

# hugo

hugo-magazin.de

regensburg

FEBRUAR 2011 ■  
kostenlos



## ROLF IVEN

(Laufen über heiße Herdplatten)

Rolf Iven ist seit 12 Jahren als selbstständiger Kommunikations- und Feuerlauftrainer tätig. 2006 stellte er in der Guinness-World-Record-Show (RTL) seinen bis heute unangefochtenen Rekord im Laufen über heiße Herdplatten auf.

**Herr Iven, wie sind Sie darauf gekommen über heiße Herdplatten zu laufen?**

**Iven:** Die Idee entstand bei einem Feuerlauf. Es kam die Frage auf, ob man mit der gleichen mentalen Vorbereitung auch über andere heiße Sachen, z.B. Herdplatten, gehen kann, ohne sich zu verbrennen. Das haben wir einfach ausprobiert.

**Wie trainiert man so etwas?**

**Iven:** Ich habe zunächst Einfeldkochplatten besorgt und experimentiert. Als der Kontakt zu einem Redakteur von RTL zustande kam, stellte mir der Sender 10 komplette Herde in mein Büro. Darauf habe ich angefangen, richtig zu trainieren. Erst auf den kalten Platten, um sicher laufen zu können. Danach haben wir nach und nach die Temperatur erhöht.





→ **Wo und wie lange haben Sie für Ihren Rekord trainiert?**

**Iven:** Insgesamt habe ich 4 Monate experimentiert und mich vorbereitet. Für den Rekord habe ich 2 Wochen vor dem Termin jeden Tag trainiert, anfangs in Regensburg, später in den MCM-Studios in Köln, wo mir eine temperierte Gesamtstrecke von 25 Metern zur Verfügung stand.

**Was ist Ihr Geheimnis um über Feuer zu laufen?**

**Iven:** Das ist eine Mischung aus Mentaltraining, NLP und Energearbeit bzw. Konzentration. Das genaue Konzept ist natürlich Betriebsgeheimnis.

**Haben Sie in dem „Herdplatten-Lauf-Business“ Konkurrenz oder haben Sie hier das Monopol?**

**Iven:** Seit 2006 habe ich das weltweite Monopol, wenn man so will, bis heute in Regensburg gehalten. 2009 gab es in Mailand einen Herausforderer, der aber vor dem Rekordversuch abgebrochen hat.

**Wann war Ihr „erstes Mal“ und wie war es?**

**Iven:** Das ist natürlich schon eine Weile her. Ich kann mich noch daran erinnern, wie ich damals mit mir gekämpft habe, bis ich endlich gegangen bin. Danach war es ein sehr erhebendes Gefühl, so ein Gefühl, angekommen zu sein. Ich bin sehr froh, dass das heute auch noch so ist, wenn ich über glühende Kohlen etc. gehe.

**Über wie viele Herdplatten sind Sie bei Ihrem Rekord gelaufen?**

**Iven:** 2006 in Köln waren es 19,10 Meter, was 38 Kontakten mit einer heißen Herdplatte entspricht. 2009 in Mailand waren es dann 22,40 Meter, was 7 Platten mehr sind.

**Was glauben Sie, ist die maximal machbare Anzahl von Herdplatten, über die man verletzungsfrei laufen kann?**

**Iven:** Ich glaube, dass die 25-Meter-Marke eine Art Schallmauer darstellt. Bis da hin zu kommen ist schon hart, aber vielleicht machbar. Ansonsten hängt das natürlich stark von der Temperatur ab. Man könnte darüber nach-

denken, vielleicht einen neuen Rekord bei einer höheren Temperatur aufzustellen.

**Wie heiß waren die Herdplatten bei Ihrem Rekord?**

**Iven:** Angefangen haben wir mit 200 Grad Celsius (Wasser kocht bei 100 Grad). Später haben wir die Temperatur in Absprache mit Guinness in London auf ca. 140 bis 150 Grad gesenkt, und dafür eine längere Strecke gewählt.

**Kommen Brandverletzungen bei Ihnen heute noch häufig vor?**

**Iven:** Die kommen heute noch genau so vor wie damals. Allerdings kenne ich meine Grenzen besser und kann gut einschätzen, was geht und was nicht. Daher erspare ich mir heute viele Leichtsinnsfehler. Wenn ich aber nicht aufpasse, dann passiert was, wie bei vielen anderen schönen Sachen auch.

**Haben Sie ein spezielles Rezept gegen Brandwunden?**

**Iven:** Anfangs ausgiebig und lange kühlen, ggf. eine passende Salbe benutzen. Dann trocken halten. Und immer daran denken: pain is temporary, glory is for ever.

**Haben Sie vor, Ihren eigenen Rekord noch einmal zu brechen?**

**Iven:** Ja. Derzeit laufen Anfragen aus China und Indien, um dort in der Guinness-World-Record-Show den Rekord zu verbessern. Der Rekord ist technisch sehr aufwendig und teuer. Daher bin ich auf die Unterstützung von Fernsehsendern angewiesen, die aber verrückte Rekorde gerne umsetzen.

**Wie hat sich Ihr Eintrag ins Guinnessbuch (der Rekord) auf Ihr Alltagsleben ausgewirkt?**

**Iven:** Mein großer Sohn hat in der Schule erzählt, dass ich über heiße Herdplatten und glühende Kohlen gehe oder in Scherbenhaufen springe. Daraufhin wurde ich zur Lehrerin zum Gespräch zitiert, die mir dann mit einer Menge Fragezeichen im Gesicht gegenüber saß.