



# Kiteboarding

Deutschlands größtes Kitesurfmagazin



VERGLEICHSTEST

## LEICHTWIND-TEST

KONKURRENZ FÜR DEN SPEED 21  
SECHS NEUE FREERIDER

TECHNIK

## TWINTIP-PRODUKTION

SNOWBOARD-BAUWEISE  
SCHRITT FÜR SCHRITT ERKLÄRT

MATERIAL

## XR4

CORE TRAUT  
SICH SCHWARZ

SPOTGUIDE

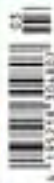
## MAROKKO

STÜRMISCHE SPOTS IN  
DAKHLA UND ESSAOUIRA

FOIL SPEZIAL

# KITEN AUF FLÜGELN

WIE DER EINSTIEG GELINGT UND WELCHES MATERIAL FUNKTIONIERT



# Alles im Fluss

Gabi Steindl, ehemalige Worlcupperin, heute Auswanderin, Reisekolumnistin, Massagetherapeutin und sympathischer Freigeist, reflektiert über die Kunst, sich völlig im Kitesurfen zu verlieren und mit der Stille Freundschaft zu schließen

FOTOS: COLIN LEONHARDT

## FLOW

Mihály Csíkszentmihályi ist ein Theoretiker und Psychologie-Professor, der auf dem Gebiet Glück, Kreativität und menschliche Erfüllung Pionierarbeit geleistet hat. Mit „Flow“ beschreibt er einen Zustand von erhöhter Konzentration und Immersion (Vertiefung), den man durch Aktivitäten wie Kunst oder physische Betätigung erreicht. Ich las eines seiner Bücher vor etwa zehn Jahren, als ich mich in Brasilien für das PKRA Freestyle-Finale in Fortaleza vorbereitete. Das Buch zog mich so sehr in seinen Bann, dass ich es geradezu zu studieren anfang, Seite um Seite herausschrieb, um jederzeit zu den Einsichten und meinen persönlichen Lieblingsstellen zurückkehren zu können. Das Konzept vom Flow zu analysieren und zu verstehen, war für mich ziemlich elementar, nicht nur für meine Karriere als Profikiterin, sondern für mein Leben generell. Csíkszentmihályi behauptet, dass das Erreichen des Flow-Zustands eines der Geheimnisse zum Finden des persönlichen Glücks sei, und ich stimme ihm da voll zu. Das Sein wird temporär suspendiert und man ist völlig in die Aufgabe versunken, komplett frei von äußeren Sorgen, Alltagsprobleme treten in den Hintergrund – alles scheint völlig automatisch zu geschehen, man übt Dinge absolut mühelos aus, ohne auch nur darüber nachzudenken. Alles fließt, praktisch wie auf Autopilot.

Der Flow-Zustand ist die perfekte Kombination aus einer herausfordernden Aufgabe (sprich: mehr als „das Übliche“) und den eigenen Fähigkeiten (auch über den Normalzustand hinaus). Bei zu großer Herausforderung entsteht Überforderung und Angst in uns. Bei zu leichten Aufgaben empfinden wir schnell Langeweile. Im Flow-Zustand ist die Mischung perfekt und erzeugt einen durchgängigen Moment. In diesem gehen wir dann auf und erleben ihn als langanhaltend – die Zeit scheint still zu stehen.

## FLOW IM LEBEN

Sport ist nur ein Bereich des Lebens, in dem viele Athleten Flow erleben. Aber ganz abgesehen von Titeln, Ruhm und Reichtum: Sich im Leben mit Dingen zu beschäftigen, die einem Spaß machen und darin wirklich gut zu werden, wird einem ermöglichen, Flow zu erleben. Wenn du dich mit etwas befasst, wofür du brennst, wirst du deinem Leben selbst größere Bedeutung schenken. Ich kann mich beim „Wavekiten“ am besten in den Flow-Zustand versetzen. Wenn ich draußen im großen Blau bin, fühle ich eine Verbindung mit den Wellen, dem Wind und dem Ozean, die über das Physische hinausgeht. Auch das Schreiben an meinen Artikeln und Texten (wie gerade eben) kann in mir das Flow-Gefühl erwecken. Obwohl ich zugeben muss, dass das nicht immer der Fall ist. Aber

**BOTTOM TURN WIE MIT DEM ZIRKEL GEZOGEN:** Ganz still dürfte es bei diesem Shooting in Margaret River nicht gewesen sein. Doch Gabi war sicher so sehr im Flow gefangen, dass sie die Helikoptergeräusche gar nicht wahrgenommen hat



GABI STEINDL

## DIE KITEGABI



Gabi Steindl bereist für KITEBOARDING seit zehn Jahren die exotischsten Kitedestinationen des Planeten und berichtete jahrelang darüber in ihrer Reisekolumne „Kite and the Planet“. Die geborene Wienerin

und studierte Tourismusexpertin bekleidete zwei Jahre verschiedene Management-Positionen in Hongkonger Unternehmen. Dort entdeckte sie auch das Kitesurfen für sich und hing kurzerhand ihre Business-Karriere für ein Dasein als professionelle Kiterin an den Nagel. Mittlerweile lebt sie in Westaustralien mit ihrem australischen Mann, der halb Windsurfprofi und halb Architektur-Professor ist. Von dort bricht sie zu kitesurfertischem Neuland auf oder sinniert über die Philosophie des Kitens. Mehr Informationen über Gabi Steindl gibt es unter:

[www.kitegabi.com](http://www.kitegabi.com)

wenn es fließt, ist es das genaue Gegenteil von der berühmt berüchtigten Schreibblockade. Dito mit meinem zweiten Job: der Massage. Ich fühle mich voll im Flow, wenn ich voll und ganz in der Körperarbeit versunken bin. Dann werde ich Eins mit den Muskeln, den Knoten und Spannungen, dem Stress und physischen Problemen der Person, die ich massiere. Deshalb ist diese Arbeit auf einem energetischen Niveau extrem belastend, aber auch sehr schön, weil man jemandem helfen kann, sich besser zu fühlen.

Ich kann mir mein Leben ohne dieses Gefühl und dem Erleben dieser Momente des Flows nicht mehr vorstellen. Völlig in eine Tätigkeit vertieft zu sein, ermöglicht mir eine extreme innere Klarheit und eine tiefe Sinnesempfindung von Gelassenheit. In diesen Momenten vergesse ich mich selbst und alles um mich herum, und fühle mich als ein Teil von etwas Größerem. Flow ist eine der treibenden Kräfte bei meinen langen Ausflügen in den Wellen. Nach so einer Session lechzt mein Geist und Körper nach mehr von diesem erhöhten Sinneszustand und dem Gefühl von purem inneren Frieden mit mir und der Welt.

Sich in seiner Freizeit bei einer Betätigung, die man sehr gerne mag, im Flow zu spüren, ist eine Sache. Wie gut das Leben doch wäre, wenn wir es schaffen könnten, Flow in all unseren täglichen Aufgaben zu erleben, eine andere. Schätz' dich glücklich, falls du es geschafft hast, einen Beruf gefunden zu haben, der dir Spaß macht und bei dem du Flow empfindest. Für diejenigen, die weit davon entfernt sind: Vielleicht solltet ihr an eine Veränderung im Leben denken. Denn das Leben ist zu kurz, um den Großteil davon damit zu verbringen, sich einer Sache zu widmen, die einen eigentlich nicht erfüllt.

## STILLE

*“Stille ist ein wahrer Freund der uns niemals betrügt.”* – KONFUZIUS

Eine der wunderschönen Faszinationen am Wavekiten ist die Tatsache, dass man dabei völlig alleine sein kann. Ganz im Gegenteil

zum Wellenreiten, wo man die meiste Zeit, je nach Spot und Destination, aber meist doch aufeinander hockt und eben doch mal mit den anderen plaudert, während man auf seine Welle wartet. Beim Wellenreiten gibt es eigentlich immer relativ viel Interaktion. Man feuert andere an, jubelt, teilt seinen Stoke oder gerät mit den Locals aneinander. Wenn man beim Wavekiten völlig in die Welle vertieft ist, gibt es kein anderes Geräusch als den Klang von Mutter Natur. Und manchmal auch das Jubelgeschrei deiner Freunde.

Von dem Moment, an dem wir in der Früh aus unserem Brett kriechen (oft zum Klingeln des Alarms), bis spät am Abend, wenn wir uns wieder hinlegen, ist unser Leben voll von externen Geräuschen. Nur selten erleben wir wahre Stille und, wenn wir ganz ehrlich zu uns selbst sind, fürchten wir diesen Moment auch ein Stück weit. Stille macht uns Angst. Wenn es ganz ruhig um uns herum wird, fühlen wir uns unbehaglich. Irgendwie ist es uns nicht angeboren, uns im Stillen wohlzufühlen. Ganz abgesehen von den externen Einflüssen, ist dann auch noch all der innere Lärm. Sich mit dem konstanten Kopf-Geschwätz, das für die meisten Menschen ganz normal ist, auseinanderzusetzen, ist oft noch viel härter als mit dem

Kiteboarder



S-SCHLAG MIT TOP TURN: Wer genau hinschaut, wird den Stoke in Gabis Gesicht erkennen

Krach von draußen. Die Geräusche in unserer Umgebung zusammen mit den Stimmen in unserem Inneren, lassen uns sehr wenig Platz, wahre Stille zu erleben. Ich persönlich liebe Tage, an denen ich mit überhaupt niemandem spreche und schätze mich glücklich, dass ich mir diese Tage einrichten kann. Nicht jeder ist in der Lage dies zu tun. Daher sind genau diese Momente der totalen Stille, die wir beim Wavekiten erleben können, wahres Gold und eine rare Gelegenheit.

*“Nur im Alleinsein können wir uns selber finden. Alleinsein ist nicht Einsamkeit, sie ist das größte Abenteuer.”* – HERMANN HESSE

Sich völlig in die Stille zu vertiefen, ist eine unglaubliche und absolut erstrebenswerte Erfahrung. Das Ganze dann noch in der Natur auf sich wirken zu lassen, verstärkt das Erleben. Ich persönlich tu mich am leichtesten, völlig in mich zu gehen, wenn ich im Flow-Zustand auf dem Wasser bin. Wenn du es zulässt, wird die Stille zu deinem Anker, Heiler und Leitfaden werden. Die Natur ist wahrscheinlich

der am einfachsten zugängliche Kanal, der uns hilft, relativ mühelos innere Stille erleben zu können. Für mich und viele andere ist Wavekiten eine Art von aktiver Meditation. Wenn ich mich vor scheinbar unlösbaren Problemen befinde, muss ich raus aufs Meer. Im Flow finde ich eigentlich immer eine Lösung. In der Stille liegt die Kraft. Mein Kopf fühlt sich leichter an und gedankliche Klarheit ist viel einfacher zu erzielen. Daher bemühe ich mich, dem Erleben von Stille, immer genügend Zeit in meinem Leben zu widmen.

*“Stille ist der Schlaf, der Weisheit nährt.”* – FRANCIS BACON

Wenn wir es schaffen würden, das, was wir im Wasser und in der Natur erleben und fühlen, auch in unserem tagtäglichen Leben manchmal zu erreichen; wenn wir lernen könnten, unserem Inneren mehr Aufmerksamkeit zu schenken und der daraus resultierenden Kraft und Einsichten auf mentaler und physischer Ebene, dann würden wir uns gelassener, zufriedener, fokussierter und friedlicher fühlen und gleichzeitig auch stärker.