burn-outs.

Besonders gefährdet sind Personen, die hohe Ansprüche an sich haben, die pflichtbewusst sind und es allen recht machen wollen. Auch Idealisten, die sich voller Enthusiasmus in ihre Aufgabe stürzen, sind gefährdet, von ihrem inneren Feuer verbrannt zu werden. «Ich habe zu viel für zu viele für zu lange Zeit gemacht mit zu wenig Aufmerksamkeit für mich.» Das treffende Zitat einer Betroffenen.

Chronischer Stress ist wohl der bekannteste Trigger für Burn-out. Nur was heisst Stress? Ungelöste Konflikte im Privat- oder Berufsleben, ausweglose Situationen wie Mobbing, hoher Zeit- und Leistungsdruck mit grosser Verantwortung, ständige Geldsorgen oder mangelnde Wertschätzung können Stress auslösen.

Auch gesellschaftliche Wertvorstellungen und Rollenerwartungen können eine Selbstausbeutung begünstigen oder provozieren. Speziell gefährdet sind Personen, an die mehrschichtige Erwartungen gestellt werden wie Kinder betreuen und erziehen, einen (Teilzeit-)Job erfolgreich ausüben, finanzielle Verantwortung übernehmen, den Haushalt erledigen, kranke Familienangehörige pflegen, sich politisch engagieren usw. Der Versuch, diesen Spagat zu machen, birgt ein grosses Überarbeitungs- und Erschöpfungspotenzial.

Ignatia

Ignatia (Ignatiusbohne) ist eines unter vielen homöopathischen Arzneimitteln, das bei einem Burn-out zum Einsatz kommen kann. Ignatia ist ein typisches Frauenmittel, d.h., es kommt viel häufiger bei Frauen als bei Männern zum Einsatz. Ignatia-Persönlichkeiten sind sehr pflichtbewusste Menschen. Sie arbeiten gerne und wollen auch erfolgreich sein. Ihr Selbstwertgefühl ist nicht besonders gut. Im Vergleich zu anderen Menschen sind sie vermehrt auf Komplimente angewiesen. Auch haben sie Angst, Fehler zu machen. Diese Eigenschaften führen dazu, dass sie genau arbeiten, lieber etwas nochmals kontrollieren und unbedingt die Erwartungen erfüllen wollen. Dafür machen sie Überstunden, opfern ihre Freizeit, gehen krank zur Arbeit und putschen sich mit Kaffee und ähnlichen Substanzen auf.

Es sind aber auch sehr empfindliche Personen, sie nehmen Missstimmungen schnell wahr, haben aber auch die Tendenz, alles gegen sich zu interpretieren. Emotionelle Faktoren können sie leicht aus dem Konzept bringen. Sie haben Mühe, Gefühle oder Missstände zu verbalisieren. Sie vermeiden es, über sich selbst zu sprechen, weil sie dabei sofort in Tränen ausbrechen, was ihnen peinlich ist. Sie können stundenlang über Konflikte nachstudieren und sich richtig in ein Problem verbeissen. Es kann ihnen sogar den Schlaf rauben. Eine andere Reaktion auf ungelöste Konflikte kann bei Ignatia eine Flucht in den Ausgang mit Alkohol, Rauchen oder anderen Suchtmitteln sein. All diese Charaktereigenschaften begünstigen eine jahrelange Selbstverausgabung, die in einem Burn-out enden kann.

Die homöopathische Arznei Ignatia soll den Betroffenen helfen, ihre krankmachenden Verhaltensweisen oder die krankmachenden Umstände zu ändern, indem sie beispielsweise die Konflikte ansprechen oder bewusst selbst auferlegte oder fremde Erwartungen nicht mehr erfüllen.

Hinweis: Sollten Sie sich oder Personen in Ihrem Bekanntenkreis im Arzneimittelbild von Ignatia wiedererkennen, machen Sie keine Selbstmedikation. Die Arzneimittelbeschreibung ist unvollständig. Burn-out-Patienten sowie alle chronischen Krankheiten gehören in die Hände von gut ausgebildeten HomöopathInnen.

Ruth Hunziker (49-jährig) ist dipl. Homöopathin hfnh SHI. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der Philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 052 203 52 52 und info@am-puls.ch