



Segeln macht glücklich

Skipper Frederik

Aber wie? Mitsegler können zu einem unvergesslichen Törn beitragen, wenn sie realistische Erwartungen haben. (Glück wird stark davon beeinflusst, was man erwartet.) Viele Erwartungen und Vorstellungen zu haben, wie es auf einer Segelyacht sein sollte, führt zu Unzufriedenheit. Longdrinks werden nicht serviert. In der romantischen Bucht fehlt das Restaurant. Man muss selber etwas auf den Tisch zaubern.

Wer das Rauschen der Wellen, die silberne Sonnenstrasse, den Geschmack des Essens, das sanfte Schaukeln der Wellen mit seinen Sinnen wahrnimmt, geniesst das Leben in der Gegenwart. Wer sich (auch auf die unbekanntenen) Mitsegler einlässt, erlebt, dass der wohlwollende Umgang mit Menschen eine Glücksquelle ist. Für das Lebensglück wichtiger als Besitz und Macht ist das Zusammenleben, das gemeinsame Lachen. Glück entsteht nicht von selber. «Erinnere Dich an die schönen Momente der Fahrt. Erfreue Dich an den kleinen Dingen des einfachen Lebens.» Segeln bietet dazu viele Gelegenheiten. Tu mit bei den anfallenden Tätigkeiten: Segel setzen oder bergen, steuern, reffen, wenden, ankern. Aktivität ist die beste Art, Gefühlen der Langeweile, Nutzlosigkeit, Reizbarkeit vorzubeugen. Das milde Klima und die Sonne auf dem Mittelmeer helfen dabei. Sonnenschein ist gut; sonst aber hebt Sein den «Zufriedenheitsindex» mehr als Schein.

Was im normalen Leben gilt, hilft auch beim Segeln: Beziehungen zu Mitmenschen und das Gefühl, etwas Nützliches zu tun, stiftet Glück. Freiheit gehört dazu. Freiheit hat man auf dem unendlichen Meer. Denn «die Erde gehört wenigen, das Meer gehört allen». Gelegenheiten gibt es viele, diese Freiheit auszukosten, allerdings nur mit der Natur (Wind, Wellen), nicht gegen sie. Nirgends auf der Welt kann man so viele freie Entscheidungen treffen wie auf dem grossen Wasser. Deshalb macht Segeln glücklich.



Skipper Frederik schreibt exklusiv für den GA jeden Monat einen Seglerbrief aus Sardinien/Korsika.