

# Watt für die Seele – drei Männer, ein Gedanke

Auf der Nordseeinsel Baltrum nahmen wir an einer intensiven Einheit unserer Trauerbegleiter-Fortbildung zum Thema Männertrauer mit Dr. Martin Kreuels teil.

Wir – Peter Holzer (IGSL-RG Bruchsal), Hartmut Ehrich (IGSL-RG Seligenstadt und Umgebung) und unser Referent Dr. Kreuels – genossen im ruhigen April die Kulisse der Dünen, das Rauschen der Brandung und die besondere Weite der Insel. Unsere Gespräche, Reflexions- und Vertiefungsübungen unter freiem Himmel empfanden wir als sehr bereichernd.

Am Abend entstand die Idee, diese Erfahrung in die Begleitung trauernder Männer einzubringen. Arbeitstitel: Watt für die Seele.

Da Bruchsal und Seligenstadt keinen Küstenstreifen mit Dünen und Watt bieten, musste das Konzept angepasst werden.

Die Idee nimmt Fahrt auf

Wir fanden schnell ein passendes Charterschiff mit Skipper, das uns ins Wattenmeer bringen würde – als reine Männergruppe, die unter sich ist, aber gleichzeitig als Crew an Bord mit anpackt.

Die Vorfinanzierung und das Risiko teilten wir uns zu dritt – unkompliziert und partnerschaftlich.

Das Schiff: ein über hundert Jahre altes, zum Segler umgebautes Fischerboot mit fünf Kajüten, zehn Kojen, gut ausgestatteter Kombüse – sauber und gepflegt.

Der Skipper: ein erfahrener Seemann, der rasch unser Vertrauen gewann, nicht nur als Steuermann, sondern auch als Zuhörer.

Unser Plan, sieben trauernde Männer plus uns drei Begleiter an Bord zu nehmen, ging nicht ganz auf: Peter musste wegen einer Reha-Maßnahme absagen, drei Kojen blieben frei.

Sechs Männer und der Skipper bildeten aber eine tolle Crew.

Ablegen und Ankommen

Am Freitagabend um 20 Uhr gingen wir im Hafen von Harlingen an Bord. Nach einem ersten Kennenlernen an Deck bezogen wir die Kojen, verstaute unsere Seesäcke und gingen früh schlafen.

Der nächste Morgen begann mit einem reichhaltigen Frühstück und der technischen Einweisung des Skippers: Mast, Baum, Großsegel, Fock, Klüverbaum, Schoten,

Wünschen, Taue, Tampen, Belegen, Knoten und Seilwickeltechniken – alles mussten wir schnell lernen und auf Kommando ausführen können.

Im Rhythmus von Wind und Gezeiten

Wir setzten Segel in Richtung der Insel Vlieland. Kurz vor dem Ziel liefen wir auf unseren Wunsch eine Sandbank im Wattenmeer an und ließen uns „trockenfallen“.

Zeit für Gespräche in der Kombüse, während auf dem Gasherd ein kräftiger Linseneintopf köchelte.

Durch den flachen Schiffsboden und die Seitenschwerter konnten wir bei Ebbe den Rumpf verlassen und über den sauberen Meeresgrund spazieren: warmes Wasser in den Prielen, weicher Sand unter den Füßen, Seehunde in Sichtweite, ein funkelndes Lichtspiel von Sonne, Sand und Wasser – und die Stille, in der man(n) zu sich finden konnte.

Nach drei Stunden kam die Flut zurück und hob den 46 Tonnen schweren Segler sanft vom Grund. Wir stärkten uns mit der fertigen Suppe und segelten weiter nach Vlieland. Das Anlegemanöver im voll belegten Hafen forderte uns noch einmal als eingespieltes Team.

Abende unter Vollmond

Ein kurzer Landgang brachte Dusche und Abendessen im Dorf, bevor wir wieder an Bord zurückkehrten. Dort folgten gute Gespräche bis spät in die Nacht – unter einem beeindruckenden Vollmond, der das Wasser in stimmungsvolles Licht tauchte.

Heimreise mit Rückenwind.

Am Sonntagmorgen legten wir nach einem Frühstück mit Speck und Spiegeleiern wieder ab. Bei strahlender Sonne, leichter Strömung und sanftem Wind glitten wir unter vollen Segeln zurück nach Harlingen.

Letzte Gespräche, der Geruch von Meer, kleine Schaumkronen am Bug – ein stimmungsvoller Abschluss.

Erkenntnisse, die bleiben

Die Männer beschlossen, in Kontakt zu bleiben. Die Rückmeldungen zeigten deutlich: Männer haben ihre ganz eigene Art, mit Trauer umzugehen.

Unter Männern, mit vergleichbaren Verlusten und in solch einer besonderen Atmosphäre, kann man(n) loslassen – egal, wie unterschiedlich die Lebenssituationen sind.

Mehr als eine Reise

Wir nehmen mit: Männer trauern anders – nicht weniger tief, nicht weniger echt, nur anders.

Manchmal braucht es ein Deck aus Holz, den Geruch von Salz, Wind im Gesicht – und den Mut, unter Männern die Rüstung fallen zu lassen.

Hartmut Ehrich