

Training für Pink Paddler

Sie trainieren eine Drachenbootmannschaft? Und jetzt ist Ihr Verein auf die Idee gekommen, auch eine »pinke« Truppe ins Leben zu rufen? Herzlichen Glückwunsch – wir sind sicher, das wird eine echte Bereicherung für Ihr Vereinsleben sein. Ehrlich!

Dennoch, so toll eine pinke Truppe in den meisten Fällen ist, es gibt viele Fragezeichen und Unsicherheiten, wenn sie aufgestellt wird. Der zukünftige Trainer/Steuermann (oder die Traineein/Steuerfrau – auch wenn das im Drachenbootsport – noch – eher die Ausnahme ist), der Trainer also weiß natürlich, wie er seine Fun- oder Sportgruppe trainiert. Er kennt die Technik, weiß, welche »Spezialisten« Wasser ins Boot schaufeln, sich nicht nach vorn recken, den Takt verlieren. Genauso gut weiß er, auf wen er sich immer verlassen kann, ob vorn am Schlag oder als kraftvoller Motor im Mittelteil.

Aber Pinkies? Brustkrebspatientinnen? Dürfen die überhaupt paddeln? Und wie können die jemals mit unseren sportlich ambitionierten Paddlern mithalten?

Das folgende Kapitel ist keine Anleitung zum Paddeltraining – das kann jeder erfahrene Steuermann besser! Aber es soll ein paar Ideen und Erfahrungen beim Paddeln mit Pinkies liefern, Handreichungen für Einsteiger in die Welt der Pink Paddler – und ganz nebenbei hoffentlich viele Fragezeichen und Vorbehalte auflösen.

Ohne jeden Anspruch auf Vollständigkeit oder gar wissenschaftliche Detailtreue ist dieses Kapitel entstanden aus Gesprächen mit Trainern und Steuerleuten, die genau vor der oben beschriebenen Situation standen: Demnächst sitzen in meinem Boot Brustkrebspatientinnen – was nun?

Ein besonderes Dankeschön an Anke und Hagen aus Lünen, sowie viele andere Steuerleute und Trainer, die für dieses Kapitel ihr Schatzkästlein mit Erfahrungen geöffnet und diese mit mir geteilt haben.

Pinkies – ein kleiner Überblick

Es war 1996, als ein kanadischer Arzt, Dr. Don McKenzie, erstmals in einer Studie die positive Wirkung des Paddelns bei Brustkrebspatientinnen nachweisen konnte. Die fließende Bewegung des Oberkörpers reduzierte bzw. verhinderte anscheinend Lymphödeme, eine häufige Nachwirkung der Brustkrebsbehandlung. Und die emotionale und psychologische Situation seiner Patientinnen verbesserte sich durch die sportliche Tätigkeit, verbunden mit dem Erleben in der Gruppe.

Es war die Geburtsstunde einer Bewegung, die heute tatsächlich auf jedem Kontinent vertreten ist. In Deutschland wurden die ersten Pink Paddler-Gruppen 2009/2010 gegründet, heute sind es bereits dreiundzwanzig (Stand August 2020), und es werden immer mehr. Die Wahrscheinlichkeit, mit einem Pink Paddler-Team in Kontakt zu kommen, ist also sehr hoch.

Das Wichtigste vorab: Krebspatientinnen sind weder »aussätzig«, noch sind sie generell dauerhaft eingeschränkt in ihrer Leistungsfähigkeit. Genau wie in jeder normalen Gruppe des Breitensports gibt es unter »Pinkies« athletische, ehrgeizige Typen, die auch während der Chemo weiter joggen gehen (können), sowie andere, die vor allem der Gemeinschaft wegen zum Training kommen. Und alles dazwischen! Natürlich kann es Einschränkungen geben, in der Belastbarkeit ebenso wie in der Beweglichkeit, insbesondere wenn die Behandlungen noch nicht oder gerade erst abgeschlossen sind. Ein guter Trainer achtet darauf und steuert das Training entsprechend. Aber würde das nicht auch jeder Trainer genauso machen, wenn ein Mitpaddler nach einem Bandscheibenvorfall (einem Skiunfall, einer Lungenentzündung ...) zum ersten Mal wieder zum Training kommt?

Also, erst mal keine Scheu! Schon beim ersten Treffen wird eines zu merken sein: Pinkies sind keine Schwerkranken, die mit dem Leben abgeschlossen haben. Es sind (meist) Frauen, die viel erlebt und mitgemacht, aber ihre Lebensfreude behalten haben. Die sich freuen über jede motivierende Trainingsstunde, über jeden noch so kleinen Sieg über sich selbst und ihre Krankheit.

Und je größer der Abstand zu der Phase der akuten Behandlung ist, desto eher gleicht eine Pink-Truppe jeder Sportgruppe, die sich ein oder zwei Mal wöchentlich auf dem Wasser trifft.

Nicht ganz verschweigen sollte man allerdings, dass nicht umsonst viele Pink Paddler-Gruppen auch als Selbsthilfegruppe anerkannt sind. Die emotionale Bindung der Frauen untereinander, bedingt durch den gemeinsamen Faktor »Brustkrebs« ist oft deutlich höher als im Sportbereich. Und damit auch das Bedürfnis, sich auszutauschen. Die Balance zwischen Sport und Selbsthilfe unterscheidet die Pinkies ein wenig von den Sportlern.

Aber generell: Ein abwechslungsreiches, motivierendes Training, das weder über- noch unterfordert, das ist das, was eine pinke Truppe von ihrem Steuermann(frau)/ Trainer erwartet. Und das ist doch genau das, was auch Ihre Sportler wollen, oder?

Ziele des Teams

Jede Gruppe muss wissen, wohin sie eigentlich will, wenn das Training Erfolg haben soll. Das gilt für Pink Paddler genauso wie für jede andere Sportgruppe.

Deswegen sollte am Anfang des Trainings immer eine Bestandsaufnahme stehen. Wer wird dabei sein? Sind viele Paddlerinnen noch in Behandlungsphasen eingebunden oder liegt ihre Erkrankung bereits ein paar Jahre zurück? Gerade zu Beginn wird es vor allem darum gehen, Überforderungen zu vermeiden. Das Training ist dann eher der Anlass für die Kommunikation der Frauen untereinander, mit geringer Belastung, relativ vielen Pausen.

Je häufiger die Frauen trainieren und je sicherer sie sich im Boot fühlen, desto eher werden sie sich selbst weitere Ziele setzen bzw. positiv auf Ideen reagieren. »Heute schaffen wir 100 Schlag ohne Pause dazwischen« oder »Heute schaffen wir 1000 Schlag in der Trainingsstunde« sind kleine Schritte auf dem Weg zu einer Gruppe mit sportlicheren Ambitionen.

Und wenn irgendwann die erste Regattaeinladung ins Haus flattert, dann muss das Team gemeinsam überlegen: Trauen wir

uns das zu? Wollen wir Starts trainieren, Rennen fahren? Ganz wichtig ist, dass diese Entscheidungen im Team getroffen werden. Zu groß kann die Frustration sein, wenn das Training für einige zu anstrengend wird. Die Gefahr, einzelne Paddlerinnen zu verlieren, ist dabei sehr hoch. Daher ist es wichtig, die Ziele in der Gruppe immer wieder klar anzusprechen und neu auszurichten. Idealerweise hat der Trainer/Steuermann eine Ansprechpartnerin in der Gruppe, die ihm helfen kann, die Bedürfnisse seiner Pinkies richtig einzuschätzen – oder er ist gleich Teil der Teamsitzungen, die hoffentlich regelmäßig stattfinden.

Pink Training – inklusiv oder separat?

Ein Drachenboot ist eine große Anschaffung – und bis es beim Training regelmäßig voll besetzt ist, kann die Paddlergruppe auf eine ordentliche Größe anwachsen. Daher haben viele, gerade kleinere Vereine nur ein einziges Drachenboot.

Damit stellt sich die Frage: Wie organisieren wir das Training für die Pinkies? Gemeinsam mit den Freizeitsportlern? Oder lieber separat? Solange die Pinkies noch nicht selbstständig trainieren können und ihre eigenen Steuerfrauen haben, wird es oft rein organisatorisch schwierig sein, unterschiedliche Trainingstermine anzubieten.

Wie auch immer die Gegebenheiten in Ihrem Verein sind – alles ist möglich, wenn man sich der Vor- und Nachteile bewusst ist und im Rahmen des Machbaren gegensteuert.

Im eigenen Boot herrscht eine andere Gruppendynamik, die Frauen reden freier (und mehr), sie verhalten sich weniger gehemmt. Auch die Gesprächsthemen sind andere – wer will schon über die Beschwerden mit dem Silikonbusen reden, wenn in der Bank vor einem ein muskelbepackter Sportler sitzt?

Das Training selbst kann viel besser auf die Bedürfnisse gerade der schwächeren Paddlerinnen eingehen. Die Hemmschwelle, auch mal Stopp zu sagen, wenn es zu viel wird, ist in einem reinen Pink-Boot deutlich geringer. Andererseits ist es frustrierend, mit fünf oder sechs Frauen ein 10-Bank-Drachenboot anzutreiben, immerhin sind das 250 kg Bootsgewicht ohne Besatzung. Und allein das zu Wasser Lassen (und oft noch mehr das wieder

Herausholen) stellt eine kleine Frauengruppe vor eventuell unüberwindbare Hindernisse.

Das gemeinsame Training dagegen kann schnell überfordern, die Bandbreite an Leistungsfähigkeit und -bereitschaft im Boot ist deutlich größer und erfordert besonderes Einfühlungsvermögen durch den Trainer/Steuermann. Andererseits bietet es ambitionierteren Pinkies einen guten Ansporn und viel Selbstbestätigung. »Ich kann da mithalten«, was für ein gutes Gefühl! Und es sorgt auch für besseres Verständnis untereinander. Wenn die Sportler den Frauen aus dem Boot helfen und gleichzeitig sehen, wie hammerhart einige »Kranke« mittrainieren, dann ist das Inklusion im besten Sinne.

Sicher werden die meisten Gruppen auf Dauer ein auf sie zugeschnittenes Training im eigenen Boot anstreben. Noch besser ist es, wenn beide Gruppen dennoch eng miteinander verzahnt sind. Warum denn nicht regelmäßig die Pinkies zum Sporttraining einladen – während an einem anderen Tag die Trainings getrennt werden? Wo das nicht wöchentlich möglich ist, lässt es sich vielleicht zumindest 14-tägig oder monatlich einrichten. Mit Sicherheit profitieren beide Teams davon, Teil eines Ganzen zu sein, statt getrennter Einheiten, die sich nur zufällig das Sportgerät teilen.

Motivation ist alles – das Training

Im Spitzensport muss der Sportler die Motivation in sich selbst tragen. Er will um jeden Preis gewinnen, als Erster ins Ziel kommen, Tore schießen. Dafür nimmt er jede noch so große Anstrengung während des Trainings auf sich. Im Breitensport dagegen muss der Trainer vor allem auch Motivator sein. Ein paar langweilige Trainingseinheiten und die Ersten wenden sich einer anderen Sportart zu.

Das gilt genauso im Pink Paddling. Die Frauen trainieren nicht, weil sie unbedingt eine Regatta gewinnen wollen. Klar freut sich jede über ein gutes Rennen, eine Platzierung – aber das allein ist kein Ansporn für die ganze Saison. Dauerhafter Ansporn ist vor allem die emotionale Bindung zur Gruppe und eben ein ab-

wechslungsreiches Training, das den richtigen Mix aus Spiel und Sport, Anstrengung und Spaß bietet.

Steuerleute, die seit Jahren unterschiedliche Gruppen trainieren, haben da mit Sicherheit ihre eigenen Erfahrungen. Für die, die unsicher sind, was mit Pinkies geht und was nicht, anbei ein paar Anregungen – und Sie werden feststellen: Es gibt kaum einen Unterschied zu den normalen Trainings im Breitensport.

Vor dem Training

Ein paar Aufwärmübungen vor dem Training bereiten nicht nur die Muskulatur auf das Training vor. Sie verstärken auch das Gruppengefühl. Beim Aufwärmtraining stehen alle Teilnehmer im Kreis und sehen sich an, sie können erste Emotionen miteinander teilen, haben Zeit anzukommen. Sollten die anderen Drachenbootsportler (die meist direkt aus dem Auto ins Boot springen) vorbeikommen und verwundert den Kopf schütteln, stärkt das den Zusammenhalt in der Gruppe nur noch mehr. Es spricht also nichts dagegen, aber viel dafür, sich zehn Minuten für ein gemeinsames Aufwärmtraining zu genehmigen. Übrigens – das schadet auch den anderen nicht – und im Leistungssport ist Aufwärmtraining eh gesetzt.

Flexibel bleiben

Der Trainer hat ein intensives Training mit Langstrecke und diversen Starts geplant. Schon beim Einsteigen ist die Gesprächsintensität höher als üblich, seine ersten Kommandos dringen kaum durch. Es ist überdeutlich: Heute braucht die Truppe kein intensives Training, sondern mehr Zeit für Kommunikation und Austausch. Vielleicht hat eine Paddlerin eine schlechte Diagnose bekommen, vielleicht muss einfach das letzte Teamtreffen verarbeitet werden – oder das heiße Wetter macht den Damen mehr zu schaffen als den Sportlern. Ein guter Trainer wird das Training bei Bedarf kurzfristig umstellen, vielleicht auch im übertragenen Sinne heruntergehen mit der Schlagzahl. Je sensibler der Trainer für die Dynamik in der Gruppe ist, desto besser wird er unterscheiden können, was gerade gefragt ist: Leistung ab- und Disziplin einfor-

dern oder eben der Gruppe den Raum geben, den sie gerade braucht.

Klare Trennung von aktiven und Ruhephasen

Kein mit zwölf Frauen besetztes Boot wird sechzig Minuten lang ohne Gespräche auskommen! Und sollte Ihnen das passieren, sechzig Minuten lang ein eisern schweigendes Team im Boot, dann stimmt irgendetwas nicht. Daher: Geben Sie Ihren Damen den Raum zur Kommunikation, aber legen Sie klar fest, wann geredet werden kann und wann nicht. Beim Einpaddeln ist es okay, sich auszutauschen, auch bei der Pause – aber wenn es lang auf Strecke geht, dann sollte Ruhe im Boot herrschen. Pinkies brauchen da keine Sonderbehandlung, sondern einfach klare Ansagen. Übrigens: Die richtige Intensität des Trainings sorgt normalerweise schon ohne Ansage dafür, dass im Boot noch geredet wird – oder eben nicht.

Positive Rückmeldung:

Natürlich freut sich jede über Lob. Seien Sie großzügig damit! Was für manchen nach gemütlicher Kaffeefahrt aussieht, bedeutet für viele Frauen nach einer Krebserkrankung sportliche Anstrengung, oft genug brauchte es viel Überwindung, überhaupt ins Boot zu steigen. Wenn's auch noch nicht perfekt ist: In der nächsten Technik-Einheit kann weiter am Bewegungsablauf gefeilt werden. Großzügig mit Lob – aber nicht verschwenderisch, denn auch wir Pinkies wollen immer besser werden, und das können wir nur, wenn wir fundierte Rückmeldungen und konstruktive Kritik zu unserer Leistung bekommen. In Watte wollen wir definitiv nicht gepackt werden.

Training mit Musik

Paddeln ist eine rhythmische Bewegung – was läge da näher, als mit Musik zu paddeln? Plötzlich wird es ganz leicht, den Takt zu halten, mit dem Takt schwungvoll nach vorn zu gehen, dort zu verharren, bis mir die Musik den Moment des Einstechens vorgibt. Ganz nebenbei legen die Mädels mit Eros Ramazotti plötzlich längere Strecken zurück als je zuvor. Dabei können sie sogar

noch laut mitsingen, ein tolles Atemtraining. Je nach Taktfrequenz der Musik kann die Trainingsintensität hervorragend angepasst werden.

Spielerische Übungen

Statt sechzig Minuten durchzupaddeln, bieten sich verschiedene spielerische Übungen an, die Kraft und Technik sozusagen nebenbei trainieren. Auch hier lässt sich alles nutzen, was aus dem Breitensport bekannt ist. Letztlich muss nur die Intensität und Belastungsdauer angepasst werden.

Beispielhaft ein paar mögliche Übungen:

- *›Seilziehen mit dem Boot‹: Eine Hälfte setzt sich andersherum, beide Bootshälften paddeln gegeneinander (Kraft)*
- *Eine Bootshälfte hält die Paddel ins Wasser, die andere paddelt voran (Kraft)*
- *3 Schläge rückwärts, dann vorwärts: Nach wie vielen Schlägen bewegt sich das Boot wieder nach vorn? Diese Übung kann auch gut bankweise gemacht werden. (Kraft)*
- *›Pyramiden‹ oder ›Treppen‹ paddeln: Sequenzen von an- und absteigender Belastung und angepassten Pausen (50 – 80 – 100 Schlag; 100 – 200 – 300 Meter. Oder natürlich mehr, je nach Leistungsstand (Ausdauer)*
- *Einfacher Paradeschlag: Verzögerter Schlag mit Zwischenschlag auf den Bootsrand und extrem ausgeprägter Vorlage (Technik)*
- *Lehrerfinger: Beim Hochrecken des Paddels wird zugleich der Zeigefinger nach oben gereckt – damit wird die Streckung des Arms automatisch unterstützt (Technik)*
- *Paddeln mit geschlossenen Augen – erstaunlich, wie gut das klappt (Rhythmus)*
- *Bankweise paddeln: Je Bank wird eine bestimmte Anzahl Schläge gepaddelt, dann wird der Schlag weitergegeben. Dies kann auch gut bei heterogenen Teams genutzt werden, indem z.B. einige Bänke durchpaddeln, andere aber nur zeitweilig mitpaddeln*

Lockerungsübungen im Boot

Aktive Pausen bedeuten normalerweise: ohne Druck und Kraft zu paddeln. Eine andere Art der aktiven Pause ist besonders für Brustkrebspatientinnen positiv: Zwischen zwei Paddelheiten machen die Frauen Lockerungsübungen im Boot.

Schulterkreisen, mit den Händen nach den Sternen greifen, Rumpfbeugen oder Drehen des Oberkörpers entspannt die Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit. Eine andere Möglichkeit: Während der Pause stellen die Paddlerinnen ihre Paddel im Boot vor sich, legen die Hände auf den Knauf und richten sich bewusst auf, um den Oberkörper zu weiten.

Überforderung / Paddelpausen

Gerade wenn Pinkies noch stark unter den Nachwirkungen ihrer Krankheit leiden, kann selbst ein sehr moderates Training zu viel für die einzelne Paddlerin sein. Eine Regel ist daher nicht verhandelbar: Jede Paddlerin kann jederzeit das Training unterbrechen, das Paddel hereinnehmen und erst dann wieder einsteigen ins Training, wenn sie sich dazu in der Lage fühlt. Für extreme Situationen kann ein Notsignal vereinbart werden, aufgrund dessen der Steuermann das Boot sofort stoppen lässt (z.B. Paddel mit dem Blatt nach oben aufstellen). Normalerweise reicht es aber, einfach ein paar Minuten lang, oder während der nächsten Übung, das Paddel ins Boot zu nehmen, um dann wieder einzusteigen, wenn es der Paddlerin möglich ist. Es sollte eine Selbstverständlichkeit sein, aber: Eine solche Pause muss immer, und von jedem, akzeptiert werden. Jede dumme Bemerkung dazu, von egal wem im Verein, ist ein Zeichen von absoluter Ignoranz. Das sollte allen klar sein, auch eventuell mitpaddelnden Supportern oder gar im gemischten Training mit Sportteams. Selbst wenn die Mädels untereinander manchmal durchaus klare Worte finden – jede Brustkrebspatientin, die im Boot sitzt, hat allein damit bereits allen Respekt von jedem im Verein verdient.

Pink am Steuer?

Bereits mehrfach wurde auf die Rolle des Steuermanns eingegangen, der im Allgemeinen zugleich Trainer ist. Und der in den

meisten Fällen kein ›Pink Paddler‹ ist. Es wird sich daher nie ganz vermeiden lassen, dass er (oder sie – falls es sich um eine Steuerfrau handelt) ein wenig stärker außerhalb der Gruppe steht als das vielleicht in einem Sportteam der Fall ist. Es fehlt der gemeinsame Hintergrund, der die Pinkies ein Stück weit trägt und zusammenschweißt. Da stellt sich die Frage: Macht es Sinn, dass Pinkies auch selber das Steuer in die Hand nehmen?

Aus unseren Erfahrungen in Lünen können wir das definitiv nur bejahen – und das, obwohl wir mit unserem Steuermann zu 100 % zufrieden sind. Aber es gibt Veranstaltungen, bei denen tatsächlich nur Pinkies im Boot sitzen und auch steuern dürfen. So z.B. bei der internationalen Pink-Regatta des IBCPC, die alle vier Jahre stattfindet.

Selbst wenn man an so etwas gar nicht teilnehmen will, lohnt es sich, eigene Steuerfrauen zu haben. Die Gruppe wird unabhängiger, sie kann plötzlich ohne fremde Hilfe ihren Sport ausüben. Wer in die strahlenden Gesichter der Frauen blickt, die zum allerersten Mal völlig selbständig bei ihrem Sommerfest einfach so aus Spaß das Boot zu Wasser gelassen und eine Paddelrunde eingeschoben haben, der weiß, dass die eigene Steuerfrau ein riesiger Schritt in die Unabhängigkeit ist und absolut erstrebenswert.

Allerdings: Keine Pink-Gruppe sollte vollständig auf einen erfahrenen Trainer verzichten. Nur einfach irgendwie Zeit auf dem Boot verbringen, wird schnell für Frustration sorgen. Und in den seltensten Fällen wird eine Paddlerin, die sich ans Steuer traut, sofort die entsprechende Trainingsqualifikation mitbringen.

Pink Paddler – nicht nur eine Sportgruppe

Ganz am Anfang haben wir es schon mal erwähnt: Pink Paddler haben eine deutlich stärkere emotionale Bindung an die Gruppe als in einem normalen Sportteam. Nicht umsonst sind z.B. die *Ladybugs* auch als Selbsthilfegruppe anerkannt – sie sind eben keine reine Sportgruppe.

Das hat Auswirkungen, die der Trainer und Steuermann im Blick haben sollte, die er aber nur begleiten kann. Hier ist vor allem die Gruppe selber gefragt, der Teamcaptain, das Leitungsteam – je nachdem, wie sich die Gruppe selbst organisiert hat.

Kommen neue Mitglieder dazu, so brauchen die natürlich eine Einführung in die Paddeltechnik. Das übernimmt der Trainer. Aber sie brauchen auch eine deutliche Aufnahme in die Gruppe. Gut, wenn sich dann eine erfahrene Paddlerin zwei bis drei Mal zu der neuen auf die Bank setzt, sie beim Training begleitet, Tipps und Hinweise gibt. Dabei wird dann bestimmt auch über Brustkrebs gesprochen, wo die Behandlung war, wann sie war – all das, was ein Trainer und Steuermann einfach nicht fragen kann oder will. Einer neuen Mitpaddlerin das Gefühl zu geben: »Du bist willkommen, wir freuen uns, dass du da bist, mit all deinen Belastungen, Stärken und Schwächen, ist eine wichtige Aufgabe für die Pinkies.

Viele Pinkies paddeln nicht nur regelmäßig. Sie treffen sich zu Nähaktionen, sie nehmen an Wanderfahrten teil, sie organisieren ihre eigenen Sommerfeste, sie backen Kuchen und spülen Geschirr bei der Vereinsregatta. Plötzlich entwickelt eine schwache Paddlerin ungeahnte Fähigkeiten beim Organisieren oder beim Spenden eintreiben. Und bei all diesen Tätigkeiten verarbeiten sie ihre Krankheit, die eine bewusst, die andere ganz unbewusst. Für die Gruppe ist jede wichtig, ganz unabhängig von ihren sportlichen Fähigkeiten – vielleicht ist es das, was wirklich ein Unterschied zu einem reinen Sportteam ist.

Und wenn Sie vor Ihren Pinkies stehen und das verstanden haben – dann werden Sie mit ihnen gemeinsam erfolgreich sein. Wir wünschen viel Spaß!!

Anhang: exemplarische Beispiele für Trainingsstunden (s. separate pdf-Datei)

□