



Wir alle sind irgendwie

# WILD WASSER FAHRER

*Wildwasserfahrer*



Das Leben ist wie die Bootsfahrt auf einem Fluss, ist wie auf einem Wildfluss. So manche Erfahrungen beim Kajakfahren lassen sich als Metapher für die eigene Lebensgestaltung lesen, so manche Herausforderung klingt wie aus dem „richtigen Leben“. Und man kann daran so manche Wahrheit und Weisheit klarer und selbstverständlicher erkennen.

Hans-Peter Eggerl

## *Auf dem wilden Wasser*

Es ist immer dieses Rauschen, das Kajakfahren im Wildwasser so aufregend macht. Noch bevor man eine Gefahrenstelle sieht, hört man sie. Das Rauschen wächst an, wird lauter und das Adrenalin schnell in die Höhe. - Ich sitze im Kajak auf der Soca, einem traumhaften

Wildfluss in Slovenien. Es ist die so genannte Abseilstrecke, die wir für heute als Tour gewählt haben. Noch sehe ich nicht genug, noch stehen mir die Felsen im Wildbach die Sicht auf das was kommt. Hinter der nächsten Kuppe ist etwas. Vielleicht eine verblockte Felsenpassage, eine Wasserstufe, hoffentlich kein „Siffon“? Wie schwer wird die Stelle? Es rauscht

mächtig. Reicht mein Können? Jetzt nur keine Fehler! Konzentration! Meine Kumpels und ich machen uns innerlich bereit. Abstand halten, um sich nicht gegenseitig zu gefährden! Der Fluss wird schneller, zieht am Boot, Wasser schwappt ins Gesicht. Der „Erste Mann“ weit vorne gibt jetzt ein bestimmtes Signal mit seiner Faust; rufen bei dem Rauschen wäre sinnlos. Das Zeichen bedeutet „SCHNELL paddeln!“ Das Adrenalin steigt weiter: Immer wenn Tempomachen angesagt ist, heißt das nichts Gutes. Die Stelle braucht Geschwindigkeit, um die nötige Spur einhalten zu können. Vielleicht führt die Strömung in eine Gefahrenstelle, der man mit viel Speed entgegen sollte. Nun ist mein Kumpel, der unsere Vierergruppe 30 Meter voraus anführt, plötzlich im schäumend sprudelnden Wassergetümmel verschwunden. Sein Helm ist nicht mehr da. Vielleicht eine Wasserstufe, ein kleiner Wasserfall oder ist er umgekippt, womöglich in Gefahr? Jetzt heißt es richtig loslegen, vielleicht ist Hilfe nötig. Ich ziehe mit kräftigen Paddelschlägen nach vorne, eine seitliche Welle versucht mich umzuwerfen und bringt mich von meiner Ideallinie ab. Jetzt sehe ich, was kommt. Meine Augen weiten sich, meine Anspannung ist maximal. Aber jetzt gibt es kein Zurück mehr.

## *Wasser als Metapher*

In vielen Kulturen begegnet uns Wasser als Metapher für den Lebensweg, teilweise auch für einen spirituellen

Entwicklungsprozess, so in Asien z.B., Buddhisten verwenden dort die Wasser-Metapher für das Bewusstsein des Menschen. In unseren Breiten reden wir gern auch vom Fluss oder vom Strom des Lebens und schon der griechische Philosoph Heraklit verglich den zeitlichen Verlauf mit einem Fluss, in den man nie zweimal gleichzeitig demselben Wasser begegnen kann, wenn man in ihn hineinsteigt. Von ihm stammt auch der bekannte Ausspruch „PANTA RHEI“: Alles fließt.

Unter Kajakfahrern unserer Tage kann man oft hören, mit dem Paddeln sei es wie im „richtigen“ Leben: Schon die verschiedenen Erscheinungsformen dieses Elements erinnern ans Leben, einmal als stiller See, dann als wilder Fluss, als kluger Hindernisumflieger oder brachialer Hindernisattackierer, als klare erfrischende Quelle, als unbändiger Strom. Wasser kann als nebelige Gischt in Erscheinung treten oder als knochenhartes Eis. Und dann das Auf-dem-Fluss-sein: sich im Fluss fortbewegen und die Erfahrung machen, sich der Strömung manchmal ausliefern und vertrauend ergeben zu müssen und ein andermal mit großer Anstrengung und Erfahrung, die eigenen Etappenziele doch auch gegen den Strom erreichen zu können, wenn das Wasser es zulässt. Letztendlich jedoch gewinnt immer die Strömung. Manchmal kann man dessen Dynamik für die eigenen Ziele nutzen, doch letztlich gelingt es nicht, sich gegen die Wasserwucht zu behaupten und zu gewinnen; nicht im Wildwasser. Kajakfahren hat in so vielerlei Hinsicht so viel gemeinsam mit den Herausforderungen unserer Lebensgestaltung und des Lebenswegs eines Menschen. Vom Kajakfahren kann man Leben lernen.

## *Wie im Leben:*

### *Notfall als Normalfall*

Mein Wildwasser-Kajak ist klein und wendig, und aus quasi unkaputtbarem Kunststoff. Es ist ein schönes Boot: ganz in Gelb. Ich trage einen teuren Helm und natürlich eine richtig gute Schwimmweste mit Aufprallschutz und jeder



Menge safety-features. Ein wasserdichter Trockenanzug schützt mich vor der Kälte. - Kälte? Es hat 30 Grad und Sonnenschein! ... aber nur draußen an Land! - Helm, Weste und Trockenanzug sind fürs kühle Nass gemacht und dringend nötig beim Kentern oder übermäßigen Wasser- und Felskontakts. Sie bewahren vor Schlimmerem. Und das „Schlimmere“ ist beim Wildwasserfahren quasi die Norm, ist ein Hauptgrund sich überhaupt diesem herrlichen wilden Element auszusetzen. Nass wird man immer und das Wasser ist immer eiskalt. Steine und Felsen gehören ebenso dazu wie natürlich alle Arten von Strudeln, Strömungen, Wellen, Wasserwalzen & Co ... ebenso mancher blaue Fleck an Armen oder Beinen nach einem „Schwimmer“. So ist das Setting, so ist es aufregend und spannend und so macht es Spaß: Der Notfall ist der Normalfall ... genau wie im „richtigen Leben“. Wir haben alle möglichen Sicherheiten eingebaut in unsere Existenzen, haben schützende Häuser, finanzielle und materielle Absicherungen etc. doch am Ende stehen wir Aug in Aug mit dem Leben. Wir sehen uns oft ausgeliefert ans Schicksal, an Unwägbarkeiten in Beziehungen und Beruf, an Herausforderungen durch Krankheiten und Alter, an unabsehbare Folgen eigener Entscheidungen, an Katastrophen und an Wunder. Das Leben macht einen immer „nass“ und kein Helm und keine Weste kann das verhindern ... und das ist auch gut so! Denn es lehrt uns: trotz aller Absicherungen ist die existenzielle Auseinandersetzung mit dem Kern des Lebens unvermeidbar ... Gott sei Dank! Das Leben besteht darauf, bepaddelt zu werden. Vielleicht sind wir auf der Welt, um uns an den vielen Lebens-Strudeln zu messen und zu entwickeln und durch die Felsen unter der Oberfläche unserer Entscheidungen aus dem Gleichgewicht gebracht zu werden und trotzdem damit umgehen zu müssen. Wahrscheinlich sogar sind wir auf der Welt, um trotz der Ängste und des Vorahnungsrauschens unserer wild sprudelnden Zukunft Vertrauen in den Fluss unseres Lebens zu gewinnen. Wahrscheinlich geht es auch dabei zentral um Lernen, um Erfahrung, um Selbsterfahrung, Selbstentwicklung: Selbstwerdung eben! Und womöglich ist es unsere Aufgabe im Leben, Spaß an der Herausforderung zu gewinnen und den Flow zu genießen, wenn wir wachsen konnten an so manchem bestandenen Abenteuer. Mit Gewissheit geht

es auch darum, sich eben genau im „Notfall“ als der zu zeigen, der man im Innersten ist oder sein kann, sein möchte. Und es geht darum, das Wasser des Lebens als Chance zu sehen, nicht als Feind, und dann zu wissen, dass alles Wasser letztendlich ins herrlich weite MEHR fließt. Kajakfahren ist herrlich, leben auch!

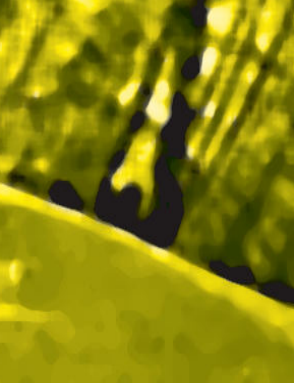
### *Immer im Team unterwegs*

Unter Kajakfahrern, insbesondere unter Wildwasserfahrern, wird Kameradschaft enorm groß geschrieben; Verlässlichkeit ist ein unverzichtbares Muss. Man geht nur mit Männern und Frauen aufs wilde Wasser, auf die man sich 100%ig verlassen kann. Jeder und jede muss wissen, dass gegenseitiges Helfen, Achten und Aufeinanderschauen Grundvoraussetzungen für die gemeinsame Tour sind. Wie im Leben, so erst recht auch auf dem Wildfluss: Charakterstarke, verlässliche und treue Mitpaddler sind gefragt, die bereit sind sich auch für dich und deine Sicherheit „nass“ zu machen und Risiken einzugehen. Andere werden am Ufer stehen gelassen.

Mit den Gefährten des „normalen“ Lebens ist man da oft nicht so wählerisch und deutlich nachsichtiger. Wir lassen zu, dass uns viele Menschen begleiten, denen wir nicht wichtig genug sind. Die uns womöglich eher hinunterziehen, als uns zu helfen, obenauf zu schwimmen. Wie auch immer: Letztlich geht's doch auch im Leben um die gleichen Werte wie beim Paddeln bzw. um verschiedene Spielarten des einen großen Wertes: LIEBE. Das ist der Maßstab für die Wildwassertruppe und natürlich für einen selbst. Auch selbst sollte man dieser Verlässliche sein, ein Hilfreicher, ein Aufmerksamer, ein Liebender eben; und nicht nur deswegen, damit man nicht am Ufer des Lebens zurückgelassen wird. Das Leben und der Fluss sind Spiel- und Bewährungs- und Entwicklungsfelder vieler Konkretionen von Liebe, von Freund- und Kameradschaft.

Auch das lehrt das Wildwasserfahren: Umgib dich mit Menschen, die dir gut tun und auf dich achten! Und: Sei Du genau so ein Mensch, so ein „Liebender“ für deine





Leute! - Ja, dieser Tipp klingt sehr nach Religion und nach Bibel, dort heißt es etwas altbackener und deutlich schwerer: „Du sollst deinen Nächsten lieben, wie dich selbst.“ Ja, Liebe ist letztlich der Zentralbegriff zur Umschreibung eines guten Paddlers auf dem Bach ebenso wie in den Strudeln des Alltags.

## *Bilder und Erfahrungen - Ein paar Paddlereinblicke*

**Kehrwässer**, das sind die ruhigen Wasserbereiche, die sich hinter einem Felsen im Strom bilden. Diese Kehrwässer, werden aufgesucht, um anzuhalten, schließlich gibt es keine Bremsen im Boot. Und angehalten wird immer, wenn man Zeit braucht, um die vorausliegende Situation betrachten und beurteilen zu können. Mit langem Hals sitzt man dann im Boot und versucht über die Felsen hinweg die beste Linie auszumachen. Wie im „richtigen Leben“: Wenn eine private oder berufliche Herausforderung vor einem liegt, eine Entscheidung nötig ist, ein bestimmter Weg genommen und ein anderer zurückgelassen werden muss, wenn also das Leben uns zur Wahl zwingt, halten wir inne, versuchen Geschwindigkeit raus zu nehmen und abzuwägen. Dann beurteilen wir die Situation und überlegen, grübeln und grübeln. Anders als im Leben präsentiert sich die Situation auf dem Fluss viel unmissverständlicher: Auch hier hat man die Wahl der „richtigen“ Route, und man hat die Gefahr der Fehlentscheidung. Doch auf dem Wasser wird viel schneller klar: Am Ende muss ich paddeln, muss mich wieder der Strömung überlassen, muss raus aus dem Stillstand-Kehrwasser und muss etwas tun: paddeln, paddeln, paddeln. Allen zwanghaften Grüblern täte diese Kajakerfahrung gut: Du musst paddeln! Du kannst nicht alles im Kehrwasser der Theorie durchdenken. Überlass dich der Strömung, vertrau auf den Fluss und auf deine Erfahrung! Oder anders gesagt: Hab Gott-Vertrauen und hab Selbstvertrauen! Und: Du kannst etwas und du bist ja nicht allein.

Andererseits gibt es die Praxis des sog. **Wasserlesens**. Das bedeutet unter Paddlern, im Blick auf den Bach oder Fluss vorherzusehen, wie die Strömung läuft, welche Wellen

oder Walzen einen irgendwohin abdrängen könnten, welches rückläufige Unterwasser einen wohl festhalten und womöglich zurück unter eine Wasserstufe saugen würde. Das Wasserlesen ist mindestens so wichtig wie die richtige Paddeltechnik und die Eskimorolle. Wasserlesen unternimmt man oft vom Ufer aus. Eine schwierige Stelle wird an Land begutachtet und eingeschätzt; eine Risikoabwägung unternommen. Danach geht es ans Planen der Strecke; wo könnte es am besten gehen ... wo auf keinen Fall? Manchmal entscheidet man sich dann in der Gruppe dazu, einen Sicherungsposten aufzustellen, der mit einem Wurfsack - das ist ein Rettungsseil - am Ufer der Gefahrenstelle wartet, um im Notfall zu Hilfe kommen zu können. Wasserlesen heißt eigentlich, die eigene Erfahrung zum Einsatz zu bringen, aber auch der eigenen Intuition zu trauen. Es heißt, Lebensentscheidungen mit Bedacht und in Bewusstheit zu treffen, heißt Planen, „Hinspüren“, Hindenken. Und damit gibt es wieder eine Parallele zum Leben: Wir stehen ständig im Suchprozess zwischen Spontaneität und Risikominimierung, zwischen Innehalten und Agieren, zwischen Zuwarten und Loslegen. Und beide Seiten haben ihre Berechtigung und beide Seiten bergen die Gefahr der Überbetonung. Zu viel zu denken schadet ebenso, wie zu wenig denken.

Und wenn dann der Plan steht? Dann ist wie im richtigen Leben auch beim Paddeln der Plan oft nicht umsetzbar, nicht realisierbar. Die Einschätzungen waren falsch, die angezielte Route muss verlassen werden. Improvisieren ist angesagt. Religiös gedeutet, könnte man die alte Lebensweisheit zitieren: Der Mensch denkt, Gott lenkt.

**Wenn einer „schwimmt“**, dann heißt das im Paddlerjargon, dass jemand mit seinem Boot umgekippt, gekentert ist. Er oder sie ist an den Schwierigkeiten des Wildflusses gescheitert und die letzte Option, nämlich mittels Eskimorolle noch einmal „zurück ins Spiel“ zu kommen, blieb erfolglos. Konkret bedeutet das Gefahr für den Paddler, vielleicht sogar große Gefahr. Er bzw. sie wird von der Strömung mitgerissen, von Unterströmungen womöglich nach unten gezogen, wird eventuell über Felsen geschleift und muss versuchen, nicht unter irgendwelche Äste oder Bäume am Ufer getrieben zu werden, in denen man sich verhängen und unter Wasser festgehalten werden könnte. Als Schwimmer im schweren Wildwasser hat man kaum

Möglichkeiten, sich schnell an Land zu befördern. Die Strömung hat leichtes Spiel.

Wenn einer in seinem Leben „schwimmt“, dann ist der geplante Lebensentwurf gescheitert; so könnte man die Situation metaphorisch verstanden interpretieren. Und die Dimension dieses Scheiterns kann erheblich sein. Der Boden unter den Füßen ist weg, die Sicherheiten auch, man ist schutzlos den Gewalten um einen herum ausgeliefert, aller Einflussmöglichkeiten beraubt, die anvisierte Linie und die gewünschte Richtung kann man vergessen. Ich glaube, alle von uns kennen solche „Schwimmeinlagen“ aus der eigenen Biographie und auch die Ohnmacht, die damit verbunden war.

Was lehrt die Kajak-Erfahrung hier: „Halt dich so lange über Wasser, bis Hilfe kommt!“- Wenn einer schwimmt, dann gibt es für das Team, in dem man unterwegs ist, nur eines: Rettung als oberstes Gebot. Alle paddeln drauf los, um den Schwimmer so schnell als möglich an Land zu bringen, ihm Halt zu geben, ihn in ein Kehrwasser zu schleppen, und dann auch sein gekentertes Boot und sein Paddel zu sichern, soweit möglich. Keiner erwartet vom Gekenterten, dass er wieder selbst Herr der Lage wird, man erwartet nur, dass er nicht aufgibt. Und alle verstehen es als Selbstverständlichkeit, die Notlage für ihn zu klären. Er ist umgeben von Helfern, von Freunden. Nicht immer

sind im richtigen Leben diese Helfer in der konkreten und unmittelbaren Form erkennbar, doch es gibt sie meistens trotzdem, davon bin ich überzeugt. Selbst wenn sie manchmal unsichtbar sind und ihre Hilfe nicht meinen Vorstellungen entspricht. Gerade über diesen Aspekt könnte man lange und ausführlich und vielleicht auch kontrovers diskutieren.

### *Leben im Fluss*

Ist es nicht immer das Gleiche? Man steht vor Herausforderungen, man beäugt sie zunächst respektvoll aus sicherer Entfernung, dann riskiert man etwas; manchmal zu viel. Nichts zu riskieren hieße aber Stillstand, also los! Und wenn man selbst verlässlich ist und wenn man mit den Richtigen unterwegs ist, wird alles halb so schlimm. Und allermeistens wird alles einfach nur herrlich. Am Ende steht die Erfahrung, das Gelernt-Haben, das gewachsene Können und Vertrauen und das Dankbarsein. Und bald schon steht man wieder vor der nächsten Herausforderung und so weiter und so fort. Und wenn man dann am Ende der Fahrt aus dem Boot aussteigt und das Paddel endgültig beiseite legt, steht eigentlich immer das Flow-Gefühl, verbunden mit einem breiten Grinsen und einem Funkeln in den Augen. Und man ist ein anderer geworden. Im Idealfall ist man mehr zu dem geworden, der man sein möchte (oder der man *eigentlich* wirklich ist?): verlässlicher, wissender, erfahrener, liebender, lebendiger, freier, dankbarer, stolzer und versöhnter mit sich und der Welt. Das Leben ist ein Fluss und oft ist dieser Fluss wunderschön.

*... und am Ende das herrlich weite Mehr.*

Zum Inhalt dieses Artikels gibt es auf YouTube ein anregendes Kurzvideo „Wasserreiter“ - Aus der Reihe: *DENKanregerchen* von hapeeART

[www.youtube.de](http://www.youtube.de)  
Suche: DENKanregerchen

Und auf  
YouTube 

ein **denk**  
anregerchen 