



SPIRITUALITÄT DES
UNTERWEGSSEINS

STAND UP

Texte

PADDLING

Impulse

Übungen



Spiritualität des Unterwegsseins STAND UP PADDLING (SUP)

Eine Praxishilfe für Menschen, die sich beim Stand Up Paddling auf ein besonderes Erlebnis freuen.



Herausgeber:

DJK-Sportverband e.V.
Zum Stadtbad 31
40764 Langenfeld/Rheinland
Telefon: 02173/33668-0
Telefax: 02173/33668-68
E-Mail: info@djk.de
Internet: www.djk.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Michael Leyendecker (Präsident)

Redaktionsteam:

Michael Gosebrink
Rainald Kauer
Magdalena Müller

Lektorat:

Helga Antkowiak
Elisabeth Keilmann

Layout: Natalie Walden

Fotos: DJK-Archiv

Copyright: Bibel-Einheits-
übersetzung 2016

Druck: August 2025

Auflage:

350



Unterwegssein mit dem SUP

Eine Einführung.....	4
----------------------	---

Einleitung

Unterwegssein als Grundform menschlichen Lebens.....	6
Die Organisation des spirituellen Unterwegsseins.....	7

Sicherheit

Vor dem Stand Up Paddeln.....	12
-------------------------------	----

Impulse

Natur erleben: Dein Abenteuer auf dem Wasser.....	14
Einstimmung am Ufer.....	15
Brett und Paddel – zwei Seiten einer Medaille.....	16
Das Auf und das Ab im Leben.....	18
Vom Reiz des Scheiterns mit dem SUP.....	25
In Harmonie mit dem SUP.....	27
Sich treiben lassen – Leben ohne Sorgen.....	30

Techniktraining mal anders

Die richtige Paddeltechnik – Basisschlag für Beginnende und J-Schlag für Fortgeschrittene.....	32
Work-Life-Balance – Ein Leben in Balance auf dem SUP.....	37
Auf Kurs bleiben und Richtung halten.....	38
Richtungsänderung.....	42

Die Natur neu erleben

Mit dem SUP im Regen.....	45
Gottes Geist weht, wo er will – Wind und Gegenwind.....	46
Mee(h)r Mensch.....	49

Spielformen in der Gruppe

Vertrauen in mich – Vertrauen in uns – Vertrauen in Gott.....	51
---	----

Andacht auf dem Wasser

Gottesdienst.....	58
-------------------	----

Weiterführung – Inklusion und SUP Yoga

.....	62
-------	----

Anhang – Wissenswertes zum SUP

Geschichte des Stand up Paddlings (SUP).....	63
SUP Board und Zubehör.....	64
Verbandliche Strukturen des SUP.....	66
Rechtliche Situation in Deutschland.....	66
Wettkampfsport.....	68

Dank

Eine Einführung

Willkommen zu einem einzigartigen Projekt, das die Verbindung von Spiritualität und dem Erlebnis des Unterwegsseins auf dem Wasser beim Stand Up Paddling (SUP) erkundet. Diese Broschüre führt dich durch die verschiedenen Aspekte dieses faszinierenden Vorhabens und ermutigt dich, die spirituelle Dimension des SUP zu entdecken. SUP ist nicht nur eine Wassersportart, sondern auch eine besondere Form, sich auf dem Wasser zu bewegen und sich dem Element Wasser zu nähern. In dieser Broschüre erfährst du mehr über die Ursprünge des Stand Up Paddling und die vielfältigen Möglichkeiten dieser Aktivität.

Bei einer ihrer jährlichen Tagungen haben die hauptberuflichen Referent*innen der DJK die Trendsportart SUP selbst ausprobiert und sich zur Aufgabe gemacht, die vielfältigen Erlebnisse festzuhalten und weiterzugeben. Aus der Eigen- und Gruppenerfahrung entstanden Impulse, die im Zusammenspiel von Brett, Paddel, Wasser und Mensch eine besondere spirituelle Dimension erschaffen. Die Erlebnisse laden zum Nachmachen ein.

Erkunde nützliche Tipps für die optimale Vorbereitung auf deine eigenen SUP Abenteuer. Erfahre, wie das Konzept des Unterwegsseins in der menschlichen Existenz eine tiefere Verbindung zum SUP schafft und die Fortbewegung auf dem Wasser zu einer fundamentalen Lebenserfahrung wird.

Entdecke die individuellen Aspekte von SUP Erlebnissen und wie die Auswahl des Reviers, die Dynamik der Gruppe und persönliche Vorerfahrungen diese Erfahrungen beeinflussen. Lerne alles über Paddelschläge, Richtungsänderungen, Gleichgewicht und die verschiedenen Bretttypen und Paddellängen. Betrete unsicheres Terrain und erfahre, wie Strömungen, Wassertiefe, Wetter-



lage, Sonne, Wind und Wellengang die spirituelle Dimension des SUP beeinflussen können. Finde einzigartige Zugänge, Quellen und Impulse in dieser Broschüre, aus denen du für dein persönliches SUP Erlebnis einen Mehrwert gewinnen kannst.

Neben spirituellen und wahrnehmungsbezogenen Impulsen liegt ein weiterer Fokus auf der Paddeltechnik. In den ersten Kapiteln dieser Arbeitshilfe wirst du mit Wahrnehmungs- und Gleichgewichtsübungen an das SUP herangeführt. Im zweiten Teil werden verschiedene Paddeltechniken zum Steuern und Drehen detailliert erklärt, sodass sowohl Beginnende als auch Fortgeschrittene ihre Technik verbessern können.

Die Impulse, Übungen und Aufgabenstellungen sind bewusst so konzipiert, dass du sie anlassbezogen und gruppenspezifisch auswählen und anpassen kannst. Ob eine SUP Tour mit verschiedenen Wegimpulsen und abschließendem Gottesdienst oder eine einzelne Einheit zur Vertiefung einer Paddeltechnik im Rahmen eines SUP Kurses – die Flexibilität dieser Arbeitshilfe ermöglicht dir eine individuelle Gestaltung. Praktische Unterstützung für die Umsetzung auf dem Wasser bieten dir die wasserfesten Karten, die die Impulse direkt am Ort des Geschehens zugänglich machen.

Im dritten Teil der Arbeitshilfe findest du zudem Impulse, die zum bewussten Wahrnehmen der Umgebung einladen, während das Kapitel „Spielformen in der Gruppe“ Ideen für erlebnispädagogische Gruppenspiele mit dem SUP liefert. Abgerundet wird diese Arbeitshilfe durch umfassendes Hintergrundwissen zum SUP.



Unterwegssein als Grundform menschlichen Lebens

Das Unterwegssein ist dem Menschen wesentlich. Anders als Pflanzen, die an einen festen Standort gebunden sind, ist der Mensch ständig auf dem Weg. Er kann oder muss sich sogar seine Lebensziele selbst setzen und sich dann auf den Weg machen, um sie zu erreichen. Das Paddeln kann auch eine Form des spirituellen Unterwegsseins sein. Sich auf den Weg und das Erlebnis einlassen, ist hier oft wichtiger als das Ziel des Weges selbst.

Ziele können sich beim Unterwegssein verändern, wenn man nur offen genug ist für das, was auf einen zukommt und was sich in einem innerlich ereignet. Das Ziel wird zu etwas, das man nicht mehr selber festsetzt oder machen kann, sondern etwas, das sich einem, oft auch überraschend, erschließt. Es kommt einem sozusagen entgegen.

Viele, gerade auch die wichtigsten, Fragen des menschlichen Lebens lassen sich nicht nur durch zielorientiertes Denken und Handeln lösen. Im Gegenteil, es ist oft hilfreicher, sich gerade von Zielvorstellungen und vor allem von jeglichen Fixierungen zu lösen. In der Offenheit des Unterwegsseins gehen einem dann eher die Antworten auf die eigenen Fragen auf: Sie kommen einem entgegen wie ein Geschenk.

So stellt sich auch die Grundbewegung eines spirituell geprägten Lebens dar. Der Mensch interpretiert sein Unterwegssein von einer Lebensstation zur nächsten unter dem Aspekt des Glaubens, dass Gott ihn auf diesem Weg führt. Bei allen notwendigen Anstrengungen, die der Mensch bei seinem Unterwegssein selbst leisten muss, lebt er aus dem Bewusstsein heraus, dass ihm letztendlich alles, aus dem heraus er lebt, von Gott geschenkt ist. Er muss sich nur auf den Weg machen, damit sich ihm dieses, sein Leben, auch als Geschenk offenbart.



Die Organisation des spirituellen

Unterwegsseins

Verhalten der Leitungsperson: Aufgrund gruppenspezifischen Verhaltens nehmen Leitungspersonen in der Anfangsphase jeder Gruppe eine zentrale Stelle ein. Sie haben, und das darf vorausgesetzt werden, Kompetenz, Information, formale Verantwortung und Sorgfaltspflicht. Viele Beziehungen der Teilnehmenden laufen anfangs über die Leitungsperson, die auch für die Struktur und den Ordnungsrahmen wichtige Entscheidungen treffen muss.

Haltung (persönliche und soziale Kompetenz)

Spiritualität: Die Leitungsperson sollte in diesem sensiblen Bereich über ausreichend eigene Erfahrung und eine gewachsene eigene spirituelle Grundhaltung verfügen. Diese freudig und authentisch vorzuleben ist eine wichtige Voraussetzung für den Versuch, den Teilnehmenden selbst eigene Glaubenserfahrungen zu ermöglichen.

Menschenbild: Eine offene, achtsame und wertschätzende Haltung gegenüber den Teilnehmenden ist, zusammen mit der Fähigkeit zu Empathie, wichtig.

Verantwortlichkeit: Die Leitungsperson sieht sich als erste Ansprechperson für Fragen der Teilnehmenden, was Organisation, Gruppenregeln und Prozessbegleitung betrifft.

Methoden (fachliche Kompetenz), die zum Handwerkszeug jeder Gruppenleitung gehören

Ziel/Zielgruppe: Je nach Ausrichtung der Veranstaltung sollten die Methoden abgestimmt werden auf die Teilnehmenden (Alter, Vorerfahrung, Erwartungen ...) und das, was die Leitungsperson erreichen will (Bildungsziel).

Vermittlung/Auswertung: Sicherheit in den Methoden ist gerade bei unbekanntem Wasserrevier wichtig, auch im übertragenen Sinne, z. B. wenn es um spirituelle Fragen geht. Gerade die Reflexion spiritueller Erfahrungen bedarf großer Achtsamkeit und respektvollen Verzichts auf Interpretation und Übertragung.

Spezielle Kompetenzen: Darüber hinaus muss die Leitungsperson über Qualifikationen verfügen, die dem Charakter der Aktivität entsprechen. Ein Rettungsschwimmschein ist ratsam.

Technische Leitung für Weg, Orientierung, Sportgerät: Das Orientieren und Bewegen in der Natur, der fachgerechte Umgang mit dem Sportgerät, die Bestimmung und Festlegung der Strecke, des Gewässers, abgestimmt auf Teilnehmende und Prozess, die Sicherheit der Strecke, des Gewässers, Einschätzung der Witterung, Kontrolle der Ausrüstung und vieles mehr müssen von der Leitungsperson gewährleistet werden.

Psychische Begleitung mit Kenntnissen in humanistischer Psychologie und Gesprächsführung: Der Mensch steht im Mittelpunkt, nicht das Thema, und er entscheidet auch über den Prozessverlauf, den die Leitungsperson nicht dirigieren, nur begleiten kann. Eine Kenntnis psychischer Grundformen und deren Ausprägung ist dabei hilfreich, genauso wie aktives, empathisches Zuhören und Impulsfragen oft mehr bringen als Predigten und Ratschläge.

Geistliche Begleitung: Von der Leitungsperson wird erwartet, einen spirituellen Prozess mittels biblisch-theologischem Basiswissen und Kenntnisse von Prozessablauf und Gestaltung von geistlichen Impulsen geistlich zu begleiten. Dazu sind Kenntnisse in der Gesprächsführung ein wichtiger Aspekt.

Sorgfaltspflicht: Die Leitungsperson hat die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten durch Hinweis auf die Verhaltensregeln und Kontrolle der notwendigen Ausrüstung. Gefährliche Revierbedingungen und Wetterverhältnisse sind zu vermeiden, in Gefahr und Notfällen muss die Leitungsperson über ausreichende Kenntnisse in Erster Hilfe und über Rettungsmaßnahmen (Kenntnis des nächstgelegenen Rettungsdienstes) verfügen.

Heterogenität von Gruppen: SUP eignet sich in hervorragender Weise für Menschen und Gruppen mit unterschiedlichen Vorerfahrungen und individuellen Könnens-Stufen. Einzelne Übungen können auf das individuelle Leistungsniveau der Teilnehmenden abgestimmt werden. So lassen sich über die Körperposition beispielsweise einzelne Übungen erleichtern oder erschweren.

Gestaltung und Themen

Gestalten: Unterwegssein mit dem Ziel, dass Teilnehmende zu sich und ihren zentralen Glaubensfragen kommen können, verlangt eine Reihe von Vorbereitungen, Bedingungen und Hilfestellungen von Seiten der Leitung. Der Rahmen

für einen spirituellen Prozess muss zwar bewusst gestaltet werden, kann aber nicht ein entsprechendes Ergebnis bei den Teilnehmenden einfordern. Deshalb muss stets ein Maß an Flexibilität und Spontantität in der Organisation bleiben, das es erlaubt, die individuellen Prozesse zu unterstützen, anstatt sie durch zu starre Regeln zu verhindern.

Stand Up Paddling: Die Verfeinerung der Technik ist nicht das Ziel der Veranstaltung, sondern der Weg und SUP die Methode und der gemeinsame Nenner der Teilnehmenden. Diese Zielstellung ist vorab zu klären, am besten schon in der Ausschreibung, um Erwartungen entsprechend entgegenzukommen.

Intensität, Dauer und Wasserstrecke: Um eine ideale Kombination von Besinnen und Bewegen zu erreichen, sind Intensität, Dauer und Wasserstrecke auf die Teilnehmenden abzustimmen. Dabei darf es auch zu körperlich anstrengenden Aufgaben kommen, die bei den Teilnehmenden die Achtsamkeit für das Geschehen im eigenen Körper binden (z. B. Strömung und Wind).

Gewässer oder Seen: Es sollen für den spirituellen Prozess geeignete Gewässer oder Seen gewählt werden, die nicht zu sehr den Blick nach außen führen (Gefahren, Panorama, Schifffahrt), sondern z. B. durch Reizarmut anregen, den Blick nach innen zu richten.

Natur: Mit ihren vielfältigen Anreizen, über das Menschsein nachzudenken, bietet die Natur auch in spiritueller Hinsicht eine breite Palette an Anhaltspunkten. Die Schöpfung ist ein Paradethema, ein besonderes Wassererlebnis spricht meist für sich selbst.

Wahrnehmung: Mittels Sinnes- bzw. Körperwahrnehmungsübungen und -aufgaben suchen die Teilnehmenden nach Bildern, Zeichen oder Projektionen in der Natur, die ihren inneren Prozess oder Merkmale davon symbolisieren. Das Gleiche gilt auch für die übrigen Sinne, die die Leitung einbezieht: z. B. das Augenmerk auf Natur, Landschaft oder Gewässer richten.

Umgebung einbeziehen: Mittels geeigneter Impulse können natürliche Gegebenheiten am Gewässer einbezogen werden: die Auenlandschaft, die Brücke, die Bühne, die Strömung, Spirituelle Orte wie Kapellen, Wallfahrtsorte, Kraftorte ..., die unterwegs auftauchen, können von der Leitung einbezogen werden.

Themen: Unter einem bestimmten Blickwinkel betrachtet erschließen sich Landschaft, Kultur und inneres Geschehen plötzlich ganz neu. Impulse sind

Angebote, diesen veränderten Blickwinkel kurz einnehmen, um dadurch eine neue Sicht auf die Dinge zu bekommen. Dieses Beweglichwerden in der Haltung ist auch für die eigene Situation heilsam, wenn einseitige, festgefahrene Lösungsmuster Stau und Stillstand vermitteln.

Gottesdienst: Auf der Wasserstrecke im Fluss wird an aufeinander folgenden Stationen ein Wortgottesdienst gefeiert, z. B. mit den Bestandteilen: Einführung, Kyrie, Lesung, Evangelium, Fürbitten, Dank, Segen. Die Strecke zwischen den Stationen kann mit speziellen Achtsamkeitsübungen auf dem Gewässer gestaltet werden.

Schweigezeiten: Diese Abschnitte sind zu Beginn sehr bewusst und klar von der Leitung anzukündigen und zu begleiten, um bewusst zur Ruhe zu kommen. Diese radikale Unterbrechung der ständigen Kommunikationsbereitschaft und -offenheit kann für manche Teilnehmenden herausfordernd sein.

Organisatorisches

Notfallmanagement: Die Leitung muss informiert sein, wie vor Ort auf schnellstem Weg Hilfe organisiert werden kann (örtliche Rettungsnummern) und sollte über ein Handy in einer wasserdichten Hülle verfügen.

Rechtliches: Meist erst im Fall einer Verletzung oder eines Unfalls kommt dieses Thema zum Tragen, dann aber mit schwerwiegenden Konsequenzen, vor allem für den*die Veranstalter*in und die Leitung. Eine Klärung mit dem*der Dienstgeber*in vorab, entsprechende Hinweise in der Ausschreibung wie Haftungsausschlüsse oder Teilnehmenden-Pflichten und umsichtiges, achtsames Verhalten der Leitung können diesem Punkt weitgehend seinen Schrecken nehmen.

Versicherung: Natürlich sollten die Teilnehmenden über eine eigene Haftpflicht- und Unfallversicherung verfügen. In weit höherem Maße benötigt die Leitung den Schutz einer Versicherung für den Fall, dass einer*einem Teilnehmenden etwas passiert, das im Verantwortungsbereich der Leitung liegt.

Aufsichts-/Sorgfaltspflicht:

Aufsichtspflichtig ist die Leitung bei erwachsenen Teilnehmenden nicht wirklich, aber verantwortlich dafür, dass die Gruppe keine Schäden oder Störungen verursacht. Die Leitung muss vor Gefahren warnen, Verbote achten und „im Zweifelsfall den sicheren Weg“ einschlagen. Sorgfalt muss sie vor allem bei der Wahl des Gewässers, der Schwierigkeit und der konditionellen Belastung

walten lassen. Die Sicherheit der Teilnehmenden muss Priorität für die gesamte Veranstaltung haben. Das Thema Schwimmfähigkeit muss thematisiert werden.

Wassersack: Es sollte ein Wassersack mitgenommen werden, um Getränke, Sonnenschutz, Wechselkleidung, Traubenzucker, Notfallhandy, 1.Hilfematerial etc. transportieren zu können. Dieser lässt sich auf den meisten Boards gut befestigen.

Gesundheitscheck: Ein Gesundheitscheck mit Hilfe eines Eingangsfragebogens für Sporttreibende wird empfohlen. Im Internet findest du den PAR-Q-TEST (Physical Activity Readiness Questionnaire), der eine gute Orientierung dafür bietet, ob die Teilnehmenden zuvor ärztliches Fachpersonal aufsuchen sollten. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch die Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte ärztliches Fachpersonal vor Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden.

Material : SUP Boards, Paddel und weitere Ausstattung sollten über den Fachhandel oder einen Verleih bezogen werden. Zur Leitung einer Gruppe braucht es Paddel, Boards, Leash, evtl. Neoprenanzug und Wasserschuhe sowie Sonnenschutz. Die Autor*innen haben gute Erfahrungen damit gesammelt, den Verleih oder Fachhandel direkt anzusprechen und um Unterstützung anzufragen.

Evaluation: Der DJK-Sportverband und die DJK Sportjugend legen großen Wert auf ein gutes Miteinander unter allen Personen bei allen DJK-Veranstaltungen. Die Teilnehmenden werden zu Beginn der Veranstaltung darauf hingewiesen, an wen sie sich vertrauensvoll wenden können, wenn sie sich unwohl, bedrängt etc. fühlen. Am Ende der Veranstaltung wird diese anhand des Evaluationsbogens durch die Teilnehmenden ausgewertet.



Vor dem Stand Up Paddeln

Bevor du mit dem SUP ins Wasser gehst, solltest du immer folgende Punkte prüfen und beachten:

Wind, Wetter, Strömung, Gezeiten: Aus welcher Richtung kommt der Wind und wie stark ist er? Schon ab 3 bis 4 Windstärken kann das Paddeln gegen den Wind anstrengend werden. Bei mittlerem bis starkem Wind und ablandigem Wind ist SUP nicht möglich. Gibt es Strömungen oder Hindernisse im Wasser? Wie ist die Wettervorhersage? Gibt es wetterbedingt etwas Wichtiges zu beachten? Sinnvoll sind je nach Wetterlage ein Neoprenanzug, Sonnenschutz und Sonnenhut. Bei besonders warmen Temperaturen solltest du auf regelmäßige Abkühlung achten, um nicht zu überhitzen. Bedenke, dass mit Regengfronten und Gewitter auch starke Winde aufkommen können. In Küstengebieten solltest du dich zudem über den Gezeitenstand und damit verbundene Strömungen informieren.

Material: Ist das SUP Board dicht und hat genügend Druck? Ist eine Safetyleash am Board befestigt? Ist das Paddel richtig eingestellt? Trage ich geeignete Kleidung? Ein Neoprenanzug wärmt und schützt vor Auskühlung durch Wasser und Wind, sowie vor Sonne und sorgt so für eine längere Verweilzeit auf dem Wasser.

Sicherheit: Habe ich jemandem an Land Bescheid gegeben? Kenne ich die Notfallnummer? Ist das Gewässer passend für die Vorerfahrung der Gruppe? Zusätzlich ist es sinnvoll, als Gruppenleiter*in ein Handy in einer wasserdichten Hülle für den Notfall dabei zu haben. Gibt es bei Wind oder Strömung eine geeignete und sichere

Die richtige Paddellänge hängt vom Einsatzbereich, dem Boardtyp und der persönlichen Vorliebe ab. Ein guter Richtwert ist es, das Paddel mit locker ausgetrecktem Arm zu greifen.

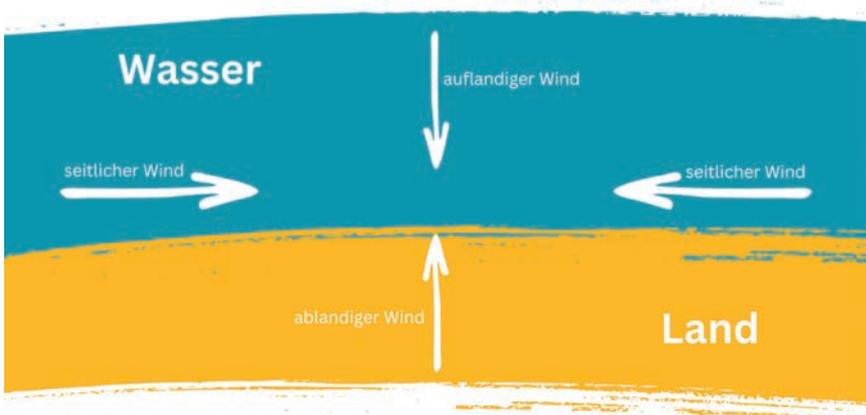


Ausstiegstelle, um im Notfall wieder an Land zu kommen?

Bei längeren Touren: Habe ich ausreichend Trinken und Essen in einem wasserfesten Beutel eingepackt? Habe ich mich ausreichend über die Strecke informiert und kenne ggf. Gefahrenzonen und Besonderheiten?

Grundsätzlich gilt für das Verhalten auf dem Wasser:

- SUP sollte grundsätzlich nur auf Binnengewässern oder auf dem Meer in Ufernähe ausgeübt werden.
- Verhalte dich so, dass die Sicherheit und Leichtigkeit des Verkehrs auf dem Wasser gewährleistet ist und niemand geschädigt, gefährdet oder belästigt wird.
- Im Fahrwasser, auf Wasserstraßen, Flüssen und Kanälen gilt das Rechtsfahrgebot. Halte dich von tiefgangbehinderten und von fischenden Schiffen fern. Auch die Berufsschifffahrt darf nicht durch dich behindert oder gestört werden.
- Gepaddelt wird niemals in Badezonen, Naturschutz- und Sperrgebieten, auch nicht bei Nebel, Gewitter, zu starkem Wind, in der Dunkelheit, alkoholisiert und unter Drogeneinfluss.
- Halte dich von Vögeln und anderen Tieren im und am Wasser fern.
- Bei aufkommendem Wind oder Strömung hilft es, sich klein zu machen und mit dem Wind oder der Strömung zu fahren. Vermeide ablandigen Wind.
- Halte deine Umgebung sauber und nimm deinen Müll wieder mit.



Natur erleben: Dein Abenteuer auf dem Wasser

SUP bietet eine einzigartige Möglichkeit, die Natur aus einer ganz neuen Perspektive zu erleben. Ob auf einem ruhigen See, einem sich sanft schlängelnden Fluss oder unter der weiten Wolkendecke an einem regnerischen Tag. Das Wasser lädt uns ein, der Natur achtsam und aufmerksam zu begegnen.

Unsere Gewässer und die umliegenden Ufer sind nicht nur Spielplätze für Abenteuerlustige, sondern auch Lebensräume für Pflanzen und Tiere. Besonders am frühen Morgen oder in der Dämmerung kannst du die Natur hautnah erleben: leise vorbeiziehende Vögel, Fische, die unter dir ihre Bahnen ziehen oder das sanfte Plätschern der Wellen. Achte darauf, nicht zu nah an Brut- und Ruheplätze heranzupaddeln und vermeide es, bewachsene Uferbereiche zu betreten.

Das Wetter auf dem Wasser kann überraschend wechselhaft sein. Achte stets auf den Himmel und überprüfe die Wettervorhersage, bevor du dich aufs Board gibst. Regen kann das Paddelerlebnis intensivieren, da das Wasser ruhig und menschenleer wirkt. Doch starke Winde oder Gewitter bergen Gefahren.

SUP ist mehr als nur ein Sport – es ist eine Möglichkeit, die Natur intensiv zu erleben und sich mit ihr zu verbinden.



Einstimmung am Ufer



Hier am Wasser stehen für einen Augenblick und einen weiten Blick haben.
Genieße diesen Moment –
den Blick in die Weite.

Stell dich sicher und bequem auf beide Füße.
Lass die Arme locker herunterhängen und
lass ein wenig die Schultern kreisen, nach vorn, nach hinten.
So kannst du sie nach einer Weile ganz locker hängen lassen.

Dein Atem wird ruhiger.
Atme ein, atme aus.
Den Rhythmus gibt dein Körper vor.
Achte auf diesen Rhythmus.
Das bist DU.

Dein Blick geht jetzt dorthin, wo du jetzt gerne hinschauen willst.
Spüre den Boden unter deinen Füßen.
Atme ein, atme aus.
Genieße diesen Moment am Wasser.

Manchmal ändert sich mit deinem Atem auch deine Wahrnehmung.
Achte auf dein Einatmen,
achte auf dein Ausatmen.
Atme nochmals tief ein und aus.
Und wenn du genug von diesem Augenblick eingeatmet hast,
konzentriere dich wieder auf den Ort, wo du jetzt stehst.

Nimm deine Gefühle wahr.
– kurze Pause –
Nimm den Boden unter deinen Füßen wahr.
Erde dich.
Verlagere dein Gewicht langsam nach rechts und nach links.
Nach vorne und hinten – ganz in deinem Tempo.

Wie geht es dir jetzt?

Bewege deine Zehenspitzen, dann deine Fingerspitzen,
recke und strecke dich.

Nun geht's los.

Brett und Paddel – zwei Seiten einer Medaille

Brett und Paddel sind wie zwei Seiten einer Medaille, die zusammengehören und doch jeweils für etwas Eigenes stehen.

Das Brett sorgt mit seiner Eigenschaft für einen labilen tragenden Untergrund. Ohne Brett könnte ich nicht liegen, knien, sitzen oder stehen auf dem Wasser. Es trägt und hält mich mit allem was zu mir gehört (Gewicht/Gepäck/Proviant/Eigenheiten ...).

Bevor du dich nun mit Board und Paddel aufs Wasser begibst, prüfe bitte, ob du alle wichtigen Sicherheitsaspekte (Wind, Wetter, Strömung, Gezeiten, Material, Regeln und Notfallmanagement) beachtet, Kernpunkte an die Teilnehmenden weitergegeben hast und dein Paddel-Revier für die Übung und das Können der Teilnehmenden geeignet ist. Bitte achte immer darauf, dass das Wasser tief genug für die jeweilige Übung ist und die Teilnehmenden das sichere Fallen üben und beherrschen. Sicher fällst du, indem du dich weit ausbreitest (Seestern) und flach mit dem Rücken ins Wasser eintauchst.

Genieße bewusst das Gefühl des Getragen- und Gehaltenseins auf dem Brett.

- Wo in deinem Leben erlebst du so etwas Ähnliches oder Gleiches?
- Spielt dein Glaube eine tragende Rolle?
- Auf welcher Grundlage baust du dein Leben auf und bewegst du dich im Leben?

Nimm nun das Treibenlassen auf dem Bord wahr (im Liegen, Sitzen oder Knien), ohne aktiv Einfluss zu nehmen.

- Fehlt dir etwas?
- Kannst du die Passivität ertragen oder drängt es dich, Kontrolle und Einfluss zu übernehmen?



Nimm nun das Paddel in die Hand und nutze es, um Vortrieb zu erzeugen und die Richtung zu bestimmen. Spiele dabei mit dem Einsatz deiner Kraft und nehme bewusst die körperlichen Auswirkungen wahr.

- Wie fühlt es sich nun an, selbst den Kurs und die Richtung zu bestimmen?
- Wieviel Kraft investierst du wo rein (Richtungswechsel/Tempo/Kurskorrektur)?
- Wo hinein im Leben investierst du Kraft und Energie?
- Spielt dabei die Kosten-Nutzen-Rechnung oder die pure Lust am Tun die wesentliche Rolle?

Das Brett als tragender Grund und das Paddel als Antriebs- und Steuerinstrument gehören beim SUP zusammen. Sie sorgen dafür, dass ich mich mit Gelassenheit und Zuversicht sowie Spaß und Freude dem Naturerlebnis stellen kann. Angesichts deiner Erfahrung beim SUP möchte ich euch diesen Bibeltext vorlesen:

„Als sie weiterzogen, kam er in ein Dorf. Eine Frau namens Marta nahm ihn gastlich auf. Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seinen Worten zu. Marta aber war ganz davon in Anspruch genommen zu dienen. Sie kam zu ihm und sagte: Herr, kümmerst es dich nicht, dass meine Schwester die Arbeit mir allein überlässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen! Der Herr antwortete: Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig. Maria hat den guten Teil gewählt, der wird ihr nicht genommen werden.“ (Lk 10,38-42)



Frage dich:

- Mit welcher der beiden Frauen identifizierst du dich eher?
- Was hat das mit dir und deiner Einstellung und deiner Sozialisation zu tun?
- Bedarf es im Leben nicht beider Aspekte?

Wie gesagt: Die zwei Seiten einer Medaille gehören zusammen, um alles zu entfalten, was angelegt ist.

Das Auf und das Ab im Leben



Es geht im Leben nicht immer bergauf und auch nicht immer bergab. Mal gelingen einem Sachen und mal geht einiges schief. So ist das Leben! An den Herausforderungen und Aufgaben wachsen wir und finden unseren Weg.

Um erst einmal auf ein SUP Board zu gelangen, braucht es Anstrengungen, Mühen und Durchhaltevermögen. So schnell, wie man oben ist, ist man auch wieder unten. „Übung macht den Meister“ und „durch Erfahrung wird man klug“, so die einschlägigen Durchhalteparolen. Eine Metapher für unser Leben stellt das Aufsteigen und das Herunterfallen vom Board dar. Es ist ein stetiger Kampf und ein Abmühen um den richtigen und sicheren Stand auf dem Brett.

Dabei spielt sicherlich auch die Wassertiefe eine entscheidende Rolle. So bin ich im Tiefwasser anders gefordert als im Flachwasser, um auf das Brett zu gelangen. Kann ich einfach aufsteigen oder muss ich mich hinaufziehen? Steigere ich Schritt für Schritt die Herausforderungen oder gehe ich volles Risiko und wage mich in tiefes Gewässer und seine Anforderungen? Plötzlich sind wir mitten im Leben angekommen und suchen unseren Weg!

Jeder Aufstieg auf das SUP Board steht für einen Moment des Mutes, des Vertrauens und der Entschlossenheit. Jedes Herunterfallen erfordert einen Neubeginn, einen Neuanfang und die Bereitschaft, sich neu zu orientieren, um wieder Mut zu fassen und einen neuen Versuch zu starten. Wie im Leben! Ich werde sicherer und traue mir mehr zu, denn ich weiß, dass ich nicht alleine bin. Ich darf mich ausprobieren und meinen Weg finden. Mein Leben entwickelt sich und bekommt Konturen. Mein Glaube wird gefestigt und gestärkt.

Die richtige Position im Leben finden

Um sich sicher auf dem SUP Board zu bewegen, braucht es Erfahrung, Übung und Stabilität. Die richtige Position ist entscheidend und diese wollen wir im nächsten Schritt finden. In unserem Leben geht es entsprechend zu. Wir suchen permanent unsere optimale Position im Leben!

Wir haben dieses Thema für Einsteigende und für Fortgeschrittene durchdacht und geschrieben. Wir laden also entsprechend zum Ausprobieren ein. Der methodische Aufbau verbindet körperliche Aktivitäten mit geistlichen Einsichten und fördert sowohl individuelle als auch gemeinschaftliche Reflexion und Unterstützung.

Im geistlichen Impuls zur richtigen Position im Leben werden die Aspekte der Stabilität und der Positionsveränderungen auf dem SUP tiefergehend betrachtet. Hierbei wollen wir uns auch mit den Herausforderungen auseinandersetzen, die auftreten können, wenn wir unsere Positionen auf dem Board ändern. Diese Reflexion kann uns helfen, sowohl unsere körperliche als auch unsere geistliche Stabilität zu verstehen und zu verbessern.

1. Für Einsteigende

Jeder Schritt – vom Liegen über das Knien bis zum Stehen auf dem SUP Board reflektiert verschiedene Phasen unseres Glaubens- und Lebenswegs. Diese Phasen sind nicht nur körperliche Herausforderungen, sondern auch geistliche Lernfelder, die uns ermutigen, auf Gottes Führung zu vertrauen.

Liegend – Die Phase der Vorbereitung

Im Liegen auf dem Board spüren wir die Stabilität und bereiten uns mental auf den nächsten Schritt vor. Diese Phase ist wie unser Glaubensleben, wenn wir uns in den Grundlagen unseres Glaubens vorbereiten und verankern.



Übung: Lege dich auf das SUP Board und schließe die Augen für einen Moment. Spüre die Stabilität des Boards und konzentriere dich auf deine Atmung. Versuche ruhig zu werden und deine Atmung zu kontrollieren. Dabei kannst du dich vorlings (auf den Bauch) oder rücklings (auf den Rücken) auf das Board legen. Welche Position gelingt dir leichter und gibt dir mehr Sicherheit? Fokussiere deine Gedanken auf den Moment der Ruhe und der Stabilität im Hier und Jetzt. Gehe den Fragen nach, was dir Halt auf dem Board gibt und in deinem Leben. Wie schaffst du es, zur Ruhe zu kommen und Sicherheit zu gewinnen? Wie wirst du die nächsten Schritte auf dem Board angehen und wie wirst du dich darauf vorbereiten?

Diese Ruhe vor dem Aufstehen ist wichtig, um dich auf die nächsten Schritte vorzubereiten und dein Gottvertrauen zu aktivieren und dich so auf Gottes Führung zu besinnen.

Knien – Die Phase des Vertrauens

Beim Knien auf dem SUP Board beginnt die eigentliche Balancearbeit. Es ist der Moment, in dem wir unser Vertrauen auf die Stabilität des Boards setzen und uns auf das Stehen vorbereiten. Diese Phase spiegelt das Vertrauen wider, das wir in Gott setzen, wenn wir neue Wege beschreiten.

Übung: Knie auf dem SUP Board und versuche, das Gleichgewicht zu halten. Spüre, wie das Board unter dir reagiert und wie du dich auf deine eigene Balance konzentrieren musst. Wie ist es um dein Vertrauen in dieser Situation bestellt? Wer gibt dir Sicherheit und Führung auf deinem Lebensweg? Das Knien erfordert Vertrauen und Geduld. Dies sind Eigenschaften, die uns helfen, uns auf Gott zu verlassen und einzulassen.

Stehen – Die Phase der Stabilität und des Handelns

Das sichere Stehen auf dem SUP Board ist der Moment der Stabilität und des Selbstvertrauens. Es ist ein Symbol für das sichere Gehen auf dem Weg, den Gott uns führt. Diese Phase steht für den Zustand, in dem wir fest in unserem Glauben stehen und bereit sind, unsere Berufung zu leben.

Übung: Stehe auf dem SUP Board und übe das Gleichgewicht. Lass dich von der Umgebung inspirieren und reflektiere, wie du in deinem Glauben stehst. Dabei werde eins mit dem SUP, sei verwurzelt und eng verbunden. Was gibt dir Stärke, Kraft und Ausdauer in dieser Position? Was kann dir diese Erfahrung für deinen Lebensweg geben?

Das Stehen auf dem SUP Board erfordert stetigen Krafteinsatz, Geschicklichkeit, Anpassung, Ausgleich und Ausdauer. Wie im Sport sind wir im Glauben gefordert, dies immer wieder einzuüben, damit er wirkt. Nur so können wir erkennen, wie wir Gottes Führung erhalten.

Rückschritte – Ein Neuanfang

Die einzelnen unterschiedlichen Positionen erleben und wirken lassen, darum geht es. Wann fühle ich mich sicher und wann breitet sich Unsicherheit aus? Du kannst jederzeit die Positionen wieder wechseln, um in Balance zu gelangen und Sicherheit zu gewinnen. Verändern sich die äußeren Bedingungen, kommen Wind und Wellen auf, dann knie dich, denn du weißt, welche Sicherheit dir diese Position gibt. Damit schützt du dich vor dem Herunterfallen und gewinnst Zutrauen in dein Handeln. Du lernst für dein Leben, damit du optimal in unterschiedlichen Rollen agieren kannst.

Partnerübung – Gemeinsam auf dem Weg

Sich zu zweit mit dem SUP Board zu beschäftigen und Erfahrungen zu sammeln, das eröffnet nochmals neue Perspektiven und Ansatzpunkte. Dabei lassen sich diese gemeinsamen sportlichen Erlebnisse ebenfalls prima ins eigene Leben übertragen.

Übung: Arbeitet zusammen auf dem SUP Board. Eine*r steht im Wasser und fixiert das SUP Board, während der*die andere liegt oder kniet oder steht. Der*die im Wasser Stehende gibt Anweisungen oder Unterstützung, um der anderen Person zu helfen, das Gleichgewicht zu finden. Diese Übung verdeutlicht die Bedeutung von Unterstützung und Gemeinschaft in unserem Glauben. Wie ist das, wenn wir uns zu zweit auf und an dem SUP Board erleben? Können wir mehr

ausprobieren und erleben wir uns nochmals anders in den unterschiedlichen Rollen als Helfende oder Übende? Hilft mir das Vertrauen auf eine*n Partner*in in meinem Leben? Eröffnet dies neue Chancen und Erfahrungen? Und wie ist das mit dem Vertrauen auf Gott zu verbinden? Versucht, im gemeinsamen Austausch aufgrund der gesammelten Erfahrungen Antworten zu finden.

Diese Übung zeigt, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam auf Gottes Wege zu vertrauen. Zudem ist der Austausch darüber inspirierend und wohltuend.

Gebet:

„Gott, wir danken dir für die Momente, die wir durch das Liegen, Knien und Stehen auf dem Board lernen und erfahren dürfen. Hilf uns, uns auf dich zu verlassen, wenn wir uns vorbereiten, Vertrauen aufbauen und stabil stehen. Stärke unsere Gemeinschaft und lass uns in allen Phasen unseres Lebens auf deine Begleitung vertrauen. Amen.“

2. Für Fortgeschrittene

Das SUP-Board bietet nicht nur körperliche Herausforderungen, sondern spiegelt auch unsere geistliche Reise wider. Jeder Schritt, jede Positionsveränderung auf dem Board ist eine Gelegenheit zur Reflexion über unsere persönliche Stabilität und Anpassungsfähigkeit im Glauben.



Stabilität – Das Fundament unseres Glaubens

Das Finden von Stabilität auf dem SUP Board. ist entscheidend. Diese Phase steht für das Finden eines soliden Fundaments in unserem Glauben, auf dem wir unser Leben bauen können. Stabilität auf dem Board bedeutet, dass wir uns sicher und fest fühlen, auch wenn es Wellen, Strömungen, Sturm und unerwünschten Gegenwind gibt.

Übung: Stehe auf dem SUP Board. und übe, dein Gleichgewicht zu halten, auch wenn das Board leicht hin und her wackelt, Wellen und Strömungen an dem SUP anpacken. Reflektiere darüber, wie du in deinem Leben ein starkes Fundament finden kannst, das dir in schwierigen Zeiten Halt gibt. Wie war das in schwierigen Momenten in deinem Leben? Wie hast du diese gemeistert? Wie bist du damit umgegangen? Und was hast du daraus gelernt?

Ein starkes Fundament im Glauben hilft uns, auch in schwierigen Zeiten stabil zu bleiben:

„Jeder, der diese meine Worte hört und danach handelt, ist wie ein kluger Mann, der sein Haus auf Fels baute. Als ein Wolkenbruch kam und die Wassermassen heranfluteten, als die Stürme tobten und an dem Haus rüttelten, da stürzte es nicht ein; denn es war auf Fels gebaut.“ (Mt 7,24-25)

Positionsveränderungen – Anpassungsfähigkeit im Glauben

Beim SUP müssen wir unsere Position auf dem Board oft anpassen, um das Gleichgewicht zu halten oder auf Veränderungen im Wasser zu reagieren. Diese Anpassungen stehen für die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit, die wir in unserem Glaubensleben brauchen, um auf Gottes Führung zu reagieren und auf neue Herausforderungen angemessen zu antworten.

Übung: Bewege dich auf dem SUP Board. von der Mitte zu den Rändern (nach vorne und hinten und zur Seite und zur Mitte), um mit dem Gleichgewicht zu spielen und das Gleichgewicht zu halten. Reflektiere, wie du flexibel auf Veränderungen in deinem Leben reagieren kannst und wie du Gottes Führung in diesen Anpassungen erlebst. Wir passen unser Verhalten situativ an. Wie erlebst du dich in unterschiedlichen Situationen und Momenten? Wie flexibel bist du? Und wie weit geht deine Bereitschaft zur Veränderung? Wann sind Grenzen für dich erreicht und wie fest bist du dann in deinem Glauben verwurzelt?

Die Fähigkeit, sich anzupassen und Veränderungen zu begegnen, stärkt unser Vertrauen in Gott, der uns Kraft gibt. Damit werden wir auf unserem Lebensweg sicherer:

„Ich weiß Entbehrungen zu ertragen, ich kann im Überfluss leben. In jedes und alles bin ich eingeweiht: in Satt sein und Hungern, Überfluss und Entbehrung. Alles vermag ich durch den, der mich stärkt.“ (Phil 4,12-13)

Partnerübung – Unterstützung bei Positionsveränderungen

Arbeitet zusammen mit dem SUP, wobei ein*e Partner*in die Rolle des*der Stabilitätsgebers*-geberin übernimmt, während der*die andere Partner*in Positionsveränderungen vornimmt. Dies fördert die gegenseitige Unterstützung und das Verständnis für die Notwendigkeit, in Zeiten der Veränderung Unterstützung zu bieten, zu empfangen und zuzulassen.

Übung: Bei dieser Aufgabenstellung empfiehlt es sich, dass ein*e Partner*in im Wasser steht und so dem Brett differenziert und individuell Stabilität durch Festhalten bietet. Nun kann der*die Partner*in auf dem Brett stehend sich bewegen und Erfahrungen sammeln. Dabei werden die Hilfe und Unterstützung gezielt zwischen den Partner*innen abgestimmt und dosiert. Wieviel Unterstützung und Hilfe brauche ich? Was lasse ich zu und was ist mir zu viel? Wie kann ich mich als Partner*in entwickeln? Wie stellt sich das für mich dar mit Gott an meiner Seite? Spüre ich Unterstützung und Hilfe durch Gott?

Nach diesen gemachten Erfahrungen ist es natürlich wichtig, gemeinsam darüber zu sprechen und sich auszutauschen. Nehmt euch dafür Zeit und schaut auch auf die unterschiedlichen Rollen. Dabei reflektiert über das Sicherheitgeben und das vertrauensvolle Ausprobierenkönnen. Nehmt eure Gedanken mit für ein erneutes Üben, so steigert ihr die Intensität der Erfahrung.

Diese Übung verdeutlicht, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu unterstützen und in Zeiten der Veränderung liebevoll und geduldig zu sein.

Gebet:

„Gott, wir danken dir für die Lektionen, die uns das SUP bietet – von der Stabilität beim Liegen und Knien bis zu den Anpassungen beim Stehen und den Positionswechseln. Hilf uns, ein festes Fundament in dir zu finden und flexibel auf die Herausforderungen und Veränderungen in unserem Leben zu reagieren. Lass uns in deiner Stärke die Balance finden und einander in unseren Wegen unterstützen. Amen.“

Vom Reiz des Scheiterns mit dem SUP

„Gleich darauf drängte er die Jünger, ins Boot zu steigen und an das andere Ufer voranzufahren. Inzwischen wollte er die Leute nach Hause schicken. Nachdem er sie weggeschickt hatte, stieg er auf einen Berg, um für sich allein zu beten. Als es Abend wurde, war er allein dort. Das Boot aber war schon viele Stadien vom Land entfernt und wurde von den Wellen hin und her geworfen; denn sie hatten Gegenwind. In der vierten Nachtwache kam er zu ihnen; er ging auf dem See. Als ihn die Jünger über den See kommen sahen, erschrakten sie, weil sie meinten, es sei ein Gespenst, und sie schrien vor Angst. Doch sogleich sprach Jesus zu ihnen und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht! Petrus erwiderte ihm und sagte: Herr, wenn du es bist, so befehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme! Jesus sagte: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot und kam über das Wasser zu Jesus. Als er aber den heftigen Wind bemerkte, bekam er Angst. Und als er begann unterzugehen, schrie er: Herr, rette mich! Jesus streckte sofort die Hand aus, ergriff ihn und sagte zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt? Und als sie ins Boot gestiegen waren, legte sich der Wind.“ (Mt 14,22-32)



Zu unserem Leben gehört unabänderlich der Versuch. Kein Leben und schon gar kein Fortschritt sind möglich, wo kein Versuch gestartet wird. Schon der erste Schritt ist nur möglich, wo ein Wagnis eingegangen wird. Und natürlich birgt jeder Versuch auch die Möglichkeit des Scheiterns in sich, ja, die ‚Gefahr‘ eines Scheiterns verringert sich eigentlich erst mit der Anzahl der Versuche. Also auch mit der Anzahl der gescheiterten Versuche. Etwas abgeändert könnte das Sprichwort lauten: Aus Scheitern wird man klug. Im Gelingen liegen keine Lernerfahrung und kein wirklich gesicherter Fortschritt.

Also sollten wir das Scheitern wie einen wirklich guten, ehrlichen Freund behandeln, der uns im Vertrauen auf unsere Fähigkeiten mit der Wahrheit konfrontiert.

Und wo könnte man das Scheitern besser lernen als auf einem schmalen Brett im Wasser? Schon der erste Versuch aufzusteigen erweist sich als deutlich waghalsiger als die ‚propriozeptive‘ Vorstellung vom Ufer aus. Sieht man von dort den Anfänger*innen zu, fühlt man sich bestens unterhalten – auf Kosten der Scheiternden natürlich. ‚Scheiternsfreude‘ könnte man das bezeichnen, nur leider stellt sich ein solches Gefühl oft nicht bei den Gescheiterten ein.

Vielleicht liegt es meist daran, dass die Gescheiterten nicht wirklich erfahren, worin ihr Scheitern begründet ist, was sie falsch gemacht haben und beim nächsten Versuch besser machen könnten. Scheitern ohne Erkenntnis ist nun wirklich frustrierend und kostet Motivation. Wer dagegen sich gut beraten und begleitet fühlen darf, kann dem Versuchen und Ausprobieren durchaus etwas abgewinnen. Denn das Fragile, Wackelige, Unsichere beinhaltet schon das Scheitern in sich und ist vielleicht sogar dessen Reiz. Um es allerdings als angenehmen Reiz und Stimulanz zu empfinden, müssen einerseits ein sehr attraktives Ziel und andererseits ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten vorhanden sein.

Weitere wertvolle Inspirationen findest du hier:

„Was wäre das Abenteuer ohne die Möglichkeit des Scheiterns?“
Gebrauchsanweisung für das Scheitern, Heinrich Steinfest, PIPER 2019, S.95

„Immer versucht. Immer gescheitert. Einerlei. Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern.“ Samuel Beckett, Worstward Ho – Aufs Schlimmste zu, Suhrkamp 2002

Lerneffekt von Nossrat Peseschkian

In Harmonie mit dem SUP

Oder – wie finde ich im Wechselspiel zwischen stabilem und labilem Gleichgewicht ein harmonisches Gleichgewicht auf dem SUP Board?



Vorbereitende Hinführung

Mit Gleichgewicht meint man im Allgemeinen ein körperliches Verhalten oder einen seelischen Zustand. Es geht im Leben daher immer um den Erhalt oder die Wiederherstellung des Gleichgewichts.

Gleichgewichtsansforderungen im Sport sind immer dann vorhanden, wenn durch Lageveränderungen des Körperschwerpunkts im Verhältnis zur Stützfläche das Körpergleichgewicht gestört wird.

Der Mensch besitzt grundlegende Ressourcen, Fertigkeiten und Fähigkeiten, um dies meistern zu können.

Definition

Labiles Gleichgewicht oder dynamisches Gleichgewicht als Fähigkeit, während einer Bewegung das Gleichgewicht zu erhalten oder wiederherzustellen.

Stabiles Gleichgewicht oder statisches Gleichgewicht als Fähigkeit, den Körper ruhig und stabil in einer bestimmten Position zu halten.

Innehalten – Fragen zum Nachdenken

- Was bedeutet für mich, im harmonischen Gleichgewicht zu sein?
- Suche ich bewusst Gleichgewichtsanforderungen, um mich weiterzuentwickeln?
- Welche Ressourcen habe ich oder brauche ich, um mich dem auszusetzen?
- Welche Eckpfeiler zum Thema Gleichgewicht kann ich in der Bibel finden?
- In der Bibel lesen wir von Gottesliebe – Nächstenliebe – Selbstliebe.

Innehalten – Fragen zum Nachdenken

- Was verstehe ich unter den Begriffen Gottesliebe – Nächstenliebe – Selbstliebe?
- Wie, wann und wo räume ich ihnen Platz in meinem Leben ein und pflege sie?
- Welche Liebe bereitet mir am meisten Schwierigkeiten?
- Welche wechselseitige Beziehung besteht für mich zwischen diesen Begriffen?
- In welcher Weise können diese Begriffe für mich hilfreich bei der Entwicklung eines harmonischen Gleichgewichts sein?

Erlebnisaktivität

Nimm nun die Einschätzung zu deinem Gleichgewicht vor.

Die beiden Arbeitsblätter findest du zum Ausdrucken hinter dem QR-Code.

Beginne anschließend mit der Übung zu zweit. Zeichne nach jeder Position bitte die folgende Erlebniskurve in das Arbeitsblatt ein. Die ruhige Ausgangsposition und die Fortbewegung werden alleine durchgeführt. Die zweite Person sorgt im Anschluss für die zunächst unruhige und dann sehr unruhige Situation durch Bewegen des SUP Boards.



Beantworte nach der Aktivität bitte folgende Transferrfragen für dich alleine:

- Stimmt meine Einschätzung mit der Erfahrung überein?
- Was heißt das für mich?
- Was sagt mir mein Erleben in der Aktion für die Entwicklung eines harmonischen Gleichgewichts in Leben und Glauben?

- Welche ähnlichen Erlebnisse in meinem Leben und Glauben kenne ich?
- Was für Erkenntnisse der Aktivität können zur Bewältigung hilfreich sein?

- Habe ich Leichtigkeit im Tun gespürt oder war mein Körper angespannt und wenig flexibel?
- Was heißt das für mein Leben?

- Wie anpassungsfähig bin ich in verschiedenen Situationen in meinem Leben, die mein persönliches Gleichgewicht stören?
- Benötige ich dabei Hilfe und habe ich dies im Blick?

- Wie reagiere ich auf zunehmend unsichere Lebenssituationen die mich fordern und aus dem Gleichgewicht bringen können?

- Habe ich Bewegungs- und Interpretationsspielraum bei der Aufgabenstellung gesehen oder genutzt?
- Wann, wo, wie, warum nicht?
- Reagiere ich im Leben ähnlich?

- Der methodische Aufbau zur Hinführung ans SUP war bewusst gewählt. Wie könnte demzufolge ein sinnvoller Aufbau zur Entwicklung meines persönlichen harmonischen Gleichgewichts aussehen?

- Bin ich bereit, „nasse Füße“ zu bekommen?

Sich treiben lassen – Leben ohne Sorgen

*„Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern? Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Denn nach alledem streben die Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben. Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.“
(Mt 6,25-34)*



Lass dich nun auf deinem Board treiben.

Setze dich (ganz wie du magst) auf dein SUP, lasse dich treiben. Schau, wohin es dich treibt und genieße die Flora und Fauna oder was sich gerade am Strand tut. Nimm ganz bewusst mit offenen Augen dich und deine Umgebung wahr.

Setze dich (ganz wie du magst) auf dein SUP, lasse dich treiben. Schau, wohin es dich treibt und genieße die Flora und Fauna oder was sich gerade am Strand tut. Nimm ganz bewusst mit offenen Augen dich und deine Umgebung wahr.

Lege dich vorlings auf dein SUP. Schließe die Augen und öffne sie erst, wenn du wieder irgendwo auf Land stößt. Nimm ganz bewusst mit geschlossenen Augen dich selbst, die Bewegung des Wassers und deines SUPs wahr.

Knie dich auf dein SUP und rudere ein wenig (ohne konkretes Ziel) mit deinen Händen oder deinem Paddel umher.

Stelle dich auf dein SUP und lasse dich treiben. Versuche dein Gleichgewicht zu finden: Zunächst nur körperlich auf dem SUP, dann auch geistig in dir / mit dir.

Lege dich rücklings auf dein SUP. Halte die Augen geöffnet und schau dir den Himmel und die Wolken an. Spüre, wie Gott und dein Glaube dich tragen, ohne dass du etwas tun musst (außer zu glauben). Hänge gerne deinen Gedanken hinterher.

Das Einüben der richtigen Paddeltechnik wird im folgenden Schritt bewusst als Ansatzpunkt für die Vermittlung von spirituellen Impulsen und dem Transfer ins Leben genutzt. Dabei spielen Wahrnehmungsübungen und weitergehende Fragestellungen, die einen Bezug zur eigenen Lebenswirklichkeit herstellen, die zentrale Rolle.

Die richtige Paddeltechnik – Basisschlag für Beginnende und J-Schlag für Fortgeschrittene

Für effektives Paddeln sind zunächst ein paar grundlegende Techniken zu beachten und einzuüben.



Wahrnehmungsübung

(im knietiefen Wasser, auf einem Steg oder im Knien auf dem Board): Nimm dein Paddel in die Hand. Steche dein Paddel vor dir ins Wasser ein und zieh es mal leicht und mal kräftig zu dir heran. Probiere es mit dem Knick des Paddelblatts nach vorne und mit dem Knick des Paddelblatts nach hinten. Teste das Paddeln gerne auf beiden Seiten. Wie verhält sich das Paddel im Wasser? Was verändert sich, wenn das Paddelblatt nach vorne/hinten geknickt ist?

Impulsfrage: Wie gehe ich durchs Leben? Wie viel gebe ich von mir? Wann komme ich ins Schlingern? Was stabilisiert mich?



Die richtige Paddelstellung : Das Paddelblatt ist nach vorne geknickt. Dadurch wird das Paddelblatt optimal angeströmt und kann gerade durch das Wasser gezogen werden, ohne zu schlingern. Oftmals gibt der Schriftzug des Herstellers auf dem Paddelschaft zusätzlich einen Hinweis, wie das Paddel richtig gehalten wird (Der Schriftzug zeigt meist nach vorne).

Wahrnehmungsübung (im knietiefen Wasser, auf einem Steg oder im Knien auf dem Board): Nimm dein Paddel in die Hand. Steche dein Paddel vor dir ins Wasser ein und zieh es

zu dir heran. Probiere verschiedene Griffbreiten aus – mal beide Hände eng aneinander, mal beide Hände weit auseinander. Finde deine optimale Griffweite. Wie verhält sich dein Körper beim Paddeln? Wie verhält sich das Paddel im Wasser? Was verändert sich, wenn du den Paddelschaft eng/weit greifst?

Impulsfrage: Wie eng oder weit ist mein Blickwinkel aufs Leben? Wann ist es angebracht das Leben auch mal eng zu führen?



Die richtige Griffbreite: Wenn dein Paddel auf der richtigen Höhe eingestellt ist, fasst du mit einer Hand den Griff, winkelst deine Arme an, legst den Paddelschaft auf deinen Kopf und kannst nun mit der anderen Hand das Paddel am Paddelschaft greifen. Streckst du deine Arme aus, bildet sich das sogenannte „Powerdreieck“. Die untere Hand gibt nun die Seite vor, auf der gepaddelt wird.

Hinweis: Wenn im Knien gepaddelt wird, greift auch die obere Hand an den Paddelschaft, um das Paddel zu verkürzen.



Übe nun die richtige Paddelführung stehend im Wasser oder kniend auf dem Board



Die richtige Paddelführung Basisschlag:

1. Einstechen (Catch): Steche das Paddel weit vorne (auf Höhe der Spitze des Boards – Bug) ein.



2. Ziehen (Power-Phase): Ziehe das Paddel nun möglichst nah und parallel zum Board mit gestreckten Armen bis zu deinen Füßen zu dir heran. Vom Gefühl her solltest du das Paddel im Wasser verankern und dich und das Board zum Paddel ziehen. Das Paddelblatt wird dabei vollständig eingetaucht. SUP ist ein Ganzkörpersport: Die Kraft beim Paddeln kommt aus den Schultern und dem Oberkörper. Beuge deine Knie und den Oberkörper leicht.



3. Lösen (Exit): Sobald du mit dem Paddel die Höhe deiner Füße erreicht hast, findet keine Kraftübertragung mehr statt. Nimm das Paddel nach hinten oben aus dem Wasser.



Für Fortgeschrittene: Drehe für den J-Schlag das Paddelblatt um 90 Grad, bevor du es aus dem Wasser nimmst.



4. Vorschwingen (Recovery): Richte dich etwas auf und schwinde das Paddel flach über dem Wasser wieder nach vorne zum Bug.

Deine Arme und der Paddelschaft sollten für die effektive Kraftübertragung in jeder Phase des Paddelzugs ein gleichseitiges Dreieck bilden.

Wahrnehmungsübung (im Knieen auf dem Board):

Knie dich auf dein Board. Nimm dein Paddel in die Hand. Steche dein Paddel vor dir ins Wasser ein und zieh es kräftig zu dir heran. Probiere verschiedene Winkel zum Board aus – mit senkrechtem Paddelschaft eng am Board vorbei, mal seitlich geführt mit etwas Abstand zum Board. Wie verhält sich dein Board beim Paddeln? Was verändert sich, wenn du senkrecht zum Board/seitlich geführt paddelst?

Impulsfrage: Wie gehe ich durchs Leben – geradlinig oder mit Kursänderungen? Wie ist mein Lebensweg bisher verlaufen? Wann sind Kursänderungen angebracht, um auf Hindernisse zu reagieren?

Der richtige Winkel: Wird das Paddel senkrecht eingestochen und parallel zum Board geführt, fährt das Board besser geradeaus. Wird hingegen das Paddel seitlich und mit Abstand zum Board geführt, ändert das Board bei fast jedem Paddelschlag die Fahrtrichtung. Das kann am Anfang hilfreich sein, wenn du die Richtung ändern möchtest.



Wahrnehmungsübung (im Knien auf dem Board):

Knies dich auf dein Board. Nimm dein Paddel in die Hand. Steche dein Paddel, wie zuvor gelernt, vor dir ins Wasser ein und zieh es kräftig parallel zum Board zu dir heran. Probiere verschiedene Positionen auf dem Board aus – mittig auf dem Board über dem Tragegriff, hinten auf dem Heck, vorne auf dem Bug. Wie verhält sich dein Board, wenn du auf unterschiedlichen Positionen paddelst? In welcher Situation kann dir welche Boardposition hilfreich sein?

Impulsfrage: Gibt mir mein Glaube Sicherheit im Leben (Grundposition)? Wo habe ich das schon erfahren? In welchen Situationen stützt mich mein Glaube, um mit herausfordernden Situationen umzugehen (Boardpositionen)?

Die richtige Position auf dem Board:

Mit den Knien oder Füßen rechts und links neben den Tragegriffen hast du die stabilste Position auf dem Board gefunden. Diese eignet sich am besten zum Paddeln. Bringst du dein Gewicht Richtung Heck, dreht dein Board sich besser. Das kann dich bei Richtungsänderungen unterstützen.

Du fühlst dich sicher mit dem Paddel auf dem Board? Dann steh auf und paddel im Stehen.



Das kann beim Aufstehen helfen:

1. Beim Paddeln ist es wie beim Fahrradfahren: Fahrtgeschwindigkeit bringt Stabilität. Nimm vor dem Aufstehen etwas Fahrt auf, indem du ein paar Paddelzüge machst, bevor du aufstehst.



2. Leg dein Paddel quer vor dir aufs Board und begib dich in den Vierfüßlerstand.



3. Stell nun einen Fuß nach dem anderen seitlich neben den Tragegriff und richte dich langsam mit dem Paddel in beiden Händen auf.



4. Bleib klein und mach ein paar Paddelzüge, bevor du dich ganz aufrichtest, um Fahrt zu gewinnen. Wenn es wieder wackelig wird, mach dich wieder ein bisschen kleiner und geh etwas in die Knie.



Work-Life-Balance - Ein Leben in Balance auf dem SUP



Nach vorne schauen! Geschwindigkeit aufnehmen für mehr Stabilität. Das sind die Tipps, die einem helfen sollen, auf dem SUP das Gleichgewicht zu halten.

Und im Leben?

Also: nach vorne schauen! Das hört sich einfach an, ist es aber nicht immer. Das bekommen wir aber immer wieder zu hören: Wir sollen Gewesenes sein lassen, positiv in die Zukunft blicken, ein Ziel haben. Das schaffen wir! Manchmal. Wir bemühen uns!

Und mehr Geschwindigkeit für Stabilität? Tja, eigentlich wollen doch alle Geschwindigkeit reduzieren, schön entspannt und gechillt soll es zugehen.

Work-Life-balance ist total wichtig, sagen viele Menschen. Hier die Arbeit, da die Freizeit. Hier der Stress, da das Nichtstun.

Götz Werner, der Gründer der Drogeriemarktkette „dm“ sagte mal: „Streichen Sie die Begriffe ‚Arbeitszeit‘ und ‚Freizeit‘ aus Ihrem Wortschatz. Ersetzen Sie diese durch ‚Lebenszeit‘ und fragen Sie sich: Macht das alles Sinn, was ich hier mache?“

Entspantheit also. Statt Geschwindigkeit. Etwas, das meinen Horizont weitet und Raum schafft für die Frage nach dem Sinn: Was mache ich hier eigentlich? Was will ich? Wer bin ich? Wer kann ich sein? Etwas, das mich erinnert daran, wer ich bin.

Eigentlich ist es wohl diese Erinnerung, die wir suchen und brauchen, wenn wir unserem Stress begegnen wollen. Es sind vielleicht gar nicht unsere Körper, die müde, gestresst, angestrengt sind. Es sind unsere Seelen, die sich nach Entspantheit sehnen, nach Weite, nach Sinn, nach Natur, nach Abenteuer.

Also: Nach vorne schauen! Ab und zu mal Geschwindigkeit aufnehmen für mehr Stabilität. Es muss ja kein Wettrennen sein. Nur so viel, dass wir stabil bleiben. Und Entspantheit natürlich.

Und dann die Natur, das Abenteuer auf dem SUP genießen.

Auf Kurs bleiben und Richtung halten

Auf Kurs bleiben und Richtung halten – das ist beim Paddeln gar nicht so leicht. Wer ausschließlich auf einer Seite paddelt, wird schnell merken, dass der Weg, den er*sie zurücklegt, zu einem Kreis wird und er*sie sich wieder am Ausgangspunkt befindet. Es braucht einen Wechsel zwischen rechts und links, um vorwärts zu kommen und ab und an auch eine Richtungskorrektur, um auf Kurs zu bleiben.

Beim SUP gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten der Kurskorrektur. Der Bogenschlag eignet sich für Menschen, die mit dem Paddeln beginnen. Der C-Schlag kann Fortgeschrittenen, die den J-Schlag bereits beherrschen und eine gute Paddeltechnik haben, das Wechseln der Paddelseite ersparen. Der C-Schlag wird daher auch bei Wettkämpfen eingesetzt.

Bogenschlag:

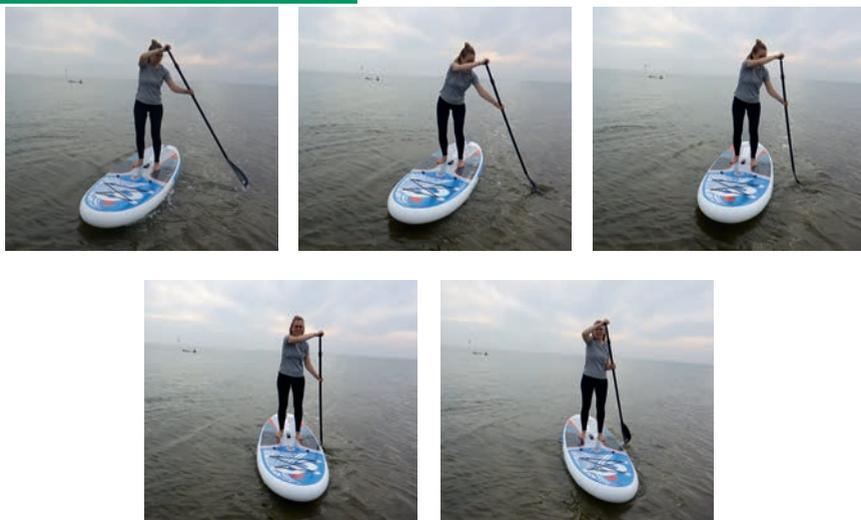


Beim Bogenschlag wird das Paddelblatt am Bug des Boards eingestochen und in einem großen Bogen (Halbkreis/halber Kuchen) kräftig bis zum Heck gezogen.

Übung: Paddelt hintereinander in einem Kreis, indem ihr auf der Außenseite Bogenschläge paddelt. Ändert anschließend die Kreisrichtung und paddelt Bogenschläge auf der anderen Seite. Der Bogenschlag kann auf dem Board auch kniend geübt werden.

Bogenschläge kannst du nun einbauen, um die Richtung zu ändern oder den Kurs zu korrigieren.

C-Schlag (für Fortgeschrittene):

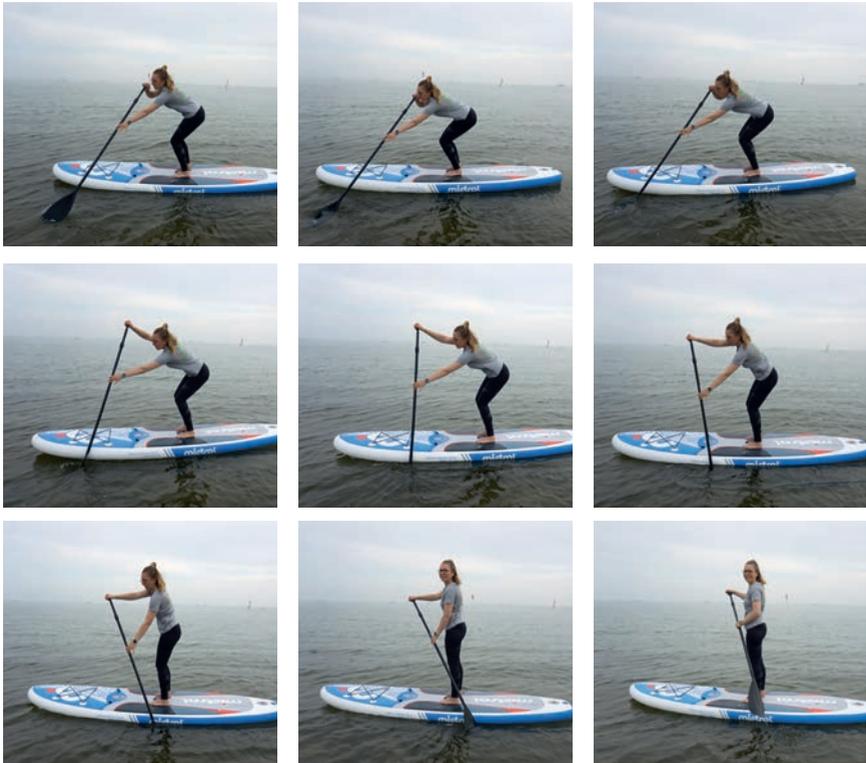


Der C-Schlag setzt sich aus Ziehschlag und J-Schlag zusammen.

Vorübung Ziehschlag

Steche für den Ziehschlag dein Paddelblatt mittig bei deinen Füßen mit etwas Abstand parallel zum Board ein und ziehe das Paddel zum Board heran. Den Ziehschlag kannst du nun an verschiedenen Positionen am Board üben (Bug, Heck). Der Ziehschlag eignet sich beispielsweise dazu, an einem Steg kniend anzulegen.

Sobald du den Ziehschlag und den J-Schlag beherrschst, kannst du beide zusammensetzen:



1. Einstechen (Catch): Steche das Paddelblatt mit möglichst gestreckten Armen weit vorne und parallel mit Abstand zum Bug ein.

2. Ziehen (Power-Phase): Ziehe das Paddel nun zum Bug. Der Bug dreht sich dabei zum Paddel. Drehe das Paddelblatt, sobald es beim Bug angekommen ist, Richtung Heck und ziehe das Paddel mit gestreckten Armen bis zu deinen Füßen zu dir heran. Vom Gefühl her solltest du das Paddel im Wasser verankern und dich und das Board zum Paddel ziehen. Das Paddelblatt wird dabei vollständig eingetaucht. SUP ist ein Ganzkörpersport: Die Kraft beim Paddeln kommt aus den Schultern und dem Oberkörper. Beuge deine Knie und den Oberkörper leicht.

3. Lösen (Exit): Sobald du mit dem Paddel die Höhe deiner Füße erreicht hast, findet keine Kraftübertragung mehr statt. Nimm das Paddel nach hinten oben

aus dem Wasser. Drehe dabei für den J-Schlag das Paddelblatt um 90 Grad, bevor du es aus dem Wasser nimmst.

4. Vorschwingen (Recovery): Richte dich etwas auf und schwinde das Paddel flach über dem Wasser wieder nach vorne zum Bug.

Deine Arme und der Paddelschaft sollten für die effektive Kraftübertragung in jeder Phase des Paddelzugs ein gleichseitiges Dreieck bilden.

Auch im alltäglichen Leben ist gar nicht so einfach auf Kurs zu bleiben, bei all den Möglichkeiten, die ich jeden Tag habe, und den manchmal auch schwierigen Entscheidungen, die ich jeden Tag treffe. Ein Sprichwort besagt, dass das Leben vorwärts gelebt und rückwärts verstanden wird.

Nimm dir Zeit, deinen bisherigen Lebensweg aufzuzeichnen.

- Wann lief es ohne Mühen geradeaus?
- Wann fiel es dir schwer, die Richtung zu halten?
- Wo hast du eine Kurskorrektur vorgenommen?
Wenn du möchtest, kannst du mit weiteren Stiften einzeichnen, wer dich auf deinem Lebensweg begleitet hat.
- Wann waren dir Familie oder Freunde besonders nah?
- Wie verläuft deine Gottesbeziehung?

Zum Abschluss der Einheit kann der Psalm 139, 5-15 vorgelesen oder gemeinsam gelesen werden.

„Von hinten und von vorn hast du mich umschlossen, hast auf mich deine Hand gelegt. Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, zu hoch, ich kann es nicht begreifen. Wohin kann ich gehen vor deinem Geist, wohin vor deinem Angesicht fliehen? Wenn ich hinaufstiege zum Himmel – dort bist du; wenn ich mich lagerte in der Unterwelt – siehe, da bist du. Nähme ich die Flügel des Morgenrots, ließe ich mich nieder am Ende des Meeres, auch dort würde deine Hand mich leiten und deine Rechte mich ergreifen. Würde ich sagen: Finsternis soll mich verschlingen und das Licht um mich soll Nacht sein! Auch die Finsternis ist nicht finster vor dir, die Nacht leuchtet wie der Tag, wie das Licht wird die Finsternis. Du selbst hast mein Innerstes geschaffen, hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter. Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin. Ich weiß es genau: Wunderbar sind deine Werke. Dir waren meine Glieder nicht verborgen, als ich gemacht wurde im Verborgenen, gewirkt in den Tiefen der Erde.“ (Ps 139,5-15)

Richtungsänderung

Manchmal ist es notwendig, eine neue Richtung einzuschlagen. Wenn ein Hindernis im Weg ist, wenn ich auf der Stelle trete, wenn ich mich zu weit vom Ausgangspunkt entfernt habe, wenn ich neugierig auf Neues bin, ...

Impulsfrage: Was provoziert in deinem Leben eine Richtungsänderung?

Beim SUP gibt es zwei Möglichkeiten, die Richtung zu ändern. Eine ist etwas stabiler, baut auf bisher Gelerntem auf. Die zweite Möglichkeit braucht Mut, den sicheren Stand mittig auf dem Board zu verlassen, und birgt das Risiko, ins kühle Nass zu fallen.

Impulsfrage: Welcher Typ bist du? Lieber sicher und mit wenig Risiko oder mutig mit dem Risiko zu scheitern?

Crossbowturn – für alle, die lieber auf Nummer sicher gehen

Die Grundlage für den Crossbowturn bildet der Bogenschlag. Beim Crossbowturn wird der Bogenschlag um einen Viertelkreis zu Beginn des Paddelschlags erweitert. Dieser Viertelkreis wird auf der anderen Boardseite gepaddelt. Wichtig ist, dass die Paddelhände dabei nicht verändert werden. Statt vorne





am Bug der Paddelseite mit dem Padelblatt einzustecken, rotiert der Oberkörper leicht zur entgegengesetzten Boardseite. Die obere Padelhand wird dabei am Körper angewinkelt und die untere Padelhand rutscht am Schaft etwas Richtung Griff nach oben. Ein leichtes Beugen der Knie ist hilfreich für mehr Stabilität. Das Padelblatt wird nun auf der „falschen“ Board-

seite mit etwas Abstand zum Board auf Höhe der Füße eingestochen und kräftig bis zum Bug gezogen, sodass mit dem Padelblatt ein Viertelkreis gezeichnet wird. Der Bug dreht sich dabei zum Padel hin.

Dann wird das Padelblatt über dem Bug aus dem Wasser genommen und auf der „richtigen“ Paddelseite wieder eingestochen, um den Crossbowturn mit Bogenschlag anzuschließen. Ist das Board noch nicht komplett in die neue Fahrtrichtung ausgerichtet, kann der Crossbowturn wiederholt werden oder ein Bogenschlag gepaddelt werden. Das Padel schwingt dazu wieder vor.

Auch beim Crossbowturn solltest du wieder das Gefühl haben, das Padel im Wasser zu verankern und das Board unter deinen Füßen zu drehen.

Kick-Turn/Pivot-Turn – für alle Risikofreudigen

Der Kick-Turn/Pivot-Turn wird nicht im Paddelstand (Füße hüftbreit parallel über der Boardmitte), sondern im Surfstand gepaddelt. Für den Surfstand wird ein Fuß nach hinten gesetzt, um das Heck des Boards zu belasten und dadurch das Board schneller drehen zu können.



Vorübung: Wechsel beim Paddeln zwischen Paddelstand und Surfstand hin und her. Du kannst die Füße dafür nacheinander versetzen oder du springst zwischen den Positionen hin und her. Teste aus, welche Variante sich für dich sicherer anfühlt. Das Tempo der Wechsel kannst du nach und nach steigern.



Nachdem du im Surfstand sicher paddeln kannst, führe für den Kick-Turn/Pivot-Turn einen Bogenschlag im Surfstand aus und belaste dabei dein hinteres Bein. Für die Drehung stichst du das Paddel so weit wie möglich vorne am Board ein und ziehst den Bogenschlag soweit wie möglich über das Heck des Boards. Danach verankerst du das Paddel wieder im Wasser und setzt den hinteren Fuß zurück in den Paddelstand. Es folgt ein Paddelschlag, um das Board in der neuen Fahrtrichtung auszurichten und in die Stabilität zurück-zufinden.

Die Richtungsänderungen lassen sich auch sehr gut als Wettbewerb gestalten. Dabei sollte auf ausreichend Abstand zueinander geachtet werden: Wer schafft die meisten Drehungen hintereinander? Oder wer braucht die wenigsten Paddelschläge für eine 360-Grad-Drehung?

Und als Steigerungsform für den Kick-Turn/Pivot-Turn: Bei wem schaut der Bug am steilsten aus dem Wasser, ohne das Gleichgewicht zu verlieren und ins Wasser zu fallen?

Impulsfrage: Gibt es gerade Dinge, die du in deinem Leben ändern möchtest, weil du das Gefühl hast, dass du dich auf der Stelle drehst?

Die Natur spielt eine besondere Rolle für die Outdoor-Sportart SUP. Daher wird den Naturerlebnissen ein entsprechender Raum in dieser Broschüre geboten. Im Folgenden gibt es einige Beispiele für spirituelle Impulse, die die Naturerfahrung als Grundlage nehmen.



Mit dem SUP im Regen

Regen auf dem Wasser hat seinen ganz eigenen Zauber: leise Tropfen, die die Oberfläche des Sees in Bewegung versetzen, der frische Duft der Natur und die beruhigende Stille, wenn sich das Treiben rund um dich verlangsamt. SUP im Regen bietet eine ganz besondere Verbindung zur Umgebung und lässt uns die Natur in einem anderen Licht erleben – oft fernab vom Trubel.

Erlebe die Magie des Regens auf dem Wasser.

Das Wasser kann durch den Regen kühler und die Sicht eingeschränkt sein. Genieße die Stille und Klarheit, die das Wetter dir schenkt. Im Regen zeigt sich die Natur von einer neuen, magischen Seite – eine Gelegenheit, die dich tief entspannen und die Verbundenheit zur Umgebung spüren lässt.

Versuche beim Paddeln eine kurze Achtsamkeitsübung. Strecke die Hände zum Himmel, lass die Tropfen dein Gesicht berühren und halte einen Moment inne. Spüre den Regen auf deiner Haut, spüre die Natur um dich herum – eine Möglichkeit, dich selbst im Einklang mit der Schöpfung zu erleben.

Was sind Kraftquellen in deinem Leben? Das Wasser ernährt Pflanzen und Tiere und ist auch für uns Menschen eine grundlegende Kraftquelle. Die Bibel beschreibt oft, wie Wasser zur Kraft und Erneuerung wird. Dies ist ein Bild dafür, wie auch unser Glaube eine Quelle der Stärke sein kann.

„Denn ich gieße Wasser auf den dürstenden Boden, rieselnde Bäche auf das trockene Land. Ich gieße meinen Geist über deine Nachkommen aus und meinen Segen über deine Sprösslinge.“ (Jes 44,3)

Welche Kraft schöpfe ich aus meinem Glauben?

Die Zeit auf dem Wasser schenkt dir nicht nur Ruhe und Klarheit, sondern lädt dich ein, den Moment zu genießen und die Kraft der Schöpfung ganz bewusst wahrzunehmen. Lass dich durch die Natur stärken und finde in ihr spirituelle Erfrischung und innere Ruhe.

Gottes Geist weht, wo er will –

Wind und Gegenwind

Infobox Verhalten bei Wind auf dem SUP:

- Beachte bei der Planung deiner SUP Tour die Windrichtung. Mit Rückenwind kommst du schneller voran und sparst Kraft.
- Wechsel beim Paddeln auf einem See zwischen Gegenwind und Rückenwind. Und beachte beim Zusammenbringen der Gruppe auf dem Wasser, dass ihr mit dem Wind abtreiben werdet.
- Wenn du nur langsam gegen den Wind vorwärtskommst, paddel im Knien weiter. Das verkleinert die Angriffsfläche des Windes und spart Kraft.
- Wenn du bei starkem Wind nicht mehr vorwärtskommst, leg dein Paddel unter dich auf das Board, leg dich auf den Bauch und paddel mit den Armen schräg mit dem Wind zurück zum Ufer.
- Das Notsignal auf dem Wasser ist die sogenannte „müde Fliege“. Setz dich dazu auf dein Board und kreuze beide Arme über dir, um auf dich aufmerksam zu machen und Hilfe zu rufen. Alternativ kannst du auch einen roten oder grellen Gegenstand (z. B. Schwimmweste oder Badekleidung über deinen Kopf kreisen, um auf deine Notlage aufmerksam zu machen.

Der Wind weht, wo er will.

Die Erfahrung zeigt, dass bei Wind SUP schnell zu einer Herausforderung werden kann. Vor allem, wenn du Gegenwind hast. Es wird anstrengend und braucht Kraft. Mit Rückenwind hingegen kommst du schneller voran und sparst Kraft. Das Paddeln macht richtig Spaß.

Übung:

Versuche die Luft oder den Wind zu spüren:

Verteile zunächst dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße und beuge die Knie leicht.

Richte das Becken auf.

Nimm nun die Schultern zurück und strecke die Brustwirbelsäule.

Lass die Halswirbelsäule gerade werden, indem der Nacken lang wird und das Kinn ein wenig zum Brustbein gezogen wird.

Die Arme hängen locker herab.

Hebe mit dem Einatmen deine Arme mit den Handrücken nach oben vor dem Körper bis auf Augenhöhe, verharre dort einen Moment in der Atempause und beim Ausatmen senke mit den Handflächen nach unten in die Ausgangshaltung zurück.



Schließe für einen Moment deine Augen und nimm die Luft, den Wind auf deiner Haut, wahr – kurze Stille
Blase nun durch die Lippen, erst sanft, dann stärker.
Reibe deine Handflächen aneinander, gleichmäßig im Kreis.
Lege jetzt deine Hände so zusammen, dass eine Höhle entsteht und blase hinein.
Verändere dabei die Höhle, so erzeugst du unterschiedliche Töne.
Spüre nach und atme bewusst tief ein und aus.
Beende die Übung, bewege deinen Körper, recke und strecke dich.

Der Wind bringt vieles in Bewegung, auch in unserem Leben.
Der Wind weht, wo er will.

- Wie geht es dir gerade?
- Woher weht der Wind?
- Verspürst du gerade Gegenwind?
- Was bremst dich aus?
- Was läuft gerade nicht so gut?
- Oder verspürst du eher Rückenwind?
- Was läuft gerade gut in meinem Leben?
- Woher schöpfst du Kraft?

Kurze Stille

Die Wirkung des Windes wird auch mit Gott in Verbindung gebracht.
Gottes Geist ist wie Wind, der Menschen in Bewegung bringt.
Und in der Bibel, im Johannesevangelium, heißt es:

*„Der Wind weht, wo er will; du hörst sein Brausen, weißt aber nicht, woher er kommt und wohin er geht. So ist es mit jedem, der aus dem Geist geboren ist.“
(Joh 3,8)*

Gottes Geist ist da, auch bei dir.
Manchmal spürst du ihn vielleicht nicht direkt oder du weißt nicht, woher er weht.
Der Wind weht eben, wo er will.
Aber du kannst dir sicher sein, Gottes Geist ist da:
er stärkt dich,
er bringt frischen Wind,
er schenkt dir Kraft,
er bringt dich in Bewegung,
er führt Menschen zusammen,
er macht lebendig ...

Gottes Geist bewirkt das Unerwartete und will bei dir wehen.
Traue ihm zu, dass für Gott nichts unmöglich ist.
Rechne mit ihm in deinem Leben und lass dich von Gottes Geist bewegen.

Lied: „Wie der Wind ist Gottes Geist“ (Kathi Stimmer-Salzeder) singen oder vorspielen

Segen

Bitten wir um Gottes Segen:
In den stürmischen Zeiten des Lebens, stärke uns, Gott,
in den Herausforderungen halte uns geborgen, Jesus Christus,
in der Hoffnung führe uns, heilige Geistkraft,
damit wir im Vertrauen auf Gott unsere Wege gehen.
Dazu segne uns der gütige Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

Mee(h)r Mensch

Suche dir eine bequeme, aber aufrechte Sitzposition auf deinem Board oder auf dem Boden am Ufer, gerne mit Blick auf das Wasser oder die umliegende Natur. Wenn du eine Position gefunden hast, in der du auch die nächsten Minuten verweilen kannst, lenke deine Konzentration auf deinen Atem.

Atme tief durch die Nase ein und wieder aus. Atme ein und spüre, wie die frische Luft durch deine Atemwege strömt. Atme aus und spüre, wie die warme Luft deine Atemwege wieder verlässt. Atme ein und fühle, wie sich dein Brustkorb und dein Bauch heben. Lass deinen Bauch und deinen Brustkorb mit der Ausatmung sinken. Bleib mit deiner Konzentration bei deiner Atmung. Lass dabei deinen Blick weich werden.

Atme ein und atme aus. Wie Wellen, die stetig den Saum des Ufers überspülen und wieder freigeben.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deine Sinne.

Nimm wahr, was du um dich herum siehst.

Schließe, wenn du magst, nun sanft deine Augen.

Wonach riecht es?

Was schmeckst du?

Was hörst du?

Wie fühlt sich der Untergrund an, auf dem du sitzt?

Was spürst du auf deiner Haut?



Wenn die wärmenden Sonnenstrahlen meine Haut berühren,
wenn meine warmen Füße den kühlen Sand erspüren,
wenn eine leichte Prise meine Haare verwindet,
wenn das Rauschen der Wellen sich mit meinem Atem verbindet,
Dann bin ich ganz im Hier.
Dann bin ich ganz bei mir.
Dann bin ich ganz bei dir, Gott.

Dann kann ich die Schönheit deiner Schöpfung sehen,
Dann kann ich mich ganz lebendig fühlen
Und dem Alltagsstress entfliehen,
Dann kann ich mich hingeben, Sinn sehen, Gedanken entwirren, Taten und
Worte übereinander bringen,
und zur Ruhe kommen.
Dann bin ich wieder mehr im Hier.
Dann bin ich wieder mehr bei mir.
Dann bin ich wieder mehr bei dir.
Dann bin ich wieder mehr Mensch.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf dich.
Wann hast du dich heute lebendig gefühlt?
Wo hast du heute Gottes Nähe gespürt?
Wofür bist du Gott heute dankbar?

Du darfst dem abschließenden Lied nun gerne noch mit geschlossenen Augen
lauschen oder deine Augen behutsam wieder öffnen und die Schönheit der Natur
genießen.

Lied zum Abschluss des Impulses: Meermensch von David Beta

SUP ist nicht nur eine Individualsportart. Als Gemeinschaftserlebnis lassen sich gruppendynamische Prozesse auslösen, die dem einzelnen Menschen einen weiterführenden Zugang ermöglichen. Exemplarisch wird dies an drei Beispielen deutlich gemacht.

Vertrauen in mich – Vertrauen in uns –

Vertrauen in Gott

Boardtausch zu zweit

Die Teilnehmenden gehen nach freier Wahl zu zweit mit zwei Boards ohne Paddel ins Wasser. Dabei sollte auf genügend Abstand zu anderen Paaren und ausreichend Wassertiefe (mindestens hüfthoch) geachtet werden.

Aufgabe: Die Teilnehmenden steigen jeweils auf ihr Board und tauschen das Board mit der zweiten Person. Das kann im Sitzen rutschend, krabbelnd auf den Knien und final im Stehen erfolgen.

Fragen:

- Was ist eure gemeinsame Lösungsstrategie und wie kam sie zustande? (durch Diskussion, ausprobieren, ...)
- Habt ihr eure Strategie in weiteren Versuchen angepasst?
- Welche Rolle spielen Kommunikation, Vertrauen und Risikobereitschaft dabei?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Was brauche ich von der anderen Person, um mich sicher zu fühlen?



Im zweiten Schritt werden die Paare neu zugeordnet und die Aufgabe wiederholt. Die Paare können von der Leitungsperson im Rahmen des Prozessverlaufs zufällig oder gezielt neu zugeordnet werden.

Fragen:

- Welche Emotionen löst die neue Zuordnung der Paare bei dir aus?
- Wie gehe ich damit um?
- Welche Auswirkungen hat das auf unsere Kommunikation und unser Handeln?
- Welche Lösungsstrategien habt ihr gefunden?

Im dritten Schritt werden die Paare erneut neu zugeordnet und die Aufgabe wiederholt. Die Paare können von der Leitungsperson im Rahmen des Prozessverlaufs zufällig oder gezielt neu zugeordnet werden.

Fragen:

- Wie hat sich meine Risikobereitschaft und das Vertrauen in mich und die anderen Personen verändert?
- Wie kann ich die gerade gemachte Erfahrung in mein Leben übertragen?
- Was bedeuten die erlebten Erfahrungen für die nächsten Aktivitäten in der Gruppe für mich?

Boardkreis



Die Teilnehmenden bilden je nach Gruppengröße Kreise von etwa vier bis zehn Personen mit derselben Anzahl Boards. Die Boards werden im Kreis jeweils mit dem Bug auf dem Heck des nächsten Boards angeordnet. Dabei sollte auf genügend Abstand zu anderen Gruppenkreisen und ausreichend Wassertiefe (mindestens hüfthoch) geachtet werden. Alle Teilnehmenden steigen nun auf ihr Board. Ziel ist es, gemeinsam eine Lösung zu finden, wie alle Teilnehmenden von ihrem Board ein Board im Kreis nach links wechseln. Dabei darf der Kreis nicht auseinanderbrechen. Das kann im Sitzen rutschend, krabbelnd auf den Knien und final im Stehen erfolgen.

Austausch in der Gruppe nach der Aktivität:

Das hat gut funktioniert ...

Das waren Herausforderungen ...

Das sollten wir beim nächsten Mal ändern ...

Das hat uns als Gruppe weitergebracht ...

Hinweis: Die Satzanfänge können zur Gedankenstütze als laminierte Karten auf die Boards oder auf den Boden gelegt werden.

Fragen für die individuelle Auseinandersetzung mit dem Erlebten:

- Habe ich mich aktiv in die Lösungsfindung eingebracht?
- Wie gehe ich persönlich und wie gehen wir als Gruppe mit Erfolgen und Misserfolgen um?
- Haben wir eine für uns passende Strategie zur Lösung der Aufgabe gefunden und wie habe ich mich damit gefühlt?
- Finde ich ähnliche Situationen in meinem Leben?
- Kann ich etwas aus meinen gemachten Erfahrungen auf mein Leben übertragen?

Boardsteg



Hinweis: Diese Übung eignet sich, wenn das Vertrauen in der Gruppe bereits aufgebaut ist.

Die Boards werden mit der langen Seite aneinander und abwechselnd mit Bug und Heck als Steg ins Wasser gelegt. Die Boards werden von der Gruppe durch seitliches Festhalten gesichert. Eine Person geht über den Brettersteg. Die Reihenfolge ergibt sich spontan auf freiwilliger Basis.

Fragestellungen vor der Aktivität mit der Gruppe:

- Wie wirkt die Situation auf mich? Traue ich mir das zu?
- Lasse ich mich darauf ein? (An dieser Stelle ist es durchaus möglich, dass einzelne Personen für sich die Entscheidung fällen, den Steg nicht zu begehen.)
- Was brauche ich von der Gruppe, um mich sicher zu fühlen?

Persönliche Fragestellungen nach dem Erlebten:

- Wie habe ich mich vor, während und nach der Aktivität gefühlt?
- Was hat mein Gefühl hervorgerufen?
- Bin ich bei der Entscheidung der Reihenfolge meinem Bauchgefühl gefolgt oder habe ich mich rational leiten lassen?
- Was sagt mir diese Erfahrung für Entscheidungsfindungen in meinem Leben?
- Fließen Glaubenserfahrungen in meine Entscheidungsfindung ein? Gibt mir mein Glaube Orientierung, Mut, Zuversicht, Sicherheit und Vertrauen?
- Fördert er meine Handlungssicherheit?

Hinweis: Die Fragestellungen können von den Teilnehmenden schriftlich und persönlich beantwortet werden. Anschließend kann ein Raum für den offenen Austausch geschaffen und einzelne Gedanken in der Gruppe geteilt werden.

Andacht auf dem Wasser

Eine SUP Gruppe bildet mit ihren Boards auf dem Wasser einen Kreis (sitzend). Dabei halten sich die Teilnehmer*innen gegenseitig am Paddel fest, sodass keine*r abtreibt.

*Herzlich Willkommen hier auf dem Wasser.
Nehmen wir uns einen Augenblick Zeit, um wahrzunehmen.
Schaut euch um, wer heute hier auf dem Board ist.
Schenkt euch einen Moment der Aufmerksamkeit.
Lächelt euch zu.*

*Lasst eure Blicke über das Wasser schweifen,
nehmt die Bewegung wahr.
Schießt einen Moment die Augen.*

*Wie kostbar ist das Wasser für uns Menschen
und für alle Lebewesen auf unserer Erde.
Wasser ist die Grundlage jeden Lebens.
Wasser ist Leben.
Hier ist es gut, Gott zu danken und zu loben.
Wofür möchte ich Gott danken?
Wofür möchte ich Gott loben?*

Kurze Stille

*Guter Gott,
danke, dass du immer für uns da bist
und wir uns auf dich
verlassen können.*

Das macht mich glücklich, dafür danke ich dir.

Öffnet wieder eure Augen und hört:

„Der HERR ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser. Meine Lebenskraft bringt er zurück. Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, getreu seinem Namen. Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab, sie trösten mich. Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, übertoll ist mein Becher. Ja, Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang und heimkehren werde ich ins Haus des HERRN für lange Zeiten.“ (Ps 23)

Impuls

Was für ein Psalm.

Der Psalm 23 lädt uns ein, in der Gegenwart Gottes zu leben und ruft uns auf, in allen unseren Lebenslagen, ruhig, gelassen und zuversichtlich bleiben zu können. Ihm können wir vertrauen.

Das Bild des Hirten, der seine Schafe zu einem ruhigen, friedlichen Ort führt, spricht von Gottes Fürsorge und Geborgenheit. Denn: Gott schenkt uns seine unendliche Liebe und führt uns zum Ruheplatz am Wasser, an einen Ort, an dem wir zur Ruhe kommen können, wo wir neue Kraft finden.

In unserem Alltag brauchen wir solche Ruheplätze. Sie erinnern daran, dass es in Gottes Gegenwart immer einen Ort der Ruhe und Erfrischung gibt.



Dieser Psalm ermutigt uns auch dazu, Momente der Stille im Leben zu suchen.
Dazu lade ich euch nun ein:
Nehmt eure Paddel ganz für euch. Genießt diesen Augenblick der Ruhe.
Kommt nach einer Viertelstunde wieder zurück in den Kreis.

Auf dem Wasser treiben lassen

Vater unser

So wollen wir all das, was uns nun bewegt, in das Gebet mit hineinnehmen, was Jesus uns anvertraut hat:

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen.

Zum Segen stehen wir auf

Segen

Der Segen Gottes richte dich auf (alle stellen sich auf ihr Board).
Der Segen Gottes erfrische dich,
du darfst dich am Leben freuen.
Der Segen der heiligen Geisteskraft beflügle deinen Alltag,
du hast Kraft und Mut, Wasser und Leben zu genießen und zu teilen.
Amen.

Gottesdienst

Eröffnung

Wir sind am Ende des Tages zusammengekommen, um miteinander Gottesdienst zu feiern und tun dies im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Lied: Lasst uns miteinander (Text überliefert, Melodie Peter van Woerden)

Einführung

Wir haben heute gewackelt, gekniet, gesessen und gestanden. Gepaddelt und gewankt. Ruhe und Stille, Besinnung und Achtsamkeit können dazu beitragen, die Balance nicht zu verlieren, und das gilt nicht nur auf dem Board.

Kleine Übung:

Stellt euch zunächst auf einem Bein und haltet das Gleichgewicht, wechselt das Bein. Dann wiederholt ihr das, allerdings mit geschlossenen Augen.

Viele schwanken und verlieren das Gleichgewicht, denn unser Körper hat mehrere Wahrnehmungssysteme, deren Informationen im Gehirn und Rückenmark zusammenlaufen und die Grundlage der Gleichgewichtsfähigkeit darstellen. Ein Wahrnehmungssystem ist das Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Ein anderes ist unser Auge. Es informiert uns über die Stellung des Körpers im Raum. Wichtig dabei sind das Erkennen des Horizontes und die Unterscheidung von oben und unten.

Das Gleichgewicht verliert man, wenn man die Orientierung im Raum verliert. Wenn man dagegen einen Fixpunkt hat, auf dem man sich ausrichten kann, dann kann man Balance halten.

Und so ähnlich ist es auch in unserem Leben. Um unser Gleichgewicht zu halten, brauchen wir etwas, woran wir uns ausrichten und orientieren können. Und ich glaube, ein genialer Fixpunkt, unser Leben im Gleichgewicht zu halten, ist Gott. Denn: „Gott allein ist mein Fels, ich werde nicht wanken“, so heißt es im Psalm 62

Kyrie als Lied: Herr, erbarme dich

Tagesgebet

Herr, unser Gott,

es gibt Zeiten, da schwankt der Boden unter unseren Füßen,
da haben wir keinen festen Tritt mehr und verlieren die Balance.

Gib du uns dann neuen Halt, dass wir wieder Vertrauen fassen und uns bei dir
geborgen wissen.

Darum bitten wir durch Jesus Christus, unseren Herrn.

Amen.

Schrifttext: *Der Sturm auf dem See*

„Am Abend dieses Tages sagte er zu ihnen: Wir wollen ans andere Ufer hinüberfahren. Sie schickten die Leute fort und fuhren mit ihm in dem Boot, in dem er saß, weg; und andere Boote begleiteten ihn. Plötzlich erhob sich ein heftiger Wirbelsturm und die Wellen schlugen in das Boot, sodass es sich mit Wasser zu füllen begann. Er aber lag hinten im Boot auf einem Kissen und schlief. Sie weckten ihn und riefen: Meister, kümmert es dich nicht, dass wir zugrunde gehen? Da stand er auf, drohte dem Wind und sagte zu dem See: Schweig, sei still! Und der Wind legte sich und es trat völlige Stille ein. Er sagte zu ihnen: Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr noch keinen Glauben? Da ergriff sie große Furcht und sie sagten zueinander: Wer ist denn dieser, dass ihm sogar der Wind und das Meer gehorchen?“ (Mk 4,35-41)

Bibliolog zur Sturmstillung (Mk 4, 35-41)

Hinführung

Wir tauchen heute ein in die Zeit, als Jesus beginnt, seine Lehren zu verbreiten. Von seinen Jüngern hat er zwölf zu Aposteln ernannt, die von nun an immer bei ihm sein sollen und die er lehrt, seine Worte zu predigen. Er selbst predigt oft vor großen Menschenansammlungen. So auch heute, am Ufer eines Sees. Schon den ganzen Tag spricht er in Gleichnissen zu seinen Aposteln und dem dort versammelten Volk, das begierig seinen Worten zuhört. Doch nun ist es Abend geworden, es ist dunkel und alle sind müde und erschöpft von dem langen Tag dort am See. Es ist kalt geworden und dunkle Wolken ziehen herauf. Hören wir, wie es weiter geht.

Rollen und Fragen

Ihr seid eine*r aus der Volksmenge, der*die Jesus den ganzen Tag zugehört hat. Mann oder Frau aus dem Volk, du begibst dich auf den Heimweg. Wie geht es dir am Ende dieses langen Tages?

Ihr seid der Jünger, der Jesus weckt. Jünger, du streckst die Hand aus, um Jesus aufzuwecken. Was geht dir in diesem Moment durch den Kopf?

Ihr seid das Boot, in dem Jesus gesessen hat. Boot, du hast das alles miterlebt. Was beschäftigt dich nun am meisten?

Kurze Stille

Psalm 62 im Wechsel beten

Vertrauen auf Gottes Macht und Huld

„Für den Chormeister. Nach Jedutun. Ein Psalm Davids. Bei Gott allein wird ruhig meine Seele, von ihm kommt mir Rettung. Er allein ist mein Fels und meine Rettung, meine Burg, ich werde niemals wanken. Wie lange stürmt ihr heran gegen einen Einzelnen, ihr alle, um ihn zu morden, wie gegen eine Wand, die sich neigt, eine Mauer, die einstürzt? Ja, sie planen, ihn von seiner Höhe zu stürzen; Lügen ist ihre Lust. Mit dem Mund segnen sie, in ihrem Inneren aber verfluchen sie. Bei Gott allein werde ruhig meine Seele, denn von ihm kommt meine Hoffnung. Er allein ist mein Fels und meine Rettung, meine Burg, ich werde nicht wanken. Bei Gott ist meine Rettung und meine Ehre, mein starker Fels, in Gott ist meine Zuflucht. Vertraut ihm, Volk, zu jeder Zeit! Schüttet euer Herz vor ihm aus! Denn Gott ist unsere Zuflucht. Nur Windhauch sind die Menschen, nur Trug die Menschenkinder. Sie schnellen empor auf der Waage, leichter als Windhauch sind sie alle. Vertraut nicht auf Unterdrückung, verlasst euch nicht auf Raub! Wenn der Reichtum wächst, verliert nicht euer Herz an ihn! Eines hat Gott gesprochen, zweierlei hab ich gehört: Ja, die Macht ist bei Gott und bei dir, mein Herr, ist die Huld. Denn du wirst vergelten einem jeden nach seinem Tun.“ (Ps 62)

Fürbitten (Teilnehmende)

Vater unser

Mit all dem, was uns bewegt, dürfen wir zu Gott kommen. Wir vertrauen ihm und bitten:

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Amen.

Lied: Herr, gib uns deinen Frieden

Segen

Ich lade euch nun zum Segen ein:

Stellt euch dazu bitte in einer Reihe oder einen Kreis auf und legt eure rechte Hand auf die linke Schulter eures Nachbarn.

Wir wollen Gottes Segen erbitten:

Guter Gott,

du bist mitten unter uns. Auf dich vertrauen wir.

Wenn stürmischen Zeiten kommen, sei du unser Halt.

Wenn Wellen toben, sei du unsere Hoffnung.

Wenn der Boden unsicher ist, sei du unser Anker.

So segne und behüte uns der gütige Gott,

der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

Amen.

Die DJK verbindet Bewegung und Besinnung miteinander. Neben den hier aufgeführten Impulsen und Einheiten im SUP gibt es noch weitere Formen des SUP, die für die praktische Arbeit innerhalb der DJK und darüber hinaus interessant sein können.

Weiterführung – Inklusion und SUP Yoga



SUP Yoga

SUP Yoga verbindet Yoga mit der Balance auf dem Board und beansprucht besonders die Tiefenmuskulatur. Wer schon einmal versucht hat, die Figur des Kriegers auf dem Board in Balance zu halten, wird schnell festgestellt haben, wie anspruchsvoll dies sein kann.

Die Boards werden für SUP Yoga meist zusammengebunden und geankert oder festgebunden, um ein Wegtreiben zu vermeiden.

SUP inklusiv

SUP ist auch für Menschen im Rollstuhl möglich. Für das sogenannte Sit Up Paddling wird der Rollstuhl mit Gurten am Board befestigt. Auch auf großen

Gruppenboards können Menschen im Rollstuhl mitpaddeln. Sit Up Paddling sollte nur mit geschulten Fachkräften ausprobiert werden, die im Falle des Umkippens das Board samt Rollstuhl und Person im Rollstuhl wieder aufrichten können. Natürlich sollte auch sichergestellt sein, dass die Teilnehmenden sich im Falle des Umkippens mit dem Board über Wasser halten können.

SUP in der Firmvorbereitung

Der DJK Diözesanverband Köln hat eine Arbeitshilfe zur Bewegten Firmung verfasst. Darin ist unter anderem eine beispielhafte Einheit zu SUP in der Firmvorbereitung zu finden. Die Broschüre kann beim DJK Diözesanverband bestellt werden.



Im Folgenden findest du weiterführende Informationen zur Geschichte des SUP, zu Material, Verbänden und Wettkampfformen zusammengestellt.

Geschichte des Stand-up-Paddlings (SUP)

SUP hat vielfältige Ursprünge, die bis in die Antike zurückreichen. Vor etwa 3000 Jahren nutzten peruanische Fischer „Caballitos de Totorá“ aus Schilfrohr, während polynesischer Inselbewohner Boards aus Koa-Akazie zum Paddeln im Stehen bauten. In Asien sind bis heute Ein-Mensch-Bambusflöße in Gebrauch, bei denen im Stehen mit Paddeln oder Stangen navigiert wird.

Im 20. Jahrhundert griffen hawaiianische Surflehrer diese Idee auf und nutzten Stechpaddel, um schneller zu ihren Schülern und vom Ufer zu den Wellenbrechern zu gelangen. Dies gilt als Grundstein für die Entwicklung von SUP als eigenständige Sportart.

Anfang der 2000er Jahre erlangte SUP als Freizeitaktivität wachsende Popularität. 2009 wurde die erste SUP-Meisterschaft ausgetragen, und mittlerweile gibt es Rennen über verschiedene Distanzen, Staffeln und Sprints. Besonders in Regionen wie Hawaii, der US-Pazifikküste, Australien, den Britischen Inseln und Japan fand SUP großen Anklang. Auch in Europa wurde der Sport ab den 2010er Jahren populärer.

Zunächst wurden existierende Surfboards und Longboards verwendet, bis spezielle SUP-Boards und Paddel entwickelt wurden. Die Einführung aufblasbarer SUP-Boards (iSUPs) erleichterte den Transport und machte SUP einer breiteren Masse zugänglich.



Heute ist SUP weltweit verbreitet und wird sowohl als Freizeitaktivität als auch im Wettkampf betrieben. Es gibt verschiedene Anwendungsbereiche wie SUP Yoga, SUP Polo, Wind SUP, SUP Touring, SUP Race, SUP Wildwasser oder SUP Fishing. SUP hat sich von seinen traditionellen Wurzeln zu einer modernen, vielseitigen Sportart entwickelt, die Fitness- und Freizeitmöglichkeiten bietet.

SUP-Board und Zubehör



SUP-Boards

SUP-Boards lassen sich in sechs Hauptkategorien einteilen: Allround, Touring, Fitness & Yoga, Racing, River und Wellenreiten. Innerhalb dieser Kategorien gibt es oft weitere Unterteilungen für spezifische Bedürfnisse.

Allround-Boards sind ideal für den Einstieg und Hobbybereich, da sie vielseitig einsetzbar sind und eine gute Kippstabilität bieten. Die klassischen Touring Boards sind für längere Strecken konzipiert und bieten eine bessere Kursstabilität. Fitness- und Yoga Boards sind besonders breit für mehr Stabilität bei den Übungen. Race Boards sind schmal und schnell für Wettkämpfe. River Boards sind kurz und wendig für den Einsatz in Flüssen. Wellenreit Boards gibt es in verschiedenen Formen für unterschiedliche Wellenbedingungen.

Die Wahl des richtigen Boards hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Körpergewicht: Das Boardvolumen sollte entsprechend angepasst sein
- Erfahrung: Anfänger*innen sollten breitere und längere Boards wählen.
- Einsatzbereich: Je nach geplantem Einsatzgebiet eignen sich unterschiedliche Boardtypen.

Die SUP Boards sollten bei Gruppen nach dem Körpergewicht und der Litervolumenanzahl des Boards zugeteilt werden. Längere Boards fahren besser geradeaus, breitere Boards sind kippstabiler und drehfreudiger. Breitere Boards eignen sich daher besonders für Menschen, die unsicherer auf dem Board stehen.

SUP-Board-Auswahl für Anfänger*innen:

Körpergewicht	Volumen	Breite	Länge
55–80 kg	ca. 170 L	71–76 cm	320–335 cm (10'6" - 11')
85–100 kg	ca. 180 L	73–81 cm	335–350 cm (11' - 11'6")
105–120 kg	> 220 L	> 81 cm	350–365 cm (>11'6")
125+ kg	> 230 L	> 83 cm	365–380 cm (>12')

SUP-Boards werden in zwei Hauptbauweisen unterschieden:

- Hardboards: Bestehen aus einem Styroporkern und einer festen Hülle.
- iSUPs (Inflatable SUP): Aufblasbare Boards, die leichter zu transportieren sind.

Paddel

SUP Paddel bestehen aus einem Schaft (Aluminium, Glasfaser oder Carbon) und einem Blatt (ABS, Glasfaser oder Carbon). Der Schaft kann unterschiedlich hart sein, wobei weichere Schäfte komfortabler sind und härtere Schäfte eine direktere Kraftübertragung ermöglichen. Größere und kräftigere Paddler*innen sollten auf einen härteren Paddelschaft zurückgreifen. Das Paddelblatt gibt es in runder und gerader Form, wobei rundere Blätter vielseitiger sind und gerade Blätter im Touring und Racing eingesetzt werden.

Die Paddellänge ist von verschiedenen Faktoren, wie Einsatzbereich, Boardtyp und persönlicher Vorliebe abhängig. Die Regel Körpergröße plus 15 cm kann dabei ein Richtwert sein. Der Arm sollte beim Einstellen der Paddellänge locker gestreckt auf dem Paddel-Griff aufliegen, wenn das Paddelblatt auf dem Boden steht. Zur Kontrolle kann das Paddel mit dem Griff auf den Boden gestellt werden. Der Übergang zwischen Paddelschaft und Paddelblatt sollte dabei in etwa auf Höhe der Nasenspitze sein.

Verbandliche Strukturen des SUP

In Deutschland ist SUP parallel in mehreren Sportverbänden organisiert. Der Deutsche Stand-Up-Paddle-Verband (GSUPA) bildet zusammen mit dem Deutschen Kanu-Verband (DKV) und dem Deutschen Wellenreiter-Verband (DWV) die Stand Up Paddle Alliance Germany (SUP-AG). Diese Allianz arbeitet gemeinsam an der Förderung und Entwicklung des SUP Sports in Deutschland. Auf internationaler Ebene sehen sich mehrere Verbände als Vertreter des SUP Sports. Dazu gehören der Internationale Kanu-Verband, der Verband Deutscher Wassersport Schulen e.V. (VDWS) und die International Surfing Association (ISA). Diese Organisationen setzen sich für die weltweite Anerkennung und Standardisierung des Sports ein und organisieren internationale Wettkämpfe, Ausbildungen und Trainingsprogramme.

Die Zusammenarbeit dieser Verbände stellt sicher, dass SUP sowohl national als auch international strukturiert und unterstützt wird, wodurch eine einheitliche Entwicklung des Sports gewährleistet wird.

Rechtliche Situation in Deutschland

Auf deutschen Wasserstraßen gelten internationale und nationale Verkehrsvorschriften, die für einen sicheren und reibungslosen Ablauf des Verkehrs sorgen. Es ist unerlässlich, sich vor Fahrtantritt über die geltenden Verkehrsvorschriften, eventuell bestehende Fahrverbote und Befahrensbeschränkungen zu informieren.

KVR – Kollisionsverhütungsregeln

Im deutschen Küstenmeer kommen die internationalen KVR zur Anwendung, soweit keine Sondervorschriften gelten. SUP wird darin als muskelbetriebenes Fahrzeug verstanden.

Grundlegende Regeln:

- **Rücksichtnahme:** Jeder Verkehrsteilnehmende muss sich so verhalten, dass die Sicherheit und Leichtigkeit des Verkehrs gewährleistet ist und niemand gefährdet oder belästigt wird.
- **Geschwindigkeit:** Die Geschwindigkeit muss so gewählt werden, dass ein Zusammenstoß jederzeit vermieden werden kann.

- Abstand: Zu anderen Fahrzeugen muss stets ein sicherer Abstand eingehalten werden.
- Manöver: Alle Manöver müssen rechtzeitig und deutlich durchgeführt werden.
- Rettungswesten: Diese sind gesetzlich nicht vorgeschrieben, aus Sicherheitsgründen allerdings empfohlen.

Kollisionsverhütungsregeln (KVR):

- SUP und Segelfahrzeuge: SUPs müssen Segelfahrzeugen ausweichen (außer Segelsurfern).
- SUP und Maschinenfahrzeuge: Maschinenfahrzeuge müssen SUPs ausweichen, aber zu großen Maschinenfahrzeugen sowie manövrierunfähigen, manövrierbehinderten, fischenden und tiefgangbehinderten Maschinenfahrzeugen ist Abstand zu halten.
- SUP und muskelbetriebene Fahrzeuge: Entgegenkommende muskelbetriebene Fahrzeuge weichen einander nach Steuerboard (rechts) aus.
- Kreuzende Kurse: Das muskelbetriebene Fahrzeug, das das andere auf seiner Steuerboardseite (rechts) hat, muss ausweichen.
- Überholen: Überholende Fahrzeuge sind immer ausweichpflichtig (in der Regel wird links überholt). Überholverbote gelten in der Nähe von nicht frei fahrenden Fähren, engen Stellen und unübersichtlichen Krümmungen.
- Badebereiche: Badende dürfen nicht gefährdet oder behindert werden.

Für den Fall, dass das ausweichpflichtige Fahrzeug nicht ausweicht, ist das sogenannte Manöver des letzten Augenblicks durchzuführen, bei dem das kurshaltpflichtige Fahrzeug entschlossen und deutlich den Kurs wechselt, um eine Kollision zu verhindern.

Enge Fahrwasser:

In engen Fahrwassern gilt das Rechtsfahrgebot. SUPs sollten aufgrund ihres geringen Tiefgangs deutlichen Abstand zum Fahrwasser halten. Denn Fahrzeuge unter 20 Metern Länge dürfen die Durchfahrt von Fahrzeugen, die auf das Fahrwasser angewiesen sind, nicht behindern. Gleiches gilt für das Queren des Fahrwassers.

Binnenschiffahrtsstraßen:

Auf Binnenschiffahrtsstraßen gelten SUPs als Kleinfahrzeuge und haben kein Recht auf einen eigenen Kurs gegenüber Fahrzeugen, die keine Kleinfahrzeuge sind. Es gilt also für SUPs, auf Binnenschiffahrtsstraßen andere Fahrzeuge nicht zu behindern. Unter den Kleinfahrzeugen gelten entsprechend die KVR.

Fahrverbote:

- Nacht
- Nebel
- Gewitter
- Sturm
- Persönliche Beeinträchtigung (Alkohol ab 0,5 Promille, Drogen, Betäubungsmittel)
- Sperr- und Warngelände
- Schutzzonen (Naturschutzgebiete, Nationalparks)

Verbotene Bereiche:

- Schleusen (können meist umtragen werden)
- durch Tafelzeichen gesperrte Wasserflächen
- Naturschutzgebiete
- Seen in Parkanlagen
- Schifffahrtsstraßen für Güter- und Personenverkehr
- Bereiche mit Wassertiergelegen, Schilf und Schwimmblattpflanzen

SUP ist ein Natursport. Daher gilt: Müll und sonstige Abfälle sind ordnungsgemäß zu entsorgen.

Wettkampfsport

Im Wettkampfsport des SUP geht es in den meisten Disziplinen darum, eine bestimmte Strecke möglichst schnell zurückzulegen. Die wichtigsten Wettkampfdisziplinen sind:

- **Beach Race/Technical Race:** Hier verläuft die Strecke in Ufernähe um mehrere Bojen herum. Start und Ziel befinden sich am Strand. Diese Disziplin erfordert sowohl Paddelgeschick als auch schnelle Übergänge zwischen Wasser und Land.
- **Long Distance:** Langstreckenrennen über 6 bis 12 Kilometer. Diese Disziplin testet die Ausdauer und die Paddeltechnik der Teilnehmer*innen über eine längere Distanz.
- **Sprint Distance:** Kurzstreckenrennen von maximal 500 Metern, bei denen bis zu sechs Teilnehmer*innen gleichzeitig starten. Diese Disziplin betont Schnelligkeit und Explosivität.

- **Whitewater (Wildwasser):** Rennen in strömendem Wasser mit Gischt und Wendemarken. Mehrere Teilnehmer*innen starten gleichzeitig und müssen ihre Boards durch herausfordernde Wasserbedingungen manövrieren.
- **Wave:** Diese Disziplin bewertet die Manöver der Teilnehmer*innen in Wellen innerhalb eines definierten Zeitfensters. Es geht darum, die besten Tricks und Bewegungen in den Wellen zu zeigen.

SUP Staffel ist nicht von SUP Germany als Wettkampfform anerkannt und zählt zu den Fun-Wettkämpfen. Gepaddelt wird in Viererteams. Die Strecke verläuft in Ufernähe um mehrere Bojen herum. Der*die erste Teilnehmer*in startet am Strand und übergibt Board und Paddel nach erfolgreichem Bojen-Parcours im Wasser an die zweite Person. Die letzte Person im Team beendet das Rennen am Ufer. Diese Disziplin erfordert sowohl Paddelgeschick als auch schnelle Übergänge zwischen Wasser und Land und den Teammitgliedern.



Dank

Mit ihren Ideen, Anregungen und Begabungen haben sich viele Menschen bei der Entwicklung dieser Broschüre eingebracht. Ein Grund, sich ganz herzlich im Namen des Redaktionsteams für diese Inspirationen zu bedanken. Durch die Bereitstellung der erarbeiteten Gedanken hat diese Broschüre an Wert und Qualität gewonnen. Der interessante und spannende Praxisteil ist so entstanden.

Vielen Dank an das DJK-Autor*innenteam:

Helmut Betz, Inge Brand, Michael Gosebrink, Rainald Kauer, Ulli Kraus, Lisa Keilmann, Magdalena Müller, Daniela Otto, Wolfgang Rölver und Markus Schuster.

Weitere Ausgaben aus der Reihe „Spiritualität des Unterwegsseins“:

Rad fahren	Wandern
Wintersport	Kanufahren
Pilgern	Nordic Walking



Spiritualität des Unterwegsseins

Die Autorinnen und Autoren der Reihe „Spiritualität des Unterwegsseins“ haben sich bewusst auf den Weg gemacht – zu Fuß durch Wildbäche, mit dem Rad durchs Moos, auf Mountainbikes über Gebirgspfade, in Kanadiern durch Stromschnellen und mit SUP Boards über stille Seen. Ihre Erlebnisse in der Natur wurden dabei zu Impulsen für persönliche Reflexion und spirituelle Erfahrungen. Die Landschaft, die Bewegung und das gemeinsame Unterwegssein wurden zu Symbolen für ihre Lebens- und Glaubenswege.

Die daraus entstandenen Praxishilfen bieten Inspiration für Menschen, die Freizeiten, sportliche Aktivitäten oder religiöse Veranstaltungen leiten und nach Möglichkeiten suchen, Bewegung mit Sinn- und Glaubensfragen zu verbinden. Sie enthalten praktische Anleitungen, Impulse und Methoden für erlebnispädagogische Aktionen – von kurzen Touren bis hin zu mehrtägigen Unternehmungen. Neben spirituellen Anregungen finden sich auch organisatorische Tipps zur Planung und Durchführung solcher Erfahrungen. Diese Broschüren sind gleichermaßen eine Einladung an alle, die sich in der Natur bewegen und dabei eine tiefere Bedeutung entdecken möchten.

Stand Up Paddling (SUP)

SUP ist mehr als nur Sport – es ist eine Reise zu sich selbst, eine Verbindung von Wasser, Bewegung und Spiritualität. Diese Broschüre lädt dich ein, die besondere Dimension des SUP zu entdecken: das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, das Gefühl des Unterwegsseins und die Kraft der Natur. Erfahre, wie du durch bewusste Wahrnehmung und gezielte Impulse eine tiefere Erfahrung auf dem Wasser machst. Egal, ob mit oder ohne Erfahrung – lass dich inspirieren, neue Perspektiven zu entdecken und die spirituelle Kraft des Wassers zu spüren.

Das Team der DJK-Bildungsreferent*innen