

Jens Brambusch



TAUSCHE BÜRO GEGEN BOOT



DUMONT

Von einem, der
ausstieg, um
segeln zu gehen







Jens Brambusch

TAUSCHE BÜRO GEGEN BOOT

Von einem, der ausstieg, um segeln zu gehen



1. Auflage 2026

© MAIRDUMONT, GmbH & Co. KG, Ostfildern

© 2022 Dumont Reiseverlag, Ostfildern

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Patrick Schär, Berlin

Umschlaggestaltung: Birgit Kohlhaas

Innengestaltung und Satz: Anja Linda Dicke

Umschlagfotos: Jens Brambusch

Fotos Bildstrecke innen: Jens Brambusch

ISBN 9783616037110



www.dumontreise.de

INHALT

Prolog

Bye, bye Burnout

Einstieg in den Ausstieg

Die Qual der Bootswahl

Abflug ins Glück

Türkei? Du bist verrückt

Hier wohnst du jetzt?

Der Tag, vor dem ich mich gefürchtet habe

Neue Segel braucht das Boot

Wo ist dieser Murphy?

Freunde an Bord – Fluch oder Segen?

Kombüsenzauber

Shalom!

Schmutzige Wäsche

Die Quarantäne-Bucht

Alles für die Katz?

Rasmus, altes Rübenschwein

Alte Lady im neuen Korsett

Tag des Sieges

Tag des Entsetzens

Berlin, du bist so wundersam

Die Reife(n)prüfung
Auf der Flucht
3000 Meilen über das Meer
Epilog

PROLOG

Es ist wie ein kleines Weihnachtswunder. Am 24. Dezember 2018 treffen wir uns am Vormittag in der Marina. Neue Freunde kommen zu Besuch. Wie Dagmar und Oliver, ein deutsches Pärchen, das gerade mit seinem geländegängigen Wohnmobil auf dem Weg in die Mongolei ist. Ein gemeinsamer Freund hat uns über Facebook bekannt gemacht. Aussteiger unter sich, da spielt es keine Rolle, ob man sich auf vier Reifen über grauen Asphalt bewegt oder unter Segeln durch türkisfarbenes Wasser gleitet – auch wenn die Pistengänger etwas Respekt vor Seekrankheit haben. In Kaş, meiner türkischen Wahlheimat für den Start in ein neues, ein anderes Leben, machen sie ein paar Wochen Station, bevor es weitergeht in den Iran.

Auch Aannsha und Barry kommen an Bord. Mit ihrer *AB Sea* liegen die beiden Aussteiger im Stadthafen. Die Mittfünfziger haben vor ein paar Monaten ihr Haus in Australien gegen ein Boot in Spanien getauscht, ihre kargen Ersparnisse zusammengeklaubt und alles auf eine blaue Karte gesetzt. Das ist mutig. Vor allem, wenn man bedenkt, dass die beiden zuvor noch nie im Leben gesegelt sind. Aber es war ihr Traum, einmal unter Segeln die Welt zu umrunden. Und diesen Traum leben sie jetzt. Immerhin haben sie es bereits bis in die Türkei geschafft.

Fehlen darf natürlich auch nicht Mark, der lebenswürdig schrullige Südafrikaner. Wir nennen ihn Mr. Sunshine. Auch er lebt auf einem Segelboot. Jeden Morgen

kriecht er aus dem Bauch seiner *Zinga*, reckt und streckt sich im Cockpit, blinzelt in die Sonne, die noch tief über den Bergen im Osten steht, und nimmt einen kräftigen Atemzug, als könnte er die Energie der Strahlen absorbieren, damit sie den ganzen Tag ein Lächeln auf sein Gesicht zaubert. Kurz verharret der Neunundfünfzigjährige mit geschlossenen Augen. Dann wendet er sich seinem Nachbarn zu, fasst an seine beige Schirmmütze, zieht sie von seinem kahlen Kopf, verneigt sich höflich und beginnt den neuen Tag mit den immer gleichen Worten: » *Good morning, Sir! What a beautiful day!*« Gefolgt von seinem markanten Lachen, laut und rau.

Ein bisschen erinnert Mark an einen in sich ruhenden Buddha. Kein Wunder, der Spross einer Unternehmerfamilie ist nach einer wenig erfolgreichen Geschäftsreise in Indien einfach dort geblieben. Da war er Anfang fünfzig. Er lernte tibetanische Mönche kennen, wanderte von Kloster zu Kloster und fand sich letztlich in den Armen der Hare Krishna wieder. Er meditierte, badete im Ganges, ernährte sich vegetarisch und trug das weiße Gewand der Jünger. Er verschlang die Schriften des Buddhismus und des Hinduismus, die Sutras, die Gita und die Vinaya, einmal, zweimal, fünfmal. Sie gaben ihm viel. Aber auch nicht alles. »Das Leben ist eine einzige niemals endende Erfahrung«, sagt Mark. Und so sollte der Ausflug in sein Dasein als Hare-Krishna-Jünger nur eines von vielen Kapiteln in seinem Leben bleiben. Das nächste Kapitel verschlug ihn in die Türkei, wo er auf der Zweimast-Ketsch seines verstorbenen Vaters wohnt. Mark bringt Ruth mit,

eine deutsche Freundin, die jeweils das halbe Jahr in der Türkei lebt.

Mit sieben Leuten an Bord der *Dilly-Dally*, so heißt meine Moody 425, verlassen wir bei strahlendem Sonnenschein und auf glatt gebügelm Wasser die Marina. Mark meldet uns ordnungsgemäß per Funk ab. Na ja, fast: »*Kaş Marina, Kaş Marina, here is Dilly-Dally, Dilly-Dally. We are leaving for a wonderful sailtrip on this lovely day. We have lots of beer and wine on board. Merry Christmas!*«

Kaş Marina meldet sich mit einem freundlichen »*Have fun!*«. Als wir die Spitze der Hafenmole passieren, winken uns die Marineros aus ihrem Büro neidisch zu.

Wir motoren entlang der Halbinsel von Kaş, bestaunen die hübschen Villen, die an den Hügeln kleben wie bunte Legosteine, und machen uns über die gefüllten Sesamteilchen aus der leckeren Simit-Bäckerei in der Innenstadt her, wo schon nach dem Frühgebet die Menschen Schlange stehen.

Nach anderthalb Stunden haben wir unser Ziel erreicht: Limanağzı. Eine wunderschöne Bucht vis-à-vis dem Stadthafen, beliebt bei Tauchern, weil auf dem Grund des Meeres eine alte DC-3 aus dem Zweiten Weltkrieg liegt. Wir lassen den Anker auf 18 Meter Tiefe fallen, schauen durch das glasklare Wasser zu, wie er sich dem Grund nähert und sich in den Sand eingräbt.

Als der Diesel verstummt, herrscht eine fast besinnliche Stille. Sanft plätschern kleine Wellen an die Bordwand, eine einzelne Möwe kreischt, ein Greifvogel kreist über der steilen Felswand, in die die Lykier Felsengräber geschlagen

haben. Bierdosen zischen, Weinkorken ploppen. Einige reckeln sich in der Sonne auf dem Achterdeck, andere lassen Drohnen steigen. Die Bordküche kredenzt mitgebrachte Köstlichkeiten. Wie immer, wenn ein Segler zu einer Ausfahrt einlädt, kommt niemand mit leeren Händen, wie immer hilft jeder so gut er kann und bringt sich ein. Es ist mein erstes Weihnachten an Bord. Und das erste in kurzer Hose. Herrlich.

Es dauert nicht lange, da erscheint am Horizont ein schmaler Mast, der schnell größer wird. Ken, ein Brite, der aus Protest gegen den Brexit die kleinstmögliche Nationalflagge gehisst hat, braust heran. In sportlichem Tempo geht er längsseits, vertäut hektisch seine *Asteria*, die von uns fortan nur noch *Hysteria* genannt wird, öffnet eine Dose Efes, das bekannteste türkische Bier, nimmt einen kräftigen Schluck, breitet die Arme aus und ruft: »*Merry Christmas!*«

Mark, der den Lautstärkeregler der Boxen gefunden hat und sich auf dem Vordeck zu stampfenden Bässen bewegt, antwortet, was auch sonst: »*What a beautiful day!*«

Nach einer weiteren Stunde liegen wir zu dritt im Päckchen. Ismail, ein junger Türke, der 2013 nach den Gezi-Protesten gegen die Regierung verhaftet und verurteilt wurde, ist auf seiner *Wanda* angekommen. Frustriert von der Politik in seiner Heimat verließ er damals Istanbul. Die Freiheit, nach der er sich sehnte, suchte er aber nicht im Ausland wie viele andere Türken, sondern auf einem Segelboot. Seitdem lebt Ismail als

digitaler Nomade auf seinem Boot, ohne festen Heimathafen.

Wie eigentlich immer hat er Freunde an Bord. Diesmal die Jungs, die in der Marina das Oxygen-Pub betreiben. Tagsüber lümmeln sich dort die Gäste auf großen Kissen, abends lauschen sie Livemusik. Auch ihre Freundinnen sind an Bord, inklusive Schoßhund.

Mit fünfzehn Freunden feiern wir in das beginnende Weihnachtsfest. Wir schwimmen, paddeln, plaudern, haben einfach eine gute Zeit, fernab von dem Trubel und dem Stress, der sich zeitgleich auf deutschen Autobahnen und in etlichen Wohnzimmern anstaut.

Erst als es dämmt, die Abendsonne langsam hinter den Hügeln der griechischen Insel Kastellorizo verschwindet, die nur wenige Kilometer vor der türkischen Küste liegt, lichten wir den Anker und segeln in der auffrischenden Brise der glutroten Kugel entgegen, die kurz darauf im Meer versinkt.

Als wir im Dunkeln in der Marina ankommen, beschließen wir, den Abend an Bord ausklingen zu lassen. Wir kramen aus unseren Booten alle Vorräte zusammen und zaubern ein einfaches Festessen.

Nicht nur für mich ist dieser Heiligabend wie ein kleines Weihnachtswunder. Auch Barry wundert sich am nächsten Morgen, wie er über die wackelige Gangway wohl wieder zurück auf sein Schiff gefunden hat, ohne ins Wasser zu fallen. Vor allem fragt er sich aber: »Wo zum Teufel habe ich meine Hose gelassen?«

Das Wunder, von dem ich spreche, ist jedoch ein ganz anderes. Denn vor genau einem Jahr saß ich an Heiligabend allein in meiner Berliner Wohnung, unfähig, das Haus zu verlassen. Angstzustände und Panikattacken hatten aus mir einen Gefangenen meiner selbst gemacht. Noch am Nachmittag hatte ich versucht, mit dem Zug zu meinen Eltern zu fahren. Es ging nicht. Schon im Treppenhaus machte ich kehrt. Herzrasen, Schwindel, Übelkeit. Die Beine versagten. Überall waren Sperren. Auch wenn sie nur in meinem Kopf waren, ich konnte sie nicht überwinden.

Und jetzt, ein Jahr später, bin ich in der Türkei, lebe auf einem Boot und feiere ein unbeschwertes Fest mit neuen Freunden. Am Abend, nachdem der letzte Gast die *Dilly-Dally* lallend und lachend verlassen hat, wird mir erst bewusst, wie sehr mein Leben sich in den vergangenen zwölf Monaten verändert hat. Ich war durch die Hölle gegangen. Und bin im Himmel auf Erden gelandet. Es hätte auch anders kommen können. Ganz anders.

BYE, BYE BURNOUT

ACHTERN Hinten. Davon leiten sich Begriffe ab wie achteraus, achterlich oder auch Achterkajüte. Alles Dinge, die hinten liegen. Auch das › **Heck** liegt achtern. Und so kommen achterliche Winde von hinten. Weil das aber zu einfach wäre, sprechen die Segler deshalb zur kompletten Verwirrung von raumen Winden.

AIS AIS steht für Automatisches Identifikationssystem. Es bezeichnet ein Funksystem, das durch den Austausch von Navigations- und anderen Schiffsdaten die Sicherheit des Schiffsverkehrs verbessert. Seit 2000 ist es von der Internationalen Seeschiffahrts-Organisation (IMO) als verbindlicher Standard vorgeschrieben.

An dem Tag des Zusammenbruchs duftet es in meinem Auto nach Käsekuchen. Es ist November 2017, ein Montag. Wie so oft habe ich am Wochenende gebacken. Ich bin auf dem Weg in die Redaktion des Wirtschaftsmagazins *Capital* am Berliner Tiergarten. Nachdem die *Financial Times Deutschland* wegen chronisch tiefroter Zahlen eingestellt wurde, bin ich als Reporter von Hamburg nach Berlin gewechselt. Hauptsächlich recherchiere ich im Umfeld von Wirtschaftskriminalität, meine Texte wurden für einige Journalistenpreise nominiert, ein paar gewann ich. Ich liebe meinen Job. Doch an diesem Tag werde ich nicht in der Redaktion ankommen. Nicht am nächsten und auch nicht in den kommenden Wochen und Monaten.

An einer Kreuzung springt die Ampel auf Rot. Mein Herz rast, auf der Stirn bilden sich Schweißperlen. Ich habe das Gefühl umzukippen. Dabei sitze ich. Mein Blickfeld ist

eingeeengt. Die Geräuschkulisse des morgendlichen Wahnsinns auf den Straßen ist ohrenbetäubend und stumm zugleich. Und dann ist da diese Sperre im Kopf, wie eine unendlich hohe Mauer, direkt vor mir. Ich setze den Blinker, verlasse den Weg, der zur Arbeit führt, und werde erst ein wenig ruhiger, als ich vor der Tür meines Hausarztes anhalte.

Ich hatte eine Panikattacke. Nicht die erste in meinem Leben. Aber dieses Mal, das spüre ich, ist es anders. Schlimmer. Dauerhaft. Seit zwei Jahren geht es mir von Monat zu Monat schlechter. Keiner bemerkt das. Weil ich es verstecke. Vor den anderen, vor allem aber vor mir selbst. Ich dulde keine Schwäche. Es kann nicht sein, was nicht sein darf. Burnout ist in meiner Welt etwas für Schwächlinge. Für Drückeberger. Ich definiere mich über Leistung.

Schon als Jugendlicher trainierte ich jeden Tag wie ein Verrückter, war Leichtgewichtsrunderer, zweimal Deutscher Meister im Vierer und Achter. Das bedeutete, dass zu dem täglichen harten Training noch eine Diät dazukam. Fasten für den Erfolg. Kein Problem.

Beim Studium in Würzburg ließ ich mich kurz fallen. Feiern, Trinken, ich begann zu rauchen. Kein Sport. Schnell legte ich ein paar Kilo zu. Neben dem Studium arbeitete ich als freier Journalist bei der Regionalzeitung, verdiente – für einen Studenten – gutes Geld. Und weil ich nie gelernt hatte, Nein zu sagen, arbeitete ich immer mehr. Die Wochenenden schrieb ich durch oder fuhr stundenlang zu meiner damaligen Freundin nach München. Wir feierten viel, gönnten uns wenig Ruhe. Wir waren jung und hungrig

nach Leben. Dann kippte ich um. In der Uni. Peng. Da lag ich, direkt vor dem Dozenten.

Kurz darauf hatte ich die ersten Panikattacken. Meist an der Kasse im Supermarkt. Oder im Stau. Immer dann, wenn ich das Tempo nicht bestimmen konnte. Ich nahm die Attacken aber nicht wirklich ernst. Therapie? Ich bin doch nicht bekloppt!

Ich begann wieder mit Sport, zumindest gemäßigt. Das half ein wenig. Dann kaufte ich mir ein altes Wohnmobil und fuhr damit nach Palästina. Durch die Türkei, durch Syrien und Jordanien. Angesichts der Flüchtlingslager in der Westbank, und viel mehr noch im Gazastreifen, schienen mir meine persönlichen Probleme plötzlich so unendlich klein. Was sollte ich auch sagen? »Schon blöd, in so einem Lager zu wohnen. Aber hey, mir geht es auch schlecht. Ich habe Probleme im Supermarkt«? Das Elend vor meinen Augen half mir auf bizarre Weise, die eigenen Panikattacken zu vergessen.

Über zwanzig Jahre später sagt mein Therapeut, dass dieses Verhalten typisch für mich sei. Verdrängen statt verarbeiten. Aber es hat funktioniert, damals.

Als dann vor zwei Jahren die Symptome zurückkehrten, ignorierte ich sie erneut. Wird schon klappen, irgendwie. Ging damals ja auch. Ich ahnte aber, dass etwas nicht stimmte, fühlte die Erschöpfung und halste mir zur Ablenkung immer mehr Arbeit auf. Im Job wie auch in der Freizeit. Jedes zweite Wochenende verbrachte ich Tausende Kilometer auf der Autobahn, fuhr zu Regatten nach Sankt Peter-Ording oder sonst wo in Europa, war acht Jahre lang Vorstandsmitglied bei den Strandseglern, baute die

Pressearbeit auf, half, eine Weltmeisterschaft zu organisieren. In Berlin ließ ich mich breitschlagen, Beirat der Wohnungseigentümergeinschaft zu werden. Die anderen Eigentümer duckten sich rasch weg. Aber als der Dachausbau zum Desaster wurde, hatte jeder etwas zu meckern. Anstatt den Verursacher mit all der Wut und dem Ärger zu bombardieren, war es viel einfacher, den angestauten Frust beim Beirat abzuladen. Sollte der sich doch kümmern. Einer muss es ja machen. Und wenn ich etwas selber mache, dann wird es wenigstens gut. Dachte ich.

Mein Privatleben ist schon seit Jahren eine Achterbahnfahrt. Und Berlin? Gefällt mir nicht sonderlich. Zu groß, zu hektisch, zu aggressiv. Eine Stadt voller Möchtegerns und Meckerer, dafür wenig Macher. Und auch im Job werden in Zeiten des Zeitungssterbens die Teams immer kleiner, die Anforderungen dafür größer. »Kannst du mal ...?« – »Sicher!« Jede Aufgabe nahm ich an. All das kostete Energie. Unglaublich viel Energie. Die Flamme, die mich anheizte, wurde immer kleiner.

Und an diesem Tag im November 2017, das spüre ich, ist sie ausgegangen.

Der Arzt ist überrascht. Die meisten Menschen mit meinen Symptomen glauben an eine chronische Erkrankung. Sehnen sich nach einer Krankheit, die erklärbar ist. Ich sage nur: »Es ist der Kopf.« Mein sehnlichster Wunsch: ein Klinikaufenthalt. Ich habe Angst, es allein nicht zu schaffen. Doch wer noch nie eine Therapie in Anspruch genommen hat, der bekommt nicht so schnell einen teuren Klinikaufenthalt bezahlt. Nicht mal als Privatpatient. Und

so werde ich mit einem gelben Zettel in der Hand nach Hause geschickt. Ein bisschen ausruhen. Die Diagnose: Burnout, Panikattacken, Angstzustände, Agoraphobie. Oder wie der Neurologe später sagen wird: »Na, Glückwunsch, da haben Sie ja gleich das ganze Paket gebucht.«

Für mich beginnt die schlimmste Zeit meines Lebens. Ich bin ein Gefangener meiner selbst, festgesetzt in meiner Wohnung. Der Briefkasten am Ende der Treppe ist bisweilen unerreichbar. An manchen Tagen bin ich nicht einmal in der Lage, Telefonate zu führen. Zu anstrengend. Zu aufreibend. Unmöglich.

Und das passiert ausgerechnet mir. Ich habe aus Afghanistan berichtet, im Nahen Osten gelebt, Terroristen interviewt und Wirtschaftsspione entlarvt. Ich habe Leute in den Knast gebracht und stand selbst vor Gericht, weil Firmen erst mal ihre Anwälte losschicken, bevor sie einräumen, dass sie Mist gebaut haben. Ich wurde bedroht und angefeindet. Das alles perlte an mir ab wie Spritzwasser an meinem Segelanzug. Viel Feind, viel Ehr'. Und plötzlich bin ich nicht einmal in der Lage, in den Supermarkt zu gehen oder überhaupt das Haus zu verlassen?

Angstzustände sind schwer zu verstehen, wenn man sie nicht selbst erlebt hat. Nichts geht mehr. Es gibt Tage, an denen ich drei oder vier Anläufe brauche, um aus der Wohnung zu kommen. Zum 400 Meter entfernten Supermarkt fahre ich mit dem Auto. Gehen oder Radfahren ist unmöglich. Immer noch glaube ich, ständig umzukippen. Komme ich mit dem Auto am Supermarkt an, heißt das aber noch nicht, dass ich es auch in den Laden hinein

schaffe. Oft reicht der Anblick der Tür, um eine Panikattacke auszulösen. Rückwärtsgang. Zurück zur Wohnung. Hoffen, dabei nicht zu kollabieren. Und bin ich tatsächlich einmal im Supermarkt, scheinen mir die Gänge zu lang, um auch nur bis zur Hälfte vorzudringen. Dann klammere ich mich an den Einkaufswagen wie Senioren an den Rollator. Wenn ich an der Kasse ankomme, habe ich oft nur die Hälfte des Einkaufszettels im Wagen. Für die andere Hälfte hat die Kraft nicht mehr gereicht.

Kurz vor Weihnachten kommt der nächste Tiefschlag. Meine Krankenversicherung lehnt den erhofften Klinikaufenthalt endgültig ab. Die Begründung: Ich soll es erst mal mit einer ambulanten Therapie versuchen. Oder mit Medikamenten. Ich wähle die Therapie, Medikamente waren noch nie mein Ding.

Dann kommt Weihnachten. Die Bahntickets sind gebucht, der Weg zum Berliner Ostbahnhof ist nur ein Katzensprung. Fünf Minuten mit dem Auto. Nicht einmal die Straße vor dem Haus erreiche ich. Im Treppenhaus endet die Reise zu den Eltern. Das Gleiche an Silvester. Eigentlich wollte ich mit Freunden feiern. Aber die Fesseln der Angst sind zu stark, ich kann sie nicht sprengen.

Nur einer Freundin ist es zu verdanken, dass ich überhaupt hin und wieder das Haus verlasse. »Ich komme dich nicht mehr besuchen«, sagt sie. »Wir können uns treffen, aber nur in Cafés oder Restaurants.« An Orten, an denen es mir besonders schwerfällt, mich aufzuhalten. Aber das ist ihre Bedingung. Und tatsächlich, es klappt. Zwar mit viel Überwindung und Mühe. Und auch nicht immer. Aber meistens. Ich merke, dass ich gegen die

Ängste ankämpfen kann. Wenn ich denn nur will, wenn da etwas ist, was mir wirklich viel bedeutet.

In dieser Zeit entdecke ich den YouTube-Kanal der *SV Delos*. Er handelt von zwei Brüdern, die mit Freundinnen und Freunden seit neun Jahren um die Welt segeln. Ich bin fasziniert von den Filmen, die sie ins Netz stellen. Einen nach dem anderen schaue ich mir an. Es sind knapp zweihundert zu diesem Zeitpunkt. Ich bin so begeistert, dass ich später einen Artikel für *Capital* darüber schreiben werde. Denn die Crew lebt nicht nur ihren Traum, sie lebt auch *von* ihrem Traum. Das ist selbst für ein Wirtschaftsmagazin interessant.

Von klein auf habe ich alle meine Urlaube auf Schiffen verbracht. Meine Eltern hatten ein Segelboot. Erst eine kleine Neptun 22, später eine schwedische Arkona 32. Aber weil das Segeln mit Eltern für einen Teenager dann doch etwas anstrengend sein kann, machte ich im Alter von sechzehn Jahren die notwendigen Segelscheine, um selbst mit Freunden auf die Ostsee zu gehen. Meine Eltern vertrauten mir ihr Boot an. Und bereuten es immer wieder aufs Neue.

Mal war ich beim Anlegen in einem Sturm gegen den Steg gebrettet (Vor- und Rückwärtsgang liegen aber auch dicht beisammen), mal war die Sprayhood eingerissen, mal der Motor defekt, mal eine Luke zerbrochen. Und einmal sogar der Salontisch, als eine Welle meinen Kumpel aus dem Gleichgewicht hob und auf den Tisch krachen ließ. Dann bekam ich Bootsverbot.

Aber selbst als ich in Würzburg studierte, ging es nicht ohne Segeln. Ich kaufte mir erst einen Korsar, dann einen 505er, dann einen 15er-Jollenkreuzer. Als ich nach Hamburg zog, segelte ich mit den Verlagsjollen auf der Alster. Und entdeckte das Strandsegeln in Sankt Peter-Ording für mich. 2009 nahm ich an meiner ersten Europameisterschaft teil und kam so überraschend wie unverdient mit einer Silbermedaille in der Mannschaftswertung nach Hause. Aber das ist eine andere Geschichte. Später wechselte ich in die schnellste Klasse, kaufte insgesamt drei Segelwagen, um bei weiteren Europa- und Weltmeisterschaften das Feld erbarmungslos vor mir herzutreiben. Mehr als ein vorderer Platz im letzten Drittel war meist nie drin. Aber das war auch nicht wichtig. Ich segelte nicht, um zu gewinnen, sondern um Spaß zu haben. Ich genoss die Gesellschaft und mehr noch die Gemeinschaft.

Segeln begleitet mich also schon mein ganzes Leben. Auch wenn es nie im Mittelpunkt stand. Auf meiner letzten Station in Berlin dauerte es ebenfalls nicht lange, bis ich mir einen 20er-Jollenkreuzer an den Müggelsee legte. Zudem charterte ich als Skipper zusammen mit Freunden dreizehn Jahre lang Yachten im Mittelmeer.

Und wie ich da so liege, auf meinem Sofa, gefangen in mir selbst, und die Videos der *SV Delos* anschau, wächst die Sehnsucht in mir. Aus dem Traum vom Aussteigen, dem Gedanken, alles über Bord zu werfen, um an anderer Stelle Anker zu werfen, wird ein konkreter Plan. Der Plan macht mir Mut, verleiht mir Kraft – die Lethargie weicht dem Leben.

Ich fange an zu kalkulieren. Kann ich mir einen Ausstieg mit Mitte vierzig überhaupt leisten? Ich lese Inserate von Segelbooten im Internet, schaue mich in meiner Wohnung um. Ist diese Idee es wert, das alles aufzugeben? Kein geregeltes Einkommen, ein Leben von der Hand in den Mund? Womit kann ich meine Brötchen verdienen? Was werden Freunde sagen, was die Familie denken? Was mache ich, wenn der Traum zerplatzt? Wenn ich mich nicht wohlfühle mutterseelenallein auf einem Boot fernab der Heimat? Ist es wirklich die richtige Entscheidung?

Ich muss nicht lange überlegen: Ja, klar! Selbst wenn ich nach ein paar Jahren blank sein sollte, hätte ich zweifelsfrei ein paar wunderbare Jahre auf dem Wasser erlebt. Würde ich aber versuchen, so weiterzumachen wie bisher, rackern bis zur Rente, würde ich die wahrscheinlich gar nicht mehr erleben.

Trotzdem kehre ich Anfang März zurück in meinen Job. Ich will nicht aus einer Notsituation heraus eine Entscheidung treffen, sondern aus der Normalität. Auch wenn ich im Kopf längst gekündigt habe. Aber noch gibt es leise Zweifel. Vielleicht wird ja wieder alles so wie zu den Zeiten, als ich in Deutschland glücklich war.

Schon nach wenigen Stunden in der Redaktion sind diese Zweifel verstummt. Mir wird klar, dass das niemals mehr der Fall sein wird. Ich bin mir sicher: Bleibe ich, wird es nicht lange dauern, bis ich wieder im Hamsterrad ende. Angetrieben von den Erwartungen, die ich an mich stelle, die andere an mich stellen. Und es wird nicht lange dauern, bis ich wieder straucheln und fallen werde. Das Risiko ist mir zu groß.

Ich spreche mit meinem Therapeuten über mein Vorhaben, erwarte Zustimmung, vielleicht sogar Applaus. Er schaut mich bloß irritiert an. Erst als ich erwähne, dass ich meine Wohnung verkaufen wolle, ist er angefixt. Aber das Gespräch dreht sich nicht mehr um mein Seelenheil, sondern um Lage, Quadratmeterzahl, Ausstattung und Preis.

Kurz darauf beende ich die Sitzungen bei ihm. Ich habe einen besseren Therapeuten gefunden: das Meer. Die See wird zu meinem Seelenklempner.

* * *

Um ein neues Leben zu beginnen, muss man mit dem alten erst einmal abschließen. Aber das ist gar nicht so leicht, gerade wenn das alte Leben eigentlich ziemlich gut war. Auch meinen Job habe ich ja gern gemacht, und trotzdem war ihm am Ende sicherlich ein guter Teil meines Zusammenbruchs geschuldet. Das soll aber nicht heißen, dass allein der Beruf schuld war. Überhaupt sollte bei einem Burnout nicht nach einem Schuldigen gesucht werden. Wohl aber nach den Ursachen – und die liegen meist bei einem selbst. Es ist mehr der persönliche Umgang mit speziellen Situationen als die Situation an sich, so extrem sie auch sein mag.

Mittlerweile bin ich mir ziemlich sicher, dass es nicht den einen Grund gab, sondern dass eine Melange aus diversen Faktoren, beruflichen wie privaten, zu dem Zusammenbruch führte. Klar ist aber auch: Wenn man sich jahrelang über den Job definiert, gehen Veränderungen, gerade zum Schlechten, nicht spurlos an einem vorbei. Der

Journalismus steckt in einer Krise. Auflagenschwund, Anzeigenverluste, schrumpfende Budgets. Die Redaktionen werden immer kleiner, die Aufgaben größer. Print, Online, noch schnell ein Video hier, ein Podcast da. Zeit und Muße für eine gründliche Recherche werden immer knapper, den Takt geben die Online-Medien vor. »*Be first but be right*« war einmal das Credo der Nachrichtenportale. Bei manchen (aber zum Glück nicht bei allen) scheint mittlerweile nur noch der erste Teil zu gelten. Das ist bitter. Für die Leser, aber auch für die Branche, die in Sippenhaft genommen wird. Jeder Fehler gilt als weiterer Beleg für Fake News. Dabei haben Journalisten immer schon Fehler gemacht, das ist nur menschlich. Früher gab es dafür ein niedliches Wort: Ente. Am nächsten Tag stand dann in der Zeitung, der Fehlerteufel habe sich eingeschlichen. Und die Welt war wieder in Ordnung. Heute skandiert ein aufgebrachter Mob »Lügenpresse! Auf die Fresse!«, bespuckt und beleidigt Kollegen, wird handgreiflich. Vielleicht ist es nur eine vorübergehende Phase. Allein mir fehlt der Glaube. Eher befürchte ich, dass es immer schwerer sein wird, die nächste Generation für guten Journalismus zu begeistern.

Bei einem Abendessen mit Segelfreunden in Sankt Peter-Ording pöbelte einmal ein Sechszwanzigjähriger die ganze Palette der Stammtischparolen rauf und runter. Von »Fake News« bis »Staatsmedien, die wichtige Themen bewusst totschrweigen«. Ich fragte ihn, woran er denn seine Kritik festmache. Er schaute mich verdutzt an: »Das weiß ja wohl jeder!« Ich fragte weiter, was er denn für Zeitungen und Zeitschriften lese? Große, leere Augen starrten mich

an. Ob er eine Zeitung abonniert habe? Kopfschütteln. Ob er Nachrichtensendungen im Fernsehen schaue? Achselzucken. Wie könne er denn dann sagen, dass Themen totgeschwiegen werden, wenn er gar keine Nachrichten lese, höre oder schaue?

»Natürlich informiere ich mich«, gab er empört zurück.

»Wie denn?«

»Na, auf YouTube und Facebook.«

Ich habe fünfundzwanzig Jahre lang für verschiedene Zeitungen und Magazine gearbeitet. Nicht ein einziges Mal gab es irgendwelche Einflussnahmen auf meine Texte. Kein Chefredakteur, kein Verlag hat jemals versucht, die Ausrichtung eines Artikels zu beeinflussen oder mich zu einem Text zu drängen, dessen Tenor ich nicht stützte. Auch hat Mutti oder ein Mitarbeiter aus dem Kanzleramt nie bei mir angerufen und diktiert, was ich schreiben soll. Vielleicht war ich einfach nicht bedeutend genug. Aber ich vermute mal, all das passiert nur im Land der Mythen. Denn ich kenne keinen einzigen Kollegen, der etwas Gegenteiliges behauptet. Wenn ein Artikel oder Beitrag relevant ist, vor allem sauber recherchiert, die Argumente belegbar sind, dazu noch gut geschrieben, dann wird er auch erscheinen.

Oft habe ich versucht, das zu erklären. »Wenn du das wirklich glaubst«, sagte man mir dann, »dann bist du schon Teil des Systems.« Als Journalist ist das schlimm zu hören, denn die Leute, die so etwas von sich geben, sind nicht dumm. Dumme Menschen gibt es überall. Das muss man akzeptieren. Wenn aber gebildete Menschen Dummheiten verbreiten, dann stimmt etwas nicht.

Das Vertrauen in Journalisten ist mittlerweile an einem Tiefpunkt angekommen. In Umfragen rangieren sie neben Werbern und Versicherungsvertretern ganz am unteren Ende der Skala der ehrbaren Berufe. Wenn immer weniger Menschen Journalisten nicht mehr vertrauen, ihnen unterstellen, sie würden mit Vorsatz lügen, sie seien Teil eines wie auch immer gearteten Systems, dann kann man sich auch fragen, ob der Job überhaupt noch Sinn macht. Genau diese Frage stellte ich mir.

Als Journalist ist jeder Tag anders. Neue Themen, neue Menschen, neue Herausforderungen. Ich war viel unterwegs. In Deutschland, Europa und der ganzen Welt. In New York suchte ich ehemalige Banker von Lehman Brothers auf, um mit ihnen über die Jahrhundertpleite zu sprechen. Ich flog nach Mauritius, um einem Schweizer Banker eine Steuer-CD von den Cayman Islands aus den Rippen zu leiern. Ich jagte einen deutschen Hedgefonds-Manager, der sich nach seiner Pleite mit vielen Millionen über fünf Jahre in Südamerika versteckte. Ich tauchte ein in die Welt der Ermittler, Sicherheitsberater, Agenten und Steuerfahnder. Ich habe über Skandale bei Staatsanwaltschaften geschrieben und Steuersünder entlarvt. Ein paar Leute brachte meine Berichterstattung vor den Kadi. Nicht alle fanden das gut. Ich wurde beschimpft, bedroht und verklagt. Das alles bleibt nicht aus, wenn sich die Recherche um Wirtschaftskriminalität und -spionage dreht.

Neben diesen schweren Themen schrieb ich zum Ausgleich auch über die schönen Dinge des Lebens. Ich besuchte Whisky-Destillieren auf schottischen Inseln,

jeweils während der Hurrikansaison, in der Dominikanischen Republik und in Guatemala. Derzeit liegen wir bereits zum dritten Mal vor Kuba. Das Land hat es uns besonders angetan, trotz all der Probleme, unter denen die Bevölkerung leidet. Jeder Tag ist ein neues Abenteuer.

Es wäre falsch zu sagen, dass unser Leben an Bord wie ein niemals enden wollender Urlaub ist. Müsste ich es in einem Satz zusammenfassen, er würde wohl lauten: Langfahrtsegeln heißt, sein Boot an den schönsten Plätzen der Welt zu reparieren. Die Herausforderungen sind bisweilen gigantisch. Mehr als einmal sind wir in heikle Situationen geraten. Hat das Auswirkungen auf meine Gesundheit? Allerdings! Seit Jahren schon bin ich frei von Panikattacken oder Angstzuständen. Die Freiheit, die mir das mittlerweile gar nicht mehr so neue Leben gewährt, scheint für mich die beste Medizin.

Wohin die Reise uns noch führen wird, steht in den Sternen. Das Credo, der beste Plan ist, keinen zu haben, hat sich immer wieder bewährt. Und so leben wir von Tag zu Tag. Wo es uns gefällt, da bleiben wir länger, unsere Route bestimmen eher Wind und Wetter als Pläne und Termine.

Habe ich den Entschluss, mein geregeltes und genormtes Leben in Deutschland über Bord zu werfen, jemals bereut? Nein, definitiv nicht. Zu schön sind die Erfahrungen in fremden Ländern, die Begegnungen mit Fremden, die zu Freunden werden, die vielen schönen und selbst die weniger schönen, dafür lehrreichen Momente auf

See. Das reduzierte Leben erfüllt mich mit maximalem Inhalt.

Eines allerdings steht fest: Irgendwann wollen wir zurück ins Mittelmeer. Mittlerweile weiß ich auch, warum viele schmunzelten, wenn ich von der *Dilly-Dally* sprach. Zum Glück bedeutet der Name übersetzt nicht so etwas wie „Mann mit kleinem Gemächt“. *Dilly-Dally* kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie trödeln, sich Zeit lassen. Etwas genuschelt klingt es ein bisschen wie das türkische *deli dolu*. Und das wiederum heißt: verrückt. Es muss also ein Wink des Schicksals gewesen sein, dass ich die *Dilly-Dally* kaufte. Der Bootsname bildet quasi die beiden Seiten meines Lebens ab, je nach Übersetzung. Zum einen die Zeit vor dem Ausstieg, als ich mich nah am Wahnsinn sah. Zum anderen die Zeit danach, als ich den Rhythmus des Lebens von Prestissimo gegen Trödeln eintauschte.

Nichts gegen die Türken - aber die englische Übersetzung gefällt mir besser.

Im März 2026

JENS BRAMBUSCH

Jahrgang 1972, wurde schon als Kind jedes Wochenende von seinem Vater zum Segeln geschleppt. Als er 16 Jahre alt war, vertrauten seine Eltern ihm das Familienboot an. Nur hatte ihm niemand erklärt, dass Mast- und Schotbruch keine Aufforderung, sondern eine Redewendung ist. Nach einigen Landkontakten widmete sich der Journalist daher lieber dem Strandsegeln und startete für Deutschland bei Europa- und Weltmeisterschaften – wenn auch wenig erfolgreich. Anders im Job. Als Investigativreporter bei der Financial Times Deutschland und dem Wirtschaftsmagazin Capital recherchierte er zur dunklen Seite der Macht. Einige seiner Reportagen wurden mit Journalistenpreisen ausgezeichnet. Als er 2018 einen Burnout erlitt und seinen Job an den Nagel hängte, kehrte er zurück aufs Wasser. Seitdem lebt er auf seinem Segelboot *Dilly-Dally* im Mittelmeer und zuletzt in der Karibik.

