



DIE WELTUMSEGELUNG
FOLGE 2
 1095 TAGE
 ZU ZWEIT IM BOOT



PAAR-TAGEBUCH, FOLGE 2

„Wir reden nicht über Ängste“

Michaela und Volker Kissling sind Richtung Karibik unterwegs und überqueren den Atlantik. Drei Wochen allein auf hoher See, kein Land in Sicht

MICHAELA: Vielleicht brauchte ich den Ozean, um ruhiger zu werden. Draußen auf dem Meer habe ich keinen Termindruck. Hier spüre ich die Weite, den Wind und die Wellen. Die Enge des Schiffes war nur im Hafen ein Thema. Da lebte ich noch fast wie zu Hause. Auf hoher See herrscht ein völlig anderer Tagesablauf, den nur die Natur bestimmt. Während meiner Nachtwachen denke ich viel nach. Manchmal kommen Ängste hoch. Auch um Volker. Er muss bei meterhohen Wellen raus zum Mast oder auf das Vorschiff. Wenn er über Bord geht, kann ich ihn bergen? Die Angst, ihn zu verlieren, wird plötzlich riesengroß. Ich bewundere Volker, wie er das alles macht, scheinbar ohne Probleme. Wenn etwas unsere Harmonie stört, dann nur schlechte Laune auf Grund von Schlafmangel und Müdigkeit. Ansonsten genieße ich das Zusammensein mit Volker und bin stolz auf uns,

dass wir es tatsächlich gewagt haben, den großen Atlantik zu überqueren.

VOLKER: Wir arbeiten hier draußen Hand in Hand. Die technische Seite des Ozeansegelns meistern wir als perfektes Team. Der romantische Teil kommt dabei etwas zu kurz. Einfach mal im Cockpit mit einem Glas Wein Arm in Arm sitzen und geniessen, einander spüren.... Ich bin voller Bewunderung für Michaela. Sie nimmt alle Schwierigkeiten gelassen hin und bewahrt einen kühlen Kopf. Manchmal frage ich mich, wie es in ihr aussieht. Sie spricht nicht gerne über die Anspannung, die sie vielleicht empfindet. Nach außen spielt sie die starke Skipperin. Auch ich versuche, die Gedanken an mögliche Gefahren zu verdrängen. Trotzdem bin ich ständig angespannt. Wie entwickelt sich das Wetter? Funktioniert die Ausrüstung? Ich habe Bedenken, mit Michaela darüber zu reden. Kleine Probleme, die ich entdecke, erzähle ich ihr erst gar nicht, um sie nicht zu beunruhigen. Dennoch wünschte ich mir, dass wir uns ab und zu über unsere Ängste und Sorgen austauschen. Vielleicht könnten wir uns dadurch gegenseitig mehr Sicherheit geben.

emotion.de Neues von Volker und Michaela Kissling in ihrem Weblog: www.emotion/segler und in jeder neuen emotion



DAS SAGT UNSER COACH

„REDEN SETZT KRÄFTE FREI“
 Volker und Michaela sind ein tolles Team. Allerdings: Aufkommende, real existentielle Ängste sind kein Thema zwischen ihnen. Obwohl gerade Ängste dieser Art effektivste Motoren fürs Überleben und für Erfolg sind, verdrängen wir sie lieber. Nur: Andauernde Verdrängung führt zu ständiger Anspannung. Ich ermuntere Michaela und Volker, ihren Mut, den sie ohnehin haben, auch hier als Ressource zu nutzen und beherzt auf ihre Ängste zuzugehen. Sie könnten sich ein paar Minuten am Tag gegenseitig mitteilen, was dabei in ihnen vorgeht. Das steigert die Bewusstheit und kann mentales Angstlösen in Gang setzen, indem sie besprechen: was tun wir, was tue ich, wenn.... Der bewusste Umgang mit Ängsten ist der Schlüssel zur Entfaltung ungeahnter Kräfte.



HANNA GAUGLER
 DIPLOMPSYCHOLOGIN
 Die Psychotherapeutin aus München ist Spezialistin für Partnerschaften und deren Dynamik.