

Lebenselixier Paddeln

Paddeln wird als Volkssport gerade wiederentdeckt: Schon vor einhundert Jahren war in Bremen der muskelbetriebene Wassersport en vogue. Das belegt die Gründung des Bremer Kanu Clubs 1920. Aber es wird immer noch gepaddelt. 2300 Aktive sind es in 35 Vereinen. Und laut Norbert Köhler vom Landeskanuverband liegt die Zahl der Bremer, die mindestens einmal im Jahr mit Stech- oder Doppelpaddel aufs Wasser gehen sogar bei 25.000 Bremern. Eine Reportage über einen Paddelbootausflug auf den Bremer Gräben.



Paddeln ist ihr Leben: die beiden Freundinnen Gina Bastoni und Nele Blankenburg verbringen jede freie Minute auf dem Wasser.

Samstagmittag im Kleingartengebiet direkt hinter der Bremer Uni soll es losgehen: Die Adresse „Auf dem Wummenstück 2“ des Vereins für Kanusport Bremen findet der Navi des Autos gerade noch so. Aber bei dem was kommt, zählen Navis, Wege und Pfade nicht mehr. Entscheidend für die Paddeler sind die Wasserläufe des alten Bremer Entwässerungsnetzes, und die muss man kennen. Aber schließlich befinden wir uns in der Herzkammer der Bremer Kanuzene: Hier, an der kleinen Wümme, steht ein Bootshaus neben dem anderen – mit kleinen Stichhäfen jeweils direkt vor den Hallen. Boote rausbringen, Ausrüstung einladen, Paddel klarmachen. Drei Ehepaare und zwei Nachwuchssportlerinnen des Vereins bringen zusammen sieben Boote auf das braune Wasser. In einem Baum am Graben lärmt eine riesige Krähenkolonie, als wollten die schwarzen Vögel die Gruppe anfeuern. Die schnellsten Boote sollen zuerst ins Wasser.

„Ich freue mich richtig. Ich liebe es paddeln zu gehen, und bei dem schönen Wetter muss ich immer sofort los.“ Die 17-jährige



Sie sind die Urgesteine des Bremer Paddelsports und immer noch regelmäßig gemeinsam auf dem Wasser unterwegs: Brigitte (84) und Werner (80) Bohn: Sie hat als erste deutsche Frau den Ärmelkanal im Kajak bezwungen, er hat es als Seekajakfahrer bis nach Helgoland geschafft.

Gina Bastoni hat vor einem Jahr Kajakfahren als Sport für sich entdeckt. Als wäre es Luft, tragen sie und ihre Freundin Nele Blankenburg die schnittrigen Einer-Renn-Kajaks aus der Halle an den Steg des Vereins für Kanusport Bremen. Nele kommt vor Wettkämpfen

In Bremen war Paddeln schon immer Volkssport – Ein Ausflug in die verwunschene Welt des alten Entwässerungsnetzes – Geneartionen-übergreifende Lobeshymnen

und wenn die Schule mitspielt sogar auf neun Mal Paddeltraining die Woche – zwei Mal davon in der Schule. Sie paddelt bereits seit zweieinhalb Jahren im Wettkampfmodus und hat es schon auf einen fünften Platz in einer Norddeutschen Meisterschaft geschafft – mit Kontrahentinnen sogar aus Polen und Südafrika. Nele Blankenburg: „Es ist super für den Körper. Man macht Kraftsport, Ausdauersport, alles. Man trainiert wirklich Beine, Arme, alles, was so wichtig ist.“ Regen



und das typische Bremer Schmuddelwetter machen der 17-Jährigen überhaupt nichts aus: „Für mich ist Paddeln mein Leben geworden. Ich liebe es zu paddeln, und da ist mir das Wetter relativ egal. Man wird sowieso nass beim Paddeln und bei Regen nur eben ein bisschen mehr. Das macht nicht so den Unterschied.“

Dass Paddeln heutzutage Schulsport in Bremen ist, hat sehr mit einem Ehepaar zu tun, dass schon fast sechzig Jahre zusammen paddelt: Werner und Brigitte Bohn steigen direkt nach den Mädchen in ihre roten und grünen Tourenkajaks. Sie hat als erste deutsche Frau den Ärmelkanal im Kajak bezwungen. Er hat es in der Gruppe von Seekajakfahrern bis nach Helgoland geschafft. Würden sie alle Geschichten von bezwungenen Flüssen und legendären Touren noch am Steg klären, ginge der Ausflug erst Tage später los. Nur soviel: Gemeinsam haben die Bohns sogar einen Paddelverein gegründet, und auch im Verband gelten sie als die Urgesteine der Bremer Kanuzene.

Er ist 80, sie 84 Jahre alt, und doch wollen sie das Paddeln auf keinen Fall lassen. Werner Bohn: „Wir sind in den ersten Coronawochen 200 Kilometer zusammen gepaddelt, wo keiner mehr seinen Sport machen durfte. Wäre ich das gelaufen, hätte ich alle paar Meter vor lauter Schmerzen stehenbleiben müssen. Aber hier im Boot geht es mir gut. Hier habe ich nix!“ Bezeichnenderweise heißt sein grünes Boot „Denn man los“.

Ablegen und um die Ecke. Die Krähen über den Köpfen sind gnädig und lassen nichts fallen. Im Kanu unten im Graben verändert sich die Perspektive: Hinter der grünen Wand kann man noch die Rückseiten von Hörsaalgebäuden und Uni-nahen Firmen erahnen. Aber eindrucksvoller sind dieses strahlend grüne Licht, das intensive Vogelgezwitscher und das leichte Wasserplätschern der Paddelblätter. Carola Lampe erzählt als Kanuverbandssprecherin von dem

paddelbaren Wasserstraßennetz, dass vielen Bremern unbekannt ist, aber doch alle umgibt: „Egal, wo man wohnt. Man hat es eigentlich immer nah zum nächsten Gewässer. Und das kann ein See wie hier am Stadtwald sein, das gut geschützte Grabensystem oder auch die Tideweser Bordwand an Bordwand mit den großen Pöthen. Und dadurch, dass wir so viele Vereine in Bremen haben, kann sich auch jeder einen seiner Wahl aussuchen.“ Viele der Klubs würden auch Boote verleihen und Kurse anbieten, was den Einstieg in den Sport erleichtert. Tatsächlich tummeln sich unter dem Dach des Landeskanuverbandes 14 Disziplinen vom Drachenbootfahren und Stand-Up-Paddling über das „normale“ Kajakfahren bis hin zum Seekajak- oder Wildwasserfahren.

Ein Wellenbinder parkt rückwärts aus seiner Box aus, sperrt damit kurz den Wasserlauf und lässt den Motor röhren. Auch diese hochmotorisierten wunderschönen

wieder in den gemeinsamen Rhythmus einsteigt.

„Paddeln will gelernt sein – sonst gibt es Schäden am Körper und der Natur, die nicht sein müssen“, lautet der Rat von Werner Bohn. Der Senior hat schon dem heutigen Verbandspräsidenten Norbert und seiner Frau Inge Köhler einst in einem „Jedermann“-Grundkurs die Grundzüge der Paddeltechniken nähergebracht. Schon der Grundkurs beinhaltet eine Stunde Sicherheit und Theorie. Tatsächlich gibt es sogar den „EPPD“, den Europäischen Paddelpass in fünf Stufen, angefangen vom Basiskursus, nach dem man immerhin sein Boot tragen und losfahren kann – bis hin zu den Spezialscheinern etwa für Wildwasser- oder Seekajak-touren. Die meisten Vereine bieten auf eigenen Booten aber auch Schnuppertage an, damit jeder Interessierte erst einmal herausfinden kann, welche Sorte Kanute in ihm oder ihr steckt.

Aber wir haben durchaus Ehen erlebt, in denen nur der eine von beiden paddelte. Und vielfach sind diese Ehen zerbrochen.“ Beim Gespräch von Boot zu Boot am Ufer des Kuhgrabens haben sich die beiden Kajaks der Bohns mit den Buggepäcknetzen ineinander verheddert. Von allen Seiten paddeln die Boote der kleinen Ausflugsgesellschaft heran, um in aller Ruhe den Knoten zu lösen. Nach vier Stunden auf den Bremer Gräben ist er schon voll da – der Entschleunigungseffekt wie nach einem ganzen freien Wochenende, den man so nur auf dem Wasser erleben kann.

Wer Inspirationen für eine Wasserwanderung ganz in der Nähe sucht, findet diese unter folgendem Link der Touristikagentur Teufelsmoor-Worpswede-Unterweser

https://www.kulturland-teufelsmoor.de/fileadmin/user_upload/PDF_Downloads/Flyer/Wasserwandern/wasserwander_20_web.pdf (Volker Kölling)



Immer die richtigen Ansprechpartner, wenn es um die spannende Geschichte des Paddelns in Bremen geht: Norbert Köhler, Präsident des Landes-Kanu-Verbandes Bremen, und seine Frau Inge Voigt-Köhler.



Holzboote gehören hier schon seit Erfindung des Außenborders in dieses Revier. Am Fingersteg des Bootsclubs Marienbrücke erzählt Inge Voigt-Köhler praktisch als Historikerin des Landes-Kanu-Verbandes von hundert Jahre alten Fotoaufnahmen: „Die sind damals so, wie sie von der Straße kamen, ins Boot gestiegen: Mit Krawatte, Stöckelschuhen, Hüten und Mützen. Über die alten Verbindungswege ging es ins Moor, wo man das Wochenende mit Falt- und Holzbooten verbrachte.“ Unglaublich sei gewesen, mit was für einer Masse an Ausrüstung man damals die Boote beladen habe für den Trip in die Sommerfrische.

Um die Ecke gepaddelt in den Kuhgräben, durch eine dunkle Brücke und einigen Straßenlärm hindurch. Auf der rechten Seite bleibt das Universum hinter der Gruppe. Seerosenblätter schaukeln auf den Wasserlinien hinter den Booten, die man wirklich nicht Welle nennen kann. Gestrüpp hängt ins Wasser. Aus einem Leihkanu grüßt ein junger Mann mit freiem Oberkörper, indem er fröhlich mit der Bügelbierflasche herüber prostet. Seine Freundin paddelt ihn unterdessen. Die beiden sehen eingespielt aus, als er mit seinem Paddel nach dem Schluck aus der Pulle gleich

Schaut man Werner und Brigitte Bohn zu, wie sie nebeneinander mit den beiden Booten im Gleichklang übers Wasser schweben, dann sieht das vollkommen mühelos aus – eben jahrzehntelang trainiert. Sie kichert beim Stopp kurz vor Kuhsiel wie ein junges Mädchen, als er die Geschichte ihres Kennenlernens erzählt: Sie war 1959 seine Nachschwester in der Hamburger Klinik, in die er damals schwerkrank eingeliefert worden war. Schon mit 21 hatte sie sich in weiser Voraussicht ein Zweier-Faltboot vom Typ „Klepper Aerius“ gekauft, in Paddelkreisen als „Knackwurstzweier“ bekannt: „Man wusste ja, dass man nicht ewig alleine bleiben wollte. Deshalb gleich ein Zweier“, lacht sie verschmitzt.

Wieder genesen, hatte er spitzgekriegt, dass sie mit dem Zweierfaltboot alleine eine Tour plante. „Ich wusste, dass sie am Wochenende von der Alster auf die Elbe und schräg gegenüber von Blankenese zelten wollte. Und dann stand ich da an der Alster am Ufer und habe den Daumen rausgehalten. Und dann hat sie mich mitgenommen.“ Rückblickend auf ihr gemeinsames Paddelleben sagt Brigitte Bohn: „Wir haben nun mal das Glück, dass wir beide den Sport so lieben.“