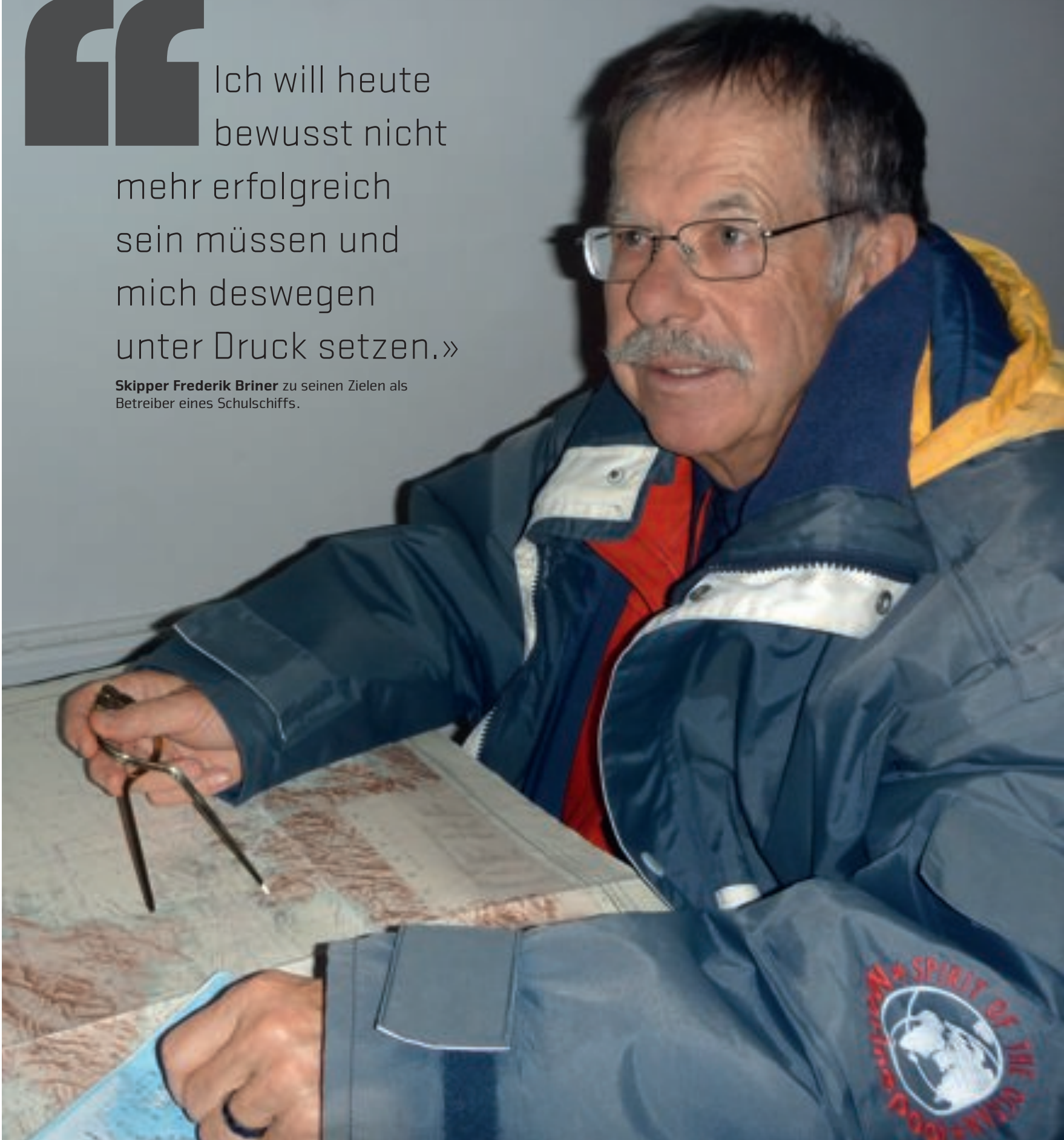


“ Ich will heute bewusst nicht mehr erfolgreich sein müssen und mich deswegen unter Druck setzen.»

**Skipper Frederik Briner** zu seinen Zielen als Betreiber eines Schulschiffs.



# Aus der Psychologie-Praxis auf Hochsee

**Frederik Briner fürchtete, dass er als Psychotherapeut dereinst zu seinem eigenen Patienten würde. Er zog die Konsequenzen, stieg aus seinem Beruf aus und bildet nun als Skipper angehende Hochseesegler aus. Ein Blick in eine etwas andere berufliche Karriere.**

VON THOMAS BERNER

**ORGANISATOR:** *Wie erklären Sie einer Landratte wie mir, was die Faszination am Segeln ausmacht?*

**Frederik Briner:** Das habe ich immer wieder versucht zu beschreiben: Vom Wind gezogen zu werden, das Meeresrauschen, die Sonne über dem Wasser, etwas zu leisten, gut zu essen, Spass an Bord zu haben – dies alles gehört wohl dazu. Segeln kann süchtig machen. In unserer Kultur gibt es eben nur noch wenige Möglichkeiten, sich herausfordern zu lassen. Auf einem Segelboot hat man die Gelegenheit dazu. Vielen Seglern geht es darum, das Leben intensiv zu erleben, in einer absoluten Realität: der Auseinandersetzung mit den Elementen.

*Sie haben Ihr Hobby Hochseesegeln zum Beruf gemacht. Was bewog Sie zu diesem Wandel?*

Ich habe Psychologie studiert, betrieb dann eine eigene Praxis für Psychotherapie. Daneben beschäftigte ich mich vielfach auch in der Personalberatung. Wie es dann halt so geht: Die Arbeit mit depressiven Patienten begann an meinen eigenen Kräften zu zehren. Irgendwann fiel die Abgrenzung zunehmend schwerer ... Deshalb musste etwas Neues her. Wenn ich andere unterstützte, dem Wunsch nachzugeben, im Leben mal was anderes zu machen, hielt ich es für das Beste, hierbei mit gutem Beispiel voranzugehen.

*Sie gingen damit ein erhebliches Risiko ein, indem Sie eine sichere Stellung aufgaben. Hatten Sie dabei nicht auch hin und wieder Angst um Ihre Existenz?*

Sicher war dieser Schritt mit Existenzängsten verbunden. Ich konnte damals ja nicht abschätzen, ob der

Ausstieg aus etwas Bestehendem und der Einstieg in etwas Neues funktioniert.

*Weshalb gerade ein Schiff, und dann nicht mal auf einem Schweizer See, sondern im Mittelmeer?*

In mir fliesst wohl etwas «Zigeunerblut». Ich geniesse es, von einem Hafen zum nächsten zu segeln. Für mich ist das Schiff so etwas wie ein Wohnwagen auf Wasser. Ich wollte eigentlich schon immer mehr Gelegenheit zu segeln, nur wusste ich nicht, wie. Es gibt ja die übliche Karriere im Cruising Club der Schweiz, wo man die Schritte vom Skipper 2 zum Skipper 1 mit laufender Qualifikation durchläuft. Ich hingegen wagte den Quereinstieg, indem ich ein Schulschiff kaufte. Dieses stand vom Institut für Hochseeravigation zum Verkauf – unter dem Inseratext «einmalige Gelegenheit».

*Wie muss man sich dies vorstellen, als Angehöriger eines Binnenlandes ein Brevet für die Hochseeschiffahrt zu erwerben? Geht das in der Schweiz überhaupt?*

Das geht durchaus. Es werden verschiedene Hochsee-Kurse für Navigation, Wetterkunde, Seemannschaft, Erste Hilfe usw. angeboten. Den Abschluss bildet eine Theorieprüfung. Den praktischen Teil absolviert man, indem man mindestens 1000 Seemeilen auf einem Schulschiff mitsegelt und am Schluss dann die Unterschrift des Skippers erhält. Diese bestätigt einem die aktive Mitarbeit, und nicht etwa, dass man nur ein paar Tage auf See genossen hat ...

*Ihren aktuellen Lebensunterhalt bestreiten Sie nun damit, dass Sie*

*angehende Segler auf Ihrem Schulschiff ausbilden?*

Nicht nur. Es ist etwa halb-halb: Ein Teil der Leute möchte nur Segelferien machen, während ein anderer Teil aktiv navigieren und das Logbuch führen will. Dies ergänzt sich in der Regel gut. Ein Ausbildungstörn umfasst bei den meisten Anbietern acht Leute, aber da kommt nicht einmal jeder dazu, einen Tag lang eigenverantwortlich zu navigieren. Deshalb nehme ich nur fünf Personen mit. Dann bleibt ausgiebig Zeit fürs Üben, wie man ein Schiff führt. Auch für die Ferienreisenden ist es von Vorteil, wenn sie selbst schon mal zumindest auf einem See gewesen sind und zwischen Steuerbord und Backbord unterscheiden können.

*Neben allem Navigieren, dem Setzen der richtigen Segel usw. gilt es ja auch ein Team zu führen. Wo liegen denn da die grossen Herausforderungen?*

Gerade bei uns Schweizern ist es schwierig: Wir Schweizer sagen nicht, was wir für Wünsche und Bedürfnisse haben. Klare Botschaften wie «Ich will ...» fehlen deshalb und man muss diese durch langes Beobachten und Entschlüsseln nonverbaler Signale erst erschliessen. Mit ande-

ren Worten: Feedbacks zu geben, ist nicht unbedingt des Schweizer Stärke, auch wenn man am ersten Tag darum bittet, zu sagen, was man vielleicht ändern sollte.

*Daraus schliesse ich, dass Sie angehenden Skippern auch kommunikative Fähigkeiten nahelegen?*

Ich wurde oft belächelt, wenn ich sagte, dass sich Kommunikation lernen lässt. «Aber reden kann doch jeder», hiess es dann. Bei vielen Scheidungsfällen, die ich in meiner Praxis betreute, hörte ich den Satz: «Wir haben halt nie gelernt, miteinander zu reden.» Was ich damit sagen will: Es ist an Bord eines Schiffes entscheidend, dass man miteinander kommuniziert. Nur so können Problemlösungen erarbeitet werden.

*Das klingt so gar nicht nach dem Klischee, dass ein Kapitän allein befiehlt, was auf seinem Schiff zu geschehen hat.*

Es gibt durchaus Situationen, wo es diese Art von Führung halt braucht. Aber Sie haben recht: In der Schifffahrt herrscht oft die Meinung, dass über dem Kapitän nur noch der liebe Gott das Sagen

**Fortsetzung auf Seite 8**

## PERSÖNLICH: FREDERIK BRINER

**Frederik Briner** aus dem Kanton Aargau segelt seit über 30 Jahren und hat selbst schon mehr als 130 000 Hochseemeilen, was dem sechsmaligen Erdumfang entspricht, zurückgelegt. Seit 1995 ist er als Profiskipper mit seiner Segeljacht «Eolienne»<sup>III</sup> im westlichen Mittelmeer unterwegs. Auf diesem Schulschiff können

angehende Skipper den praktischen Teil für den Erwerb des Hochseescheins absolvieren. Frederik Briner nimmt aber auch andere Reisende mit, welche einmal das Leben an Bord eines Segelschiffes geniessen wollen.

**Weitere Infos** und Buchungsmöglichkeiten unter [www.segeln.ch](http://www.segeln.ch).

Fortsetzung von Seite 7

hat, und viele Kapitäne pflegen entsprechend einen autoritären Führungsstil. Es ist natürlich klar, dass man etwa das Ankerlegen nicht noch basisdemokratisch diskutieren kann, weil sonst bei der nächsten Windbö die Position verloren geht. Ich selbst bin von einem partizipativen Führungsstil überzeugt. Letztlich hat der Skipper aber die Verantwortung, dass den Menschen und dem Schiff nichts Schlimmes passiert und muss sich in kritischen Situationen durchsetzen. Das Einlaufen in einen Hafen ist nach wie vor Chefsache.

**Man spricht ja immer wieder auch von «Wirtschaftskapitänen», von Unternehmern, die ihre Firma «durch unbekannte Gewässer steuern». Inwiefern trifft die Analogie «Unternehmer = Steuermann» aus Ihrer Sicht zu?**

Da trifft vieles zu. Ich selbst lasse meinen Leuten im Rahmen ihrer Kompetenzen viel Freiraum, ich lasse sie machen und sehe mich vor allem als Coach. Denn nicht alles hängt – dies im Unterschied zu einem Patron, der davon ausgeht, alles selbst machen zu müssen – allein von meiner Person ab. Ich mache eigentlich ein «Multitasking». Das beginnt schon, indem ich die Leute begleite, damit sie so einkaufen, damit wir für mehrere Tage auf See genügend versorgt sind. Ferner schaue ich, dass der Motor läuft, bin für die Sicherheit zuständig – deshalb führe ich gleich am ersten Tag ein «Mann über Bord»-Manöver durch. Dabei geht es auch darum, dass die Besatzung in der Lage ist, notfalls auch mich retten zu können.

**Wenn man längere Zeit auf relativ engem Raum zusammenlebt, sind Konfliktsituationen vorprogrammiert. Da benötigen Sie als Chef, als Skipper wohl einiges an Fingerspitzengefühl?**

Je grösser die Gruppe, desto schwieriger wird es. Deshalb nehme ich in der Regel nur fünf Leute mit an Bord. Das nimmt etwas den Gruppendruck etwas weg.

**Und es bestehen eher Möglichkeiten, sich einmal allein in die Kajüte zurückzuziehen?**

Ja, man hat dann nicht plötzlich den Ellbogen eines anderen Mitreisenden im Gesicht. Klar: Mit acht Leuten hätte ich eine höhere Rendite und bessere Auslastung. Aber vieles läuft eben besser, wenn nicht zu viele Leute dabei sind. Die meisten schätzen denn auch diesen Luxus.

**Stichwort «rentieren»: Reicht Ihre Tätigkeit denn aus, um Ihren Lebensunterhalt zu bestreiten?**

Wenn am Schluss eines Jahres nach allen Reparaturen, Liegebühren sowie den Reise- und Verpflegungskosten noch etwas übrig bleibt, bin ich eigentlich zufrieden. Ich könnte sicher geschäftlich erfolgreicher sein. Aber damit setze ich mich wieder – wie in meinem vorherigen Leben – unter Druck und stelle dann fest, dass mir das gar nicht gut tut.

**Kamen auch schon Anfragen von Gruppen, welche ein solches Segelabenteuer als Teambuildingmassnahme buchen wollten?**

Dies biete ich prinzipiell nicht an. Früher bot ich einmal «Segeln als Gruppendynamische Erfahrung» an, in Zusammenarbeit mit dem Studentenreisedienst. Die Konsequenz war: Es war ein Riesenstress für mich. Teambuilding als solche ist sicher gut, aber gerade als Stresstest möchte ich dies eben nicht erleben. Ich werde oft gefragt, ob ich an Bord meine Fähigkeiten als Psychologin einsetzen kann. Sicher ja, aber ich bin froh, wenn ich nicht muss.

**Ich schliesse daraus, dass Sie mit dem Schritt hin zum Segeln definitiv mit Ihrer früheren Tätigkeit abschliessen wollten.**

Ja. Wie gesagt: Ich will heute bewusst nicht mehr erfolgreich sein müssen und mich deswegen unter Druck setzen.

**Inwiefern wäre gerade dies auch eine Botschaft an unsere Leistungsgesellschaft, die fast alles Tun auf den Erfolg ausrichtet?**

Vielleicht gelte ich als «Linker» oder als «Psycho-Heini», wenn ich sage, was ich denke. Wenn eine Bank einen Zehn-Milliarden-Reingewinn macht, fragt man sich: Wozu? Was macht man damit? Ist dies ein Selbstzweck? Ich glaube dies eben nicht.



**Was sagen Sie Menschen, die sich eine neue Herausforderung suchen?**

Man soll nicht einfach blind drauflosmarschieren. Aber sonst gilt schon: «Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum.»

**Wie lautet Ihr Führungscredo?**

Die Leute so viel selbst machen zu lassen, wie sie dazu fähig sind. Nur wo nötig, greife ich selbst ein. Dann, wenn die Entscheide der Ausbildungskandidaten eine Gefahr bedeuten. Indem ich den Leuten viele Freiheiten lasse, haben sie auch die Möglichkeit, ihre eigenen Grenzen kennenzulernen. (Sie erkennen dabei selbst, was sie können und was noch nicht.) Sie realisieren im besten Falle, ob sie sich über- oder unterschätzen.

**Welche zentrale Botschaft geben Sie angehenden Seglern weiter?**

Sich und seine Fähigkeiten selbst realistisch einschätzen zu können, d.h. zu erkennen, was ich kann und wo ich noch zu lernen habe.

**Sondern?**

Es ist unbestritten, dass ein Unternehmer so arbeiten muss, dass einerseits für seinen eigenen Lebensunterhalt gesorgt ist, und andererseits auch jenen seiner Mitarbeitenden ermöglicht. Aber warum denn immer mehr, mehr und nochmals mehr? Dies verstehe ich nicht. Anscheinend darf man in der heutigen Ökonomie nicht sagen, dass man an ungebremstes Wachstum einfach nicht glaubt. Auf mein eigenes «Unternehmen» bezogen: Ich bin zufrieden, mit dem, was mir bleibt, ich habe keine Ambitionen, etwa ein zweites Schiff zu kaufen und zu expandieren.

**Gestatten Sie mir die These: Wenn es mehr Unternehmer gäbe, welche denken wie Sie, ginge es vielen Leuten wohl besser?**

Irgendwoher kommen ja die vielen stressbedingten Krankheiten, worunter viele Leute leiden. Zu den verbreitetsten «Volkskrankheiten» in der Schweiz gehören Depressionen. Aber anscheinend ist das in den Augen besonders von Managern in Grossunternehmen wohl sekundär – wenn Sie dies überhaupt so schreiben dürfen ...

**Die Folgekosten solcher Krankheiten zahlen Unternehmer letztlich ja mit, und sie müssten allein schon deswegen ein Interesse daran haben, für weniger Stress in Betrieben zu sorgen.**

Eigentlich schon. Aber als Therapeut litt ich zuweilen selbst darunter, dass psychisch Kranke oft stigmatisiert waren und die Psychologen selbst als «komische Käuze» dargestellt wurden. Insgesamt arbeitete ich in einer schwierigen Branche. Ich sehe dies auch auf dem Schiff: Ich beginne nicht von mir aus über Psychologie zu reden. Ich hielt zwar schon Vorträge über Psychologie vor Seglern, aber anschliessend sprach man dennoch wieder viel lieber über das neueste GPS. Psychologie verkauft sich halt nicht so gut ... Aber um auf Ihre Frage zurückzukommen: Gesund sein und gesund bleiben, sind sehr wohl im Interesse der Volkswirtschaft.

**Zum Schluss: Auch wenn Sie nun Ihren Traumjob gefunden haben, gibt es doch noch andere Ambitionen?**

Nein, ich denke, dass ich mein Ziel erreicht habe, im Leben einmal etwas völlig Neues zu machen. Ein Zweites ist allerdings die Übergabe an die nächste Generation, worüber ich mir Gedanken mache.

**Wenn Sie längere Zeit auf See sind: Gibt es Dinge, die Sie dann zu vermissen beginnen und für die Sie deshalb gerne wieder an Land zurückkehren?**

Ich verfüge zwar an Bord über eine Komfort-Liegematratze, aber ein richtiges Hotelbett oder ein Zimmer in der Schweiz sind zwischen- durch auch wieder etwas Schönes.