

SWR2 Leben

Ohne Blöße - Erwachsene Nichtschwimmer überwinden ihre Angst

Von Matthias Baxmann

Sendung vom: 10.07.2023, 15.05 Uhr

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Matthias Baxmann

Produktion: Autor für SWR 2023

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Zitatorin:

Die Schwimmkunst

Lektion 1

Der Auftrieb

Sammele ein ziemlich großes Bündel Rohr und leg dich mit dem Bauch darauf. Die Bündel sind wegen ihrer Porosität sehr leicht und haben eine starke Tragkraft. Du kannst auch zwei Rindsblasen nehmen, die aufgeblasen, sicher verschnürt und je nach dem Maße deines Körpers mit einem Strick angebunden werden, sodass sie dich bei deinen Schwimmübungen bequem tragen. Halte den Atem von Zeit zu Zeit an und blase den Brustkasten etwas auf, denn hohle und aufgeschwollene Körper schwimmen leichter an der Oberfläche.

Nikolaus Weinmann. Augsburg, 1538.

O-Ton Autor:

Wir werden jetzt im Wasser ausprobieren, was wir auf der Matte geübt haben, ja?

O-Ton Frau:

OK.

Autor:

Meine Gefährtin geht gern mit mir ins Wasser. Doch leider nur bis zur Hüfte.

O-Ton Autor:

Du kannst Dir aussuchen, ob Du lieber die Schwimmflügel nehmen möchtest oder diese Schwimmnudel.

O-Ton Frau:

Ich möchte lieber die Nudel nehmen.

Autor:

Immer wenn wir an einem heißen Sommertag im flachen Wasser herumwaten, wünsche ich mir nichts sehnlicher, als mit ihr weit hinaus auf den See zu schwimmen.

O-Ton Autor:

Du brauchst keine Angst zu haben, das Wasser ist hier ungefähr 1,50 Meter tief.

O-Ton Frau:

Ist aber ganz schön tief schon. Komme ich gerade noch mit dem Kopf drüber.

Autor:

Sie hat nämlich nicht schwimmen gelernt. Die Grundschule ihres Bayerischen Bergdorfes war zu weit von der nächsten Schwimmhalle entfernt. Schwimmunterricht fand nicht statt.

O-Ton Autor:

Du legst jetzt diese Nudel unter die Axeln und heb mal die Beine ab und versuch mal, wie Du schwebst.

O-Ton Frau:

Da gehe ich gleich unter!

O-Ton Autor:

Lass mal die Beine noch mal schweben und mach sie nach hinten lang. Ich halte dich. Jetzt machst du mit den Armen die Bewegungen, die wir ausprobiert haben. Nicht so schnell!

O-Ton Frau:

Ich kippe hier weg. Da komme ich mit dem Kopf unter Wasser, das will ich nicht!

Autor:

Als Jugendliche erlebte sie einen wenig zimperlichen Schwimmlehrer. Ihre Angst vorm tiefen Wasser nahm traumatische Formen an.

O-Ton Autor:

Also, irgendwie funktioniert das nicht, weil du das nicht richtig koordinierst, deine Arm- und deine Beinbewegungen. Du musst das gleichzeitig machen.

Autor:

Und so hat sie sich nach vielen Bitten darauf eingelassen, es mit mir als Schwimmlehrer zu versuchen.

O-Ton Autor:

Und jetzt mach einfach die Bewegung mit den Füßen. Nicht so schnell, nicht so schnell! Na ja, das funktioniert nicht, du sollst nicht strampeln, sondern diese Froschbewegungen machen. Na ja, so wird das nichts.

Autor:

Jedenfalls fürs Erste nicht, denn noch geben wir nicht auf.

O-Ton Splittgerber:

Dass am Ende da immer noch eine Angstproblematik drin ist, das ist tatsächlich der Hauptfaktor.

Autor:

Gunnar Splittgerber.

O-Ton Splittgerber:

Irgendwie den Kopf nicht lange genug im Wasser zu haben oder dass es unangenehm ist.

Autor:

Schwimmtrainer an der Berliner Schwimmhalle im Europapark.

O-Ton Splittgerber:

Diese Angst versuchen, zu überwinden oder nachzuforschen, wo kommt denn die Angst eigentlich her? Ist es vielleicht, dass man mal ins Wasser gefallen ist als Kind und eine Panikattacke hatte oder, das soll es ja auch immer wieder geben, so ein Klassiker, dass der Schwimmlehrer an der Schule den einfach dann reingeschubst hat, und das hat einen bleibenden Schaden ausgelöst. Und da muss man, man ist da auch sehr viel Psychologe, erstmal rauszukriegen und versuchen, auch ein bisschen individuell zu sein, wenn da einer wirklich so ist. Manche, da sieht man, die blockieren total, sie wollen, aber trauen sich nicht. Da muss man irgendwie Vertrauen aufbauen.

O-Ton Autor:

Wir haben ja auch auf der Matte geübt, wie du auf dem Rücken liegst.

Autor:

Vertrauen aufbauen über das Rückenschwimmen. Erscheint mir einfacher, sich auf diese Weise über Wasser zu halten.

O-Ton Autor:

Jetzt nimmst Du mal diese Schwimmnudel, legst dir die so runter wie in so einem Lehnstuhl. Und was hatte ich dir gesagt, was ist das Wichtigste?

O-Ton Frau:

Die Füße.

O-Ton Autor:

Nein, das Becken nach oben drücken und den Kopf in den Nacken nach hinten.

O-Ton Frau:

Da läuft mir das Wasser in die Ohren.

O-Ton Autor:

Nein, das geht nicht in die Ohren, wenn es in die Ohren geht, geht's auch wieder raus. Jetzt schwimme mal ein Stückchen. Und wie ist das?

O-Ton Frau:

Das ist gut.

Zitatorin:

Lektion 2

Das Rückenschwimmen

Das Rückenschwimmen ist mehr zur Schautragung und zur Erheiterung erfunden worden, denn als notwendige Brauchkunst. Vom Rückenschwimmen stammt noch eine andere Art ab, wenn es so aussehen soll, dass dich die Menschen für tot halten, die dich zufällig, nichts ahnend treiben sehen. Vertraue dich rücklings dem Wasser an und lege dich so mit dem Kopf und den Füßen der Länge nach hin. Drücke die Ellenbogen an beide Hüften. Bewege die Hände so, wie wenn du die Klinge des Messers mit dem Wetzstein schärfst, indem du gleichsam das ruhige Wasser zart zerteilst.

Autor:

Statt meine Schwimmschülerin nun einfach mal so auf dem Rücken vor sich hin dümpeln zu lassen, treibt mich die Ungeduld an.

O-Ton Autor:

Lass uns das einmal wenigstens ausprobieren ohne diese Schwimmnudel. Ich mache meine Hände unter deinen Bauch. Achtung! Ja, ja, ja, ist ja gut, nicht Hundepaddeln machen. Das wird so nichts, ich kann dir das nicht beibringen. Du musst so einen Schwimmlehrgang mitmachen.

O-Ton Frau:

Ja, aber dann gehst du nicht mit!

O-Ton Autor:

Ich mach da nicht mit, also, ich kann ja schwimmen. Ich bin auch nicht dabei, ich guck auch nicht zu. Schenke ich dir auch einen Gutschein, ja?

O-Ton Splittgerber:

Da gibt es eine sehr große Nachfrage, ist unwahrscheinlich. Wir haben in der neuen Kurssaison insgesamt 27 Kurse für erwachsene Schwimmanfänger und/oder leicht Fortgeschrittene.

Autor:

Als Schwimmtrainer arbeitet Gunnar Splittgerber mit allen Altersklassen. Eine Kurseinheit für Erwachsene umfasst 10 Stunden, einmal wöchentlich und kostet 95 €. Bei ihm will ich meine Gefährtin für den nächstmöglichen Kurs anmelden, denn ich möchte noch in diesem Jahr mit ihr auf einen See hinaus schwimmen.

O-Ton Splittgerber:

Kinder lernen natürlich viel Einfacher. Da sind die motorischen Fähigkeiten, und das geht halt alles viel, viel schneller und in so einem spielerischen Kontext. Während bei Erwachsenen, die versuchen halt alles immer, intellektuell sich zu erschließen und dann wird es eben schwierig, wenn man das alles vorher durchgehen möchte: Ich mache jetzt das, das, das. Dann wird es schon schwierig. Da fangen wir auch ganz normal mit Wassergewöhnung an, dass man lernt, unter Wasser auszuatmen, wann man einatmet, dass man die Augen aufhaben kann, dass man gleiten kann und erstmal so die ganz grundlegenden Sachen und dass eine Angst davor weggeht, dass es nicht schlimm ist, den Kopf unter Wasser zu tauchen.

Autor:

Ich hatte bei meiner Schwimmlektion völlig falsch angefangen. Eigentlich muss man im tiefen Wasser ja nicht viel tun, wenn man ruhig auf dem Rücken liegt und mit den Händen ein wenig wedelt. Doch die Angst vor dem Absinken, lässt die Bewegungen panisch werden, so wie bei meiner Gefährtin.

O-Ton Splittgerber:

Im letzten Kurs hatte wir noch 20 Stunden und da hatte ich so Teilnehmer mit einer riesen Angstproblematik und dachte, oje, ob wir da überhaupt auf Seepferdchenniveau kommen, und der eine Vater hat mich total überrascht, der hat jetzt beim letzten mal sogar sein Bronzeabzeichen gemacht, was ich phänomenal finde. Insofern denke ich, also, so 20 Stunden muss man einfach planen. Wenn man das mit den Kindern vergleicht, die sollen es in 20 Stunden schaffen, müsste man eigentlich eher ansetzen, bei Erwachsenen ist es auch OK, wenn die 30 Stunde brauchen.

Autor:

Ohne schwimmen zu können, war ich als Kind einen Sommer lang jeden Tag mit Taucherbrille, Schnorchel und Flossen in einem knietiefen Bach unterwegs. Ich schwebte über den Grund und staunte über Fische und Krebse. Stück für Stück wagte ich mich von der Bachmündung in den See hinaus, weil dort die schönen Wasserpflanzen zu sehen waren. So vergaß ich die Angst vor dem tiefen Wasser und brachte mir ganz unabsichtlich das Schwimmen bei.

O-Ton Splittgerber:

Ich würde sagen dass die Meisten überwiegend 30 bis nach oben ganz offen, Erwachsene, die vielleicht Kinder haben und dadurch eine Anregung bekommen, weil sie es nie gelernt haben. Oder ich hatte jetzt eine Frau, die ist Iranerin und durfte beim Ajatolla-Regime nicht schwimmen lernen und wollte das jetzt können. Ich hatte schon Geflüchtete, die bei der Flucht übers Meer halb ertrunken waren, oder ich hatte neulich mal einen Rentner, der mit 68 gesagt hat, er hat einen Bootsführerschein, aber irgendwie kann er nicht schwimmen und wollte schwimmen lernen.

Zitatorin:

Lektion 3

Das Wassertreten

Das Wassertreten ist nützlich für das, was man durch Liegen nicht erreichen kann, durch Stehen unterdessen eine zeitlang bequemer zustande bringt. Richte dich gerade auf im Fluss. Tue mit den Händen nur das, was du bei der ruhigen Rückenschwimmlage erlernt hast. Darauf tritt abwechselnd mit beiden Füßen das Wasser dermaßen nach unten, wie die Bauern bei der Kelter zur Herbstzeit die Trauben zu treten pflegen. Bei der Abwärtsbewegung musst du die Zehen geschlossen halten, beim Zurückführen dagegen getrennt. Wie die Enten und Gänse, die ihre Füße bei jedem Vorstoß zusammenfalten und dann wieder ausbreiten.

Die Schwimmkunst, Augsburg 1538.

O-Ton Splittgerber:

Was haben wir denn das letzte Mal gemacht und was waren denn die Hausaufgaben?

Autor:

Die 2. Stunde eines Nichtschwimmerkurses.

O-Ton Splittgerber:

Denkt dran, was machen die Füßchen, wo sind die Hände und wenn der Kopf im Wasser ist, was macht er Dann? Brr.

Autor:

Es beginnt mit Trockenübungen auf der Matte.

O-Ton Splittgerber:

Wichtig, am Anfang Beine sind ganz lang gestreckt. Die Füße sind auch ganz lang.

Autor:

Die 8 Teilnehmer kommen aus Indien, Afghanistan und China. Zwei Frauen sind in Deutschland aufgewachsen. Meine Freundin ist in einem anderen Kurs, da darf ich ja nicht mit zuschauen.

O-Ton Splittgerber:

Dann würde ich sagen, wir wollen ja auch im Wasser was machen...

Autor:

Im brusttiefen Wasser, nach 10 Metern wird die Schwimmbahn aber tiefer.

O-Ton Splittgerber:

OK, wir nehmen die Arme lang, Schultern im Wasser, einatmen und Brr. Schön wäre, wenn ihr unter Wasser die Augen auf habt.

Autor:

Am Beckenrand stehend, gehen die Schwimmschüler in die Hocke. Ihre Hände sollen kurz den Grund berühren.

O-Ton Splittgerber:

Und so lange der Kopf im Wasser ist macht er Brr.

Autor:

Dann sollen sie sich mit gestreckten Armen vom Beckenrand abstoßen und mit dem Kopf unter Wasser ein Stück voran gleiten. Es sieht fast so aus, als könnten sie schon schwimmen, wenigstens ein, zwei Meter. Anschließend strampeln sie mit der Poolnudel im Rücken über den Grund. Doch es scheint schwierig, dabei den Kopf im Nacken zu halten.

O-Ton Splittgerber:

Ich bin total happy mit den Leistungen, dafür dass es zum Teil richtig Anfänger waren und dass die in der 2 Stunde sich aufs Wasser legen, kein Problem haben, das zu machen. Ich bin begeistert.

O-Ton Lotta:

Mein Name ist Lotta, ich bin 29. Ich komme aus China.

O-Ton Salid:

Ich komme aus Indien, und ich bin 35 Jahre alt.

O-Ton Deborah:

Deborah, bin 30 Jahre alt.

O-Ton Anja:

Ich bin die Anja, 43 Jahre alt.

Autor:

Nach ihrem Schwimmkurs treffen wir uns vor der Schwimmhalle. Ich möchte von ihnen erfahren, warum sie nicht schwimmen gelernt haben und wie sie den Schwimmlehrgang erleben.

O-Ton Lotta:

Meine Schule befindet sich in einem weniger entwickelten Bezirk, deswegen hatten wir keinen Schwimmkurs. Ich würde sagen, in China vielleicht 20 %, die nicht schwimmen können, viel mehr Leute als hier. Ich habe immer meinen Vater gebeten, mir Schwimmen beizubringen, aber er war dafür zu ungeduldig.

O-Ton Salid:

Indien, Menschen nicht so gut schwimmen. In Public Scholl nicht schwimmen, nur privat. Mein zweites Mal Schwimmen lernen. Erste Mal in meiner Heimat ohne Lehrer oder Lehrerin, nur einmal pro Woche ich gehe schwimmen in den kleinen Pool.

O-Ton Anja:

Es war so, dass ich ja 3. Klasse theoretisch Schwimmunterricht gehabt hätte, aber ich war die ganz 3. Klasse mit einer Sportbefreiung raus aus der Sache. Und das wird ja nie nachgeholt.

O-Ton Deborah:

In der Vorschule waren wir auf so einer Fahrt und da hatten wir alle so Käppis. Und meines ist ins Wasser gefallen, und ich bin da einfach hinterher gerannt und ich konnte da nicht schwimmen. Dann war ich dann unter Wasser und dann auch ertrunken quasi. Dann hat mich meine Erzieherin aber rausgeholt und seit dem hatte ich halt Panik im Wasser. Also, ich konnte mir als ich jung war auch nicht das Gesicht einfach waschen oder Haarewaschen, das fand ich auch immer ganz schlimm. In der 3. Klasse hatten wir dann auch Schwimmunterricht. Ich wurde dann schon gezwungen, das irgendwie zu lernen und zu üben, aber da konnte ich mich nie so richtig mit anfreunden.

Autor:

Debora möchte im Sommer mit ihren Freunden zusammen das Wasser genießen, ohne im Flachen immer nur zuzuschauen wie die Anderen auf den See hinaus schwimmen. Lottas chinesische Freundin feiert ihre Hochzeit mit einer Rafting Tour. Um dabei zu sein, muss sie natürlich schwimmen können. Und Anja ist es einfach Leid, immer die Schwimmweste zu tragen, wenn sie mit ihrem Freund zusammen Stand-Up-Paddling macht.

O-Ton Anja:

Ich habe tatsächlich dann versucht, weil meine Mutter Grundschullehrerin war, auch ausgebildete Schwimmlehrerin, das bei ihr nachzuholen mal eine Woche in den Ferien, aber das ist eine Ebene, die funktioniert nicht. Das muss wirklich ein Fremder machen, der dann sagt, mach das einfach mal, probier das mal aus.

Autor:

Das funktionierte also ebenso wenig wie bei Lotta mit ihrem Vater. Und wie bei mir mit meiner Gefährtin, die mir nur so störrisch vorkam, weil ich ihre Ängste nicht wahrnahm. Davon aber scheinen alle Schwimmanfängern durchdrungen.

O-Ton Deborah:

Ich bin selber sehr erstaunt und überrascht, weil ich das nicht gedacht hätte, dass ich das so gut hinbekomme. So Schritt für Schritt hat das funktioniert wie zum Beispiel heute bin ich ja auch im tiefen Wasser reingesprungen. Das hätte ich heute auf dem Weg hierher nicht gedacht, dass ich das heute mache.

O-Ton Lotta:

Große Angst, ja, bei der Übung zum Beispiel, nachdem ich ein wenig weiter geschwommen habe, habe ich bemerkt, dass da sehr tief ist. Ich kann nicht stehen. Da bin ich sofort wieder zurück, weil, ich habe mich nicht mehr sicher gefühlt.

O-Ton Anja:

Die Angst, die lässt einen auch nicht los.

O-Ton Lotta:

Ich fühle mich eigentlich sehr hilflos.

O-Ton Salid:

Ich habe Angst, mir ist es zu tief.

O-Ton Anja:

Ich glaube, das ist das größte Problem eines Erwachsenen. Für mich ist es ein unglaublicher Gewinn, unter Wasser die Augen aufzumachen. Das ging gar nicht. Die erste Stunde war das tatsächlich so, dass ich mich verschluckt habe, einfach, weil das Gehirn nicht gleichzeitig - nicht atmen und trotzdem die Augen aufmachen kann. Das war in der zweiten Stunde weg. Die Überwindung ist nach wie vor da, aber ich kann die Augen unter Wasser aufmachen, ohne dass ich glaube, ich muss daran sterben.

O-Ton Lotta:

Ich finde, ein großer Vorteil von dem Schwimmkurs ist, die Zuversicht zu bilden. Es hatte mir geholfen, Angst von dem Wasser zu überwinden. Und zweitens, ich denke, in der Gruppe zu lernen, hat auch mega geholfen.

O-Ton Anja:

Ich glaube, das ist wichtig zu sehen, dass andere das auch nicht können.

O-Ton Lotta:

Weil, du kannst auch Unterstützung von den anderen bekommen. Auch wenn du siehst, dass die anderen, dass ziemlich leicht hinkriegen können, dann denkst du, dann schaffe ich es auch.

Zitatorin:

Lektion 4

Das Brustschwimmen

Wenn Du beim Schwimmen die Arme im kreisrunden Bogen kunstvoll herumführst, halte die Hände wie die Schiffer die Blätter der Ruder. Führe sie immer unter dem Wasser, dass du sie nicht nach Art der Hunde herausschlägst und nur das Wasser schüttelst. In gleicher Weise wie mit den Händen musst du zur Ergänzung kunstfertig mit den Beinen rudern. Das wirst du spielend lernen, wenn du recht sorgfältig zusiehst, wie die Frösche mit den Hinterbeinen schwimmen.

Nikolaus Weinmann. Augsburg, 1538.

O-Ton Splittgerber:

Wir sind ja hier in Berlin in so einer Insel, sage ich mal, der Glückseligkeit, wo es Schulschwimmangebot gibt und wenn jetzt gerade nicht die Corona-Krise gewesen wäre, das auch regelmäßig sind und fast alle Schulen eigentlich ein Angebot haben, wo die Kinder das lernen können. Das ist aber, wenn wir nach Brandenburg oder Mecklenburg-Vorpommern kommen oder so was, ist das schon alles ein Glücksfall, wenn man dort eine Schwimmhalle hat, wo es auch Schulschwimmen gibt. Das ist nicht der Standard.

Autor:

Hier scheint der Grund dafür zu liegen, dass sich nach einer Forsa-Umfrage von 2022 5% der Befragten als Nichtschwimmer outeten. Knapp 3,5 Millionen erwachsene Menschen können nicht schwimmen. Doch in Deutschland gehört der Schwimmunterricht zum Lehrplan der Grundschulen. Wie kommt es dann zu diesen Zahlen?

O-Ton Voigt:

Wir haben immer noch an den Folgen der Pandemie zu leiden.

Autor:

Ute Voigt, Präsidentin der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft, der DLRG.

O-Ton Voigt

Wir hatten ja zwei oder praktisch drei Jahre fast keine Möglichkeit Schwimmunterricht zu geben. Und hinzukommt, dass natürlich auch viele Grundschulen gar keinen Schwimmunterricht geben können. Wir haben einen Mangel an Schwimmbädern insbesondere im ländlichen Raum. Und wir haben viele Grundschulen, die kein Bad in erreichbarer Nähe haben.

Autor:

Der Markenkern der DLRG ist das Retten von Menschen vor dem Ertrinken. Dazu gehören präventiv aber auch Schwimmkursangebote, denn ein Viertel der Grundschulen hat keinen Zugang zu einer Schwimmhalle.

O-Ton Voigt:

Wir haben hier Bereiche, das müssen Ortsgruppen über eine Stunde fahren, um überhaupt Kindern Unterricht geben zu können.

Autor:

Die Zahl der Grundschüler, die nicht schwimmen können, hat sich seit 2017 auf 600 000 verdoppelt.

O-Ton Voigt:

Das sind also 20 % Kinder, die überhaupt gar nicht schwimmen können. Vermutlich ist die Zahl sogar noch höher, denn das Seepferdchen ist zum Beispiel noch kein sicheres Schwimmen.

Autor:

Für das Seepferdchen muss man einen Gegenstand aus schulertiefem Wasser heraufholen und nach einem Sprung vom Beckenrand 25 Meter schwimmen.

O-Ton Voigt:

Sicheres Schwimmen heißt, man braucht zumindest den Freischwimmer, also, heute das Schwimmbzeichen Bronze, damit man sagen kann, ein Kind kann sich sicher im Wasser aufhalten.

Autor:

Nach der genannten Umfrage hat nicht einmal die Hälfte der Kinder dieses Abzeichen. Sie gelten somit nicht als sichere Schwimmer.

O-Ton Voigt:

Und leider waren auch im vergangenen Jahr unter den Todesfällen 20 Kinder im Alter bis zu 10 Jahren.

Autor:

Weiter hat die DLRG festgestellt, dass jedes 2. Kind aus ärmeren Verhältnissen überhaupt nicht schwimmen kann, weil sich die Eltern einen privaten Schwimmunterricht möglicherweise nicht leisten können.

O-Ton Voigt:

Und deshalb ist ein wichtiger Wunsch, so wie sich die Kommunen immer bemühen, kommunale, gemeinsame Gewerbegebiete zu machen, warum nicht mal ein gemeinsames Schwimmzentrum? Aber so dann tariert, dass eben viel Schulen auch dran teilhaben können. Und da braucht es eine Planung. Deshalb unsere Forderung, dass der Bund da auch einlädt zu einem runden Tisch für die Bäderplanung: Die Länder, die Kommunen und der Bund und gerne wir auch als Fachleute mit den anderen Schwimmverbänden kommen da mit an den Tisch und schauen uns mal die Karte an, weil, es gibt immer wieder Investitionsprogramme, aber nicht so zielgerichtet, wie es die Schulen brauchen.

Zitatorin:

Lektion 5

Gefährlichkeiten

Auf die Schwimmer lauern nicht wenige Gefahren. Mitten im Wasser sind sehr kalte Adern, welche die Lenden lähmen und den durch die ungewohnte Kälte erschütterten Körper ganz und gar schwächen. Wenn dazu noch der Krampf kommt, ist das für die Schwimmer meistens das sofort wirkende sichere Verderben. Dann ist es aus, denn er lähmt die schon zuvor geschwächten Glieder derart, dass man nicht mehr die gewohnten Ruder gebrauchen kann und unter geht. Die Schwimmkunst, Augsburg 1538.

Autor:

In der 10. Kurstunde geht Gunnar Splittgerber mit den Teilnehmern noch einmal die Baderegeln durch.

O-Ton Splittgerber:

So, wenn es jetzt gewittert, wir sind draußen, was machen wir dann? Dann bleiben wir im Wasser?

O-Ton Lotta:

Nein.

O-Ton Splittgerber:

Rauskommen! Vor dem Schwimmen, richtig ordentlich essen oder?

O-Ton Lotta:

Ein bisschen essen.

O-Ton Splittgerber:

Genau, nicht mit ganz leerem, nicht mit ganz vollem Magen ins Wasser gehen.

Autor:

Vielleicht kann heute in der letzten Trainingsstunde sogar schon jemand das Seepferdchen ablegen.

O-Ton Splittgerber:

Ich dachte, wir probieren das mal. Also, vorhin im Anfängerkurs haben 2 von 3 Anwesenden das Seepferdchen gemacht. Na, wir gucken mal.

Autor:

Nach Trockenübungen auf der Matte geht es ins schultertiefe Wasser. Die angehenden Schwimmer sollen einen Gummiring vom Grund hochholen. Dabei müssen sie mit dem Kopf unter Wasser und sollen die Augen offen lassen.

O-Ton Splittgerber:

Das ist schon erster Teil der Seepferdchenprüfung. Hochspringen und den Ring holen.

Autor:

Die schwierigste Aufgabe für das Seepferdchen ist der Sprung ins tiefe Wasser mit anschließendem Schwimmen, aber ohne Poolnudel.

O-Ton Splittgerber:

Wer meint er muss noch mit Nudel springen, kann er machen.

Autor:

Alle trauen sich den Sprung ins Tiefe, auch ohne Schwimmhilfe. Danach versuchen sie die 25 Meter mit Rückenschwimmen zu schaffen

O -Ton Autor:

So, jetzt probiert es Lotta noch mal aus China. Sie springt rein und versucht, von der Senkrechten in die Rückenlage zu kommen. Nein, sie geht fast unter.

Ist das Brustschwimmen nicht das Schwierigste?

O-Ton Splittgerber:

Ja, die meisten kommen in Rückenlage besser klar.

Autor:

Wenn nur das Umdrehen auf den Rücken nach dem Sprung nicht wäre.

O-Ton Splittgerber:

Weil das Problem ist, sie können nicht sehen, was ihre Beine machen und bei Rückenlage haben die eher das Gefühl, eine visuelle Unterstützung zu haben. Deswegen ist es in der Rückenlage bei den meisten in der Regel einfacher.

Autor:

Faisal will es trotzdem mit Brustschwimmen für das Seepferdchen versuchen.

O-Ton Faisal:

Ich bin 17 Jahre alt und komme aus Afghanistan und dort hat es nicht viele Häuser, und ich kann nicht schwimmen.

Autor:

Aber das stimmt nicht, denn nach seinem Sprung ins Tiefe schafft er unter Aufbietung all seiner Kräfte die 25 Meter.

O-Ton Splittgerber:

Dann würde ich sagen, Faisal, ich gebe dir das Seepferdchen. Alle anderen, ihr wisst ja, wo es heute noch ein bisschen gehapert hat.

Autor:

Eine der beiden Teilnehmerinnen aus Splittgerbers anderem Anfängerkurs, die das Seepferdchen geschafft haben, war meine Gefährtin. Wir stehen Hand in Hand am Rand eines kleinen Bootssteiges in der Sonne und blicken auf den See hinaus.

O-Ton Autor/Frau:

Eins, zwei und drei!

- Ende -