

# Ins Boot geholt



# Gemeinsamer Sport stärkt die psychische und körperliche Gesundheit von Familien. Wie wär's mit **Segeln**? Kostenlos ausprobieren. Zum Beispiel in Brunsbüttel zwischen Elbe und Nord-Ostsee-Kanal.

Text und Fotos: Iris Köhn

Jakob ist acht Jahre alt und darf schon an das Steuerrad des „Eisbär“. Das Boot ist 38 Fuß lang und gehört der Familie Ausborm. Sonja und Sven-Olaf segeln schon seit vielen Jahren, ihre Söhne Fynn und Lasse sind quasi auf dem Wasser groß geworden. Alle vier engagieren sich in der Seglervereinigung Brunsbüttel e. V. und lieben die Gemeinschaft in dem Verein. Wann immer sie Zeit haben, fahren sie zum Alten Hafen in Brunsbüttel, wo der „Eisbär“ zusammen mit rund 95 Segel- und Motorbooten liegt. Heute nehmen die Ausborms auch Anfänger mit an Bord: Jakob und seine Mutter Verena Voges. Dies geschieht im Rahmen der Initiative „Familie in Bewegung“, die der Landessportverband Schleswig-Holstein e. V. koordiniert und von Sportverbänden sowie örtlichen Sportvereinen umgesetzt wird. Kinder, Eltern und Verwandte bekommen so die Gelegenheit, kostenlos in den Segelsport hineinzuschnuppern. Während Sven-Olaf aus dem Hafen steuert, holen die anderen die Leinen rein. Jakob darf auf seiner Seite die Fender hochziehen. Die Abstandshalter bestehen aus Kunststoff und schützen das Schiff im Hafen. Gleich auf dem Meer brauchen sie

sie nicht mehr. Neben dem „Eisbär“ nähert sich das Vereinsboot „Ditte“. Dort besteht die Mannschaft ebenfalls aus erfahrenen Skippern und Anfängern. Mit dabei ist auch Jakobs ältere Schwester Antonia. Alle freuen sich auf den Törn. Zunächst geht es durch die mit Pricken markierte Fahrinne hinaus auf die Elbe. „Warum fahren wir da hin“, will Jakob wissen. „Weil wir mit dem Wind segeln“, erklärt Sven-Olaf und zeigt dem Jungen, wie man steuert. Nach kurzer Einweisung übernimmt Jakob sogar für eine halbe Stunde das Steuer. „Halt auf den Leuchtturm zu“, hört er und versucht, das riesige Rad ruhig zu halten und hektische Bewegungen zu vermeiden. Es gelingt ihm prima, er hält Kurs.

## Für große und kleine Segler

Auch Mutter Verena ist ganz fasziniert und freut sich über das Angebot: „Früher waren wir in Hamburg zu Hause. In der Hansestadt habe ich Segeln als etwas sehr Elitäres wahrgenommen. Und als meine Tochter verkündete, sie will Segeln lernen, war ich deshalb auch erst skeptisch. Aber in Brunsbüttel, wo wir jetzt

leben, läuft das ganz entspannt. Hier kann jeder mitmachen. Geld spielt keine Rolle. Alles, was man braucht, sind eine Jacke und Turnschuhe.“

## Selbstvertrauen fördern

Nach zehn kostenlosen Treffen können die Teilnehmer beurteilen, ob ihnen der Sport gefällt. Wer später in die Brunsbütteler Seglervereinigung eintreten will, braucht keine hohen Kosten fürchten: Erwachsene zahlen 60 Euro Beitrag im Jahr, Kinder nur 35 Euro. Ein Boot muss man nicht haben, die meisten Vereinsmitglieder haben keins. Etwa die Hälfte beteiligt sich an Regatten. Jeder, wie er mag. Ausnahme Winterdienst: Beim Instandhalten der Boote helfen alle. Jeder, wie er kann.

Auf der Backbord-Seite entdeckt Jakob die Jolle „Schleudertrauma“, dicht daneben ein Trainerboot. „Franza Hartenstein und Karin Keßler machen gerade ihre praktische Sportsegelschein-Prüfung“, erklärt Sonja Ausborm und stellt fest: „Fast wichtiger als der Schein ist die Erfahrung. Das gilt besonders für die Nordsee. Ebbe und Flut, die Schleusen, große Containerschiffe, 5 Knoten starker Strom vor Cuxhaven – wer in der Nordsee segelt, kann es überall.“ Im Verein lernen kleine und große Segler nicht nur viel, sondern haben auch eine Menge Spaß. Beliebte Highlights sind die Piratenregatta, zu Pfingsten der Segelausflug nach Stade und das Zeltlager im Sommer. Aber auch das Training bereitet gute Laune, selbst das Kentern, das die Kinder und Jugendlichen im Hallenbad üben. Schwierige Situationen zu meistern, stärkt das Selbstvertrauen. Wenn die Kinder die ersten Male im „Optimisten“, der 2,3 Meter langen Einstiegsjolle, sitzen, macht er mit



- 1 Jakob Voges am Steuer des „Eisbär“
- 2 Beim Auslaufen
- 3 Glückliche Franza und Karin haben den Sportsegelschein geschafft.





„Wollen Sie zusammen mit Ihren Kindern den Segelsport gratis kennenlernen? In Schleswig-Holstein bietet Ihnen in diesem Sommer auch die Seglervereinigung Brunsbüttel die Gelegenheit dazu. Voraussetzung: Die Teilnehmer sind älter als acht Jahre und können schwimmen.“

Sören Hartenstein, Jugendwart bei der Seglervereinigung Brunsbüttel e.V., Tel. 0151 10948350



ihnen, was er will. Später ist es anders herum: Das Kind weiß, wie und wo es langgeht. Auf dem Weg dorthin darf niemand überfordert werden. Sonst kommt Angst auf. Und Angst ist ein schlechter Ratgeber für einen komplexen Sport wie Segeln. Jakob war schon dreimal im „Opti“ und will wieder rein. Er vertraut sich und seinen Trainern, die selbst noch Jugendliche sind.

### Gut für Seele und Körper

Jugendwart Sören Hartenstein bestätigt: „Die Kleinen lernen von den Großen.“ Und es dauert nicht lange, bis offensichtlich wird: Alle sitzen im gleichen Boot – im wahrsten Sinne des Wortes. „In die richtige Richtung und voran geht es nur im Team. Der Skipper ist auf seine Crew angewiesen, die Crew auf den Skipper, der das Sagen hat. Denn er hat die Kompetenz und die Verantwortung“, berichtet

Hartenstein. Wenn man gegen den Wind kreuzen muss, die Segel laut flattern, gibt es keine Zeit für lange Diskussionen. Das hat nichts mit Bevormunden zu tun. Klare Absprachen geben Sicherheit und ermöglichen gemeinsame Erfolgserlebnisse, die zusammenschweißen und Spaß machen. Segeln fördert nicht nur Teamgeist und Zusammenhalt, sondern vermittelt ein besonderes Gefühl von Freiheit. Kein Handy, dafür Ruhe, Entschleunigung und die Weite des Wassers. Die Natur lässt tief durchatmen, macht den Kopf ganz frei – frei für Entspannung, Regeneration und Konzentration. Wichtige Voraussetzungen, um die zunehmenden Anforderungen in Schule und Beruf zu bewältigen. Im Alltag kommen Seglern aber auch noch andere Aspekte des Sports zugute, unter anderem Beobachtungsgabe und koordinative Fähigkeiten. Für Verena Voges genug Gründe, mit ihren Kindern an Bord zu bleiben.

## Familien in Bewegung

Einfach mal eine neue Sportart ausprobieren, zusammen mit der Familie, zehnmal kostenfrei. – Die Idee zur Aktion hatte der Landesportverband Schleswig-Holstein. Das konkrete Angebot ermöglichen zahlreiche Sportverbände und örtliche Sportvereine. Und die AOK NORDWEST unterstützt das Ganze seit September 2013. Zur Wahl stehen aktuell folgende Kurse:

- **Segeln:** „Familien in einem Boot“
- **Tischtennis:** „Familien an den Tisch“
- **Handball, Floorball:** „Familien an den Ball“
- **Aikido, Judo, Ju-Jitsu, Karate:** „Familien raufen (sich) zusammen“
- **Reiten:** „Pferd sucht Familie“
- **Tennis:** „Familien schlagen gemeinsam auf“
- **Tanzen:** „Familien gemeinsam im Takt“
- **Radfahren:** „Familien aufs Einrad“
- **Schwimmen:** „Familien oben auf – Familien im Wasser“
- **Golf:** „Familien auf dem Platz“

☎ Mehr Infos unter [lsv-sh.de](http://lsv-sh.de) und bei den Sportvereinen vor Ort.

Seglervereinigung Brunsbüttel e.V.  
Birkenweg 3, 25541 Brunsbüttel,  
Tel. 04852 3348,  
[webmaster@svb-bru.de](mailto:webmaster@svb-bru.de), [svb-bru.de](http://svb-bru.de)



4 Kai und Emma lösen die Fender.

5 Freuen sich auf den nächsten Törn: Jakob und Mutter Verena Voges