

# Segeln – Ein Hobby nur für Männer? Erfolgreiche Frauen auf hoher See



## ANMODERATION

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge von **SLAG Cast – Sound Like a German**.

In unserer Rubrik **Auf Achse** geht's heute auf's Wasser – mit einer Frage, die provoziert:

**Segeln – ist das wirklich nur ein Hobby für Männer?**

Die Klischees halten sich hartnäckig.

Wenn wir an Segeln denken, dann denken wir zuerst an:

Sonnenbrille, Bart, Bootsschuhe – und einen männlichen Kapitän am Steuer.

Aber stimmt das noch?

In unserer heutigen Folge schauen wir auf Frauen, die im Segelsport Maßstäbe gesetzt haben.

Frauen, die gegen Stürme, Zweifel – und alte Rollenbilder gesegelt sind. Sie zeigen: Segeln kennt kein Geschlecht.

Am Ende dieser Episode findest du wie immer das vollständige Skript zum Nachsprechen –

mit Vokabeln und Tipps zur Aussprache.

Also: Kopfhörer auf, Ohren spitzen – hier kommt dein SLAG Cast.

**SLAG CAST – ZUHÖREN. VERSTEHEN. NACHSPRECHEN.**



# Kapitel 1: Segeln – ein Sport nur für Männer?

In vielen Häfen, sieht es immer noch so aus wie seit eh und je:  
Die Boote gehören Männern.  
Die Skipper sind Männer.  
Die Vorträge im Segelverein - meist männlich dominiert.

Aber warum ist das so? Vielleicht, weil Technik, Navigation, Muskelkraft und das mit dem Segeln verbundene Risiko lange als typisch "männliche" Themen galten.  
Oder weil viele Frauen im Grunde nie die Chance hatten, selbst ans Steuerrad zu treten?

Wie dem auch sei, dieser Trend ändert sich gerade – langsam, aber spürbar.  
Denn immer mehr Frauen erkämpfen sich ihren Platz auf dem Wasser zurück.  
Als Crew – aber auch als Kapitäninnen, Trainerinnen und sogar Wettkampfsseglerinnen.



## Schlüsselvokabular

Deutsch	Englisch	Erklärung / Kontext
der Skipper	skipper / captain	Bootsführer, meist verantwortlich für Navigation und Crew
die Crew	crew	Team an Bord eines Bootes
das Rollenbild	gender stereotype	Gesellschaftliches Bild, wie Männer oder Frauen "sein sollen"
der Segelverein	sailing club	Lokale Organisation für Segeltraining, Kurse, Ausfahrten
ans Steuer gehen	to take the helm	Verantwortung übernehmen, im wörtlichen und übertragenen Sinn



# Kapitel 2: Was Frauen im Segelsport leisten

Ist Segeln nur ein Kraftsport? - Eeit gefehlt.

Segeln ist ebenso ein **Kopfsport**, ein **Körpersport** – und vor allem ein Sport der **Intuition, Strategie und Ausdauer**. Und viele Frauen bringen oft genau **das** von Natur aus mit:

- Geduld,
- schnelle Anpassungsfähigkeit,
- Teamfähigkeit
- und die Fähigkeit, unter Druck Höchstleistungen zu erzielen, im wahrsten Sinne des Wortes.

Viele von ihnen fahren nicht einfach nur mit – sie steuern Boote, sie entscheiden, sie verändern das alte Spiel. Auch in Regatten, in Weltumsegelungen – und im Alltag finden wir immer mehr Frauen auf dem Wasser.



## Schlüsselvokabular

Deutsch	Englisch	Erklärung / Kontext
die Ausdauer	endurance	Fähigkeit, über lange Zeit aktiv zu bleiben
die Anpassungsfähigkeit	adaptability	Flexibles Reagieren auf wechselnde Bedingungen
die Regatta	regatta / regatta	Segelrennen mit festen Regeln und Kursen
der Druck	pressure / stress	Hohe Belastung, z. B. durch Wetter, Technik oder Verantwortung
das Steuer übernehmen	take the helm	Kontrolle übernehmen (auch symbolisch)



## Kapitel 3: Gegenwind? Ganz normal!

Trotz ihrer Leistung stoßen viele Frauen im Segelsport auf Vorurteile: „Zu schwach“, „zu emotional“, „kein technisches Verständnis“ – solche Sätze hört man leider noch oft.

Doch wer auf dem Wasser bestehen will, braucht nicht nur Muskelkraft – sondern auch Erfahrung, Charakter und Köpfchen.

Viele Frauen haben sich durchgesetzt – nicht nur gegen das Meer, sondern gegen alte Denkmuster.

Und oft mussten sie mehr leisten, um dasselbe Ansehen zu bekommen wie Männer.

Aber sie haben es geschafft. Und heute sind sie Vorbilder für eine neue Generation – egal ob auf Jollen, Yachten oder in Weltumsegelungen.



### Schlüsselvokabular

Deutsch	Englisch	Erklärung / Kontext
bestehen	to hold one's ground	In schwieriger Situation erfolgreich sein
das Vorurteil	prejudice / stereotype	Unbegründete Annahme über Personen oder Gruppen
sich durchsetzen	to assert oneself	Trotz Widerstand erfolgreich sein
das Ansehen	reputation / respect	Gesellschaftliche Anerkennung und Wertschätzung
das Denkmuster	mindset / thought pattern	Art und Weise, wie jemand denkt

# Kapitel 4: Seglerinnen die Geschichte schreiben

Hier einige Namen, die man im Frauen Segelsport unbedingt kennen sollte, Frauen die Grenzen verschoben haben:

## Ellen MacArthur aus England

2005 stellte sie einen Weltrekord auf: **Alleine nonstop um die Welt in 71 Tagen** – schneller als jeder Mann vor ihr.

## Clarisse Cr mer (Frankreich)

Sie ist die Jüngste Frau, die die **Vend e Globe** geschafft hat – das härteste Einhandrennen der Welt. Allein, nonstop, ohne Hilfe.

## Laura Dekker (Niederlande)

Mit nur **16 Jahren** wurde sie die **jüngste Weltumseglerin** der Geschichte, trotz bürokratischer Hürden und großer öffentlicher Kritik. Und nicht zuletzt:

## Mareike Guhr (Deutschland)

Sie segelte **vier Jahre lang um die Welt**, als Skipperin mit wechselnden Crews.  
Sie organisiert Mitsegelreisen – und motiviert Frauen, selbst zu steuern.

Diese Frauen zeigen, Segeln ist kein M nnersport.  
Es ist ein Menschensport. Und jede Frau, die will, kann mitmachen und ein Teil davon werden.

### Schlüsselvokabular

Deutsch	Englisch	Erklärung / Kontext
einhand	solo sailing	Allein an Bord, ohne Crew
nonstop	nonstop / continuous	Ohne Pause, ohne Zwischenstopp

die Weltumsegelung	circumnavigation	Einmal um die Erde mit dem Segelboot
die Bürokratie	bureaucracy	Vorschriften, Formulare, offizielle Hürden
die Skipperin	female skipper	Weibliche Bootsführerin



## KEY TAKEAWAY (German)

Was du heute gelernt hast:

Segeln ist keine Frage des Geschlechts – sondern des Muts, der Neugier und der Entscheidung. Immer mehr Frauen steuern mit – nicht nur Boote, sondern ganze Bewegungen.

→ Dein nächster Schritt:

Schau dir eine Doku über eine der genannten Seglerinnen an – und frag dich: Was hält mich eigentlich noch zurück?



## ABMODERATION

So, jetzt bist **du** dran!

Den Link zum Nachsprechen findest du wie immer oben rechts oder in der Videobeschreibung.

Dort gibt's auch das komplette Manuskript und weitere Tipps, wie du deine deutsche Aussprache perfektionierst.

Falls du **neu** hier bist:

Schau dir unbedingt unsere Folge „Shadowing für Anfänger“ an – die beste Methode, um richtig nachzusprechen.

Und denk immer dran: **Nur richtige** Übung macht den Meistern, denn auch **Fehler** kann man üben.

Wenn dir diese Episode gefallen hat, dann gib uns einen Like, abonniere unseren Kanal und teile die Folge auch gerne mit anderen Deutschlernenden.

Und wenn du mehr willst: auf [www.soundlikeagerman.com](http://www.soundlikeagerman.com) findest du das E-Book „**The German Code**“ und unsere persönliche Phonetik-Analyse, die deine Aussprache garantiert auf ein neues Level bringt.

Danke für's Zuhören – und bis zur nächsten Folge von **SLAG Cast – Auf Achse!**

Tschüss! 🙌