

Schwimmen (richtig) lernen: Wenn die Angst baden geht

24.07.2017 Von PIA ROLFS

Deutschland droht zum Nichtschwimmerland zu werden. Und mancher, der mal schwimmen gelernt hat, hat trotzdem Ängste. Unsere Redakteurin Pia Rolfs hat am eigenen nassen Leib erfahren, wie es ist, als Erwachsener noch mal ins Kinderbecken zu steigen. Dabei sah sie etwas, das sie noch nie gesehen hatte.



Foto: Holger Menzel.

Erst Vertrauen fassen – dafür muss sich die Redakteurin von Schwimmtrainer Homer Sedaghat Nejad auch mal auf Händen tragen lassen.

Frankfurt. „Atmest du?“ Als Homer Sedaghat Nejad das wissen will, denke ich sofort: Das muss eine Fangfrage sein. Wie sonst könnte ich denn... Aber da verstehe ich: Der Schwimmtrainer fragt, ob ich so atme, dass ich zwischendurch mit dem Kopf unter Wasser bin. Nein, genau das vermeide ich bisher – und deswegen bin ich hier.

Im warmen Becken des Panoramabads in Frankfurt-Bornheim will ich lernen, meine Angst vor dem Untertauchen zu verlieren – und fühle mich beobachtet von den Babys und Kleinkindern neben mir, die sich wie selbstverständlich im nassen Element bewegen. Bei mir war das leider nie so. Als Kind lernte ich wegen ständiger Mittelohrentzündungen erst spät schwimmen – und dann immer mit der Maßgabe: „Halte den Kopf über Wasser.“ Das hat sich eingebraunt, und deswegen schwimme ich jetzt auch 1000 Meter weit so, als müsste ich eine frisch ondulierte Dauerwelle schonen.



Foto: Holger Menzel

Erleichterung nach dem Abtauchen: Redakteurin Pia Rolfs freut sich, dass sie noch lebt und unter Wasser sogar Spaß hatte.

Offenbar scheine ich aber kein Einzelfall zu sein. „Vielen Menschen geht es so, dass sie irgendwann mal schwimmen gelernt haben, aber es nicht richtig können“, weiß der 31-jährige Homer, der mit sofort das „Du“ anbietet. Der gebürtige Iraner war früher Leistungsschwimmer in Marburg und ist seit neun Jahren Schwimmtrainer bei den Bäder Betrieben Frankfurt (BBF) – die Hälfte seiner Schüler sind Erwachsene.

„Man merkt, dass es an den Schulen weniger Schwimmunterricht gibt und viele das privat nachholen wollen“, berichtet er. „Aber es kommen auch definitiv mehr Erwachsene zu uns.“ Die Spanne reiche von Flüchtlingen ohne jede Schwimmkenntnisse bis zu Rentnern, die etwas für ihre Gesundheit tun oder an ihrer Technik arbeiten wollen. Manche Senioren, so Homer, seien „erstaunlich motiviert.“

Vermeiden ist leichter

Auch vielen anderen würde ein Kurs helfen, denn Deutschland droht zum Nichtschwimmerland zu werden. Fast 60 Prozent aller Kinder können nicht richtig schwimmen, zeigte erst kürzlich eine Statistik. 2016 sind hierzulande so viele Menschen ertrunken wie seit zehn Jahren nicht mehr. Manche überschätzen sich, andere können nicht sicher schwimmen.

Aber wenn der richtige Zeitpunkt verpasst scheint, erfordert es Überwindung, Versäumtes noch nachzuholen und mit den Anfängern zu üben. Vermeiden ist leichter. Das mag anderen Erwachsenen, die Angst vor dem Fahrrad- oder Autofahren haben, auch so gehen. „Es ist alles Kopfsache“, weiß Homer. „Deswegen geht es erst mal darum, Vertrauen zu fassen.“

Zuerst trägt er mich auf Händen durchs Wasser, damit ich mich fallen lasse – glücklicherweise nur im übertragenen Sinne. Danach gleite ich auf einer Schwimmnudel dahin. Die Kinder mit den Schwimmflügeln nebenan staunen. In ihren Augen glaube ich, die Frage zu lesen: Warum macht die Frau das in dem Alter? Erst dann kommt der Moment, vor dem ich mich fürchte: mit dem Kopf untertauchen.

Whirlpool im Herzen

„Mach es ganz spielerisch, und sieh dich mal um, was unter Wasser so passiert“, rät Homer. Wie einfach das klingt. Nachdem ich mehrmals ängstlich den Sitz meiner neuen Schwimmbrille überprüft habe, nehme ich meinen ganzen Mut zusammen und... es geht runter. Mein Herz fühlt sich unruhig an wie ein Whirlpool, aber als ich die Augen öffne, bin ich begeistert: Ich sehe Kinderbeine planschen, ein Baby fast wie auf dem berühmten Nirvana-Cover. Das ist wunderschön. Kurz vergesse ich meine Angst, dann tauche ich wieder hoch. Bei den nächsten Malen schaffe ich es schon länger. Jetzt weiß ich ja, dass ich nicht gleich ertrinke. Und am Ende der Stunde mache ich tatsächlich ein paar Züge „mit Atmen“. Bis zum richtigen Brustschwimmen, Rückenschwimmen, Kraulen oder Delfin bräuchte ich noch mehr Schwimmstunden. Aber der Anfang ist gemacht.

Auf der Rückfahrt sehe ich an einer Musikschule das Schild: „Wie lange ist es her, dass Sie etwas zum ersten Mal getan haben?“ Keine Fangfrage, bei mir sind es 30 Minuten. Ich freue mich, atme tief durch und muss gestehen: Über Wasser geht das immer noch besser.