



SEGELN GEGEN KREBS

Die Diagnose Krebs wirft Erkrankte und ihre Angehörigen komplett aus der Bahn. Pläne und Träume müssen erst einmal zurückstecken, alles dreht sich darum, die Krankheit zu besiegen. Doch wie findet man nach erfolgter, oft kräftezehrender Therapie in den Alltag zurück? Marc Naumann entschied segeln zu gehen, um wieder das Gefühl von Freiheit und Selbstständigkeit zu erleben. 2014 gründete er die Segelrebellen, eine gemeinnützige Organisation, die Segelreisen für junge Erwachsene mit Krebs anbietet. Das Ziel: Selbstbewusstsein stärken und Perspektiven für die Zukunft entwickeln.

TEXT Janne Brinckmann FOTOS Segelrebellen.com



Im Jahr 2010 diagnostizierten die Ärzte bei dem damals 28 Jahre alten Marc Naumann das erste Mal einen Gehirntumor.

Fast ein ganzes Jahr benötigte er, um sich von der Strahlentherapie zu erholen. Ungefähr zwei Jahre später, kurz vor seinem Juraexamen, erkrankte Marc das zweite Mal – wieder an dem gleichen Tumor. „Als die Ärzte mir berichteten, dass ich wieder eine Chemotherapie machen muss, hatte ich wahnsinnige Angst“, erzählt Marc Naumann rückblickend. „Ich wollte nur noch segeln gehen, auch mit dem Risiko, das ich dann einfach irgendwann umfalle, aber ich wollte nicht ins Krankenhaus.“

Er entschied sich aber doch für die Therapie und nur einen Monat nach deren Abschluss zog es ihn aufs Meer. Im Herbst 2012 segelte er mit einem Skipper drei Wochen lang von Cuxhaven nach Calais in Frankreich. „Nach der Chemo kam ich mir nutzlos vor, war schlapp und müde. Aber kaum war ich auf See, fühlte mich besser“, erinnert sich der Münchener. Das Wetter auf dem Törn war stürmisch und kalt und verlangte Marc viel ab. Dass er diese Reise durchgehalten hat, bei der selbst gesunde Personen an ihre körperlichen Grenzen gestoßen wären, gab ihm die Motivation, sein Jura-Studium wieder aufzunehmen und erfolgreich abzuschließen.

Doch dann starb ein guter Freund von Marc an Krebs. „Da wurde mir bewusst, dass mir das auch passieren könnte und deswegen entschloss ich mich, meine Zukunft meiner Leidenschaft, dem Segeln zu widmen“, sagt Marc. So wurde die Idee der Segelrebellengeboren. „Ich möchte junge Erwachsene im Alter von 20 bis 40 Jahren, die in einer ähnlichen Situation sind wie ich es war, dabei unterstützen, wieder ins Leben zurückzufinden“, erklärt Marc. „Bei den Segelrebellenen lernen die Betroffenen wieder selbstständig zu sein und sich selbst zu helfen.“

Für Marc geht es bei den Reisen darum, nach vorne zu schauen und sich den eigenen Kräften bewusst zu werden. „Ich möchte vermeiden, dass die Besatzung sich nur über die Krankheit beklagt. Aber das ist auch noch nicht passiert, denn sobald man mit dem Schiff rausfährt, merkt man, dass es einem eigentlich ganz gut geht. Und wenn man ein paar Stunden unterwegs ist, denkt auch keiner mehr darüber nach, dass er krank ist. Das Segeln fesselt einen sofort.“

Ärztliche Betreuung gibt es an Bord nicht. Jeder Teilnehmer ist selber dafür verantwortlich, mit seinem Arzt darüber zu sprechen, ob er dazu im Stande ist an dem Törn teilzunehmen. Im Grunde genommen soll aber jeder, der mitsegeln möchte, auch mitkommen können: „Jeder kann mit mir offen und ehrlich über seine Probleme reden und wir suchen dann gemeinsam nach einer Lösung“, erklärt Marc. Sollte doch ärztlicher Rat an Bord benötigt werden, kann die funktionsärztliche Beratung in Cuxhaven zu jeder Uhrzeit kontaktiert werden. Natürlich hat Marc einen umfassenden Erste-Hilfe-Kurs abgelegt und absolviert zurzeit eine Zusatzausbildung für Medizin auf See.

Die Jungfernfahrt der Segelrebellenen fand im März dieses Jahres auf einer Bavaria 49, die von dem Segelreise-Anbieter Kaya Lodge zur Verfügung gestellt wurde, von Marseille nach Mallorca statt. An Bord waren neben Marc, der auf den Reisen als Skipper fun-



Die Segelrebellenen bei der Arbeit. Regen und Sturm sehen sie als Herausforderung ihre Kräfte unter Beweis zu stellen (linke Seite). Bild oben: Eine glückliche Crew nach Abschluss des Törns. Mit neuer Kraft und Motivation blicken sie in die Zukunft. Das Banner zeigt das Motto der Rebellenen. Von einer Krankheit lassen sie sich nicht einschüchtern (Bild darunter).

„Ich möchte junge Erwachsene im Alter von 20 bis 40 Jahren, die in einer ähnlichen Situation sind wie ich es war, dabei unterstützen, wieder ins Leben zurückzufinden. Bei den Segelrebellenen lernen die Betroffenen wieder selbstständig zu sein und sich selbst zu helfen.“



„Sobald man mit dem Schiff rausfährt, merkt man, dass es einem eigentlich ganz gut geht. Und wenn man ein paar Stunden unterwegs ist, denkt auch keiner mehr darüber nach, dass er krank ist. Das Segeln fesselt einen sofort.“

Marc Naumann (Bild links),
Initiator und Gründer der Segelrebellen.

giert, Krebspatienten, von denen viele bisher keine Berührung mit dem Segelsport hatten. Das ist aber auch nicht nötig, denn „nach ungefähr drei Tagen wissen die Teilnehmer wie alles funktioniert, da sie von Anfang an mit eingebunden sind“, meint Marc. Im Juni ging es für ihn und seine Mitstreiter nach Griechenland, wo sie auf dem 90 Jahre alten Holzschiff *Vega* von Axel Schwekendiek unterwegs waren. Da die Segelrebelln (noch) kein eigenes Schiff besitzen, sind sie darauf angewiesen, dass Eigner ihnen eine Yacht zur Verfügung stellen. Die „perfekte“ Yacht sollte laut Marc mindestens acht Schlafplätze und eine komplette Sicherheitsausrüstung besitzen. Und sie sollte natürlich ein bisschen was abkönnen, denn die Segelrebelln sind keine Schönwetter-Segler, sondern sehen Regen und Sturm als Herausforderung, ihre Kräfte zu beweisen. Unterstützen können Sie die Segelrebelln auf ihrer Webseite segelrebelln.com. Dort gibt es ein Spendenformular, aber auch einen Shop, in dem Marc verschiedene Produkte von Trinkflaschen bis zu T-Shirts verkauft. Ein Großteil des Erlöses kommt den Segelrebelln zugute. Besonders zu empfehlen ist die Dokumentation über die Jungfernfahrt der Segelrebelln, die das Thema junge Erwachsene und ihren Umgang mit Krebs aufgreift. 

INFO

Die Segelrebelln

Teilnahmegebühr: Pro Törnwoche zahlen Betroffene 250 Euro, gesunde Personen und Angehörige können gegen einen Aufpreis teilnehmen. Für Teilnehmer, die nicht den gesamten Betrag aufbringen können, gibt es die Möglichkeit eines Segelstipendiums, bei dem bis auf 100 Euro alle Kosten übernommen werden.

Nächste Reise: Geplant ist im Herbst dieses Jahres von Griechenland bis Sizilien mit dem klassischen Segelschiff *Vega* zu segeln.

**Kontakt: Segelrebelln, Gemeinnützige UG,
Connollystr. 3, 80809 München,
Web: segelrebelln.com, E-Mail: info@segelrebelln.com**



Die Crew der Segelrebelln bei der Jungfernfahrt im März 2015.