

Familie



Beim Rudern kann man mittendrin nicht einfach aufhören. Da geraten die Blätter durcheinander.

ANDREA VOLLMER

Gemeinsam in einem Boot

Unsere Autorin will im Zwiegespräch mit ihrem Trainer herausfinden, wie beim Rudern Harmonie entsteht

STEPHANIE VON HAYEK

Vom Heck des Bootes, von der Position des Steuer­manns, höre ich oft Franks Kommando: Zu­sam-men ... Beine stemmen, Arme ran und zu-sam-men drehen, zu-sam-men! Der Achter schiebt sich über den Wannsee, der im Winter herrlich glatt und still ist, weil all die Segelboote, die Schwimmer und Kanuten, die Ausflugsdampfer Win­terruhe halten. Irgendwann ver­nimmt man vielleicht ein Gluckern, das Boot gleitet, für einige Schläge – Harmonie.

Technisch gesprochen signali­siert das Gluckern, das man erst ein­mal hören muss, die optimale Rumpfgeschwindigkeit, erklärt mir Frank Markus, 65, mein Rudertrainer. Von ihm wollte ich wissen, wie beim Rudern das Zusammen ent­steht. „Zusammen“ war nicht nur das letzte Wort der Neujahrsanspra­che unseres neuen Bundeskanzlers, auch er ein Ruderer. Zusammen­arbeit ist die Tugend, auf die es, denken wir an die Welt und unsere Demokratien, an all die Zerrkräfte, gerade am meisten ankommt. Sie hat mit Verantwortung, Durchhal­tevermögen, Hilfsbereitschaft und dem beherzten Anpacken von Problemen zu tun. Was davon lernt man, wenn man gemeinsam in ein Boot steigt? Wie entsteht durch die Harmonie der Antrieb vorwärts, der Flow, oder anders gefragt: Wie wird für eine gewisse Strecke aus mehre­ren Körpern einer?

An der riesigen Fensterfront des Vereinsgebäudes des Berliner Ru­der-Club Welle-Poseidon e.V., sitzt

mir Frank gegenüber, vor uns der Wannsee im trüben Blau, der Him­mel verhangen. „Talent beim Ru­dern, bedeutet die Fähigkeit, sich einzulassen auf das, was da ge­macht wird“, erklärt Frank. „Wenn der Schlagmann, die Schlagfrau et­was vorgibt, macht man mit, im bes­ten Sinne des Wortes. Man macht nicht Seins, auch, wenn das viel­leicht der eigenen Natur entspricht, sondern lässt sich auf diese syn­chrone Bewegung ein. Man kann es sich kaum vorstellen: Tritt man zu stark, bremst man das Boot, tritt man zu schwach, bringt man es erst recht nicht vorwärts, rollt man zu schnell, bremst man es, rollt man zu langsam, bremst man. Sich einlas­sen heißt: Wir machen das jetzt alle gleich, harmonisch, in der Schluss­phase eines Rennens, vielleicht mal nicht ganz so synchron, aber mit al­lem, was wir haben.“

Sensibilität für den kleinsten Ruck. Präzision. Man muss sich selbst beobachten, ob das, was der Schlagmann oder die Schlagfrau vorgibt, Tempo, Takt, Rhythmus, mit dem übereinstimmt, was man selber tut: „Drehe ich mein Blatt vielleicht einen Kick zu viel oder zu wenig? Wie groß ist im Verhältnis zu den anderen meine Qualle, der Strudel, den das Skull beim Durch­ziehen produziert?“ Wie präzise diese Quallen sein können, kann man etwa beim Kanal-Cup-Rennen 2019 der Achter sehen, eines der längsten und somit härtesten Ren­nen der Welt. Aus einem Helikopter gefilmt stehen einem in absoluter Symmetrie steuerbord wie back­bord jeweils vier Strudel von exakt gleicher Größe vor Augen. Unglaub-

lich. Voll besetzt muss der Deutsch­land-Achter übrigens eine Tonne bewegen, Tausend Kilo über 12,7 Kilometer.

Frank ist in Neukölln geboren, arbeitet im Ministerium für Bil­dung, Jugend und Sport in Potsdam. Seit seinem zwölften Lebensjahr ru­derte er im Ruder-Club Welle-Poseidon, hat kurze und lange Re­gatten bestritten, Kinder trainiert, jetzt Erwachsene. Seine Jugend ver­brachte er im Verein, am Wochen­ende schlief er in einer Villa nebenan, bis zu sieben Tage in der Woche trainierte er. Seine Schwes­ter sei heute noch eifersüchtig auf die Zeit, die er und sein Bruder dort

mit Enttäuschungen umzugehen. „Man gibt nicht auf, sondern sagt, dann treten wir im nächsten Jahr eben wieder an. Als Gruppe erlebt man Sieg und Niederlage gemein­sam. Die Siege machen stark, die Niederlagen machen besonders stark. Der Sieg im Einer ist zwar das Allergrößte, denn das hast du allein gemacht, die Niederlage ist dafür aber auch das Schlimmste. Du warst es, du kannst dich nicht verstecken. Im Mannschaftsboot kann man sich zumindest gedanklich verstecken. Wir sind jetzt nicht ganz vorne mit­gefahren, lag ja nicht nur an mir. Ist man zusammen am Ziel, ist das ein Teilen.“

Man muss sich selbst beobachten, ob das, was der Schlagmann oder die Schlagfrau vorgibt, Tempo, Takt, Rhythmus, mit dem übereinstimmt, was man selber tut.

hatten, unbeobachtet von den El­tern, eine Clique von sechs Jungs. Sie kamen aus unterschiedlichen Schulen Berlins, das Abitur habe er nebenbei gemacht, in der U-Bahn.

Beim Rudern kann man mitten­drin nicht einfach aufhören. Da ge­raten die Blätter durcheinander, stören den Vordermann, stören alle. Zwingend muss der Punkt der Un­lust überwunden werden, man reißt sich am Riemen, macht weiter und trainiert so sein Durchhaltevermö­gen. Über die Jahre hat Frank beob­achtet, wie Kinder und Jugendliche inklusive seine drei Söhne lernen,

In ein Boot steigen die unter­schiedlichsten Menschen. So rudere ich etwa mit einer bildenden Künst­lerin, einem Kriminalpolizisten, Ver­sicherungsmaklern, Musikerinnen, Ärztinnen, Informatikerinnen, Berli­nern, Bayerinnen, Schweizerinnen, Österreicherinnen – langen und kur­zen Menschen, kräftigen und zarte­ren Naturen. Es spielt eine Rolle, wie das Gewicht, die Größe, die guten und weniger guten Ruderer in einem Boot verteilt werden.

„Wenn alle Starken hinten sitzen, dann ruhen sich die vorne aus“, er­klärt Frank. Der Steuerfrau, dem

Steuermann gegenüber sitzt die Schlagfrau, der Schlagmann. Alle hinter ihm tun nichts weiter, als dem Schlag zu folgen. Stoisch. Mit­machen. Einfach mitmachen.

In der Mitte, auch Maschinen­raum genannt, sitzen die Kräftigen und solche die sich als Mittler eigen­en, Kommandos von vorne nach hinten weitergeben können. Ganz hinten sitzt der Bugmann, die Bug­frau, unterstützen die Schlagfrau, drehen sich auch einmal um. Man rudert ja rückwärts.

Der Unterschied zwischen einem Männer- oder Frauenboot bestehe darin, so Franks Erfahrung, dass Frauen schneller in die Har­monie fänden. Männer müssten erst einmal müde gemacht werden, sich reduzieren, bevor sie sich auf das Gemeinsame einließen. Bei einem Rennen auf dem Main habe er erlebt wie ein Boot von Frauen an dem Männerboot vorbeigezogen sei. Die Männer gerieten in Panik. „Sie hätten einfach ruhig bleiben sollen“, sagt Frank und grinst.

Einmal habe er auch eine Gruppe Anwälte drei Tage lang trainiert, ein Teamevent. Die Gruppe hatte Ruderer eines Hamburger Vereins eingeladen gegen die sie antreten wollten. „Ihr müsst sie am Anfang frustrieren, euch voll kon­zentrieren“, hatte Frank ihnen er­klärt. Das klappte. Bis spät in die Nacht feierten sie ihren Sieg.

Die schwierigste Position ist die der Steuerfrau, des Steuermanns. Hier geht es um Verantwortung, da­rum, den Kurs zu halten und um die Motivation der Mannschaft. Rudern schult die Führungsfähigkeiten: „Da sitzt man nicht am Wohnzimmer-

tisch und flüstert. Die Stimme hat mit Wind und Wetter zu kämpfen, auch der letzte muss das Kom­mando hören.“ Man lernt, anzupa­cken, sich etwas sagen zu lassen. Wer sich allerdings regelmäßig gegen Anweisungen wehrt, hat es nicht verstanden. Dann will er es nicht, meint Frank.

Es ist merkwürdig mit diesem Rudern. Sitzt man hinter Frank als Schlagmann, wie ich es neulich tat, folgt man seinem Rhythmus, dann entsteht ein Wille, eine Lust mitzu­machen. Eine Übertragung, ein Ge­misch aus Hingabe und Sinnlich­keit. Die Natur tut das Ihre dazu. Über den Großen Wannsee, den Griebnitzsee, die Havel, Richtung Kladow, Gatow oder Sacrow hin­weg, wird das Boot Teil der Seen­landschaft, die jedes Mal mit einem anderen Bild aufwartet, je nach Wetter, je nach Lust und Laune der Enten, Kormorane und Reiher. Der Himmel rosa, die Wolken von der Sonne vergoldet, in den Ohren die Kirchenglocken von St. Peter und Paul auf Nikolskoe – Dämmerung. Rudern ist kein monotones Schuf­ten am statischen Fitnessgerät, son­dern Umgang mit dem Unvorher­sehbaren, Wind und Wellen, Regen und Hagel, Schwänen und Bibern.

Geht man dem Ursprung des Wortes Zusammen nach, stößt man auf das mittelhochdeutsche *zesa­mene*, in dem das Englische „same“ steckt, derselbe. Für eine Weile tut man etwas Gemeinsames, hat ein Ziel, das den einen mit dem ande­ren verbindet. Danach kann man ja wieder auseinandergehen. Concor­dia res parvae crescunt. Durch die kleinen Dinge wächst die Eintracht.