SCHWIMMEN SCHWEBEN

Ein Essay von Jaqueline Scheiber

leykam: *Essay*

Für alle, die anfangen.

Some are wild
Some are blessed
Some are kind
Some are restless
Some will take
To be the winner
I am always a beginner

Angie McMahon

SCHWIMMEN

Ich habe den schwarzen Sportbadeanzug mit den weißen Streifen schon unter meiner Kleidung an. Ich muss nur die Hose von den Beinen streifen, die dicken Socken, es ist Winter. Ich schäle mich aus dem Pullover, die Wollmütze zieht mit, meine Haare stehen in alle Richtungen ab. Ich habe sie natürlich nicht gewaschen, aber jetzt schäme ich mich dafür, dass ich so unordentlich aussehe. Ich wundere mich über Menschen, die geschminkt und zurechtgemacht beim Sport erscheinen. Ich zähle nicht dazu.

Es ist schwül und mir ist warm, kurz bevor sich Schweißperlen auf der Oberlippe bilden. Jetzt nur selbstbewusst die Badetasche in die Hand nehmen mit dem Handtuch, der Wasserflasche, der Schwimmbrille, der goldenen Silikonhaube, der Bürste darin. Vielleicht sollte ich bei Gelegenheit noch eine Wetbag kaufen, diese wasserfesten Täschchen, in die man nach dem Schwimmen die nasse Badekleidung geben kann. Das mit der feuchten Tasche auf dem Heimweg ist mühsam, die Kälte setzt sich an die Stelle, wo sie meinen Mantel berührt. Obwohl der Weg nicht weit ist, in ein paar Minuten bin ich wieder zu Hause. Jetzt nicht ablenken lassen, rein in die quietschgelben Schlapfen und ab durch die Mitte der Umkleide zu den Damenduschen.

Wenn ich versuche, unauffällig durch einen Raum zu gehen, gehe ich immer ein wenig komisch. Zu große Schritte, steife Arme. Ich sage mir: Niemand beobachtet dich, nicht einmal der Mann mit den grau melierten

Schläfen vor der Spiegelwand unter der Föhnvorrichtung. Er sieht aus wie ein Triathlet. Bestimmt trägt er da draußen Anzüge und *Sea Salt* Spray in den Haaren. Bestimmt denkt er sich nichts beim Anblick meiner Oberschenkel, die bei jedem Schritt nachbeben. Ich will nicht, dass er mich bemerkt, obwohl ich ihn und alle anderen ganz genau bemerke. Ich will nicht auffallen, obwohl ich mir bei jedem Aufeinandertreffen eine Geschichte zusammenreime, warum wer wie oft hier ist und wer wie lange bleibt.

Am liebsten mag ich das Hallenbadpersonal. Es stört mich nicht, wenn sich unsere Blicke treffen. Sie sehen so unbeeindruckt aus. Sie kümmert es am wenigsten, wer wie häufig oder selten kommt. Sie gehen zur Arbeit und nach der Arbeit wieder nach Hause. Sie fragen nicht, warum man da ist. Dabei sind wir alle aus demselben Grund da.

Jetzt nur die Milchglastür aufstoßen und hoffen, dass niemand in der Damendusche steht, der meinen Mut verringert. Keine makellosen Körper, von denen ich mir einrede, dass es sie nur im Internet gibt. Aber es gibt sie natürlich, im Internet und im Winter im Hallenbad. Wo sollen sie denn sonst ihre glatten und perfekt proportionierten Körper erhalten. Wir vergleichen uns stumm, wir vergleichen uns durch Wegschauen, wenn wir nach unseren Bahnen wieder zurückkehren und nackt vor den Spiegeln stehen und unsere Haare abtrocknen. Ich habe kein Problem mit Nacktheit. Ich gehe auch gern in die Sauna. Nur manchmal, wenn

mein Körper der Einzige im Raum ist, der aus der Reihe tanzt, ist es mir unangenehm. Dann muss ich mich in Bezug setzen.
Heute bewahrheitet sich meine Befürchtung nicht. Im zweiten Duschraum ist eine Mutter mit ihrem Kind. Das Kind weint, weil es offenbar nicht duschen möchte. Die Mutter versucht ein Spiel daraus zu machen. Ich vermeide hinzusehen, ich muss mich jetzt ohnehin sammeln. Die erste Hürde steht mir bevor. Ich kontrolliere zweimal, ob ich die Wassertemperatur auf Warmwasser gedreht habe. Dann ein fester Druck auf den großen silbernen Knopf. Ein starker Strahl schießt aus der Brause, vielleicht eine halbe Minute lang, ich drücke gleich noch mal, weil nur eine Körperhälfte erwischt wurde.

Jetzt gehöre ich dazu, denke ich. Jetzt könnt ihr mich anschauen. Die Wasserperlen an meiner Nase, den dunkelnassen Badeanzug. Ich bin jetzt eine von euch. Tropfend werfe ich mir die Tasche über die Schulter und gehe, wohin ihr geht. Die Duschräume funktionieren wie eine Schleuse. Sie verwandeln dich, machen dich wahr, machen aus deinem Vorhaben Ernst. Man betritt die Umkleiden, dann die Duschen und kommt am hinteren Ende der Schwimmhalle beim Treppenhaus, das zu den Becken führt, wieder heraus. Wer dort ankommt, zieht durch. Von einer Welt in die andere.
Ich versuche unterwegs nicht auszurutschen, das wäre typisch für mich. Auf dem Weg zum Sport das Bein

brechen. Ich stelle mir einen Moment zu lange vor, wie ich die Stufen hinunterdonnere, ist mir alles schon passiert. Platzwunde, Knochenbruch, aufgeschürfte Knie. Nicht heute. Heute bin ich vorsichtig. Ich bewege mich nah am Treppengeländer, halte einen Sicherheitsabstand zu den kleinen Lacken auf den Fliesen. Oben angekommen empfängt mich diesiges Winterlicht. Es kommt mir viel heller vor als draußen. Große Fensterfronten, laute Geräusche, die sofort vom Hall verschluckt werden. Blick zu den Liegen. Blick zum Becken. Ein paar Eltern mit ihren Kindern im Nichtschwimmerbereich.

Ich lege meine Tasche auf einer der wenigen frei gebliebenen Liegen ab. Ich ziehe meine Wasserflasche heraus, meine Schwimmbrille, die goldene Silikonhaube. Immer klebt sie so zusammen. Muss man sie eigentlich waschen? Oder reicht es, sie auszuspülen? Mir kommt vor, meine riecht nach einer Mischung aus Haarshampoo und Föhnschaum. Ich stülpe sie mir über den Kopf, nachdem ich ein allerletztes Mal kontrolliert habe, ob mich jemand beobachtet. Das muss so lächerlich aussehen. Ich setze sie immer zu niedrig an. Dann verzerrt es meine Mimik. Das glitschige Material bleibt an meinen Augenbrauen haften. Wenn jetzt eine meiner Freundinnen dabei wäre, würde ich einen Witz über Facelifting machen. Stattdessen zupfe ich herum, bis ich den Eindruck habe, die Haube könnte einigermaßen korrekt sitzen. Sie gehört schließlich zur Uniform.

Ich entscheide mich für das Freischwimmerbecken. Ich kenne zwar die Bahn für die langsamen Schwimmer*innen, doch ohne Rückenwind einer Freundin reicht es mir, meine Bahnen im großen Becken zu ziehen. Störend ist nur, wenn es in der Mitte für das Turmspringen abgesperrt wird. Ich habe noch nicht herausgefunden, zu welchen Zeiten dort trainiert wird.

Die Flasche stelle ich an die Seite des Beckens, die gelben Schlapfen dazu. Hier läuft alles auf Vertrauensbasis. Ich nehme die Leiter zum Einstieg. Ein kurzes Stoßgebet, dass die Wassertemperatur für mich erträglich ist, auch wenn ich nicht gläubig bin. Allein kann ich nicht so lange herumscheißen, da muss ich jetzt durch. Also der Po zuerst und dann hineingleiten lassen. Dabei ignoriere ich alles in mir, was sich gegen den Temperaturunterschied wehrt. Ich verkrampfe mich, aber es ist dann letztlich halb so schlimm. Einmal drin atme ich tief ein. Dann tauche ich die Schwimmbrille ins Wasser, spanne den Gummi um meinen Kopf und drücke die Brille fest an. Ich werde auch zwei Stunden nach dem Schwimmen noch die Abdrücke um meine Augen haben. Vielleicht mache ich etwas falsch. Aber eigentlich macht es mich stolz. Es markiert mich.

Jetzt noch einen Moment die Situation abschätzen: Heute ist eine ältere Frau da, die kann ich überholen. Daneben zieht allerdings ein junger Schwimmer vorbei. Wieso ist der nicht in der Profibahn? Es ärgert mich, wenn die Guten ausgerechnet die Bahn für die

absoluten Neulinge wählen. Ich warte ein paar Augenblicke, bis ich das Gefühl habe, weder der Schnelle noch die Langsame könnten meinen Weg kreuzen. Ich sehe hoch zur Uhr an der gegenüberliegenden Wand. Bis in einer Stunde, sage ich mir. Ich hole tief Luft und stoße mich ab. Kopf unter Wasser, Arme weit nach vorne gestreckt, bis sie sich nach einem Bogen an meiner Hüfte wieder zusammenfinden. Mit kräftigen Beinschlägen gewinne ich Tempo. Bewegungen, die ganz automatisch passieren. Aus meiner Nase blubbert es.

Und ich lasse hinter mir, was heute hinter mir gelassen werden muss. Das Warten auf Antwort auf diese eine Nachricht, die vorfreudige Nervosität, die Langeweile, die Hoffnung, die Überforderung. Ich lasse die unaufgeräumte Küche hinter mir und den Stapel an Belegen, die ich schon vorgestern für die Quartalssteuer hätte vorbereiten sollen. Es passiert nicht sofort. Mit den ersten Zügen rattert es noch in meinem Kopf, ich führe stumme Selbstgespräche. Ich wäge die Dinge gegeneinander ab, sortiere lose Enden. All die aufblitzenden Gedanken, die mich durch die Tage begleiten, kommen unter ein Brennglas, in einem Moment, in dem ich mich nicht ablenken kann. Doch schon nach der zweiten oder dritten Bahn setzt eine Veränderung ein. Etwas in mir wird glatt und ruhig. Ich steuere mich in eine Gleichmäßigkeit hinein. Kein Platz für Aufgeschobenes, kein Platz für Versäumtes. Kein Platz

für Sehnsucht. Da bin nur ich, meine beiden Hände, meine beiden Füße, ein möglichst gerader Rücken und der Schwung, der lieber aus der Hüfte als aus den Beinen kommen soll. Unter Wasser sehe ich Körper, sehe Bäuche und Schenkel. Es beschäftigt mich nicht länger als den Bruchteil einer Sekunde. Da bin nur ich und ich bin eine von euch. Eine Schwimmerin.

11 °C

Ich habe Angst vor kaltem Wasser. Wenn ich zu schnell in ein kühles Gewässer steige oder gar springe, wenn das Wasser meinen Bauch, meine Schultern, meinen Hals berührt, erleide ich einen Herzinfarkt. Logisch, weil mein Körper erschrickt. Ich weiß, wie irrational das ist, denn ich weiß auch, dass tagtäglich gesunde Menschen völlig unbeschadet diesen Sprung ins kalte Nass bewältigen. Trotzdem mag ich das Gefühl des plötzlichen Temperaturunterschieds an meinem Körper nicht. Ich kann es nicht ausstehen. Deswegen vollziehe ich jedes Mal denselben Eiertanz.

In Zeitlupe gewöhne ich Quadratzentimeter für Quadratzentimeter meiner Haut an die kühle Temperatur. Erst die Füße, dann kurz warten, bis eine gewisse Gewöhnung eintritt. Manchmal spüre ich die Kälte noch intensiver, wenn sich das Wasser bewegt. Schon beim Gedanken daran bekomme ich Gänsehaut. Bis zu den Knien geht es dann etwas zügiger voran. Mit den Handflächen spritze ich mir kleine Mengen Wasser über die Arme, als würde das die Sache besser machen. Die zwei kritischsten Schwellen sind der Bauch und die Schultern. Für die Überwindung der ersten muss ich allen Mut zusammennehmen, Luft anhalten und voranschreiten. Wenn erst der gesamte Oberkörper unter Wasser ist, heißt es: atmen. Und:

kein Zurück. Am See sind meine Freund*innen meist schon meilenweit hinausgeschwommen, bis ich mich überwinden kann. Nur im Hochsommer am Mittelmeer oder in geheizten Pools gelingt mir ein eleganter Einstieg ins Wasser.
Dabei ist die Logik nicht ganz verkehrt. Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann der Sprung in kaltes Wasser tatsächlich gefährlich werden. Das betrifft mich nicht und trotzdem schnürt es mir die Luft zum Atmen ab, sobald ich eintauche. Manchmal entkommt mir sogar ein schriller Aufschrei. Dann paddle ich die ersten Meter übertrieben hektisch mit Armen und Beinen und verziehe das Gesicht zu einer Grimasse. Es ist eben so, ich kann es nicht ändern. Oder ich will es nicht ändern. Wenn mich andere unter Druck setzen, einfach hineinzuspringen, ich machte alles nur schlimmer, solange ich es hinauszögerte, werde ich trotzig. Ich weiß es hingegen zu schätzen, wenn mein Umfeld sanftmütig mit meiner Angst umgeht. Meine beste Freundin macht manchmal liebevolle Scherze. Meterweit entfernt im Wasser feuert sie mich an. „Auf drei! Eins, zwei, drei!“ Meistens brauche ich mehrere Countdowns.

Damit fehlt mir eine wichtige Grundvoraussetzung, um Schwimmerin zu sein: Widerstandsfähigkeit und ein gewisses Maß an Furchtlosigkeit. Dieses unbedingte Bedürfnis, um jeden Preis ins Wasser zu wollen. Allen Witterungen zu trotzen, die Gier danach, zu

treiben, Freiheit zu erlangen, schwerelos zu werden. Das bin ich nicht. Ich kann ganze Tage an einem Ufer verbringen, ohne ins Wasser zu hüpfen. Es kostet mich keine Zurückhaltung, ich gebe mich mit dem Blick auf die glitzernde Oberfläche zufrieden. Und deshalb habe ich mich immer wieder gefragt: Bin ich die Richtige für diesen Text? Gibt es nicht viele andere, die mit einer allumfassenden Leidenschaft an Wasser denken, von Wasser träumen, im Wasser erst vollständig werden? Ja. Auch für sie ist dieser Gedankenstrom gedacht. Doch in erster Linie ist das eine Erzählung über mein persönliches Wagnis, etwas in mein Leben zu lassen, das ich selbst dort nicht vermutet hätte.
Ausgerechnet ich beschäftige mich also mit dem Umstand, dass wir schwimmen. Wie wir schwimmen. Warum wir schwimmen. Wo und wann wir schwimmen. Wer schwimmt. Ich schreibe darüber, ohne eine lange *Schwimmkarriere* hinter mir zu haben – im Gegenteil –, und ich schreibe als eine, die das Schwimmen jung erlernte und lange Zeit vernachlässigte.

In den vergangenen Jahren habe ich eine wachsende Gruppe an Menschen beobachtet, die im Winter zum Eisbaden aufbrechen. Mit ihrer Wollmütze auf dem Kopf in Gewässern knapp über dem Gefrierpunkt hocken und sich angestrengt auf ihre Atmung konzentrieren. Man kann den Heilsversprechen des Eisbadens in der frostigen Jahreszeit kaum entkommen. Wenn du schon schwimmst, sagt man mir, solltest du als

Nächstes Eisbaden probieren! Ich kenne die Vorteile: Stärkung des Immunsystems, Förderung der Durchblutung, Schmerzreduktion, stimmungsaufhellend und insgesamt ein Energieschub für den Alltag.
Allerdings hat man kürzlich herausgefunden, dass die Effekte des Eisbadens einen signifikanten Unterschied zwischen Frauen- und Männerkörpern aufweisen. Die amerikanische Forscherin Stacy Sims beweist unter anderem, dass der weibliche Körper langsamer in der Thermoregulation ist, wodurch Wasser um die 4 °C, wie es beim Eisbaden üblich ist, enormen Stress auslöse und negative Folgen befördere. Sims weist darauf hin, dass die positiven Effekte schon bei einer Wassertemperatur von etwa 14 bis 16 °C erreicht werden können. Die Annäherung an Kälte könne auch trainiert werden und es sei nicht grundsätzlich davon abzuraten, als Frau ein Eisbad zu nehmen. Sims betont lediglich, dass auch in diesem Fall der männliche Körper als Standardmaß in der Erforschung herangezogen wurde.

In einem Interview mit der Süddeutschen Zeitung vergleicht der englische Arzt Mark Harper das regelmäßige Eisbaden mit einem Kokainrausch. Mit dem Vorteil, dass nicht Rezeptoren im Gehirn überreizt und letztendlich abgenutzt werden, sondern man Erkrankungen wie Diabetes oder Arthrose vorbeugen kann. Der Körper gewöhne sich an die Kälte, an die Extremsituation. Verfechter*innen berichten, wie es ihnen mit der Routine stetig leichter falle, die Kälte