





# Brust, Rücken, Kraul

**Schwimmen kann jedes Kind – würde man meinen. Dabei bleibt fast jedes sechste Nichtschwimmer. Doch manches nicht für immer. Ein Besuch im Anfängerkurs für Erwachsene.**

VON MENA KOST (TEXT) UND DOMINIK PLÜSS (BILDER)

«So, jetzt springen alle vom Einmeter!», sagt die Lehrerin in bestimmtem Ton. Die Kinder der dritten Primarklasse johlen und jauchzen. Nur Erna zuckt zusammen. Erna kann nicht schwimmen. Niemand in ihrer Familie hat Schwimmen gelernt: nicht die Eltern, nicht der Bruder. Auch ins Freibad ist man noch nie gegangen. Schon stürzen sich die Ersten vom Brett. Erna traut sich nicht, der Lehrerin etwas zu sagen. Auch nicht, als sie bereits in der Schlange steht, die sich vor dem Sprungturm gebildet hat. Dann ist die Reihe an ihr. Sie macht die Augen zu und springt. Von selbst taucht Erna nicht wieder auf. In den langen Sekunden bevor man sie aus dem Wasser holt, überkommt sie Panik. Todesangst. Erna wird das so schnell nicht vergessen.

50 Jahre später steht Erna mit drei anderen Frauen und einem Mann brusttief im bonbonblau spiegelnden Wasser des Nichtschwimmerbeckens. Die Frauen schwatzen, lachen, dann stösst sich eine mit den Füssen vom Boden ab, wirft den Körper nach hinten, taucht unter und dann prustend wieder auf. Es sieht aus wie Planschen. Und es ist eine reife Leistung: Abtauchen, Kopf unter Wasser, das braucht für einen Nichtschwimmer Mut. Die Fünfergruppe wartet auf ihre Lehrerin Moni und die sechste Stunde des Anfängerschwimmkurses für Erwachsene im Basler Hallenbad Rialto. «Meist geht es erst einmal darum, die Angst vor dem Wasser abzubauen», erklärt Monika Steiger Schmid von der privaten Schwimmschule Knechtli. «Wer sich verkrampft, geht unter wie ein Stein, wer locker ist, der kann floaten.» Die 32-Jährige im roten Sportbikini gebraucht einen Ausdruck, der im Verlauf des Abends noch mehrfach fallen wird: «floaten», auf Deutsch: gleiten oder treiben. Und zwar Kopf über Wasser, ohne abzusaufen. Die Dame, die sich kühn und rückwärts in die Fluten gestürzt hat, blinzelt keck unter den nassen Wimpern hervor. Der einzige Mann der Gruppe hat sie genau beobachtet. Ob Anerkennung in seinem Blick liegt, ist nicht zu erkennen: Seine Augen sind versteckt hinter einer blauen Schwimmbrille. Diese drückt er jetzt kurz und bestimmt an den Kopf – alles sitzt, satter Unterdruck – dann tut er es seiner Kurskameradin gleich und wirft sich mit Schmackes nach hinten.

## Schritt für Schritt ins Tiefe

«Das klingt so einfach, Angst abbauen», sagt die Schwimmlehrerin: «Ist es aber nicht.» Wer gar keine oder sehr schlechte Erfahrungen mit dem Wasser gemacht habe, brauche Zeit, sich mit diesem Element anzufreunden. Zeit und Geduld. Die Leute zu drängen sei kontraproduktiv. «Was die Kursteilnehmer brauchen, ist Vertrauen.» Vertrauen in den eigenen Körper, ihre Atmung, Vertrauen in Schwimmhilfen, Vertrauen in die Lehrerin, in Moni. Die fünf Anfänger drücken sich ein Styropor-Brettchen gegen Brust und Bauch. Es geht ans Rückenschwimmen. Moni macht vor, wie es geht. Zuerst die Trockenübung am Beckenrand, dann im Wasser. «Beine anziehen, Beine auseinander, Beine zusammenschlagen.»

Seit 33 Jahren bietet die Schwimmschule Knechtli Kurse für Erwachsene an. Man hat also Erfahrung. «Einige brauchen die ersten fünf Lektionen, bis sie sich getrauen, das Rändli loszulassen, andere lernen fast so schnell wie Kinder, können nach dem ersten Kurs schon Brust, Rücken und Kraul», sagt Moni. Im Anfängerkurs werden die Ziele deshalb individuell festgelegt. Bei den einen steht die Technik im Vordergrund, bei den anderen der Angstabbau.

Bei Erna ist es beides. Nach ihrer Sprungbretterfahrung hat sie sich ein halbes Leben lang vor dem Wasser gefürchtet. Noch heute hat die 58-Jährige Panik vor der Tiefe. Korrekte Schwimmtechnik soll ihr helfen, diese zu verlieren. «Alle sagten immer, man soll ins kalte Wasser springen, dann lernt man schon schwimmen. Ich habe eine andere Erfahrung gemacht», sagt Erna leise. Über ihre Angst hat sie jahrelang mit niemandem gesprochen. «Ich habe mich vor gemeinsamen Schwimmbadbesuchen gedrückt, habe überall versucht zu verstecken, dass ich nicht schwimmen kann.» Man schäme sich eben. Schwimmen, das könne doch jedes Kind.

## Auf dem Land fehlen Schwimmbäder

Die Zahlen sagen etwas anderes: Rund 30 Prozent der Kinder erhalten in der Schule keinen Schwimmunterricht, gut 15 Prozent können überhaupt nicht schwimmen, schätzt die Schweizerische Lebensretungsgesellschaft (SLRG). Was heutzutage erstaunen mag, ist historisch betrachtet ein Fortschritt: «Noch um die vorletzte Jahrhundertwende konnte in der Schweiz kaum jemand schwimmen», weiss Prisca Wolfensberger von der SLRG. Keine 30 Jahre später war das Badevergnügen Volkssport. «Nur leider konnte kaum jemand richtig schwimmen, was nach 200 Ertrunkenen – bei einer Bevölkerung von 4 Millio-

**«Noch um die vorletzte Jahrhundertwende konnte in der Schweiz kaum jemand schwimmen.»**

nen – im Jahr 1933 zur Gründung der SLRG führte.» In den 50er- und 60er-Jahren mauserte sich das Schwimmen dann langsam zum Schulfach. Doch bis heute ist der Unterricht nicht in allen Kantonen obligatorisch, und auf Gemeindeebene scheitert das Vorhaben häufig an der fehlenden Infrastruktur.

Wie viele erwachsene Nichtschwimmer es in der Schweiz gibt, ist nicht bekannt. Die Ertrinkungsfälle hingegen sind dokumentiert: Heute sterben durchschnittlich 50 Personen pro Jahr im Wasser. «Wir stellen fest, dass unter ihnen der Anteil von Personen mit Migrationshintergrund zunimmt», sagt Wolfensberger.

In der Schwimmschule Knechtli liegt der Anteil von Migrantinnen und Migranten in den Anfängerkursen bei 80 Prozent. Wer aus ländlichen Gebieten der Türkei, des Kosovos, Indiens, Sri Lankas, des Irans, Pakistans, Afrikas kommt, kann meist nicht schwimmen. So auch Hatice: «Bei uns auf dem Land gab es keine Schwimmbäder», sagt die 46-Jährige. Hatice kommt ursprünglich aus der Türkei, lebt bereits

seit 23 Jahren in der Schweiz, spricht perfekt Deutsch, und ihre drei Kinder können alle schwimmen. Nur sie nicht. «Ich habe immer viel gearbeitet und hatte wenig Zeit. Jetzt sind die Kinder gross und ich kann in den Schwimmkurs», erklärt die Frau mit der klatschnassen Kurzhaarfrisur und lacht. «Das ist einfach schön. Wenn ich es dann kann, komme ich jede Woche und schwimme und schwimme und schwimme ...»

#### Aus eigenem Antrieb

Die vier Damen und der Herr treiben mit farbigen Styropor-Brettchen über dem Bauch etwas ziellos im Wasser. «Floaten» ist das eine. Vorwärtswenden etwas anderes. Jenseits der Schwimmleine, die das Becken teilt, gucken vier Kinderaugen dem Treiben interessiert zu. Sie müssen das alles noch nicht können. Der eine Bub sitzt auf dem Arm seines Vaters, der andere im Mini-Gummiboot. «Das war schon sehr gut», sagt Moni und winkt den Mann mit Schwimmbrille zu sich. Die Beinbewegung muss nochmals geübt werden. Bei Erna klappt es bereits besser, nur schwappt ihr bei jedem Beinschlag noch etwas Wasser übers Gesicht. Sie erzählt, warum sie nach Jahrzehnten als Nichtschwimmerin den Weg in den Kurs fand: «Ich will fit bleiben. Jemand erzählte mir von Aquafit, also Wassergymnastik. Das bringt gute Resultate», verrät Erna. Man hört ihr an, dass sie mit Eifer bei der Sache ist. Und weil es ihr wirklich ernst ist mit dem Fitbleiben, hat sie sich vor einem Jahr zur Wassergymnastik angemeldet. Die Lehrerin sei sehr nett gewesen und hätte ihr erlaubt, mit Schwimmweste zu trainieren. Nach einiger Zeit gelang es Erna, zu glauben, dass die Weste sie trägt, und Aquafit wurde ihr Hobby. Vor Weihnachten dann hat sie sich zu einem weiteren Schritt entschlossen: «Ich will Längen schwimmen können, das ist gut für die Muskeln.» Deshalb ist sie hier.

## «Beine anziehen, Beine auseinander, Beine zusammenschlagen.»

Wer Erna beobachtet, hat nicht das Gefühl, sie leide im Wasser unter Panik. Sie ist eine ambitionierte Schülerin, passt auf wie ein «Häftling», wenn Moni etwas erklärt. «Naja, hier ist es ja auch nicht direkt tief», findet Erna. «Fast ärgert es mich ein wenig, dass wir noch nicht ins Tiefe gehen.» Schliesslich will sie so bald wie möglich ihre Längen ziehen. So offen wie Erna erzählt nicht jeder von seiner Motivation für den Kurs. «Vielen ist es peinlich, nicht schwimmen zu können», weiss man bei der Schwimmschule. «Man muss den Leuten sagen, dass sie damit nicht alleine sind, im Gegenteil. Nur haben nicht alle den Mut, das im Erwachsenenalter noch in Angriff zu nehmen.»

Die Stunde neigt sich dem Ende zu. Moni ruft ihre Schüler in den Kreis, der Mann mit blauer Brille kommt rückwärts angefloatet und rammt ihr rechtes Schulterblatt. Das mit dem Antrieb scheint jetzt zu klappen. Es wird gelacht, noch ein bisschen geschwätzt: Schwimmen ist gesund und hält fit, es ist eine soziale Angelegenheit, und ausserdem: Wer hat sich noch nie bei einer Bootsfahrt vorgestellt, wie das wohl wäre, wenn jetzt plötzlich ... ■

#### Erwachsenenschwimmkurse in

Basel: [www.schwimmschule-knechtli.ch](http://www.schwimmschule-knechtli.ch)

Zürich: [www.sharksschwimmschule.com](http://www.sharksschwimmschule.com)

Bern: [www.bernerschwimmschule.ch](http://www.bernerschwimmschule.ch)

St. Gallen: [www.schwimmschule.scs.ch](http://www.schwimmschule.scs.ch)



Nicht jeder hat den Mut, als Erwachsener noch Schwimmen zu lernen. Der Mann mit der blauen Schwimmbrille hat ihn.