

# *Schweben*

## *ohne Absturzgefahr*

Schwimmen ist mehr als Sport. Es kann Meditation sein, Lebensgefühl und die große Befreiung



**M**orgens um sieben am Pool des Hotel-Spa: Vor mir liegt eine spiegelglatte Fläche, die Pumpe gurgelt leise vor sich hin. Sonst ist es mucksmäuschenstill. Ich setze mich an den Beckenrand, tauche meine Zehen ins Wasser und beobachte, wie sich kleine Kreise ausbreiten. Dann rücke ich meine Schwimmbrille zurecht und lasse mich ins Becken gleiten. Die ersten Kraulzüge sind die schönsten: zu spüren, wie mein Körper das ruhige Wasser in Bewegung versetzt, mit Kraft und Leichtigkeit durchpflügt. Schwimmen ist „Fliegen für Feiglinge. Schweben ohne

Absturzgefahr“, schreibt Katharina Hagen in ihrem Roman „Der Geschmack von Apfeln“: „Ich liebte den Moment des Verlassens der Erde, den Elementenwechsel, und ich liebte den Moment des Michverlassens darauf, dass das Wasser mich trug.“

Am Ende der Bahn atme ich tief ein, ziehe blitzschnell die Beine an, drehe mich einmal um mich selbst – und bin schon wieder auf dem Rückweg. Außer mir ist niemand hier; ich muss keine Rücksicht nehmen, finde leicht in meinen Rhythmus. Dabei geht es nicht um Schnelligkeit, sondern um den Einklang mit dem Wasser. Und während tief in mir eine kleine Rechenmaschine jede Bahn registriert, leert sich mein Kopf. Wegen

des „Ganz-bei-dir-Seins“ schwimme sie so gerne, sagte die Doppel-Olympiasiegerin Britta Steffen einmal. Auch mir erlaubt keine andere Tätigkeit, so frei und unabgelenkt zu sein; unbestimmten Gedanken nachzuhängen.

Bei meinem ersten Besuch eines Wellnesshotels wollte meine Freundin, die genüsslich ausgeschlafen hatte, nach dem Frühstück zum Pool. Ich sah sie perplex an: Das Thema Schwimmen hatte ich mit 1500 Metern am frühen Morgen für heute abgehakt. Und wie bitte sollte man durch so ein winziges Becken kraulen, wenn unzählige Badegäste kreuz und quer darin herumtrieben? Dass Schwimmen nicht immer „Meter machen“ bedeutet, sondern auch mal Plantschen sein kann, musste ich als einstige Wettkampfschwimmerin erst lernen. Damit bin ich nicht allein. In ihrer Schwimm-



autobiografie „Bahnen ziehen“ erzählt Leanne Shapton – auch sie eine ehemalige Leistungsschwimmerin –, wie ihr Freund James ihr das „Konzept des Badens“ näherbringt: „Ich habe keine Ahnung, wie man ‚Urlaub‘ macht, wie man am Strand liegt und sich entspannt, Händchen haltend durch die Wellen wartet.“ Überhaupt, das weite Meer. Nichts anderes scheint Schwimmprofis in größere Panik zu versetzen. Britta Steffen hat angeblich so großen Respekt vor offenem Gewässer, dass sie sich nur bis zum Bauchnabel hineintraut. Auch die Ausnahmeschwimmerin Franziska van Almsick gab öfter zu Protokoll, eine reine „Beckenschwimmerin“ zu sein. Neben der Ungewissheit, was direkt unter ihr ist, mache ihr der Gedanke, dass Fische ihre Haut berühren könnten, zu schaffen.

„Ich bin das Schwimmen im Becken gewohnt, bin es gewohnt, vier Wände und den Grund zu sehen“, erklärt Leanne Shapton diese déformation professionnelle. „Entfällt diese Klarheit, werde ich nervös.“ Mich persönlich hat es bereits in bayeri-

schen Seen verunsichert, den sicheren Grund zu verlieren. Mein Trick: Ich fokussiere ein Ziel. So ist die Bahn im Wörthsee eben erst auf der gegenüberliegenden Uferseite zu Ende, und im Starnberger See fungieren die der Roseninsel vorgelagerten Bojen als Wende.

Auf der 280 mal 100 Meter großen Malediveninsel Makunudu im Nord-Male-Atoll war es für mich wiederum das Höchste, einmal um die Insel herumzuschwimmen. Der starke Strömungswechsel hatte dank des nahen Ufers eher Trainingseffekte als dass er Ängste hervorgerufen hätte. Als ich einmal mit Taucherbrille und Flossen zu einem nahen Riff geschnorchelt bin, sah die Sache gleich ganz anders aus: Kaum entfernte sich der Meeresboden, beschlich mich ein unangenehmes Gefühl ...

Doch ob im Pool, See oder Meer, mit oder ohne Blick auf den Grund: Schwimmen bringt einen nicht nur zu sich selbst, es zählt auch zu den gesündesten Sportarten. Kaum eine andere Tätigkeit fordert und kräftigt so viele Muskeln. Und da die Auftriebskraft des Wassers die Schwerkraft des Körpers um rund 90 Prozent reduziert, schon es zudem die Gelenke. Wobei es sich durchaus lohnt, „richtig schwimmen“ zu lernen. So streckt das Kraul- oder Rückenschwimmen den gesamten Rücken, während das vermeintlich etwas einfachere Brustschwimmen – insbesondere der sogenannte Kaffeeklatschstil mit erhobenem Kopf – den Nacken und die Lendenwirbelsäule staucht und die Kniegelenke beansprucht.

Nach einer intensiven Schwimmeinheit spricht wiederum nichts dagegen, sich voll und ganz dem Baden, Plantschen und Treibenlassen hinzugeben.

Ich habe das übrigens auf Makunudu perfektioniert:

Dort lag ich stundenlang in Sandstrandnähe auf dem Rücken im Meer, genoss, wie mich kleine Wellen umspielten, fühlte mich im Einklang mit dem Element und schwebte. Ganz ohne Absturzgefahr. *Tina Rausch*

*Moderne Nixen gehen gerne mit der Mode. Wer will auch schon Schuppen tragen, wenn er einen **Hermes**-Badeanzug wie diesen blauen Monokini haben kann?*



*Margit Bohnhoff kennt keine Angst vor offenem Gewässer. Da sie Schwimm-*

*becken als zu limitierend empfand, wurde sie zur Freiwasserschwimmerin und durchquerte unter anderem den Ärmelkanal. Diese und drei weitere Reportagen über Menschen und ihre Liebe zum Wasser versammelt **usw uferträume, seesterne, wellenreiter**. Dazu lassen 111 Fotos von magischen Orten am See, Fluss oder Meer aus der ganzen Welt die facettenreiche Faszination dieses Elements aufblitzen. (Merian, 19,99 Euro)*



*„Wasser ist elementar, es ist das, woraus wir gemacht sind, wir können weder im noch ohne Wasser leben.“ In ihrem Erinnerungsbuch **Bahnen ziehen** taucht die kanadische Künstlerin*

*und Autorin Leanne Shapton tief ab in ihre Zeit als Leistungssportlerin. Sie zieht Verbindungslinien zu ihrem heutigen Leben, zeigt Fotos ihrer Badeanzüge und Bikinis, Zeichnungen von Schwimmbecken, ehemaligen Trainingskollegen und unvergesslichen Chlor- und Schwimmbadgerüchen. Eine einzigartige Hommage. (Suhrkamp, 18 Euro)*



*Der junge Franzose Benjamin Lacombe erzählt den jahrhundertalten Mythos von der Wassernixe **Undine**, die den braven Ritter Hans von Ringstetten betört*

*und in ihr nasses Reich entführt: Sein mit Pergamentseiten versehenes und wundervoll gestaltetes Coffeetable-Book zieht einen tief hinein in den Strudel dieser romantisch-düsteren Liebe, die in einer dramatischen Sintflut mündet. (Jacoby & Stuart, 22,95 Euro).*