

# SWR2 Tandem

## Von einem der auszog, das Schwimmen zu lernen

### Selbstversuch eines Erwachsenen

Von Hans Rubinich

Sendung: Freitag, 17. Juni 2016, 10.05 Uhr (Wiederholung vom 09.01.15)

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Hans Rubinich

Produktion: SWR 2015

---

#### 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.

---

#### Service:

SWR2 Tandem können Sie auch als Live-Stream hören im **SWR2 Webradio** unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als **Podcast** nachhören:

<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

**Mitschnitte** aller Sendungen der Redaktion SWR2 Tandem sind auf CD erhältlich beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden zum Preis von 12,50 Euro.

Bestellungen über Telefon: 07221/929-26030

Bestellungen per E-Mail: [SWR2Mitschnitt@swr.de](mailto:SWR2Mitschnitt@swr.de)

---

#### Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

## VON EINEM DER AUSZOG, DAS SCHWIMMEN ZU LERNEN

### MANUSKRIFT

Sprecher

Mittwochabend, Bad Homburg im Seedambad, einem typischen Hallenbad aus den siebziger Jahren. Ich stehe am Beckenrand. Ein Schild neben mir: Schwimmer – Wassertiefe 1.80-2.10 Meter.

Ich schaue zu den Schwimmern – wie Kaulquappen bewegen sie sich. Ich sehe zum Wasser – weit und tief. Nichts für mich, habe ich immer gedacht. Ich werde immer Nichtschwimmer bleiben. Doch meiner Frau zuliebe, habe ich mich tatsächlich für einen Schwimmkurs für Erwachsene angemeldet. In wenigen Minuten soll es losgehen. Doch wie ich jetzt in das Becken schaue, würde ich mich am liebsten wieder abmelden. Doch es gibt kein Zurück.

Wasseratmo

Die Prüfung bestehe ich, wenn es mir gelingt, 25 Meter im Tiefen zu schwimmen, ohne vorher den Beckenrand zu berühren oder vor Angst gestorben zu sein. Dann hätte ich das „Seepferdchen“ und wäre offiziell ein Schwimmer. Davon träumen alle in unserem Kurs: Zehn Frauen und zwei Männer haben sich angemeldet. Sie sind zwischen 30 und 65 Jahren alt und kommen aus aller Welt. Einige sind am Anfang stumm wie Fische. Zuerst üben wir in einem flachen Lehrbecken. Da tummeln sich sonst Mütter mit ihren Kleinkindern. Die dann später ins Tiefe gehen werden, unbekümmert, so als seien mit Schwimmflossen auf die Welt gekommen. Das sieht bei uns anders aus.

Atila

Die Erwachsenen denken mehr. Ein Kind handelt. Und führt das Ganze aus und ein Erwachsener eben nun mal nicht. Den muss man ein bisschen um den Finger wickeln. Das heißt Vertrauen schaffen. Ans Wasser gewöhnen.

Sprecher

So beschreibt Atila seine Aufgabe. Der ehemalige Bundeswehr-Soldat ist unser einer unserer Schwimmlehrer. Er zeigt uns, wie wir unsere Beine bewegen sollen und macht uns mit dem Wasser vertraut. Ich stramble mich im Lehrbecken ab, als er verkündet, was heute auf dem Programm steht.

Atila

Heute ist eigentlich an sich Wassergewöhnung mit Wasser in anderen Situationen. Wir werden mal in den Strömungskanal gehen – (lautes Platschen). Was ist denn Hans? Bleib doch mal ruhig. Das Wasser mit etwas Geschwindigkeit erleben. Dann Wasser von oben. Ich will nicht zu viel verraten, denn dann ist die Spannung weg.

Sprecher

Atila lässt uns so die Angst vergessen. Das Wasser soll unser Freund werden. Wir, die erwachsenen Schwimmschüler, haben Angst vor dem Tiefen. Einfach, weil wir dann keinen Grund mehr unter den Füßen verspüren. Ein Gefühl, als wären wir

auf einem leckgeschlagenen Boot, das nach und nach untergeht und mit uns versinkt.

Unser Trauma hängt eng mit unserer Kindheit zusammen. Ich wäre als Fünfjähriger im heimischen Freibad beinahe ertrunken. Die Großen hatten sich einen Spaß erlaubt und mich ins tiefer Wasser geworfen. Als ich wieder zu mir kam, pumpte der „Lange Adolf“, Schwimmmeister im Freibad, gerade das Wasser aus meinen Lungen. Zurück blieben Ängste ein Leben lang. Ähnlich wie mir, erging es auch den anderen in meinem Schwimmkurs. Es sind traumatische Erlebnisse, die wir nach und nach einander erzählen. Manchmal sind es auch die Erfahrungen der Eltern, Ängste, die in der Erziehung übermittelt wurden. So erging es Valeria, eine resolute Italienerin:

Valeria

Meine Mutter war mit mir schwanger und ist im Weiher fast untergegangen. Das hat sich so übertragen diese Ängste. Und weil sie immer diese Wahnsinnsängste mit sich getragen hat, ist sie fast ertrunken mit dem Baby. Und ich durfte nie in einen Schwimmkurs.

Sprecher:

Mit Valeria werde ich mich anfreunden. Doch am meisten beeindruckt mich Marlies, die es mit 65 Jahren noch einmal wissen will. Der Albatros unseres Kurses. Marlies wird schnell unsere Klassenbeste. Sie wird als erste von uns ins Tiefe gehen und das Seepferdchen machen. Ich finde mich in den beiden wieder, ihre Ängste sind mir vertraut. Das macht mir Mut.

Marlies

Ich hab mir die ganze Zeit – also in den Jahren zuvor – so getan als könnte ich schwimmen. So ein bisschen gepuddelt – auch bei Wellness – immer so ein bisschen getan als ob, am Rand eher. Oder gerne auch mal meinen Badeanzug vergessen, als Ausrede. Und jetzt bin ich pensioniert. Jetzt habe ich gedacht: Aber jetzt müssen so ein paar Dinge, die aufgeschoben wurden ein Leben lang, endlich angegangen werden. Dazu gehört Schwimmen.

Sprecher

Am Anfang kommen wir uns vor wie Schiffsbrüchige und greifen nach allem, was uns über Wasser trägt.

Hans:

Das nennt man eine Nudel. Das ist ein großer Halbkreis aus Styropor oder irgendetwas Gummihafte. Damit kann ich relativ einfach auf dem Rücken liegen und kann vor mich hin strampeln. Man kann auch sagen – sehr galant schwimmen. Es ist so, als würde man auf einer Luftmatratze liegen.

Iris:

Und jetzt bist du mit jemand zusammengestoßen.

Hans:

Jetzt bin ich mit jemanden zusammengestoßen.

Iris:

Aber das hat dich nicht in Panik versetzt.

Hans:

Nein – das war ja auch nur ein leichter Zusammenstoß. Ich gerate auch nicht in Panik, weil ich jetzt hier stehen kann.

Und dann zappele ich. Und dann gehe ich unter.

Sprecher:

Um meinen Schwimmkurs zu dokumentieren, habe ich zwei verständnisvolle Schwimmreporter angeheuert: meine Frau Iris und meinen Freund Tom. Sie begleiten mich mit Mikrophon und beruhigenden Worten am Beckenrand. Sicher soll ich mich auch fühlen mit einem Schwimmbrett, der Schwimmnudel und einem Bauchgurt. Schwimmflügel gibt es zum Glück nicht.

Iris:

Das sieht aus wie ein Anschnallgurt mit so kleinen

Tom:

Auftriebsschwemmen...

Iris:

Auftriebsschwemmen. Ja, das ist so – wie ein Airbag hinten – hinten rum. Damit du nicht untergehst. Sieht gut aus. Steht dir gut.

Tom:

Ja, wenn auch ein bisschen krampfhaft.

Iris:

Aber deine Gruppe ist schon da, also nichts wie rein. Aber da fehlt noch das Schwimmbrett.

Tom:

Das ist da vorne.

Hans:

Das kommt noch.

Sprecher:

Bestens ausgerüstet gleite ich ins Nicht-Schwimmer-Becken: 1,30 Tiefe. Alles ist gut. Außer meiner Beinarbeit. Darauf achtet vor allem Atila, unser einer Schwimmlehrer.

Atila:

Wir beschreiben das mal: Hans hat eine Poolnudel hinter dem Rücken und liegt total entspannt tief im Wasser und...

Hans:

Ja.

Atila:

Und macht seine Brust-Beine-Bewegungen. Und das kann er sehr perfekt, weil es total tiefenentspannend ist.

Hans:

Es ist tiefenentspannend, aber das Wasser ist nicht tief. Deshalb ist es auch tiefenentspannend.

Atila (lacht):

Sehr gut formuliert.

Sprecher:

Am siebten Abend meines Kurses passiert es: Gerade trainiere im Leerbecken. Mit den Armen auf dem Brett versuche ich die Beine im Zick-Zack-Kurs zu bewegen – da deutet Victor auf mich. Er ist der andere Schwimmlehrer, ein Bär von einem Mann. Victor kommt aus Kirgistan. Und nun soll ich ins große Becken. Wassertiefe 1,80 bis zwei Meter zehn. Valeria kommt mir entgegen. Mit ihrer Schwimmnudel. Sie berichtet, was mir noch bevorsteht.

Valeria

Eben mit der Nudel konnte ich flach auf dem Wasser liegen. Ohne in Panik zu geraten. Also ich habe mich wie im Urlaub gefühlt. Ich habe auch zum ersten Mal keine Angst gehabt. Ich zitterte zwar. Aber ich hatte keine Angst.

Atmo Gongschlag

Sprecher:

Es ist 20.30 Uhr. Alle Schwimmer verlassen das Hallenbad. Keine kraulenden Seeungeheuer können uns in die Quere kommen: Menschen mit Badekappe und Schwimmbrille, die normalerweise alles niederkraulten, was ihnen in den Weg schwimmt. Die Wasserfläche gehört uns – den Seepferdchen-Anwärtern. Meine Knie wackeln, mein Herz rast und meine Füße wollen nur eins: Zur Dusche und Umkleidekabine marschieren. Doch Viktor kennt kein Erbarmen.

Victor:

Der Antreiber ist hier.

Hans:

Der ist nicht weit, Der ist überall.

Iris und Victor lachen.

Sprecher

Na wenigstens zwei, die ihren Spaß haben. Victor führt mich nun ab wie einen Gefangenen zur Einstiegstreppe. Der Eingang zum Untergang.

Victor:

Wir gehen jetzt ins tiefe Becken. Ich gehe persönlich mit ihm da rein, ein oder zwei Bahnen...

Hans:  
Zwei???

Victor:  
Vielleicht auch vier. Und nur mit den Beinen am Anfang. Dann machen wir komplett Technik. Aber das ist kein Problem. Die zwei Damen haben es schon geschafft Am Freitag waren die drei im Becken. Jetzt machen wir das mit dir. Wart mal

Hans:  
Er holt eine Nudel.

Iris:  
Wo geht's jetzt hin?

Hans:  
Da!!!

Iris:  
Das heißt...

Hans:  
Ins Tiefe. Es geht jetzt ins Tiefe. (...) Aber ich will da nicht rein.

Iris:  
Wird schon werden.

Victor:  
Du musst das jetzt machen.

Sprecher:  
Ich klammere mich an die Einstiegstreppe, hangele mich herunter, lege mir die Nudel um den Rücken. Mein Herz schlägt heftig. Ich stoße mich von der Treppe ab. Mein Körper gleitet im Wasser, noch könnte ich zurück schwimmen.

Victor:  
Du musst Vertrauen zu dir selber haben. Zu mir ist ok. Toll machst du das. Frag mal deine Frau.

Iris:  
Auch die Beine.

Victor:  
Die Beine nicht vergessen.

Sprecher:  
Ehe ich mich versehe habe ich drei Bahnen geschafft. Jetzt heißt es Abschied nehmen von der Poolnudel.

Victor:  
(...) Ohne Nudel. Du schaffst das auch. Und heute!

Iris:  
Ich bin hier.

Hans:  
Das ist schön. Dann könnt ihr beide beobachten, wie ich untergehe.

Sprecher  
Meine Frau macht mir Mut. Den brauche ich. Sie war schon vorher die treibende Kraft, mich zu bestärken, einen Schwimmkurs zumachen. Kein Land sah ich oft mit ihr, wenn ich im Urlaub mit ihr in ein Boot einsteigen sollte. Immer nahm ich allen Mut zusammen, doch in letzter Sekunde siegte meine Angst. In meiner Fantasie sah ich mich und das Boot untergehen.

In Lugano hätten wir mit einem Tretboot über den See gleiten können. Doch mein Herz raste zu sehr.

An der Lahn lockte die Möglichkeit, in einem Ruderboot den Sonnenuntergang zu sehen. Nichts für mich. Und in Schottland auf der Isle of Sky schaukelte am Ufer ein Kahn. Der wollte mit uns zu einem Felsen übersetzen. Schön. Aber ich gab das Ticket zurück und meine Frau bestieg alleine den Kahn. Doch ich versprach ihr, irgendwann – bestimmt bald – schwimmen zu lernen. Deshalb nun der Schwimmkurs. Der so harmlos anfing und nun soll ich ohne Nudel im Tiefen schwimmen.

Wasseratmo

Sprecher  
Ich zittere am ganzen Körper, als ich mich jetzt vom Beckenrand abstoße. Mein Körper gleitet nun im Wasser. Doch nichts ist unter mir Kein Boden, kein Halt. Meine Hände wollen zum Beckenrand. Doch Victor treibt mich an.

Victor:  
Und ganz ruhig. Ganz ruhig. Und ohne Hektik. Und jetzt kannst du weiterschwimmen. Nicht anfassen.

Iris:  
Schön!

Victor:  
Nicht anfassen. Nicht anfassen. Weiter. Nicht anfassen.

Hans:  
Der Herzschlag ist jetzt zehnmal höher als normal. Entweder ertrinke ich oder ich bekomme einen Herzinfarkt.

Victor:  
Ach, dann lieber Herzinfarkt.

Hans:  
Ach ja. Das geht schneller.

Viktor (lacht):

Ja. Das geht einfacher. (Da quälst du dich nicht so...)  
Schön machst du das.

Hans:

Ich bin aber sehr aufgeregt

Victor:

Hans, guck mal: Hans ohne Gurt. Ruhig nicht babbeln. Du brauchst diese Luft zum Atmen. Nicht zum Reden. Noch fünf Meter. Und dann hast du halbes Seepferdchen geschafft. Ruhig. Ruhig.

Sprecher:

Die erste Hürde ist geschafft: Ich bin 25 Meter im Tiefen geschwommen – und stolz auf mich.

Iris:

Ein dicker Kuss. Wie geht's dir jetzt?

Hans:

Ich zittere noch ein bisschen am ganzen Körper. Und ich bin sehr aufgeregt. Die letzten zehn Meter bin ich sehr schnell geschwommen. Aber es ist auch gut, dass ich mich nicht zwischendurch festhalten durfte.

Sprecher

Was jetzt kommt ist Feinarbeit. Genauer gesagt: Ich muss in der Hüfte geschmeidiger werden. Denn meine Beinarbeit ist noch verbesserungswürdig.

Atila:

Wenn die Beine nicht wären, könntest du es.

Hans:

Ja.

Atila:

Wenn die Beine nicht steif wären. Am Freitag habe ich gesagt, das liegt bestimmt am Job. Zu viel sitzen. Und was hast du diese Mal wieder nicht gemacht? Du hast nicht gedehnt.

Hans:

Ja.

Atila:

Wenn du dich mal dehnen würdest und die Beine mal ein bisschen locker machst und die Hüfte, dann geht das auch.

Sprecher:

Atila, mein Schwimmlehrer, hat gut reden. Er trainiert fünfmal die Woche – während ich am Schreibtisch sitze. Dennoch nehme ich mir seine Worte zu Herzen. Vor der



nächsten Schwimmstunde Sorge ich vor. In der Umkleide-Kabine strecke und dehne ich mich drei Minuten lang und starte weich wie ein Pudding mein Schwimmtraining.

Sprecher

Springen, wie ein Delphin. Davon träumt jeder Schwimmer. Und morgen soll ich ins Tiefe springen. Ins Ungewisse. Das gehört zur Prüfung für das Seepferdchen-Abzeichen, die ich bestehen will.

Die Nacht davor quälen mich Alpträume. Ich sehe mich im Becken wie ich von unsichtbaren Armen ins Wasser gezogen werde. Sie halten mich fest. Und werden mich nie wieder loslassen, fürchte ich. Am nächsten Schwimmabend passiert das Unglück schon in der Umkleidekabine. Und zwar mit meiner Badehose oder doch eher mit mir? Ich ziehe sie falsch herum an.

Sprecher

Dann gehen Victor, Iris und ich hinüber zum Schwimmer-Becken. Auf dem Programm steht: Springen vom Beckenrand – normalerweise ein Tabu in jedem Hallenbad. Im Schwimmkurs dürfen wir das oder besser müssen wir das, wollen wir das Seepferdchen erschwimmen.

Ich stehe am Beckenrand, klammere mich am Treppengeländer einer kleinen Metalltreppe fest, die ins Wasser führt – und starre in das endlose Blau des Chlor-Wassers.

Hans:

OHHHH. Das ist mir zu tief.

Iris:

Das geht jetzt hier um Zentimeter. Wir kämpfen jetzt, ob es 2,10 oder 1,90 oder 2 Meter werden.

Sprecher

Meine Frau hat eine Idee. Ich springe zunächst von der untersten Stufe der Einstiegstreppe, dann eine weiter höher und wieder eine höher, Zentimeter für Zentimeter. Dann stehe ich auf dem Beckenrand.

Iris:

Jetzt wird die Kordel entfernt, damit Hans seinen Sprung wagt.

Viktor:

Ja, rein.

Sprecher

Ich schließe die Augen.

Atmo Wasserplatscher

Sprecher

Und nun habe die ganze Strecke geschafft – 25 Meter Brustschwimmen, den Sprung und ich habe mich nicht am Beckenrand festgehalten.

Viktor:  
Super! Beine und jetzt hat er das Seepferdchen.

Iris:  
Super!

Viktor:  
Aber die Hauptarbeit für das Springen, hast du gemacht.

Iris:  
Ja?

Viktor:  
Ja! Super.

Sprecher  
Der Sprung ins kalte Wasser, ins Tiefe. Für mich so als wäre ich neu geboren. Ich fühle mich wie Herkules. Nichts kann mich mehr aufhalten. Ein Hochgefühl, das sich von meinen Zehenspitzen bis hinaus zu meinem Kopf ausbreitet. Und noch am selben Abend auf eine Probe gestellt werden wird.

Sprecher  
Ich steuere im Parkhaus auf meinen Wagen zu. Ein Vater kommt mir entgegen, er treibt seine zwei kleinen Kinder vor sich her. Seine Frau daneben. Er schreit die Kinder an, wird immer lauter. Ohne zu überlegen, stelle ich mich ihm in den Weg, sage kein Wort. Ich stehe einfach nur da. Ich komme mir vor, als hätte ich breite Schultern und wäre 20 cm größer. Dem schreienden Familienvater verschlägt es die Sprache. Er geht ohne ein Wort weiter. Ich hinter ihm her. Die Kinder springen ins Auto. Kein Laut. Kein Schreien mehr. Ich habe gewonnen.

Sprecher  
Zwölf Schwimmabende sind nun vorbei. *Einmal blieb ich im Trockenen und ging zum Fußball.* Doch heute haben die meisten ihr Angstkostüm abgelegt und recken als Seepferdchen ihre Häuse über Wasser. Am letzten Abend verraten mir Victor und Attila noch einige Schwimm-Geheimnisse. Etwa, wie es gelang uns die Angst zu nehmen.

Viktor:  
Das ist eine gute Frage. Da muss man nur ein Vertrauen schaffen, zwischen den Teilnehmern und dem Kursleiter. Und wenn das da ist, dann geht mit der Zeit auch die Angst weg. Und das beste Beispiel (lacht) ist unser Hans!

Attila:  
Ja, Kandidat Hans. (lacht) Kandidat Hans, ja, der mit der steifen Hüfte, Hast über 20, 30 Jahre im Büro gesessen dazu auch noch das Manko Raucher, wenig Sport, das hat man gemerkt. Aber das ist im Endeffekt egal, weil das Ergebnis zählt und die Beinarbeit hat gepasst zum Schluss. Es ist zwar kein Traum, aber ausbaufähig.

Viktor:

Ja, bei Kandidat Hans viel Erfolg hat beigebracht seine, deine Frau. Mit dem Reinspringen und mit dem allen: Sie war fast immer dabei. Und sie hat viel mit geholfen. Und am Anfang war der Hans steif wie ein Brett. Und hat sich kaum bewegt und hatte Angst, wie weiß ich jetzt nicht, was für Angst hatte er. Aber, im Endeffekt sieht man das. In zwölf Stunden hat er das geschafft. *Ok, einmal war er nicht da, weil der Fußball war wichtiger.*

Attila:

Was übrigens eine bodenlose Frechheit ist! Ich wäre auch gerne ins Stadion gegangen. Aber der Hans musste ja lieber ins Stadion gehen, als zu schwimmen.

Sprecher

An eine Szene erinnert sich Atila besonders gut.

Atila

Die Schlüsselszene war, als du diese Woche Dienstag da am Beckenrand standest und nach unten geguckt hast und gesprungen bist. Ich persönlich hätte es nicht gedacht, weil wie du selber ja immer gesagt hast: das du dieses Trauma überwinden musst und das hast du ja im Endeffekt geschafft.

Sprecher

Victor hat noch einen Tipp für mich.

Victor

Üben. Das ist das Beste und das Einzige, das kann dich weiterbringen. Und du lernst dann mit der Zeit das Ausweichen oder schwimmen nicht geradeaus aber im Zickzack schwimmen.

Sprecher

Was Marlies schon beherrscht. Mit ihren 65 Jahren war sie uns immer eine Schwimmlänge voraus.

Victor:

Sie war eine mit von den Besten. Und sie hat auch Seepferdchen gekriegt. Und sie hat das Abzeichen gescannt und ihrem Sohn geschickt. Ihr Sohn wohnt – lebt – in Amerika. Ist glaube ich, ein Schwimmmeister oder Bademeister. Und der Sohn hat gesagt: Mutter, du schaffst das nie im Leben. Und sie war so stolz. Und der Sohn war zu Tränen gerührt, dass die Mutter es geschafft hat.

Atmo Schwimmbad

Sprecher

Mit dem Seepferdchen im Gepäck, habe ich mit Bademeister Holger verabredet. 30 Jahre lang hat er das Freibad in Rodheim geleitet. In diesem Bad wäre ich in meiner Kindheit fast ertrunken. Die Großen warfen mich ins Tiefe. Der damalige Bademeister hieß mit Spitznamen „Langer Adolf“.

Holger

Er hieß „Langer Adolf“ aufgrund seiner Körperlänge. Er war über 2 Meter groß und war eine beeindruckende Erscheinung. Zumindest physisch beeindruckend. Ich kann gut nachvollziehen, dass Kinder, die damals ins Freibad Rodheim gehen vor ihm sehr viel Respekt hatten – eben aufgrund seiner Körpergröße, aufgrund seines Auftretens. Er war – wie alle damalige Bademeister – braun gebrannt, hatte eine kräftige Stimme und sorgte für Ordnung im Bad.

Sprecher

An seine kräftige Stimme erinnere ich mich gut. Jeden Abend, wenn es auf der Schwimmbaduhr halbsechs war, griff er zum Mikrofon.

Zitator

Achtung, Achtung:

Alle schulpflichtigen Kinder ohne Begleitung ihrer Eltern haben um viertelvorsechs das Becken und um sechs das Bad zu verlassen.

Holger

Um 6 Uhr wurde gepfiffen, da wurden die Pimpfe nach Hause geschickt. Es gab nur eine Aufforderung. Wer der nicht nachkam, der musste also gleich mit Sanktionen rechnen. Die damals hießen: Papier auflesen, dies und das reinigen und dann ab nach Hause.

Sprecher

Vor Adolfs hatte ich Angst, wenn ich zu ihm hochschaute. Und doch sollt er sein, der mich rettete.

Holger

Wir sitzen also jetzt an der Sprunggrube des alten Freibades in Rodheim. Die Wassertiefe beträgt 3 Meter. Und wenn ein Nichtschwimmer in diesem Alter reingeschmissen wird, dann können Bademeister und Betroffene nur von großem Glück reden, wenn es rechtzeitig gesehen wird.

Auch in deinem Fall gehe ich davon aus, dass Adolf rechtzeitig zur Hilfe kam, sprang rein und packte dich und zog dich an die Oberfläche.

Sprecher

Bademeister Holger kann sich vorstellen, wie ich aussah, als ich im Wasser trieb.

Holger

Aus meiner Erfahrung stellt sich das so dar, dass ein Nichtschwimmer, wenn er ins Wasser geworfen wird oder wenn er ins Wasser springt, mit der Situation nicht zurecht kommt, weil er sie nicht kennt. Er bleibt üblicherweise unter Wasser und ist von diesem Moment konsterniert. Er ist traumatisiert. Man sieht es den Betroffenen am Gesicht an. Sie sperren Augen und Mund unter Wasser weit auf. Sie wissen sich nicht zu helfen. Sie wollen atmen und sie merken: Es geht nicht.

Sprecher

Am Ende unseres Gesprächs zeige ich Bademeister Holger, was ich heute kann.

Holger

Technisch schwimmst du hervorragend. Es geht in deinem Fall um das Trauma, welches du in dir trägst seit diesem Vorfall hier in der Sprunggrube hier bei uns im Freibad Rodheim. Man kann daran arbeiten, dass man das Schwimmen als Bewegung perfektioniert

Und über dieses Schwimmtraining kannst du dir rational sagen: Ich beherrsche diese Bewegungsart. Ich habe dich auch springen sehen. Das ist ein ganz entscheidender Faktor. Dass du mit der Situation Kopf unter Wasser zurecht kommst. Und kannst versuchen das Trauma zu überwinden.