

# Ohne Drogen im Himmel

## Da rauscht das Adrenalin: In Estland schaukelt man mit Überschlag um die Wette

Von Gabriel Kuhn

Wenn Seilspringen ein organisierter Sport sein kann, dann auch Schaukeln. Zumindest in Estland. Dort hat sich Kiiking, was auf estnisch nichts anderes als »Schaukeln« bedeutet, zu einem Nationalsport entwickelt.

Das hat in dem baltischen Land eine lange Tradition. Die beeindruckenden Schaukeln, die in jedem Dorf stehen, sind ein Kulturgut, über das der deutschbaltische Gelehrte August Wilhelm Hupel bereits Ende des 18. Jahrhunderts berichtete. Es handelt sich um ausgefeilte Holzkonstruktionen, die bis zu zehn Erwachsenen Platz bieten, um hin und her schwenkend über Gott und die Welt zu plaudern.

Klingt idyllisch, doch aus jeder Idylle kann auch Wettkampf werden. Das mag sich der Ingenieur Ado Kosk gedacht haben, als er 1993 damit begann, eine wettkampftaugliche Schaukel zu konzipieren, mit stabilen Armen aus Metall, die Rotationen von 360 Grad, also einen Überschlag, ermöglichen. Die Idee hatte sich Kosk von wagemutigen Dorfschauklern abgeschaut, die sich – nicht immer nüchtern – an Überschlägen auf den traditionellen Schaukeln versuchten.

1996 hatte Kosk seinen Prototypen fertig: Die Länge der Arme war verstellbar, denn je länger die Arme sind, desto schwieriger wird der Überschlag. Damit war auch das Wettkampfformat vorgegeben: Es gewinnt derjenige, der einen Überschlag mit den längsten Armen schafft.

In der Regel hat man bei einem Wettkampf fünf Versuche. Scheitert man in einem Versuch an einem Überschlag, ist man draußen. Man muss die Länge der Arme also sorgfältig wählen und sich langsam steigern. Ein Versuch gilt als gescheitert, wenn die Schwunghöhe nur noch weniger als 90 Grad beträgt. Gelingt der Überschlag nach ein paar Minuten nicht, passiert das unweigerlich. Länger reichen die Kräfte nicht aus.

Die ersten Wettkämpfe wurden gleich nach der Fertigstellung der Wettkampfschaukel 1996 abgehalten; ein Jahr später ließ Kosk seine Schaukel patentieren. Nur die besten Kiiker besitzen eine eigene, denn billig sind die Schaukeln nicht. Eine neue ist unter 3.000 Euro nicht zu haben. Die momentanen Rekordlängen für einen Überschlag: 7,43 Meter bei den Männern, 6,08 Meter bei den Frauen.

Die Wettkämpfe im Kiiking werden von der Estonian Kiiking Association organisiert. Einen internationalen Verband oder internationale Wettkämpfe gibt

es noch nicht. Doch gibt es Athleten aus anderen Ländern, die sich dem Kiiking verschrieben haben. In Skandinavien, in den USA, sogar in Neuseeland.

Internationales Interesse für Kiiking gibt es auch in der Wissenschaft. Was das Kiiking für Physik, Bewegungsforschung und Neurowissenschaft so interessant macht, fasste der Harvard-Mathematiker L. Mahadevan jüngst in der Ankündigung eines Artikels mit dem Titel »Optimale Strategien für Kiiking« zusammen: »Die Athleten beeinflussen keine Kräfte der Natur, sondern sie arbeiten mit ihnen zusammen.« Mit anderen Worten: Kiiker sind wie Vögel, die sich vom Wind tragen lassen, oder Fische, die der Strömung folgen.

Viele Wissenschaftler verweisen auf Kiiking, um die These zu stützen, dass Intelligenz nicht alleine vom Intellekt abhängt. Vielmehr handle es sich um ein Zusammenspiel zwischen Gehirn, Körper und äußeren Umständen. Kraft, Mut, Konzentrationsvermögen und Gleichgewichtssinn spielen beim Kiiking eine Rolle, doch am wichtigsten ist es, den richtigen Rhythmus zu finden, um die Schwerkraft für die eigene Rotation auszunutzen. Das Prinzip kennen alle vom Schaukeln am Spielplatz: Wird der Körper zum falschen Zeitpunkt gestreckt oder zusammengezogen, verliert man sofort an Höhe.

Auch für die Robotik ist die Erforschung des Kiikingrhythmus relevant. Eines der größten Probleme bei der Produktion mobiler Roboter bleibt, dass deren Bewegungen enorme Mengen an Energie erfordern. Aus einer perfekten Rotation im Kiiking lassen sich Bewegungsmuster ableiten, die es Robotern ermöglichen, sich kraftsparender von Ort zu Ort zu begeben.

Ein Kiikingwettbewerb verbindet Jahrmarkt mit Zirkus und Sport. Das Zusehen macht Spaß. Bei den Überschlagen kommen die Athleten oft sehr langsam über den höchsten Rotationspunkt. Für eine kurze Zeit machen sie praktisch einen Kopfstand in über zehn Meter Höhe. Dann fällt die Schaukel auf der richtigen Seite herunter – oder auch nicht.

Füße und Hände sind an der Schaukel festgezurrt, um Unfälle zu vermeiden. Im schlimmsten Fall könnten diese lebensbedrohlich sein. Doch die Sicherheitsmaßnahmen scheinen zu greifen. Zu Verletzungen kommt es beim Kiiking kaum.

Aufgrund der enormen Fliehkräfte wird der Körper freilich einer starken Belastung ausgesetzt. Auch dem Magen tut das Hochleistungsschaukeln nicht immer gut. Kiiker müssen sich des Öfteren mitten im Versuch übergeben. »Das sieht nicht schön aus«, meint die Topathletin Eva-Liisa Valdmaa in einem Onlinevideo über den Sport. Auch die Orientierung verliert man auf dem Kopf stehend schnell. So stehen die Kiiker immer in Kontakt mit ihren Betreuern, die ihnen durch Zurufe vermitteln, wie nahe sie einem Überschlag sind.

Fragt man Kiiker, was den Reiz der Sportart ausmacht, erhält man immer dieselbe Antwort: Es sei der Rausch des Adrenalins. Dass auch das Schaukeln am Kinderspielplatz zu Adrenalinausschüttung führt, ist seit langem dokumentiert. Kein Wunder, dass das Kiiking als Extremsportvariante des Schaukelns hier noch einen draufsetzt. Am Ende wird es sogar poetisch. Das estnische Motto des Sports lautet in deutscher Übersetzung: »Ohne Drogen im Himmel.«

[\*https://www.jungewelt.de/artikel/529195.kiiking-ohne-drogen-im-himmel.html\*](https://www.jungewelt.de/artikel/529195.kiiking-ohne-drogen-im-himmel.html)