

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 90 (1997)

**Artikel:** Five, four, three, two, one, go! : Von der Überwindung der Angst

**Autor:** Michel Richter, Ruth

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990155>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# FIVE FOUR THREE TWO ONE GO!

## VON DER ÜBERWINDUNG DER

**U**nten, ganz tief unten glitzert das schmale Band des Isorno. Über die Köpfe donnert in regelmässigen Abständen die Centovalli-Bahn. Auf der Plattform im Brückenbogen herrscht angespannte Ruhe. Alle Gurten und Karabinerhaken werden nochmals festgezurrt, auf ihren Sitz kontrolliert. Und dann heisst es: «Five, four, three ...» Doch die junge Frau, die oben auf der Plattform steht, springt nicht in die Tiefe. «Nein, nein. Ich kann nicht, ich schaff' das nicht!» Sie schlägt die Hände vor die Augen, tritt zurück. Grauslich tief geht es hinunter. Und da soll sie sich in freiem Fall in die Tiefe stürzen, bis das Bungee-Seil sie aufhält, zurückspringen lässt wie ein Jo-Jo an einem Gummiband. Der Jumpmaster beruhigt: «Die Angst geht weg, wenn du springst. Arme hoch, und nicht denken.» Ein zweiter Versuch, doch vorne an der Kante sieht alles wieder anders aus: «Nein, das geht nicht. Scheisse. Ich trau' mich nicht!» – «Mach nur, was ich sage. Du schaffst es schon.» – «Nein. Scheisse.»

– «Hör nur auf meine Stimme. Mach nur, was ich sage. Hier oben musst du nicht warten und nicht denken. Alles geht super.» Neuer Anlauf. Wieder lässt sie die Arme sinken, tritt zurück. «Nein.» – «Du denkst viel zuviel. Ich kann es fühlen.» – «Ja, ich weiss.» – «Atme tief durch. So, jetzt ist es o.k. Mach die Arme hoch, und springe, nicht fallen lassen, springen.» Und plötzlich ist es soweit. Sie hebt die Arme, atmet ein paarmal tief durch. «O.k.!» – «Five, four, three, two, one – go!!!» Und sie springt, die Arme weit ausgestreckt, springt und schreit, fällt und schreit, aus tiefster Kehle, und zuerst ist Angst in dem Schreien, dann Staunen, dann Begeisterung: «Wow! Geil! Es isch irre!»



«Es gibt keine Grenzen.  
Nicht für den Gedanken,  
nicht für die Gefühle. Die  
Angst setzt die Grenzen.»

INGMAR BERGMAN

«Wer nichts fürchtet, kann  
leicht ein Bösewicht werden,  
aber wer zuviel fürchtet, wird  
sicher ein Sklave.»

JOHANN GOTTFRIED SEUME

«Nur wieder empor nach  
jedem Sturz aus der Höhe!  
Entweder fällst du dich tot, oder  
es wachsen dir Flügel.»

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

## Der erste Sprung

Weshalb stellen sich Menschen, nur mit einem dünnen, federnden Seil an Bauch und Füßen gesichert, auf Kranarme und Brückengeländer und springen kopfvoran in die Tiefe? Etwas, was unserem Überlebensinstinkt ja zutiefst widerspricht. «Weil man sich dabei so spürt wie nie sonst», meint Anton Draganits, ein Schweizer Bungee-Jumper der ersten Stunde und Geschäftsführer des Trekking-Teams, welches das Bungee-Jumping-Zentrum im Centovalli betreut. Er denkt noch oft an den ersten Sprung, damals in den 80er Jahren, als diese verrückte Sportart von Neuseeland her auch abenteuerlustige Europäer zu faszinieren begann.

«Die Idee hatte sich in meinem Kopf festgesetzt, ich musste das durchziehen.»

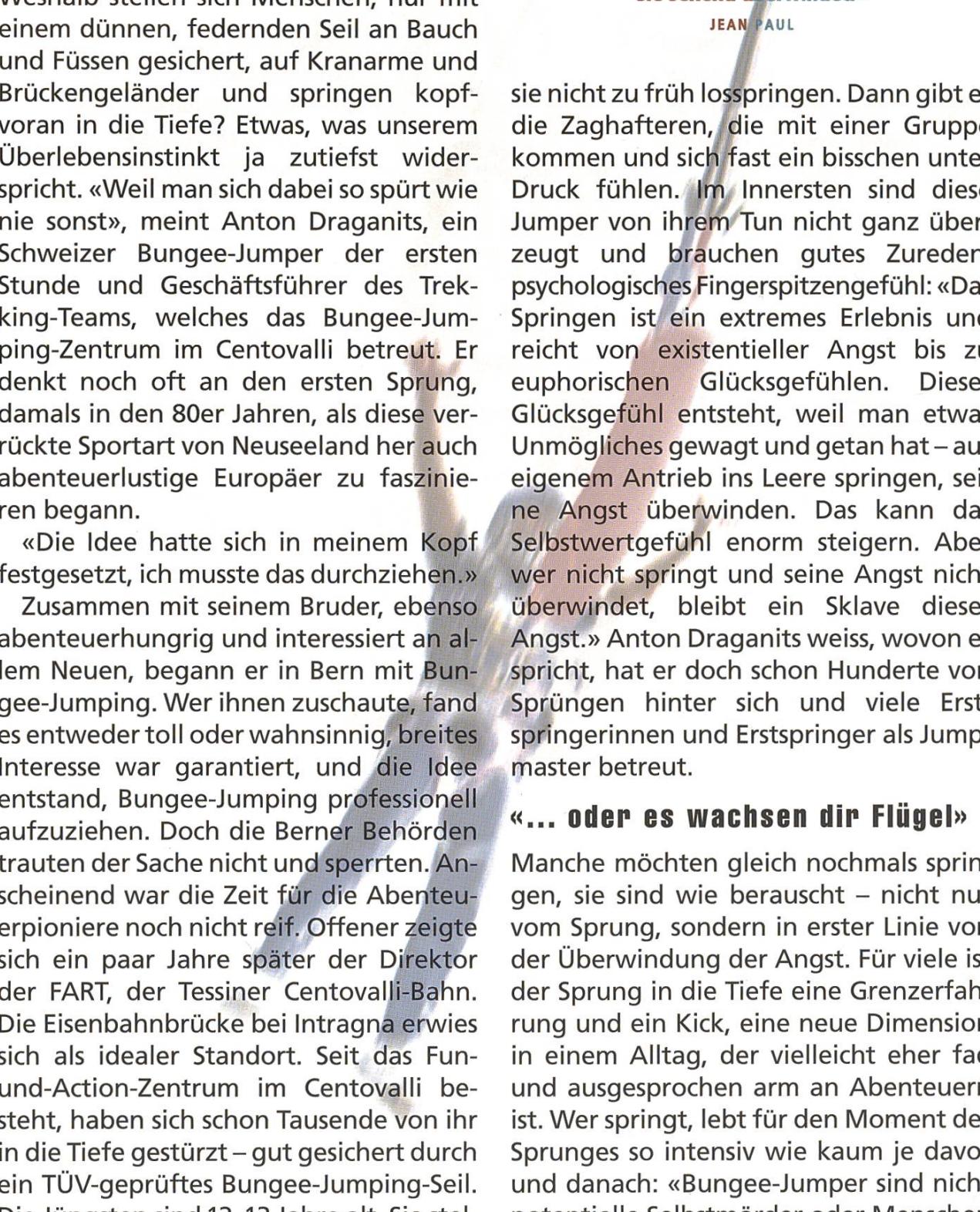
Zusammen mit seinem Bruder, ebenso abenteuerhungrig und interessiert an allem Neuen, begann er in Bern mit Bungee-Jumping. Wer ihnen zuschaute, fand es entweder toll oder wahnsinnig, breites Interesse war garantiert, und die Idee entstand, Bungee-Jumping professionell aufzuziehen. Doch die Berner Behörden trauten der Sache nicht und sperrten. Anscheinend war die Zeit für die Abenteuerpioniere noch nicht reif. Offener zeigte sich ein paar Jahre später der Direktor der FART, der Tessiner Centovalli-Bahn. Die Eisenbahnbrücke bei Intragna erwies sich als idealer Standort. Seit das Fun- und Action-Zentrum im Centovalli besteht, haben sich schon Tausende von ihr in die Tiefe gestürzt – gut gesichert durch ein TÜV-geprüftes Bungee-Jumping-Seil. Die Jüngsten sind 12, 13 Jahre alt. Sie stellen sich oben hin, und der Jumpmaster muss eher bremsen als beruhigen, damit

«Man hat nur Angst,  
wenn man mit sich selber  
nicht einig ist.»

HERMANN HESSE

«Mut besteht nicht darin,  
dass man die Gefahr blind  
übersieht, sondern dass man  
sie sehend überwindet.»

JEAN PAUL



sie nicht zu früh lospringen. Dann gibt es die Zaghafteren, die mit einer Gruppe kommen und sich fast ein bisschen unter Druck fühlen. Im Innersten sind diese Jumper von ihrem Tun nicht ganz überzeugt und brauchen gutes Zureden, psychologisches Fingerspitzengefühl: «Das Springen ist ein extremes Erlebnis und reicht von existentieller Angst bis zu euphorischen Glücksgefühlen. Dieses Glücksgefühl entsteht, weil man etwas Unmögliches gewagt und getan hat – aus eigenem Antrieb ins Leere springen, seine Angst überwinden. Das kann das Selbstwertgefühl enorm steigern. Aber wer nicht springt und seine Angst nicht überwindet, bleibt ein Sklave dieser Angst.» Anton Draganits weiss, wovon er spricht, hat er doch schon Hunderte von Sprüngen hinter sich und viele Erstspringerinnen und Erstspringer als Jumpmaster betreut.

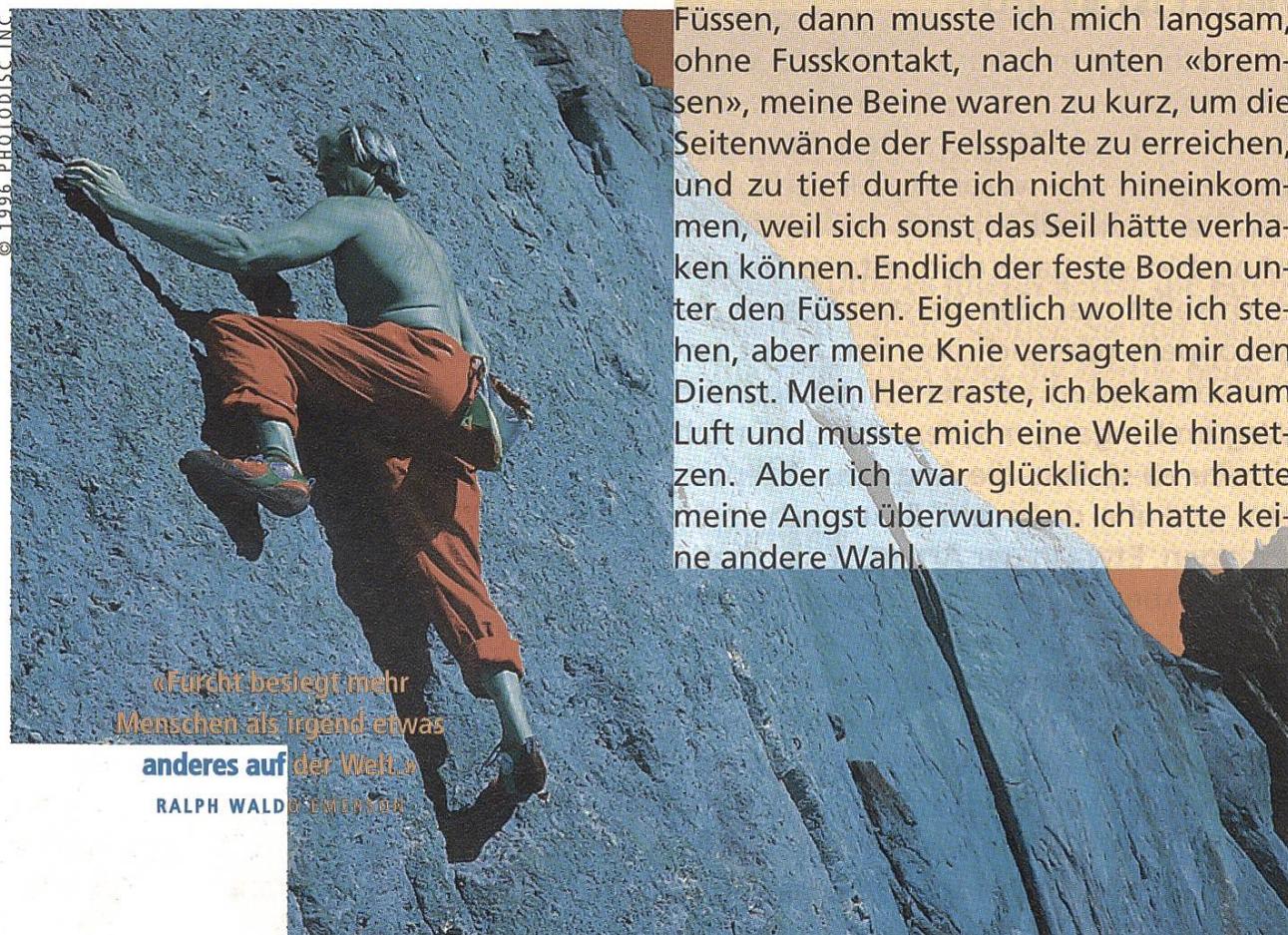
### «... oder es wachsen dir Flügel»

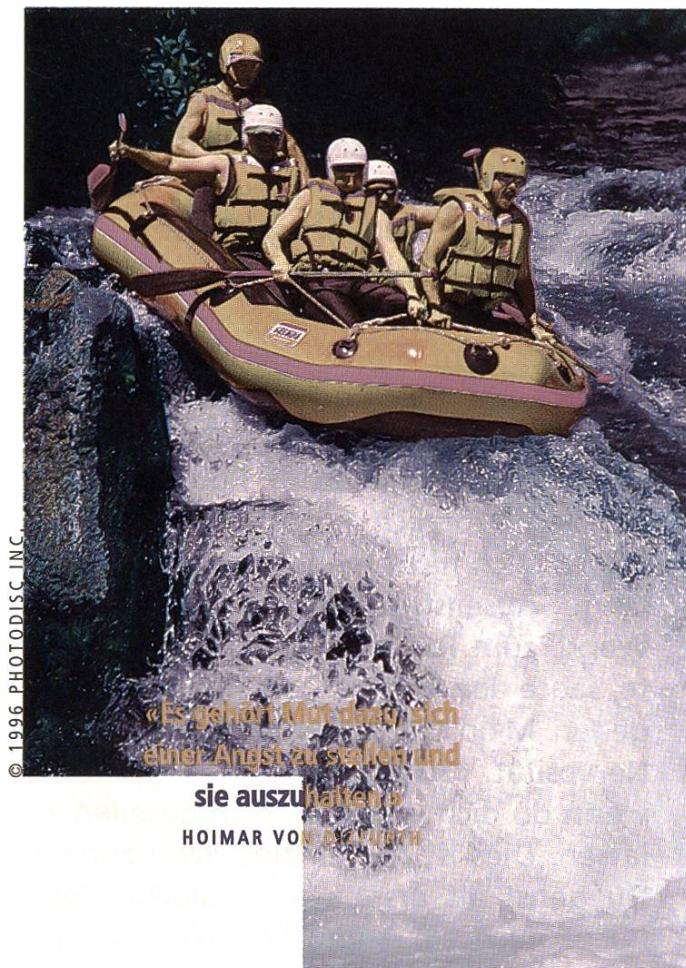
Manche möchten gleich nochmals springen, sie sind wie berauscht – nicht nur vom Sprung, sondern in erster Linie von der Überwindung der Angst. Für viele ist der Sprung in die Tiefe eine Grenzerfahrung und ein Kick, eine neue Dimension in einem Alltag, der vielleicht eher fad und ausgesprochen arm an Abenteuern ist. Wer springt, lebt für den Moment des Sprunges so intensiv wie kaum je davor und danach: «Bungee-Jumper sind nicht potentielle Selbstmörder oder Menschen mit einer Todessehnsucht, sondern Leute, die mitten im Leben stehen, alles ausreizen wollen, hungrig sind auf Neues, auf Leben.» Die Motive, weshalb eine junge Frau, ein junger Mann von einer hohen Brücke ins Seil springt, sind unterschiedlich. Abenteuerlust ist sicher ein wichti-

ger Faktor, Neugierde, der Wunsch, da**beizusein**, «in» zu sein. Viele springen zusammen mit Freunden, Arbeitskollegen, Kollegen in einem Verein. Das Gruppenerlebnis ist enorm, die gemeinsame Grenzerfahrung schweißt zusammen. Andere springen einfach aus Plausch, kommen nach dem ersten Sprung alle paar Wochen wieder vorbei. Der erste Sprung ist sicher die intensivste Erfahrung. Doch die weiteren Sprünge sind sehr viel schöner, weil man sie bewusster erlebt. Das Erlebnis flacht nicht ab, sondern wandelt sich: «Wer zum ersten Mal springt, schließt fast immer die Augen und öffnet sie erst wieder beim Rebound, wenn das Seil federt und man wieder in die Höhe spickt.» Wer viel springt, wie zum Beispiel Anton Draganits, begnügt sich natürlich nicht mehr mit dem blossem Sprung. Der Profi baut Saltos ein, dreht Spiralen, arbeitet an der perfekten Körperhaltung. Erstmals sollen Bungee-Jumping-Wettkämpfe ausgetragen werden.

## Am Seil

Der Aufstieg über die Südplatte war zwar beschwerlich gewesen, aber ich liebte das Klettern, liebte es, den rauhen, warmen Fels zu spüren. Der Blick in die Tiefe konnte mir nichts anhaben, selbst wenn ich nur auf einem winzigen Felsabsatz stand. Der Blick vom Gipfel über das Alpsteinmassiv war beeindruckend, doch ich konnte ihn nicht genießen. Ich hatte nur einen Gedanken im Kopf: Runter geht es am Seil. Plötzlich hatte ich Angst. Ich traute mich nicht mehr. Es war eine sehr lange Abseilstrecke, zum Teil an der Wand, zum Teil frei hängend. Ich zögerte, sagte den anderen, sie sollten vorausgehen. Mein Kletterpartner spürte meine Nervosität. «Schau mal, es bringt nichts, wenn du dich weigerst, dich abseilen zu lassen. Dies ist der einzige Weg zurück. Du gehst als erste.» Ich schluckte leer, hakte mich ein – und ließ mich an der Kante rückwärts nach unten sinken. Zuerst spürte ich noch die Wand unter den Füßen, dann musste ich mich langsam, ohne Fußkontakt, nach unten «bremsen», meine Beine waren zu kurz, um die Seitenwände der Felsspalte zu erreichen, und zu tief durfte ich nicht hineinkommen, weil sich sonst das Seil hätte verhaken können. Endlich der feste Boden unter den Füßen. Eigentlich wollte ich stehen, aber meine Knie versagten mir den Dienst. Mein Herz raste, ich bekam kaum Luft und musste mich eine Weile hinsetzen. Aber ich war glücklich: Ich hatte meine Angst überwunden. Ich hatte keine andere Wahl.





## «Angst ist positiv»

Wer sich regelmässig in die Tiefe stürzt oder mit Menschen zu tun hat, die dies tun, kennt die Angst. Anton Draganits verniedlicht oder verdrängt sie nicht, weder bei sich selbst noch bei anderen: «Angst ist ein ganz elementares Gefühl, doch sollte man den Verstand dabei nie abkoppeln oder sich von der Angst beherrschen lassen.» Er sieht einen anderen Weg im Umgang mit der Angst, nämlich sich ihr zu stellen, die Angst zu akzeptieren und ihr dann ein Schnippchen zu schlagen. Etwa in der Art: «O.k., ich habe Angst. Aber ich wage es dennoch.» Lässt man sich von diffusen Ängsten beherrschen, wagt man zum Schluss gar nichts mehr. Wer den Sprung in die Tiefe einmal gewagt hat, hat sich seiner Angst gestellt und gespürt, wie stark ihn das verändert. Wenn dieses positive Grundgefühl in den Alltag hinübergetragen werden kann, vermittelt es auch dort neue Impulse und

## Durch die Stromschnellen

Es war ein eisiger Morgen. Zitternd standen wir am Ufer des Uquayali. Wir hatten die Passage, die wir als nächstes auf dem wild schäumenden Fluss mit dem Schlauchboot befahren sollten, von oben gesehen. Furchtbar. Es brodelte und schäumte, riesige Steine versperrten den Weg. Zwischen hohen Felswänden verengte sich der Fluss zu einem reissenden engen Strom. Zwei Teams hatten sich gebildet, Freiwillige, die es kitzelte, sich dieser schwierigen Strecke zu stellen. Der Rest wollte zu Fuß weiterziehen und sich dann jenseits der Stromschnellen und Schluchten wieder ins Wasser wagen. Sollte ich? Sollte ich nicht? Ich schwankte hin und her. Zehn Männer sass in den Booten. Und Marianne und ich, als einzige der Frauen aus der Reisegruppe, standen am Ufer, unschlüssig. Wir sprachen uns Mut zu. Zogen uns zurück, zogen aber die Schwimmwesten über, rannten nochmals ins Gebüsch – die Angst war uns in die Gedärme gefahren. In mir kämpfte es. Doch dann obsiegte die Neugierde, die Lust auf das Abenteuer und ein bisschen Eitelkeit: Ich habe doch ebensoviel Wagemut wie die anderen. Es war eine heiße Fahrt. Einmal kippte das Boot fast um. Es gab nur noch gebrüllte Kommandos, Paddel links, Paddel rechts. Steine stiessen von unten gegen den dünnen Boden des Bootes. Plötzlich hockten wir fest, mussten wieder loskommen. Als die rasende Fahrt zu Ende war, kletterten wir total erschöpft über die Ufersteine an Land. Es war einfach toll gewesen. Für nichts in der Welt hätte ich das verpassen wollen. Ob dabei das Abenteuer an sich oder die Überwindung meiner Angst stärker ins Gewicht fiel, weiß ich bis heute nicht. Wahrscheinlich trug beides zur Stärke dieses Erlebnisses bei. Dieses Abenteuer liegt übrigens 16 Jahre zurück – ich erinnere mich daran, als sei es letzten Sommer gewesen.

# GRENZEN WURDEN VON MENSCHEN GESCHAFFEN UND WERDEN VON IHNEN OFFEN GEHALTEN



Mich würde es interessieren, die Grenzen offen zu halten. Senden Sie mir darum Informationen über die Berufe beim Zoll.

Name \_\_\_\_\_

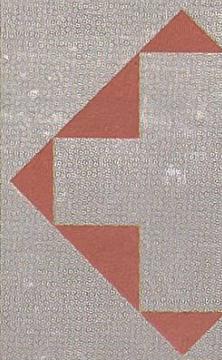
Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_

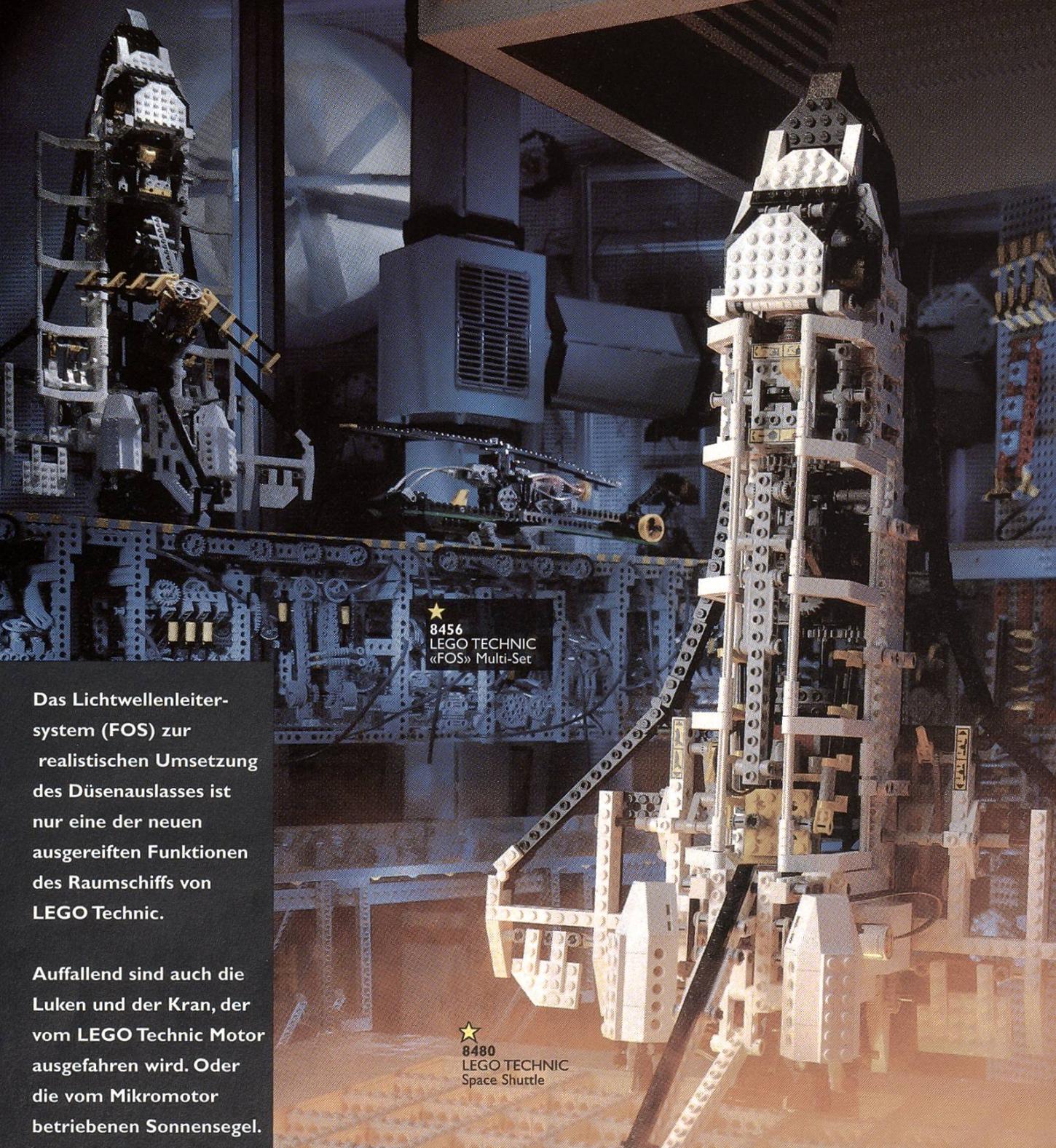
Coupon ausschneiden  
und in frankiertem Couvert senden an:  
Eidg. Oberzolldirektion, 3003 Bern



**ZOLL  
DOUANE  
DOGANA**

★ Neu

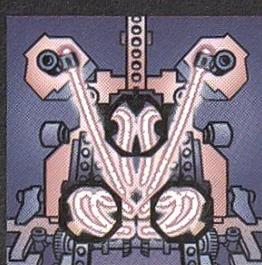
LEGO Technic



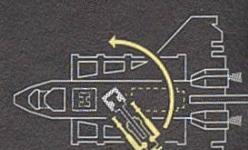
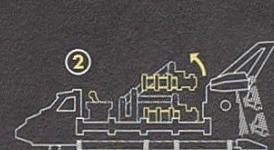
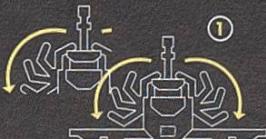
Das Lichtwellenleiter-  
system (FOS) zur  
realistischen Umsetzung  
des Düsenauslasses ist  
nur eine der neuen  
ausgereiften Funktionen  
des Raumschiffs von  
LEGO Technic.

Auffallend sind auch die  
Luken und der Kran, der  
vom LEGO Technic Motor  
ausgefahren wird. Oder  
die vom Mikromotor  
betriebenen Sonnensegel.

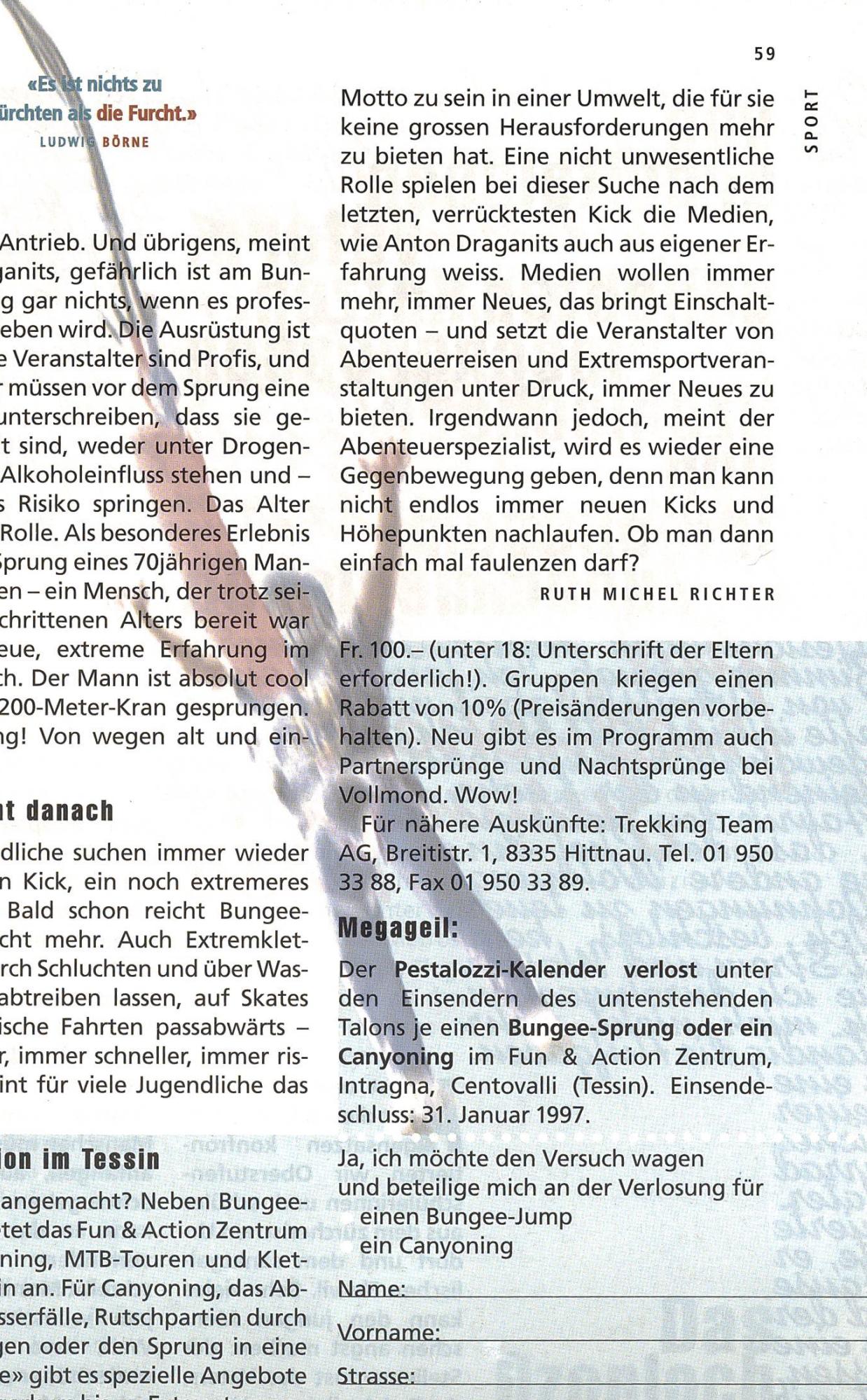
## DAS NEUE FIBRE OPTIC SYSTEM HEBT A



④



**«Es ist nichts zu fürchten als die Furcht.»**  
LUDWIG BÖRNE



gibt neuen Antrieb. Und übrigens, meint Anton Draganits, gefährlich ist am Bungee-Jumping gar nichts, wenn es professionell betrieben wird. Die Ausrüstung ist getestet, die Veranstalter sind Profis, und die Springer müssen vor dem Sprung eine Erklärung unterschreiben, dass sie gesund und fit sind, weder unter Drogen noch unter Alkoholeinfluss stehen und – auf eigenes Risiko springen. Das Alter spielt keine Rolle. Als besonderes Erlebnis ist ihm der Sprung eines 70jährigen Mannes geblieben – ein Mensch, der trotz seines fortgeschrittenen Alters bereit war für eine neue, extreme Erfahrung im Grenzbereich. Der Mann ist absolut cool von einem 200-Meter-Kran gesprungen. Alle Achtung! Von wegen alt und eingerostet!

## Was kommt danach

Viele Jugendliche suchen immer wieder einen neuen Kick, ein noch extremeres Abenteuer. Bald schon reicht Bungee-Jumping nicht mehr. Auch Extremklettern, sich durch Schluchten und über Wasserfälle hinabtreiben lassen, auf Skates halsbrecherische Fahrten passabwärts – immer mehr, immer schneller, immer risikanter scheint für viele Jugendliche das

## Fun & Action im Tessin

Hat es dich angemacht? Neben Bungee-Jumping bietet das Fun & Action Zentrum auch Canyoning, MTB-Touren und Klettern im Tessin an. Für Canyoning, das Abseilen in Wasserfälle, Rutschpartien durch enge Passagen oder den Sprung in eine «Badewanne» gibt es spezielle Angebote vom Einsteigerkurs bis zu Extremtouren.

Ein Bungee-Jump kostet für Erwachsene Fr. 125.–, für Schülerinnen/Schüler

Motto zu sein in einer Umwelt, die für sie keine grossen Herausforderungen mehr zu bieten hat. Eine nicht un wesentliche Rolle spielen bei dieser Suche nach dem letzten, verrücktesten Kick die Medien, wie Anton Draganits auch aus eigener Erfahrung weiß. Medien wollen immer mehr, immer Neues, das bringt Einschaltquoten – und setzt die Veranstalter von Abenteuerreisen und Extremsportveranstaltungen unter Druck, immer Neues zu bieten. Irgendwann jedoch, meint der Abenteuerspezialist, wird es wieder eine Gegenbewegung geben, denn man kann nicht endlos immer neuen Kicks und Höhepunkten nachlaufen. Ob man dann einfach mal faulenzen darf?

RUTH MICHEL RICHTER

Fr. 100.– (unter 18: Unterschrift der Eltern erforderlich!). Gruppen kriegen einen Rabatt von 10% (Preisänderungen vorbehalten). Neu gibt es im Programm auch Partnersprünge und Nachsprünge bei Vollmond. Wow!

Für nähere Auskünfte: Trekking Team AG, Breitistr. 1, 8335 Hittnau. Tel. 01 950 33 88, Fax 01 950 33 89.

## Megageil:

Der Pestalozzi-Kalender verlost unter den Einsendern des untenstehenden Talons je einen Bungee-Sprung oder ein Canyoning im Fun & Action Zentrum, Intragna, Centovalli (Tessin). Einsendeschluss: 31. Januar 1997.

Ja, ich möchte den Versuch wagen  
und beteilige mich an der Verlosung für  
einen Bungee-Jump  
ein Canyoning

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Einsenden an: verlag pro juventute,  
Pestalozzi-Kalender, Postfach, 8022 Zürich.