

## Segeltörn: „Ich habe gelernt, dass ich mehr schaffe, als ich dachte!“



In diesem Jahr stellte der alljährliche Segeltörn der Kinderherzstiftung besondere Herausforderungen an die 14 teilnehmenden Jugendlichen. Denn obwohl die Reisezeit mitten in die Sommerferien fiel, sparte das Wetter mit wärmenden Sonnenstrahlen. Stattdessen gab es reichlich Regen, viel Wind und Temperaturen, die eher in den Herbst gepasst hätten. Badestopps und Strandtage fielen so buchstäblich ins Wasser. Wer aber nun glaubt, dass dies einen negativen Einfluss auf die Gruppe hatte, der liegt falsch. Der Stimmung tat das keinen Abbruch. Wer kann das besser beurteilen als Julian, 35, langjähriger Mitsegler? Ihn haben wir nach der Fahrt ausgiebig befragt.



### **Julian, wie hast du von dieser Segelfreizeit erfahren und was hat dich motiviert, teilzunehmen?**

Meine Mutter kam 2008 auf die Idee. Sie ist Mitglied bei der Deutschen Herzstiftung und hatte einen Bericht darüber in der Zeitschrift *herzblatt* gelesen. Mich hat die Aussicht auf ein Abenteuer auf dem Wasser und die Möglichkeit, mich mit anderen Herzkranken auszutauschen, sehr motiviert. Die Vorstellung, mit anderen Jugendlichen mit Herzfehlern eine unvergessliche Reise zu erleben, hat mich sofort begeistert.

### **Du kommst aus dem wunderschönen, bergigen Harz. Bist du vorher schon einmal gesegelt?**

Nein, ich hatte keinerlei Erfahrungen damit. Ich hoffte, nicht nur das Segeln zu lernen, sondern auch Selbstvertrauen aufzubauen und neue Freundschaften zu schließen. Die Aussicht darauf, in einer einzigartigen Umgebung wie der Ostsee zu segeln (Anm. der Redaktion: Hier fanden die ersten Segelreisen statt.), hat meine Erwartungen dann noch übertroffen.



### **Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf, als du dich zum ersten Mal angemeldet hast?**

Ich war aufgeregt, aber auch ein wenig besorgt. Wie würde ich wohl allein mit meinen Herzproblemen zurechtkommen? Aber ich wollte unbedingt ausprobieren, wie das Segeln so ist. Die Kinderherzstiftung hat mir das ermöglicht. Deswegen geht ein ganz großer Dank an Kai und an Carsten, der damals unser Arzt war. Seit 2013 ist Sabrina unsere Schiffsärztin. Auch bei ihr möchte ich mich ganz herzlich bedanken.

### **Kannst du uns von einem besonders eindrucksvollen Moment während des Segeltörns berichten?**

Dieses Jahr hatten wir zehn Tage lang ungewöhnlich schlechtes Wetter. Es hat in Strömen geregnet. Die Kombüse sah aus, als wäre ein Tornado durchgezogen, denn durch die Schräglage des Schiffes ist alles durcheinandergeflogen. Auch wenn einige von uns leider seekrank wurden, hatten wir dennoch viel Spaß. Das Gefühl der Freiheit und die atemberaubende Aussicht auf dem Ijsselmeer machten jeden Tag für mich unvergesslich.



### **Welche Herausforderungen hast du gemeistert?**

Die ersten drei Seetage bei starkem Wellengang in der Kombüse Ordnung zu halten, das war eine große Herausforderung. Aber ich möchte diese Momente nicht missen. Setzen und Bergen der Segel sind wirklich körperlich sehr anstrengend. Aber ich habe gelernt, dass ich mehr schaffe, als ich dachte, und das war eine wichtige persönliche Erkenntnis.

### **Gab es einen Ort entlang der Route, den du besonders genossen hast?**

Terschelling! Die Natur dort ist einfach nur magisch. Die Insel hat eine ganz besondere Atmosphäre, und wir haben einige großartige Erinnerungen dort gewonnen.

### **Wie hast du dich in die Segelgruppe eingefunden?**

Wir haben zusammen gearbeitet, gelacht und auch ernsthafte Gespräche geführt. Beispielsweise haben mir andere Teilnehmer sehr nützliche Tipps für meine bevorstehende Reha in Tannheim gegeben. Besonders in Erinnerung geblieben sind mir die Spieleabende, bei denen wir viel Spaß hatten. Ja, es haben sich definitiv enge Freundschaften gebildet. Wir haben unsere Kontaktdaten ausgetauscht und wollen auch nach dem Segeltörn in Verbindung bleiben.

### **Gab es Momente der Zusammenarbeit, die dir besonders in Erinnerung geblieben sind?**

Es hat Spaß gemacht, zusammen die Segel zu setzen und zu bergen, denn alle haben mit angepackt. Auch das gemeinsame Zubereiten der Mahlzeiten war schön. Wir haben einfach alle an einem Strang gezogen, um die Aufgaben an Bord zu erledigen. Alles funktioniert besser, wenn man ein Team ist.

### **Wie sieht so ein typischer Segeltag mit der Kinderherzstiftung aus?**

Jeder Morgen beginnt erstmal mit einem guten Kaffee – da legt Kai besonderen Wert darauf (lacht). Wir haben an Bord zwei Dienste, die täglich wechseln: Backschaft- und Decksdienst. Die Backschaft kümmert sich um das Frühstück. Das heißt Tischdecken und zwei Personen gehen immer los und holen Brötchen beim Bäcker. Nach dem gemeinsamen Frühstück machen wir uns dann alle bereit zur Abfahrt: Bullaugen zu und alles seefest verstauen. Hier packen wir alle mit an. Hanneke, unsere Bootsfrau, gibt uns genaue Anweisungen und erklärt uns die wichtigsten Knoten. Wir legen ab und segeln los. Bei der Vorbereitung des Mittagimbisses, den wir auf See verputzen, unterstützt die Backschaft Byrte, unsere Köchin. Segeln macht schließlich hungrig.



### **Verbringt die Gruppe den ganzen Tag auf dem Schiff?**

Je nach Wetter und Tag fallen wir mal trocken. Das meint, im Wattenmeer kann man bei Ebbe von Bord klettern und auf dem Meeresgrund herumlaufen. Oder wir machen Bade-stops. Das war in diesem Jahr leider nicht möglich. Da hat das Wetter nicht mitgespielt. Gegen Nachmittag kommen wir dann auf der nächsten Insel oder im nächsten Hafen an. Jetzt wird gemacht, worauf die Gruppe Lust hat. Manche gehen an den Strand, andere erkunden die Innenstadt, und ein paar bleiben auf dem Schiff zurück. Abends bereitet die Backschaft mit Byrte das Abendessen zu. Nach dem Essen sitzen wir in der Gruppe zusammen, lachen viel und spielen verschiedene Spiele. Nach und nach verabschieden sich die ersten Segler und fallen müde in ihre Kojen.

### **Wie hat die Kinderherzstiftung dazu beigetragen, den Segeltörn zu ermöglichen?**

Ohne unsere Betreuer wäre das alles unvorstellbar. Die ganze Organisation und die Vorbereitung sind bestimmt sehr zeit-aufwendig und mit viel Mühe verbunden. Außerdem könnten die meisten Teilnehmer ohne die ärztliche Begleitung nicht an dieser Freizeit teilnehmen. Die Kinderherzstiftung hat die Segelfreizeit finanziell unterstützt und die Bereitstellung medi-zinischer Betreuung ermöglicht.

### **Möchtest du jemandem besonders danken?**

Ja, und da spreche ich jetzt mal für die gesamte Segeltruppe 2023 und möchte Gerrit, unserem Skipper, und Hanneke, unserer Bootsfrau, von ganzem Herzen danken, dass sie mit uns gesegelt sind und uns sicher wieder nach Enkhuizen gebracht haben. Auch ein riesiger Dank geht an Byrte, unsere Schiffsköchin, die Jahr für Jahr für die ganze Besatzung ein köstliches Essen zaubert, ohne sich von den ganzen „Chaoten“ in der Küche stressen zu lassen. Und ich möchte mich auch bei allen Unterstützern und Spendern der Kinderherzstiftung und der Deutschen Herzstiftung bedanken. Ihre Großzügigkeit hat uns eine unvergessliche Zeit ermöglicht!


### **Gibt es eine spezielle Erinnerung, die du von diesem Segeltörn mitnimmst?**

Eines meiner Highlights war auf jeden Fall am ersten Tag das Hissen der Flagge der Deutschen Herzstiftung. Es war ein stolzer Moment und zeigte unsere Verbundenheit mit der Kinderherzstiftung und unsere Freude über die Möglichkeit, an diesem Abenteuer teilzunehmen zu dürfen.

### **Was bringen dir die Erfahrungen dieser Reise für deinen Alltag?**

Ich bin mutiger geworden und kann mich mehr auf neue Abenteuer einlassen. Die Erfahrung hat mir gezeigt, dass es grundsätzlich wichtig ist, Herausforderungen anzunehmen und Ängste zu überwinden.




 Wenn Du jetzt auch Lust bekommen hast, selbst einmal an Bord zu gehen und mitzusegeln, dann hast Du im nächsten Jahr wieder die Gelegenheit dazu. Vom 26. Juli bis zum 4. August 2024 sind wir unterwegs ... vielleicht mit Dir? Informationen bekommst Du unter [kinderherzstiftung@herzstiftung.de](mailto:kinderherzstiftung@herzstiftung.de)

### **Welche Botschaft hast du für künftige Teilnehmer der Segelfreizeit?**

Ergreift diese Gelegenheit, neue Erfahrungen zu sammeln, Freundschaften zu schließen und über euch selbst hinauszuwachsen. Die Segelfreizeit ist eine einzigartige Chance, die ihr nicht verpassen solltet.

### **Welchen Rat würdest du herzkranken Jugendlichen und jungen Erwachsenen geben, die noch zögern?**

Lasst euch nicht von euren Ängsten abhalten, so eine Segelfreizeit zu genießen. Die Unterstützung und Betreuung sind hervorragend, und ihr werdet euch sicherlich sicher und wohl fühlen.

### **Wie würdest du diese zehntägige Segelfreizeit der Kinderherzstiftung kurz zusammenfassen?**

Ein unvergessliches Abenteuer, das mir so viel gute Laune gemacht hat! Ich habe viel Kraft für den Alltag und viele tolle Erinnerungen mitgenommen! Meine Erwartungen wurden übertroffen!

### **Was sind deine nächsten Schritte nach dieser besonderen Zeit?**

Ich möchte meine neu gewonnenen Freundschaften pflegen und weitere Abenteuer suchen. Und ich möchte die Erlebnisse und Lektionen, die ich hier gelernt habe, in mein Leben integrieren.

### **Wieso sollten junge Herzpatienten an dieser Segelfreizeit teilnehmen?**

Weil es einfach eine einzigartige Gelegenheit ist, neue Fähigkeiten zu erlernen, Ängste zu überwinden und wertvolle Erinnerungen zu sammeln, die ein Leben lang halten. Es ist eine Reise, die ihr niemals vergessen werdet.

### **Lieber Julian, wir danken dir für das Gespräch**



Team der Kinderherzstiftung