

ABENTEUER

Auf 27 Fuß einhand von
Alaska bis Kap Hoorn

SEITE — 30

OSTSEE-TÖRN

Mit dem Tornado entlang
der deutschen Küste

SEITE — 60

SEEMANNSCHAFT

Sicher durchs Seegatt: Die Lehren
aus den jüngsten Havarien

SEITE — 38

TEST & TECHNIK

- ◆ Zwei spannende Daysailer
- ◆ Sieben LED-Handlampen
- ◆ Alle Neuheiten der Interboot



BURN-OUT, KRISE, STRESS

SEGELN ALS MEDIZIN

Einfach mal alles hinter sich lassen: Wie Sie an Bord auf positive Gedanken
und zu neuer Energie kommen. Ein Ratgeber für die kleinen Fluchten

SEITE — 20

LANGFAHRT-SCHIFF

Made in Germany: Alu-
Schwenkkieler BM 40

SEITE — 68



HOCHSEE-SPORT

Starke Deutsche beim
Transatlantik-Rennen

SEITE — 44

YACHT-TRANSPORT

Huckepack von einem
Revier ins andere

SEITE — 52

DEUTSCHLAND 4,50 EURO

A: 5,20 EURO
CH: 8,80 FRANKEN

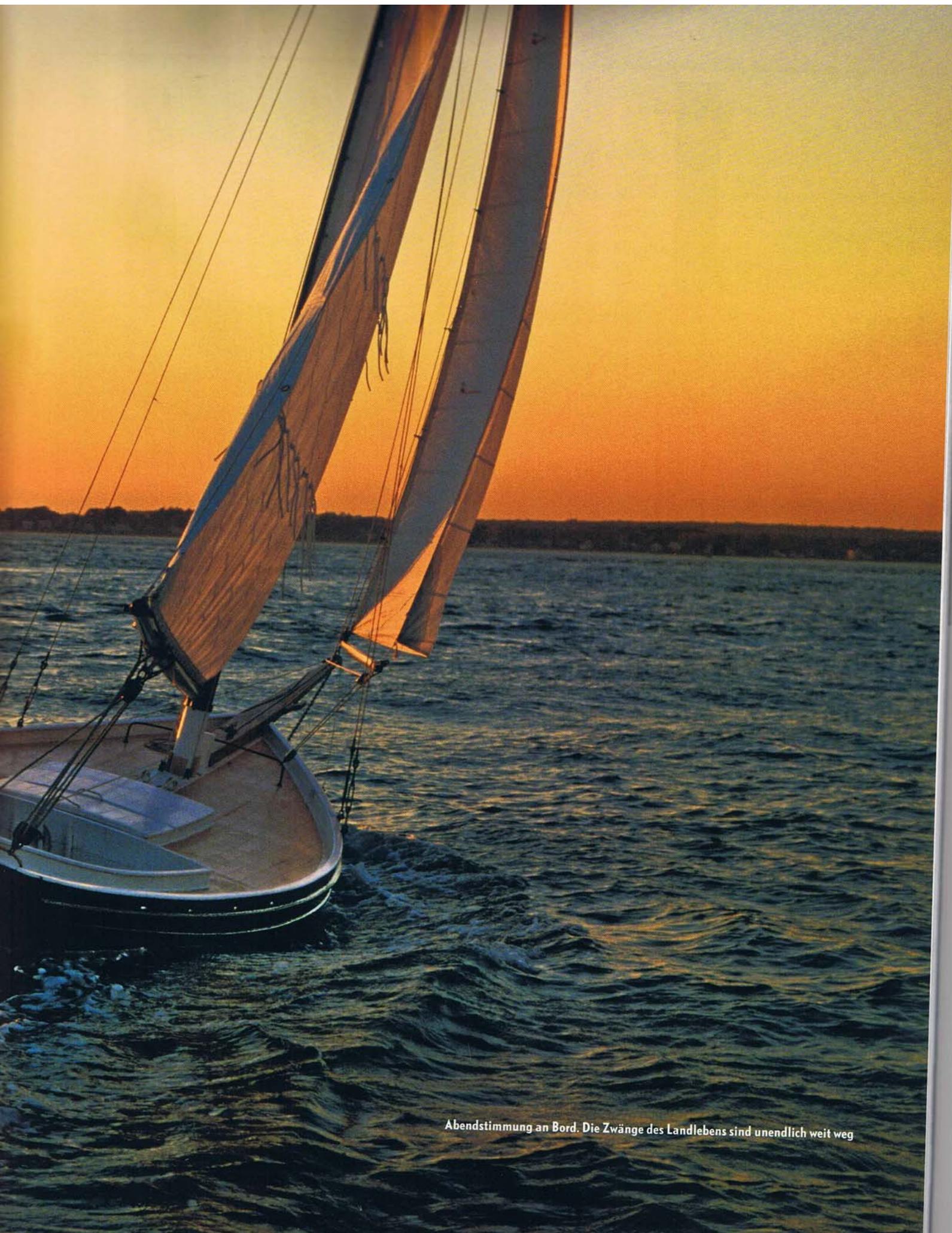


BeNeLux 5,30 € – Italien 6,00 € – Spanien 6,00 €
Frankreich 6,00 € – Slowenien 6,00 € – Dänemark 49,00 DKR
Printed in Germany – H 74 40

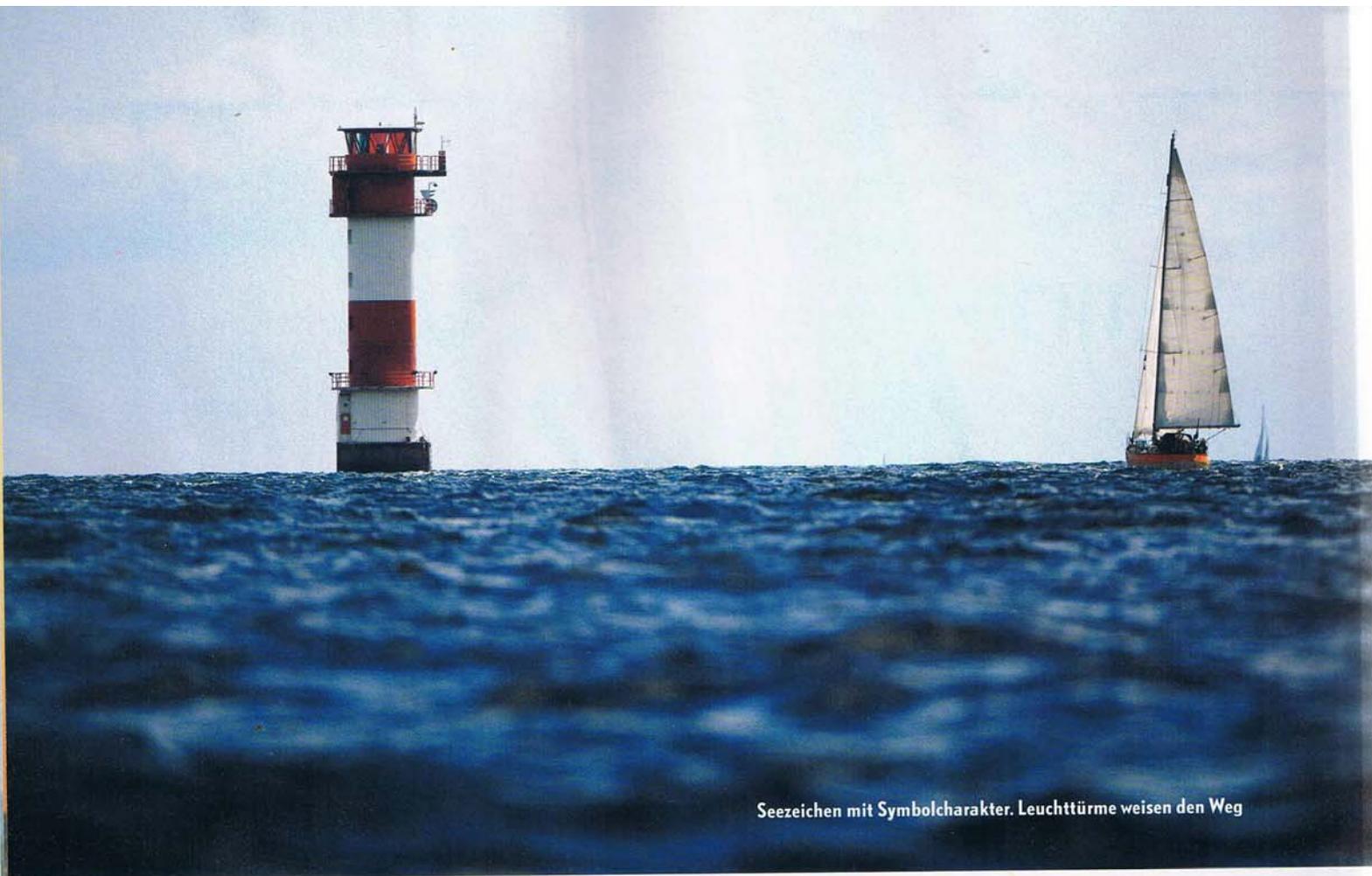
SORGE DICH NICHT, SEGLE!

*Jeder Segeltag ist eine kleine **AUSZEIT** vom Alltag. Manchen Menschen hilft ihre Passion gar über schwere Krisen und Nöte hinweg – ablegen und abschalten sind eins. Auf der Spur eines wunderbaren Phänomens*





Abendstimmung an Bord. Die Zwänge des Landlebens sind unendlich weit weg



Seezeichen mit Symbolcharakter. Leuchttürme weisen den Weg

Segeln, so heißt es, sei Balsam für die Seele. Flucht vor dem Alltag. In dem Zusammenhang ist „Leinen los“ denn auch ein geflügeltes Wort, selbst unter Landratten. Es steht für neu anfangen, sich frei machen, auf andere Gedanken kommen – wenn vielleicht auch nur für kurze Zeit –, Standpunkte überdenken, sich neu sortieren. Das Vertraute, die alltägliche Umgebung wandert achteraus, wird kleiner, bis hinter dem Horizont nichts mehr davon zu sehen ist.

Dabei spielt es keine Rolle, ob der Törn wenige Stunden dauert, einen Nachmittag oder viele Tage und Wochen. Auch egal, ob auf Binnen- oder Hochsee, Jolle oder Dick-schiff, ob sportlich oder gemütlich. Der Effekt ist vielleicht unterschiedlich ausgeprägt, aber im Prinzip derselbe.

Erst kürzlich war sogar die ordentliche Gerichtsbarkeit mit der Frage befasst, ob es mit dieser heilsamen Wirkung des Segelns etwas auf sich hat. Im Kern ging es darum, ob eine ärztlich attestierte Burn-out-Erkrankung erfolgreich unter Segeln therapiert werden kann. Eine Arbeitnehmerin war für zweieinhalb Monate krankgeschrieben wor-

den und begab sich daraufhin nach Kroatien zum Segeln. Es folgte die fristlose Kündigung. Zu Unrecht, befanden die Richter, nachdem die behandelnde Ärztin aussagte, sie habe ihrer Patientin ausdrücklich zu geraten. Das Düsseldorfer Landesarbeitsgericht folgte der Argumentation der Medizinerin – im tiefen Binnenland.

Damit ist es also aktenkundig: Segeln ist Balsam für die Seele.

Aber liegen die Dinge wirklich so einfach? Dann brauchte sich der gestresste Neuzeitgrößtstädter im Zweifel nur auf ein Boot zu setzen und frische Luft zu schnap-

pen, um einer Depression zu entgehen. Die Krankenkasse müsste am Ende Antifouling bezahlen oder Charterkosten übernehmen. Und warum segelt nicht längst die gesamte stressgeplagte Nation – eigentlich doch unverantwortlich, es nicht zu tun. Vielleicht sind diesem Jungbrunnen ja doch Grenzen gesetzt. Wie weit ist es her mit der heilsamen Wirkung des Segelns, bei wem stellt sie sich ein, und was ist zu tun, damit die Zeit an Bord ein nachhaltiges Erlebnis bleibt?

Der Hamburger Stephan Boden hat, wie die krankgeschriebene Arbeitnehmerin, einen Burn-out zu verarbeiten, als er am Beginn dieser Saison zu einer Auszeit aufbricht. Drei Monate hat er sich Zeit genommen, um gemeinsam mit der Freundin auf der neu erstandenen Varianta 18 „Digger“ die Ostsee zu umkreisen – seit dem Erfolg von Büchern wie Wilfried Erdmanns „Ostseeblicke“ und „Die Skandinavische Acht“, Sönke Rövers „Auszeit unter Segeln“ oder Bastian Haucks „Raus ins Blaue“ quasi der Jakobsweg, die Westentaschen-Weltumsegelung. Bodens Stress entstand – und das ist das Kuriose an seiner Geschichte – beim Segeln.

„Ich habe mit einem Kollegen zusammen fünf Jahre lang Revierführer auf der

Die Umrundung der Ostsee ist der Jakobsweg für Segler

Ostsee produziert. Wir haben die Reviere nach Listen abgeklappert. Am Tag sind wir bis zu vier verschiedene Häfen angelaufen. Vom Frühjahr bis zum Herbst, fünf Jahre lang. Mussten immer weiter, konnten nie bleiben, wo es schön war.“

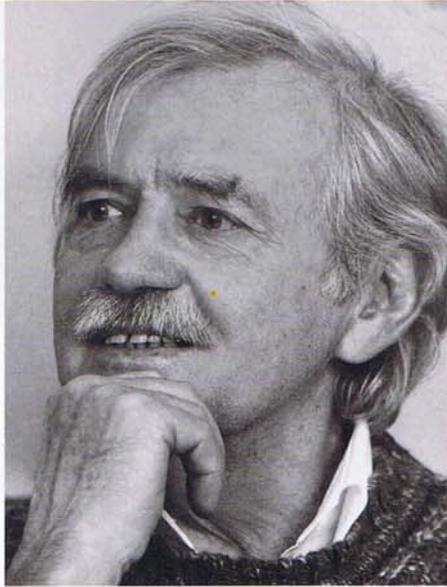
Wenn Boden erzählt, wird er immer hektischer. Er klingt wie einer, der Eiscreme im Akkord in sich hineinstopfen musste und dem davon schlecht geworden ist. Nicht einmal das Ende der Saison brachte Abwechslung. „Im Winter habe ich von morgens bis abends die Aufnahmen geschnitten“, sagt Boden. Irgendwann habe er genug davon gehabt und alles „an den Nagel gehängt“.

Der Traum vom Segeln blieb gleichwohl. „Ich hatte mir mal ein Poster von den Koster-Schären mitgebracht. Darauf ist ein Mann zu sehen. Er sitzt auf einem umgedrehten Vorfahrtsschild am Wasser, ein Bier in der Hand, die Füße hoch, vor ihm sein Boot.“ Das Poster zielt seither die Wohnung und spricht bei jedem Anblick in Stefan Boden den Wunsch an: „Genau das will ich machen.“

Warum sich Segeln wie keine zweite Lebensform dazu eignet, die Seele zu entrümpeln, hat Dr. Ewald Piel kürzlich zu Papier gebracht. Der Diplom-Psychologe gibt seit vielen Jahren Hilfestellung für Führungskräfte. Teil seines Programms ist die Burn-out-Prävention. Das Bordleben auf Segelyachten hat Piel hierbei als ideale Plattform schätzen gelernt.

In sachlichem Ton zählt der Coach Faktoren auf, die einen Segeltörn unter südlicher Sonne für sein Training ideal machen. „Zeitgleich mit dem Ablegen erlebt der Segler Abstand vom Alltag und Entspannung durch die Monotonie des Windes und der Wellen.“ Ein weiterer Punkt seien äußere Faktoren wie beispielsweise die Wirkung des Lichts auf den Organismus. Hinzu komme die Aktivierung und schließlich das Mannschaftserlebnis. „Das ist ja kein Rollenspiel, sondern man segelt zusammen, ist eingebunden, bekommt Bestätigung.“

Stefan Boden hat sich ohne Coach auf die Reise gemacht. „Die ursprüngliche Idee war eigentlich, ohne Ziel und Zeitdruck zu segeln“, sagt er. Aber während der Planung im Winter habe dann doch irgendwann eine ambitionierte Route mit dem Namen „1800 Seemeilen“ festgestanden. „Ich verfiel wieder in das alte Muster, einen Plan absegeln zu wollen“, sagt Boden. Zu einer Auszeit wird der Törn erst, als das Wetter nicht mitspielt



WILFRIED ERDMANN

DIE THESE

Nichts eignet sich für die Ablenkung vom Alltag so gut wie eine Jolle. Erdmann segelte selber einen Sommer lang auf dem Schwertzugvogel „Schlei-Kathena“

SEIN NEUES BUCH

Gemeinsam mit dem Wüstenwanderer Achill Moser kommen in „Von der Wüste und vom Meer“ beide Extremreisenden abwechselnd zu Wort. Sie beleuchten dabei die gleichen Aspekte jeweils vor dem Hintergrund ihrer Naturerfahrung. Hoffmann und Campe, 22,99 Euro



und die Crew zur Aufgabe gezwungen wird. Zunächst hadern sie noch mit dem Wind, der das fünfeinhalb Meter lange Boot auf dem Weg nach Norden im Kattegatt zu unzähligen Hafentagen zwingt. „Aber dann hörte ich jemanden am Hafen sagen: ‚Angeblich soll ja heute Mittwoch sein‘, und da erinnerte ich mich daran, was ich eigentlich vorhatte, als ich das Boot gekauft habe.“ Erst als das geklärt ist, kommt die Entspannung. Segeln ohne Ziel und Druck. Auf seine Mailbox spricht Boden: „Ruft woanders an!“

Sein Konzept geht auf. Der Verzicht wird zum Gewinn. Und Boden resümiert, in Zu-

kunft keine Route mehr planen zu wollen. „Das Ende der Reise waren zwei Wochen südlich Fünen, das war der schönste Teil. Wir haben uns treiben lassen, von einem Moment auf den anderen entschieden, was wir machen wollen. Eigentlich könnte ich auch drei Monate durch die Dänische Südsee bummeln, das ist als Auszeit völlig ausreichend. Die Entfernung vom Heimatort ist für mich nicht mehr entscheidend.“

Recht bekommt der Ostseebummeler ausgerechnet von Deutschlands Rekord-Weltumsegler Wilfried Erdmann. Nach vier Erdumrundungen, drei davon einhand, zwei nonstop, rät er potenziellen Sinnsuchern dazu, sich zu beschränken. In „Von der Wüste und vom Meer“, seinem jüngst mit Achill Moser gemeinsam herausgebrachten Schmöcker, hat der Ausnahmesegler eigens ein Kapitel zu diesem Thema verfasst. Es lautet „Segeln gegen den Alltag“.

Erdmann ist Profi. Er hat das Segeln und das Schreiben darüber zum Beruf gemacht. Die heilsame Wirkung kennt er gleichwohl. „Segeln als Rückzug verheißt ein anderes Klima, einen radikalen Bruch mit dem Alltag, einen Stimmungswandel und Freiheit für meinen Kopf.“

Selbst „Freiheit für mein Leben“ zieht Erdmann daraus. „So empfand ich es schon immer. Wenn mir ein Ziel fehlt, mich Unzufriedenheit quält, mich gesundheitliche Schwächen plagen, mein Leben generell in einer Sackgasse steckt, kann Segeln mir helfen, den Schmerz zu vergessen.“

Die Vermutung liegt nah, dass Erdmann diese Wirkung in den vielen einsamen Stunden spürte, in denen er auf Ozeane geblickt hat, während seine „Kathena Nui“ sich durch die See schiebt, doch das ist nicht so, wie er schreibt: „Segeln bedeutet auch wagen, selbst wenn es nur entlang der Küste geht. Dennoch schön: Die Hand an der Pinne, Wind in den Haaren, Bug und Heck markieren die Grenzen meines Reichs. Ist man ausgerüstet für viele Tage, bedeutet das Unabhängigkeit und erfüllte Sehnsucht. Und so verwandelt sich die Desasterstimmung, die jeder zunächst beklagt, genau zu dem, was ich als mehr Leben bezeichnen würde.“

Erdmann weiß, wovon er spricht. Neben intensiven Reisen auf blauem Wasser hat er immer wieder ausgedehnte Fahrten auf →

kleinen und kleinsten Booten in Küsten- und Binnenrevieren gemacht. Solche Auszeiten, behauptet er, seien am besten geeignet, die Seele baumeln zu lassen. Nicht zuletzt, weil sich die Jollenreise vor der Haustür viel einfacher umsetzen lasse als der Extremtörn, unkompliziert und schnell. Ausrüstung, Kleidung und Proviant sind in kurzer Zeit an Bord gebracht, die Reise kann losgehen – und wenn doch etwas fehlt, dann wird es halt mal eben beschafft: „Mecklenburg ist ja nicht Patagonien.“

„Lassen Sie sich von Sprüchen wie ‚Wanderjollen sind von vorgestern‘ nicht verunsichern“, fordert Erdmann. „Ich jedenfalls fühlte mich, als ich damit unterwegs war, auf der Höhe der Zeit. Mechanisch gesegelte Boote sind ein Gegenpol in einer Welt, die sich immer schneller dreht und die zunehmend technisch-digital funktioniert.“

Die Realität hingegen sieht anders aus. Langfahrten auf Dick-schiffen sind der Renner. Die steigenden Teilnehmerzahlen der Atlantic Rally for Cruisers, immer mehr vom Blauwasserverein Trans-Ocean geehrte Weltumsegler oder die Reiseberichte für den Fahrtenwettbewerb der Kreuzer-Abteilung belegen eine steigende Tendenz.

Beflügelt von zunehmend einfacher zu bedienenden Booten und nicht zuletzt moderner Navigationselektronik und Sicherheitstechnik steht das Trendbarometer unter Seglern, die mehr als ihren Jahresurlaub zur Verfügung haben, auf Fernreisen. Und die Beteiligten warten immer seltener ab, bis das Berufsleben achteraus liegt. Die Stichworte lauten Sabbatical, Elternzeit, Pause zwischen zwei Jobs oder Totalausstieg auf Zeit.

„Sailing Away!“ Der Herz-Schmerz-Song von Chris de Burgh ist nicht von ungefähr ein Evergreen. Er funktioniert. Unwillkürlich identifiziert sich, wer ihn hört, mit dem Träumer, der den Absprung nicht schafft. Der Text spricht für sich. Ein kleiner Junge, der die auslaufenden Schiffe beobachtet und von der weiten Welt träumt. In seinem Alter ein positiver Traum, denn das Leben liegt noch vor ihm. Doch von einer Strophe zur nächsten verändert der Song seine Aussage. Als der Sänger zur Klampfe greift, ist er dem Jungsalter längst entwachsen und natürlich an Land geblieben. Er hat Schiff für Schiff



STEFAN BODEN

VOR DER REISE

Geplant war ein Vierteljahr mit Freundin auf der Varianta 18 „Digger“. Es sollte einmal um die Ostsee gehen. Schon nach wenigen Meilen wurde umdisponiert

DAS RESÜMEE

Das ursprüngliche Vorhaben wäre das Gegenteil einer Auszeit geworden. Erst der wetterbedingte Entschluss, nur noch dem Wind zu folgen, brachte die gewünschte Entspannung. Kein Termindruck mehr, Ziele, die nicht vorherzusehen waren, und jede Menge Zeit. Trotz Pechs mit dem Wetter schwärmt Boden heute von seiner Zeit auf „Digger“

abfahren lassen und erinnert sich nur noch mit Trauer an die Pläne von einst. Ein Selbstbetrug, der seine Lebensbilanz herunterzieht. Es bleibt ihm nur der Wunsch, der Traum: Sailing away! Aber die Hoffnung darauf ist längst gestorben.

Stefan und Julia Conrad aus Kiel wollten es dazu nicht kommen lassen. Gemeinsam mit ihren zwei Töchtern brechen sie vor einem Jahr zum Sabbatical mit ihrer achteinhalb Meter langen Shipman 28 „Röde Orm“ auf. Durch Nord-Ostsee- und Englischen Kanal, über Belgien, England, Frankreich, Spanien und Portugal erreichen sie Madeira und

die Kanaren. 6000 Seemeilen bleiben bis zur Rückkehr nach Deutschland im Kielwasser. Und der Ballast, der vorher an Land gedrückt hat? Wo ist er geblieben? Wie lange bleibt die Wirkung erhalten?

Im Blog lassen sie die Internetgemeinde an ihren Erfahrungen teilhaben. Beim Klick durch die Fotos, beim Schmökern im Logbuch wird deutlich, wie gut die Auszeit funktioniert. Die Familie erlebt ein Jahr voller Abwechslung, neuer Eindrücke und Freundschaften und nicht zuletzt den warmen, lichtreichen, atlantischen Winter. Doch die Rückkehr empfinden die Conrads als hart.

„Wir nehmen das Haus wieder in Beschlag. Schauen in die vielen Kartons im Keller. In jedem befindet sich überflüssiges Zeugs. Julita schließt die Augen und murmelt: ‚Oh wie schade, es schaukelt nicht, ich kann nicht einschlafen!‘“

Der Alltag legt ihnen rasch wieder seine Zwänge auf. Morgens um sechs Uhr klingelt der Wecker, die Kinder müssen zur Schule, die Eltern zur Arbeit. Und die Reise verkümmert zu einer „Seifenblase von ein paar Sekunden oder einem Traum in einer Nacht“.

Dabei wünschten Freunde zum Abschied, sie mögen lange von dem Erlebnis zehren. Aber die Conrads erkannten: „Von irgendwas zehren funktioniert nicht. Die Vergangenheit ist vergangen. Es hilft nur, etwas in der Gegenwart zu ändern. Einfach wieder ablegen?“

Wie nachhaltig also wirkt solch eine Auszeit?

Wie Stefan Conrad schildern viele ihre ersten Eindrücke nach der Heimkehr. Aber unter diese Schilderungen mischt sich immer auch Erkenntnisgewinn – eben die Einsicht, dass der Mensch auf vieles verzichten kann – und dann vor allem der Stolz, den Absprung geschafft zu haben. Die Äußerung, jederzeit wieder loszukönnen, klingt vielleicht trotzig-melancholisch. Bei genauerer Betrachtung wird darin jedoch deutlich, dass die Aussteiger den ewigen Siedlern etwas voraushaben – sie wissen jetzt, wo der Ausgang ist. Das überdauert.

Auch Stefan Boden geht es so. „Mich hat diese Reise verändert. Ich weiß jetzt, mit wie wenig man auskommt“, sagt er und gibt zu, er könne nicht sofort nach der Heimkehr einen Hebel umlegen. Er müsse sich allmählich zurückgewöhnen, an die Hektik, den Autolärm. „Und einiges bleibt, man lernt dazu, man nimmt etwas mit. Vor der Reise bin



Abschalten bei der Arbeit am Boot kommt manch einem dem Segeln gleich

ich immer ganz schnell gegangen. Jetzt hat sich mein Tempo verlangsamt. Und meine Einstellung zu den Dingen des Alltags ist entspannter.“

Es gibt also einerseits ganz typische Auszeit-Erfahrungen und andererseits solche, die individuell sehr unterschiedlich ausfallen.

Ähnlich den Motiven für den Aufbruch. Nicht immer sind Burn-out oder Midlife-Crisis die Triebfeder für den bewussten Rückzug an Bord. Und gar keine Rolle für das Verlangen nach dem Rückzug aufs Wasser scheint das Alter zu spielen.

Zugegeben, der 73-jährige Schwede Sven Yrvind ist ein Extrembeispiel. Er präpariert sich dieser Tage für die Nonstop-Weltumsegelung auf einem Boot von zehn Fuß Länge. Das sind 3,10 Meter. Unnötig zu erwähnen, dass er allein in dieser Badewanne sitzen wird. Yrvind ist kein alternder Spinner. Mehrere Ozeanüberquerungen hat er in selbst konstruierten und gebauten Segelkanus unfallfrei hinter sich gebracht, den Rekord für die Kap-Hoorn-Umrandung im kleinsten Boot hält er seit 1980.

»Meine Einstellung zu den Dingen des Alltags ist jetzt entspannter«

Während Otto-Normal-Segler im Schnitt drei Schiffe im Leben sein Eigen nennt, die kontinuierlich zwei Meter länger werden, hat sich Yrvind meist verkleinert. Seine „Bris I“, Baujahr 1971, war noch sechs Meter lang, die „Bris II“ unterschritt dieses Maß bereits. Das aktuelle Boot „Yrvind 1/2“ misst 4,10 Meter und diente erst vor einem Jahr als Untersatz für eine Atlantiküberquerung.

„Ich mache Sachen nicht, weil sie einfach sind, sondern weil sie schwierig sind“, sagt der alte Schwede. Er scheint über den Dingen zu stehen. Ob beim Empfang des Königs oder beim Einlaufen in Sandhamn, Yrvind trägt blaue Takelhosen und grauen Rauschbart, sieht aus wie eine Mischung aus Alt-Hippie und Sektenguru und vermit-

telt den Eindruck eines Mannes, der vor gar nichts davonrennen und niemandem mehr etwas beweisen muss. Was also ist seine Triebfeder?

„Was wäre meine Alternative zum Segeln“, lautet die Gegenfrage. „Soll ich mir einen Fernseher kaufen und mich aufs Sofa setzen, nur weil andere Rentner das machen? Wenn ich das täte, würde ich meine Fitness verlieren, fett werden und Diabetes bekommen. Und Herzattacken. Man würde mich vermutlich an Geräte anschließen, und mir blieben nur die Erinnerungen an frühere Reisen. Mit Glück würde ich jemanden finden, der mir beim Selbstmord hilft. Nein, da gehe ich doch lieber segeln!“

Extremsegler wie Yrvind haben mit der breiten Masse der Wassersportler nur auf den ersten Blick wenig gemein. Denn letztlich sind alle auf der Suche nach dem, was Dr. Ewald Piel als „Balance“ bezeichnet. „Tatsächlich geht es uns im Leben ja nicht nur um die Arbeit und den Rest, sondern wir wünschen uns Ausgewogenheit zwischen verschiedenen Lebensbereichen“, sagt der Psychologe.

Das sei natürlich einerseits der berufliche Erfolg mit dem nötigen Einkom- →

men, hinzu kämen aber körperliche Gesundheit, ein harmonisches soziales Umfeld und eben auch das Erreichen selbst gesetzter Ziele. Wer hier eine Ausgewogenheit herstellt, sei vor Burn-out und manch anderer Lebenskrise gefeit. Dazu verhelfen, so Piel, regelmäßige Auszeiten an Bord, es können aber auch andere Beschäftigungen im Rahmen des Segelns sein.

Eigner Sebastian Schmidt beispielsweise ist schon seit drei Jahren im Rentenalter. Pläne für den Lebensabend an Bord hat er nicht. Purer Realismus. Sein Schiff ist noch nicht fertig. Kein Problem für Schmidt. Seit 40 Jahren verbringt er die Freizeit auf seiner Bootsbaustelle. Von Resignation keine Spur. Zum Segeln hat sich Schmidt vor Jahren eine Elb-H-Jolle zugelegt. Die sei ohnehin viel besser geeignet für das Hausrevier, die Unterelbe. Denn der Nachbau des „Zugvogels“ von Juan Baader, einem deutsch-argentinischen Konstrukteur und Bootsbauer, ist eher für tiefes Wasser erdacht worden.

Was vielen Menschen seelische Pein bereiten würde – eine Dauerbaustelle über vier Jahrzehnte, laufende Kosten ohne Segelzeit als Gegenwert –, ist für Schmidt in all den Jahren die reinste Kraftquelle. „Ich habe einfach Spaß an dem Bau“, sagt er über seine Motivation, „auch heute noch.“

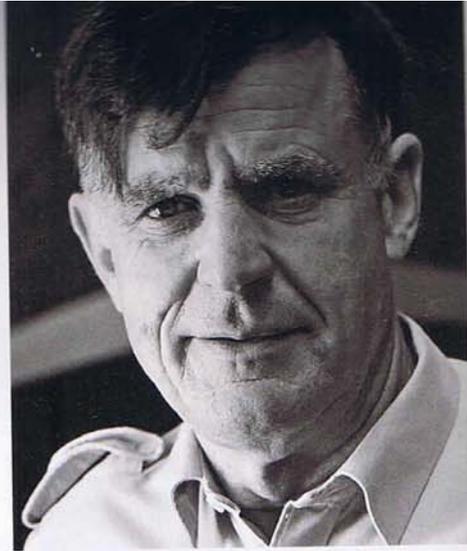
Man sieht es dem Schiff an. Vom Bleikiel an aufwärts hat Schmidt ausschließlich Teakholz eingesetzt. Alle Beschläge sind

nach selbst gefertigten Holzmodellen aus Bronze gegossen worden. Die Spantabstände von nur zehn Zentimetern entsprechen genau den Plänen, was sicher nicht nötig gewesen wäre. Für Schmidt eine Ehrensache. „Ich habe das immer aus Liebe zur Sache gemacht.“

Auch der Wiesbadener Geschäftsmann Volker Christmann hat aus der Peripherie des Segelsports viele Jahre lang Kraft gesogen. Der Verkauf seines Unternehmens erfolgt kurzfristig aus strategischen Gründen, weit vor dem üblichen Rentenalter. Eine Beschäftigung für die segelfreie Zeit muss her. Eine Ablenkung vom neuen, noch ungewohnten Alltag ohne das Geschäft.

Da kommt dem segelbegeisterten Rheingauer eine Idee, die sein Leben verändern soll. Im Nachlass des Vaters befinden sich 100 Segelbücher. Christmann beschließt, die fehlenden zu sammeln. „Ich dachte, vielleicht gibt es noch mal 100, die werden so schwer nicht zu beschaffen sein“, sagt er heute über diese Anfänge. Doch dann boomt Mitte der Neunziger Jahre das Internet. Eine neue Welt tut sich vor dem Enthusiasten auf und damit die Gewissheit, dass er mit seiner Schätzung falsch lag.

Es werden erst lange Abende, bald ganze Nächte vor dem Rechner. Auf Recherchen



SEBASTIAN SCHMIDT

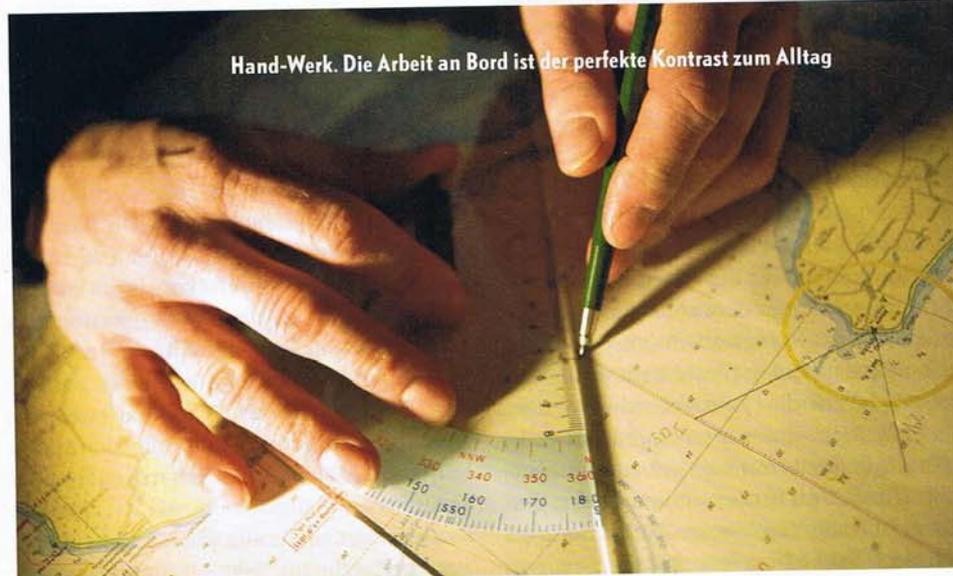
SEINE PASSION

Vor 40 Jahren schenkte ihm seine Frau ein Segelbuch und zeigte auf einen Riss darin. Seither baut Schmidt in seiner Freizeit am eigenen Boot

DAS RESÜMEE

Wenn Schmidt an seinem hölzernen 9,25 Meter langen Seekreuzer werkelt, fällt der Stress des Alltags von ihm ab. Gedanken darüber, ob er mit dem Schiff jemals segeln wird, hat er sich nie gemacht. Der Bau allein war Kraftquelle und hat immer Spaß gemacht. Er habe nicht billig an ein Boot kommen wollen, sondern den Bau aus Liebe zur Sache gemacht

»Es geht um die Ausgewogenheit zwischen Gesundheit, Job, sozialem Umfeld und den eigenen Zielen«



Hand-Werk. Die Arbeit an Bord ist der perfekte Kontrast zum Alltag

folgen Bestellungen im In- und Ausland. Christmann schafft es einfach nicht, sich zu beschränken. Er bibliografiert weiter und kauft alles, nur Segelliteratur muss es sein und in deutscher oder englischer Sprache geschrieben. Es entsteht die weltweit größte Sammlung ihrer Art.

Über Jahre hat sich Volker Christmann durch diese ganz eigene Beschäftigung mit dem Segeln in eine andere Welt zurückziehen können, wann immer er das wollte. Mittlerweile hat er die Sammlung in andere Hände gegeben und sich neuen Projekten zugewandt. Die Fluchtmöglichkeit aber hat er sich bewahrt. Von den weit über 10 000 Büchern steht eine erlesene Auswahl weiterhin in einer Altbauvilla am Rhein, füllt dort immer noch ein stattliches Lesezimmer mit Kachelofen und Ledersesseln.

Was alle eint, ist eine gewisse Regelmäßigkeit ihres Tuns. Und das ist laut Dr. Ewald Piel auch wichtig, wenn es darum geht, einen wirksamen Ausgleich vom Alltag zu schaffen. Mit seiner Auffassung steht Piel nicht allein da. Auch die Pädagogin Kerstin Möller hat das Segeln als geeignetes Medium für ihre gesundheitspädagogischen Kurse entdeckt. Auf dem Plattbodenschiff „Anna Lisa“ bietet sie unter dem Titel „Ressourcenreise“ ein „Segelwochenende zur Gesunderhaltung“ an.

Möller arbeitet dabei vor allem mit der Umgebung. Von Glückstadt aus geht es elb-ab, Trockenfallen inklusive. „Das Watt als Lebensraum bietet für meine Zwecke die ideale Umgebung“, sagt sie. „Die Menschen sind ja durch die Zwänge ihres Berufslebens eingeeengt. Ich konfrontiere sie mit der Weite des Wattenmeeres und beobachte, wie sie damit umgehen.“

Müllers Ansatz ist ein systemischer. Lange arbeitete Sie in der Kunsttherapie. Es sei ihr wichtig, Probleme abzubilden. Im Watt sieht das so aus, dass die Kursteilnehmer Räume abstecken, die Größe entspricht dem, was sie als Freiraum empfinden. Dann sollen sie abstecken, wie groß ein Raum wäre, der ihren Bedürfnissen entspricht.

Das maritime Umfeld an Bord biete außerdem jede Menge Metaphern. „Ein vorbeziehendes Containerschiff kommt erst entgegen, wirkt bedrohlich, verschwindet aber achteraus, wird immer kleiner und →



NUR SEGELN IST UMWELTSCHONENDER

Störender Abgasrauch und Geruch gehören bei den neuen D1 und D2 Boots- und Yachtdieseln der Vergangenheit an. Die Partikelemission wurde um 50% reduziert und die Emissionswerte erfüllen die weltweit strengsten Abgasnormen.

Dazu kommt, dass die Neugestaltung der Brennräume auch dafür sorgt, dass die D1 und D2 Boots-, Yacht- und Dieselmotoren jetzt noch leiser laufen.

Wenn Sie noch umweltschonender fahren wollen, müssen Sie Segel setzen.



D1/D2-SERIES 9-55 KW (12-75 PS)
VOLVO PENTA – DER UMWELT VERPFLICHTET.
WIR BEWEISEN ES.

**VOLVO
PENTA**

www.volvopenta.de

ist schon bald nicht mehr zu sehen.“ Möller spricht mit ruhiger Stimme, aber wenn sie von diesem Füllhorn an Bildern erzählt, klingt sie begeistert. Da würden Knoten gelöst, neue Ufer entdeckt, frischer Wind in die eigene Gedankenwelt gelassen.

Segelnovize Heiko Flasbart hat sich auf die gleiche Weise selbst am Schopf aus dem Sumpf gezogen. Und das darf man fast wörtlich nehmen. Die Umstände seines relativ späten Eintritts ins Seglerleben hat er zu Papier gebracht. Die Geschichte beginnt auf der Intensivstation: „Dezember 2011. Da liege ich nun. Schläuche stecken in meinem Körper. Es riecht nach Krankenhaus. Jetzt fällt mir wieder alles ein. Wie ich hergekommen bin und warum. Der Unfall, die Lähmungen, Metall in den Körper rein, Metall wieder raus, das kaputte Knie.“

Ursache ist eine Lappalie. Der 48-jährige Ingenieur ist bei Glatteis gestürzt. Die Diagnose war, so Flasbart, „nicht so gut“, eine gelinde Untertreibung. Der rechte Arm sollte gelähmt bleiben. Zeit zum Nachdenken.

„Wir hetzen von Termin zu Termin. Schieben einen immer größer werdenden Berg von unerledigten Aufgaben vor uns her. Haben wir unsere Ziele im Job erreicht, werden die nächsten höher gesteckt. Die Forderungen nach immer mehr Leistung quetschen den letzten Rest an Energie aus einem Menschen heraus. Hat man dann sein Tagewerk geschafft, geht es zu Hause weiter. Täglich kommt die Post, am Haus ist auch im-

mer etwas zu tun. Wir reagieren nur noch. Das frustriert.“

Aus diesen Überlegungen entsteht eher Resignation, jedenfalls keine Motivation, wieder auf die Beine zu kommen. Dann erinnert sich Flasbart an die Segelbücher seines Bruders und lässt sie sich ins Krankenhaus bringen. „Ich greife mir eins der Bücher und fange an zu lesen. Irgendwann fällt mir wohl das Buch auf die Brust und ich schlafe ein, lese aber im Traum weiter und spinne meine eigene Geschichte. Ich segle mit Renate auf den Ozeanen dieser Welt, und wir haben Zeit.“

Jeder andere wäre am nächsten Morgen in der ganz anderen Realität aufgewacht und in Tränen ausgebrochen. Nicht so Flasbart. „Als ich wieder wach werde, hat für mich ein neuer Lebensabschnitt begonnen. Ich werde zur See fahren. Ich habe nach dem Unfall eine neue Chance bekommen und werde sie nutzen. Ich werde nicht auf dem Sterbebett liegen und meinen Kindern vorjammern, was ich alles vorhatte, aber nie getan habe, und ihnen raten, dass sie mit ihrem Leben etwas Besseres anfangen sollen. Ich werde segeln. Allerdings gibt es da ein Problem. Ich habe keine Ahnung davon.“

Ein halbes Jahr später segelt Flasbart bereits im eigenen Zugvogel über das Steinhuder Meer und ist glücklich. Während der Therapie war der Gedanke ans Segeln seine Triebfeder. Auch unter Schmerzen hat er den Arm trainiert, er brauchte ihn ja später.

Er blieb nicht gelähmt.

LASSE JOHANNSEN



HEIKO FLASBART

SEIN SCHICKSAL

Ausgerutscht auf dem Weg zur Arbeit, findet sich der Ingenieur im Krankenhaus wieder und träumt davon, endlich segeln zu lernen – ein alter Wunsch

DAS RESÜMEE

Der Gedanke an sein Vorhaben beflügelt den zeitweilig Gelähmten. Heute sitzt er in jeder freien Minute an der Pinne seiner Jolle. Womit er nicht gerechnet hatte, ist die Wirkung, die ein Schlag auf dem Steinhuder Meer auf ihn ausübt. „Sowie der Wind das Boot auf die Seite drückt, fühle ich mich vom Alltag losgelöst. Ich bin dann mit allem im Reinen“



»Ich spinne meine eigene Geschichte. Wir erleben gemeinsame Abenteuer. Wir haben Zeit. Wir sind frei«