

### Kerstin Horn: „Einfach segeln, oder ich bin im ‚Flow‘“



**Sport war schon immer sowas wie mein Lebenselixier, daran hat auch die MS nichts geändert. Eher wurde dadurch immer mehr meine Kreativität gefragt, um weiterhin Sport treiben zu können. Schauen was noch geht, mutig sein und ausprobieren.**

Ich bin seit mehreren Jahren Rollstuhlfahrerin. Mit meinen Beinen geht nichts mehr, die Rumpfstabilität ist noch einigermaßen vorhanden und mein Oberkörper ist bis auf Taubheitsgefühle in den Händen und Missempfindungen fit. Dafür trainiere ich zweimal die Woche im Fitnessstudio, fahre Handbike und spiele Rollstuhlbasketball. Ich fühle mich gut mit mir und mit meinem Körper, spüre mich bei meinem Sport und gehe auch gern mal an die Grenzen. Seit fast vier Jahren habe ich nun auch das segeln für mich entdeckt. Segeln – das ist Anspannung und Entspannung, beides zugleich! Der Moment, in dem ich vom Steg ablege und die Segel dicht hole, vergesse ich alles um mich herum. Das Boot setzt sich lautlos und fast wie von Geisterhand in Bewegung, nur das Wasser unter mir gurgelt leise. Einfach so, ohne Motor, ohne Paddel, nehme ich Fahrt auf und das Schiff trägt mich über den See. Nach dem Ablegen geht es nur noch darum, das Zusammenspiel von Wind, Segel und Ruder zu koordinieren. Ich bin im „Flow“ es gibt nur noch mich und das Boot, Wind und Welle. Alles andere ist weit weg. Ich muss nirgendwo ankommen, ich muss nur im Augenblick das Richtige tun. Das Motto ‚Der Weg ist das Ziel‘, ein vielbemühter Satz, der aber auf das Segeln wirklich zutrifft.

Ich segele 2.4mR, ein 1-Personen-Kielboot, eine kleine Rennyacht und paralympische Bootsklasse. Sie kann von Nichtbehinderten und Behinderten gleichermaßen gesegelt werden, weil athletische sowie körperliche Eigenschaften eher nebensächlich sind, so dass mit wenig Kraft und Körpereinsatz das Boot gesegelt werden kann. Gesteuert wird per Fußpedal oder Handsteuerung, zusätzlich

sind vielfältige, Anpassungen noch möglich. Mit seinem 180kg schweren Bleikiel und seinen Schwimmkörpern im Bug und Heck ist das Boot kentersicher und unsinkbar. Die 2.4mR ist relativ einfach von Anfängern zu segeln, mit wenigen Handgriffen bekommt auch ein Neuling das Boot in Fahrt. Richtig schnell segeln kann man die 2.4mR auch. Sie bietet vielfältige Trimm- und Steuermöglichkeiten. Der Verein Plauer Hai-Live e.V. hat mir im Rahmen einer Reha das Segeln in Plau am See ermöglicht. Ich hatte bisher keine Erfahrung im Segelsport, hatte aber Lust, mal etwas neues auszuprobieren. Nach anfänglichen Herzklopfen habe ich es nie bereut, den Schritt aufs Wasser gewagt zu haben, vielmehr genieße ich die kleine „große Freiheit“ im Boot.

Segeln in der 2.4mR ist die Inklusionssportart schlechthin – hier treten Segler mit und ohne Behinderung und Frauen wie Männer bei Regatten gegeneinander an. Es gibt keine Unterschiede, die 2.4mR bietet jedem Segler Chancengleichheit. Auch ich segele mittlerweile Regatten mit. Mein Traum ist es, nächsten Jahr bei der Weltmeisterschaft zu starten. Denn ‚Der Weg ist das Ziel‘ ich freue mich schon auf den Saisonstart im Frühjahr, dann heißt es wieder segeln, segeln, segeln auf dem Plauer See und vielleicht erreiche ich mein Ziel, den Start bei der WM in Holland.

Ausführliche Informationen zum Segeln mit Handicap in der 2.4mR gibt es bei meinem Segelverein: [www.plauer-hai-live.de](http://www.plauer-hai-live.de).

Kerstin Horn

### Gunner Linde-Göers



**Geboren 1960 in Hildesheim. Verheiratet, zwei Kinder: Hauke und Rieke. Zahntechniker, promovierter Mathematiker, seit 2015 vollberentet.**

Gunner Linde-Göers ist seit 2006 Mitglied in der DMSG Niedersachsen. Vor einigen Wochen meldete er sich in der Geschäftsstelle in Hannover und berichtete über seinen eigenen YouTube-Kanal. Neugierig geworden, wollten wir mehr darüber erfahren und lauschten gebannt der angenehmen Stimme, die Gedichte sprach. So entstand die Idee auch zu diesem Interview!