



Fotos: Christina Wanda

Meditativer Sport bei sanftem Wellengang: Im Kanu werden Muskeln gefordert und Entspannung gefördert.

Ein Kurzurlaub auf dem Wasser

Im Boot entspannt auf der Weser: Zu Besuch beim Verein KanuSport-Freunde Bremen

Von Max Stascheit

Die Sonne funkelt auf der Wasseroberfläche und ein leichter Wind kräuselt das Flussbett. Ich stehe am Ufer, die Schwimmweste sitzt fest, das Paddel liegt griffbereit in der Hand. Vor mir liegt die Columbus, ein schlankes, schnittiges Ruderboot, das im flachen Wasser

leise schaukelt – bereit für die erste Fahrt. Ein paar Schritte, ein entschlossener Tritt ins Boot, und schon gleiten wir hinaus aufs Wasser. Kaum haben wir den sandigen Anleger durch Abstoßen mit dem Paddel verlassen, setzt ein fast meditativer Rhythmus ein. Die Ruder gleiten durchs Wasser, das Boot bewegt sich gleichmäßig und fast lautlos. Ich bin überrascht, wie schnell man mit der Bewegung eins wird. Jeder Zug ist konzentriert und doch entspannend. Rudern, das stelle ich fest, ist Bewegung mit Tiefenwirkung.

Die Bootsflotte des Vereins.

Das kleine Abenteuer erlebe ich beim Verein KanuSport-Freunde Bremen unweit des Weserstadions. Norbert Köhler ist hier für den Mikrokosmos unterschiedlichster Menschen, Interessen und Geschichten zuständig und seit 23 Jahren Vorsitzender des Vereins. An seiner Seite stellvertretend wirkt seit Februar letzten Jahres Andrea Paul mit. Der Verein lebt

nicht nur von den beiden an der Spitze, sondern vor allem von seiner bunten und aktiven Mitgliedschaft.

Das Vereinsspektrum reicht von Seekajak über Wildwasser bis hin zu Stand-Up-Paddling. Seit knapp zwei Jahren dabei: die Drachenbootgruppe „De Pinke Deerns“. Nicole Zander ist deren Trainerin und Steuerfrau und bringt es auf den Punkt: „Ich steuere uns, trainiere und freue mich über den Aufbau der Gruppe, der großen Zulauf findet.“ „De Pinke Deerns“ sind ein Drachenboot-Team für Brustkrebsbetroffene. „Die Bewegung im Boot ist fantastisch. Sie unterstützt bei Lymphproblemen und stärkt uns körperlich wie seelisch“, erklärt Zander. „Es wird viel erzählt – vom Garten, vom Wochenende und generell vom Leben. Und manchmal fließen Tränen. Auch das ist in Ordnung, alles ist bei uns erlaubt.“ Die Gemeinschaft sei mindestens so wichtig wie das Training.

Breitensport mit Tiefgang

„Wir sind ein reiner Kanu-Sportverein, der Breitensport mit vielen Facetten anbietet“, sagt auch Norbert Köhler. Das Besondere: Rund 80 vereinseigene Boote stehen allen Mitgliedern zur Verfügung. Auch die Organisation ist unkonventionell. Statt verpflichtendem Arbeitsdienst gibt es das „Abenteuer Bootshaus“. Ein Konzept, das Verantwortung und Gemeinschaft gleichermaßen fördert – ganz ohne Zwang. Das Bootshaus ist Herz und Heimat des Vereins. Seit dem Umbau 2018 bietet es Raum für Veranstaltungen, Treffen und schlicht: Begegnungen. „Manche sagen, das ist der schönste Blick von Bremen“, heißt es unter den Mitgliedern mit Verweis auf die Aussicht von der Terrasse auf die Weser.

Mit rund 250 Mitgliedern ist der Verein groß, aber familiär geblieben. Die Altersstruktur reicht von zehn bis fast 90 Jahren – die



Safety first: Als erstes gibt es Trockenübungen hinter dem Vereinshaus. Dann geht es wortwörtlich ins kalte Wasser.

älteste Ruderin ist 89 und noch immer aktiv. Jugendliche werden durch eigene Angebote gefördert, darunter Tagesfahrten, Wochenendausflüge oder mehrtägige Touren im Sommer. Ein Highlight: das Neujahrspaddeln. „Am 2. Januar waren bei Sonnenschein viele dabei – manche zum Paddeln, andere zum Kaffeetrinken“, erklärt Köhler. Und auch sonst ist das Vereinsjahr gut gefüllt: Schnupperpaddeln, Fotoabende, Wintertreffen – hier findet jede und jeder Anschluss.

Training für Körper und Geist

Die sportliche Ausbildung ist strukturiert, aber zugänglich. Vom Anfänger bis zum erfahrenen Seekajakfahrer wird nach dem Europäischen Paddelpass (EPP) ausgebildet. Im Winter geht es zum Techniktraining ins Hallenbad, wo auch die Kenterrolle geübt wird – ein Balanceakt aus Technik und Geduld. „Das dauert, bis man die Muskeln an den Seiten trainiert hat“, sagt Andrea Paul.

Wer will, kann sein Boot auch per Autodachträger oder Hänger mitnehmen. Die Umgebung bietet unzählige Strecken: Ochtrum, Wümme oder das Blockland. Aktuell trübt nur eines das Bild: die defekte Kuhlshel-Schleuse im Blockland. „Wir hoffen, dass sie bald wieder instand gesetzt wird“, erklärt Köhler.



Sicherheit ist oberstes Gebot. Schwimmwestenpflicht ist selbstverständlich. Wer ohne fährt, wird angesprochen – und das mehrfach, bis die Weste am Körper sitzt. Die Vereinsausrüstung ist auf dem neusten Stand: Notfallkoffer, Wurffleine, Energydrinks. Selbst das Werfen einer Rettungsleine wird trainiert – auch im simulierten Wildwasser. „Damit im Ernstfall jeder Handgriff sitzt“, so Köhler.

Wind und Wetter sind entscheidend

Paddeln ist kein Hallensport. Manchmal muss man auch akzeptieren, dass es nicht immer aufs Wasser geht. Falls der Wind zu stark ist oder ein Gewitter aufkommt, heißt es: heute nicht. Das Wasser diktiert den Rhythmus – und belohnt mit Stille, Weite und einem besonderen Blick auf die Welt. Die Fahrt durch Bremen ist ein kleines Erlebnis. „Wenn man auf dem Wasser ist, in Richtung Stadt paddelt – das ist tatsächlich das, was Bremen vielleicht erreichen sollte. Dieses Erlebnis, einen Fluss mitten in der Stadt zu haben.“ Die Perspektive verändert alles. „Wenn man weiter rausfährt, wird es richtig grün. Man hat das Gefühl: Da ist niemand außer einem selbst“, beschreibt Zander.

Zum Abschluss meines kleinen Abenteuers auf dem Wasser wartet noch eine Herausforderung auf mich: Ein größeres Schiff nähert sich schnell auf der anderen Weserseite, eine Bugwelle kündigt sich an. Die Columbus tanzt kurz – und ich nehme die Welle ohne zu Kentern. Ein kleiner Adrenalinkick mitten im Fluss. Das Vertrauen ins Boot ist gewachsen. Wir gleiten weiter, vorbei an grünen Ufern, hinein in die Kulisse Bremens. Die Stadtsilhouette rückt ein wenig näher – ein Blick, den man nur vom Wasser aus hat. Wir passieren Büsche an der Ufernahe, der typische Geruch des Weserwassers steigt in die Nase und lässt maritimes Flair aufkommen. Ich fahre runter, nicht nur die Weser, sondern wortwörtlich auch mental. Dies wird sicher nicht meine letzte Fahrt.

Wer den Kanu-Verein kennenlernen möchte, Fragen zur Sportart oder dem Verein hat, wird auf der offiziellen Homepage fündig. Weitere Infos: www.kanusportfreunde.de