

29-6-2006

Gevaarlijke sporten Alleen een kick op de sublieme momenten

Koert van der Velde

De georganiseerde godsdienst is op de terugtocht, maar op andere gebieden zoeken mensen met niet minder gedrevenheid naar het diepste en beste in henzelf. In sporten, bijvoorbeeld. Hoog tussen hemel en aarde, kolkend in het wilde water, surfen in de orkaan: „Dan besef je: het leven is een gift”.

‘Op het moment dat je besluit een bungee jump te maken is er nog niets aan de hand. Je weet dat het veilig is, en dat je dus niet bang hoeft te zijn,’ vertelt Mark Jakobs (41), over zijn ervaring als springer en begeleider van bungee jumpers. „Maar zodra ze je in het harnas hijsen, ga je je toch al wat ongemakkelijk voelen. En als je even later in de kooi omhoog gaat, en de wereld onder je steeds kleiner wordt en ver beneden je het vangnet ligt zo groot als een postzegel, breekt de paniek los. Je maag speelt op, het lichaam schreeuwt 'nee!'.”

Mark Jacobs: „Als je toch het tegennatuurlijke doet, omdat je verstand zegt dat het kan, en als je ondanks je doodsangst springt, dan gaat bij de meesten het licht uit. Ook ik viel de eerste keer bewusteloos naar beneden. Pas als het elastiek intrekt en je een stuk naar boven wordt getild, kom je bij. Steevast hoor je pas dan een enorme schreeuw, omdat je toch niet dood bent, je gelukkig nog leeft.”

Gevaarlijke bergen beklimmen of eraf skiën, afdalen in onbetreden grotten en vulkanen, wildwatervaren, klimmen op gebouwen en torens, aan touwen naar beneden roetsjen, of springen van hoge bruggen. Extreme sporten worden steeds populairder. Juist wanneer het zwaar stormt, gaan surfers het water op, klaagt de politie - kamikaze-surfers worden ze genoemd. Volgens de psycholoog Peter van der Velden onderschatten zulke surfers de natuur, gewend als ze zijn dat alles te controleren is.

Beoefenaars van extreme sporten denken daar anders over. Oud-skischansspringer Gerrit Jan Konijnenberg (39) zegt dat juist het onbeheersbare van de natuur mateloos trekt. „Je zoekt het scherpst van de snede: dankzij het onbeheersbare kun je het uiterste dat nog beheersbaar is opzoeken. Waar ligt het midden tussen de kunst van de beheersing en de onbeheersbaarheid van de natuur, waar ligt de waarheid? Bij gevaarlijke sporten gaat het om het zoeken van de grens. Dat klinkt oppervlakkig, maar hoeveel mensen weten uit eigen ervaring waar hun grenzen liggen? Het leren kennen van je grenzen is een belangrijke levenservaring. Op een bepaalde manier kun je daar wijs van worden: het incasserings- en doorzettingsvermogen dat je ermee verwerft, raak je nooit meer kwijt.”

Critici stellen dat het bij extreme sporten slechts om het oppervlakkig opdoen van kicks gaat. „Die mensen hebben kennelijk nooit zoiets gedaan”, reageert Jakobs, de bungee jumper, die ook van mening is dat het in het verdere leven doorwerkt.

„Extreme sporten geven geestelijke ontwikkeling en zelfkennis. Door te balanceren op het randje kom je voor keuzes: doen of niet, de uitdaging of de zekerheid. Om vrij te kunnen zijn, accepteer je de kans op de dood. Je leert pijn te negeren en niet in paniek te raken. Wanneer je later in je leven dan nog eens echt in een moeilijke situatie komt, komen je ervaringen met extreme sport je van pas. Als je oudere extreme sporters tegenkomt, hun uitstraling en rust ziet, dan weet je: zo iemand klopt.”

„De kick die je heel even kunt krijgen is een puur fysieke adrenalinestoot, die een gevoel geeft van algemeen welbehagen,” zegt Konijnenberg. „Die kick krijg je alleen op sublieme momenten dat het even heel erg goed gaat, of juist bijna fout. Eigenlijk heb je dan een bewustzijnsvernauwing, die veroorzaakt wordt door je volledig te concentreren, om een record te behalen. Bij sporten zoals zeezeilen en bergbeklimmen worden dit soort spannende momenten afgewisseld met ontspanning, die dan gemakkelijk tot bewustzijnsverruiming kunnen leiden. Dan kan de natuur in haar verpletterende schoonheid worden beleefd.”

Net als in oosterse vormen van meditatie is denken tijdens het beoefenen van een gevaarlijke sport een vorm van afleiding die uit den boze is. „Ik zie gevaarlijke sporten ook als een vorm van lichaamsmeditatie”, stelt Jakobs, die naast bungee jump ook tal van andere gevaarlijke sporten

beoefent. „Alles om ons heen schreeuwt om aandacht. Maar een mens is op zijn best als hij zijn aandacht richt op slechts één ding. En als je op een wilde rivier in een kano zit, héb je maar oog voor één ding. Als je met meer zaken zou bezig zijn, gaat het mis."

Ortwin Dellevoet (37) is een ervaren wildwatervaarder. Hij organiseert en begeleidt 'extreme vakanties'. „Voordat je gaat varen, breng je jezelf in een soort trance, een toestand van uiterste concentratie. Je ademt rustig en modelleert wat je gaat doen. Het is een zaak van gevoel, van geloof dat het lukt. Want één foutje kan fataal zijn." Sommigen hebben amuletten, vertelt Dellevoet, maar de meesten gebruiken marihuana om hun geest in de juiste staat te krijgen. Zelf hecht hij eraan zijn peddels op een speciale manier vast te houden. Dat helpt hem 'stevig in de boot te zitten'. Veel topsporters maken gebruik van dit soort 'bijgelovige' technieken, maar Dellevoet doet dit alleen omdat het hem helpt, niet omdat hij er werkelijk in gelooft.

Het gaat om het moment, zegt ook Konijnenberg, die elf jaar geleden Nederlands kampioen skischansspringen was. „Op de schans volgde een afdaling van honderd meter, waarvan de helft als val in de lucht. Die val duurt maar drie seconden, maar het lijkt een eeuwigheid." Religieus wil hij die ervaring niet noemen, al kent hij de verhalen van bergbeklimmers die tijdens een val zoiets als een bijna-doodervaring beleefden.

„Eén keer ben ik bijna verdronken," vertelt Dellevoet. „Bij het nemen van een waterval kwam ik op de bodem terecht, en het naar beneden stortende water hield me daar. Ik kreeg het benauwd, viel flauw en ontspande, waarschijnlijk daardoor bracht de stroming mijn lijf weer naar boven. Sindsdien ben ik niet meer bang voor de verdrinkingsdood, die is niet erg."

Hebben extreme sporters geen angst meer? „Op de dag dat je geen angst meer voelt, moet je stoppen", zegt Dellevoet. „Angst is een alarmbel. Dus als ik op de rand van een gebouw sta, krijg ik hoogtevrees. Oké, zeg ik dan tegen mezelf. Bedankt voor de waarschuwing, ik zal oplettend zijn. Extreme sport is een onderzoek van de angst."

Volgens Konijnenberg kun je deze sporten ook pogingen tot zelfverheerlijking noemen. „Het is een ultieme ik-bezigheid, jouw persoon staat helemaal centraal, en wel op het moment dat je optimaal presteert. Zo kun je iets vinden waar anderen hun hele leven naar blijven zoeken: innerlijke rust. Je hebt jezelf immers bewezen." Konijnenberg is gestopt met sport, is getrouwd en heeft vijf kinderen. „Ik heb een 'ik-bewustzijn' omgewisseld voor een 'wij-bewustzijn'."

Niet iedere extreme sport is even solo. Jakobs zegt: „Het moment dat je met elkaar in een wildwaterkano zit en wegvaart, kun je niet meer uitstappen, zit je opgescheept met een paar vrienden en bekenden. De sfeer in zo'n groep is bijzonder. Die extreme natuurlijkheid, open- en eerlijkheid die ontstaat als je met elkaar onder zware omstandigheden ver weg in de natuur bent, is heel bijzonder. Je accepteert wat je meemaakt, je accepteert elkaar."

Als je op expeditie bent in de natuur, dagen moet lopen naar het dichtstbijzijnde huis, dringt zich volgens Jakobs een bijzondere ervaring op. „Je zit bij het vuur en je eet je karige maal, dat heerlijk smaakt. De natuur geeft je een gevoel van nederigheid dat wij zijn kwijtgeraakt. Je merkt op dat we leven in een groot geheel van een indrukwekkende schoonheid. Dan besef je: het leven is een gift, een prachtig cadeau." De vraag van wie dat dan afkomstig is, vindt hij niet belangrijk. „Ik weet alleen dat je het leven beter zo kunt bekijken dan als een last."

Wildwatervaren, bungee jumpen: het incasserings- en doorzettingsvermogen dat je ervan leert raak je nooit meer kwijt.