

## Das Becken entdecken

### Alles über einen überschätzten Sport

Die physiognomischen Vorteile des Schwimmsportes sind bekannt und in der Fachliteratur hinlänglich dokumentiert (vgl. Heac et al.). Gelenkschonender Muskelaufbau geht mit ganzheitlicher Koordinationsverbesserung und nachhaltigem Zuwachs an Kondition harmonisch einher. Die Flutung sämtlicher Körperporen mit antiseptischen Zusätzen im domestizierten Nass bzw. die das Immunsystem schulende Durchseuchung des Atem- und Verdauungstraktes mit Keimen im naturbelassenen Wasser tun ihr Übriges. Vergangene Paper haben die besonderen Möglichkeiten eines diversifizierten Trainings in den Stilen Brust, Rücken, Nacken, Keule, Schmetterling, Sperber, Delfin und Qualle aufgezeigt: die gezielte Stimulation einzelner Körperregionen schafft Abwechslung und Balance, wie sie auf dem Trockenen nur mit aufwendigen, maßgefertigten Trainingsplänen oder dem sogenannten „beatudinem per inceptos“, dem unter Laborbedingungen nicht reproduzierbaren Anfängerglück, herzustellen sind. Weniger geläufig sind die Auswirkungen regelmäßig praktizierten Schwimmens auf die Psyche von Proband\*innen über die generell positiven Effekte leiblicher Ertüchtigung hinaus. Hier will dieser Aufsatz Vorschub leisten und das geistige Wohl von Schwimmerinnen und Schwimmern gesondert in den Blick nehmen. Als Untersuchungsmethode wurde die Einzelfallstudie gewählt, Proband ist ein unterdurchschnittlicher Schwimmer von überdurchschnittlichem Körperfettanteil ohne besondere Vorerfahrungen<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Ich

### *1.1 Initiation*

In der Genealogie öffentlicher Bäder folgt auf die Thermen Roms, die Heilquellen Budapests, die Schwimmtempel der Moderne unweigerlich der Gemeindepool Backnang West. In Abgrenzung zu bourgeoisen Wellnessoasen ganz in sozialdemokratischem Chic gehalten, aus bescheidenem Backstein errichtet und zwischen die Bahnhofsstraße und den Industriekanal „Bracklache“ geschmiegt, bietet das Gebäude schon äußerlich Erbauung und Entschleunigung: wenn diese Fenster vier Bundeskanzlerschaften ohne Sanierung und die Ära Merkel ohne Reinigung überstehen können, ist es auch für den willigen Hobbysportler nicht zu spät, sich der Leibesübung im gechlorten Nass zuzuwenden. Im Eingangsbereich wartet geschultes Fachpersonal; angemessene Anleitung kann im Sport bekanntermaßen den Unterschied zwischen Fluch und Segen bedeuten. Schnell werden aus gut gemeinten Versuchen fatale Fehlleistungen, die statt Linderung von Bewegungsschmerz und Zuwachs an Konstitution gefährliche Verschleißerscheinungen bedeuten mögen<sup>2</sup>. In diesem Sinne ist das Schnarchen des blond gelockten Modellathleten im eng umspannenden Poloshirt mit der Vertrauen bildenden Chiffre „DLRG“ nicht weniger als eine erste, subtile Aufforderung, es ruhig angehen zu lassen. Ein Blick auf die Preisliste am bereitgestellten Automaten weist auf die Vorzüge einer Zehner- oder gar Monatskarte hin, die gegenüber dem Einzelpreis geradezu verschwenderisch günstig daherkommen. Eingedenk der oben zitierten Vorzüge des zielstrebigen Mobilbadens hat sich der Verfasser dieser Zeilen zum Ziehen einer Jahresoption entschieden<sup>3</sup>. Die Ausgabe der Eintrittslizenz erfolgt in Form eines mit Werbung für ein örtliches Automatencasino<sup>4</sup> bunt gezierten Stückes rechteckiger Pappe, die durch allerlei Kerben, Aussparungen und Löcher einen Eindruck leidlicher

---

<sup>2</sup> Vgl. Müller 1996: Wagnis Wadenkrampf. Nichtschwimmer durch Schubsen energisch motivieren und was dabei zu beachten ist, S. 992ff.

<sup>3</sup> Fuck. S.u.

<sup>4</sup> „SUCH DEIN GLÜCK, KOMM REIN UND DRÜCK!“

Fälschungssicherheit vermittelt. Mit einem Fiepen öffnet sich der Durchlass und gibt eine zerkaute Plastikmarke als Unterpfand frei. Der Bewegung im feuchten Element steht nichts mehr im Wege.

### *1.2 Transformation*

Zunächst gilt es, die nun auftretenden Sinneseindrücke zu bewältigen. Der Geruch von Kinderurin, parfümierten Shampookreationen aus aller Herren Länder (Balsersholz, Magnolie, lappländischer Dosenfisch) und des übermächtigen Chlors, das in den hellblau gekachelten Hallenbadgängen patrouilliert wie ein schwergliedriger Oberstudienrat bei der Aufsicht im schriftlichen Lateinabitur, drohen, das Bewusstsein entweder zu rauben oder nachhaltig zu ändern. Kühle Luft aus Richtung der Schwingtüren zum Becken, heiße aus dem einzigen funktionierenden Gemeinschaftsfön, wem hier noch nicht die dünne Haut der Oberlippe platzt, ehe auch nur an Umziehen zu denken ist, darf sich zu famoser dermatologischer Konstitution gratulieren. Halb absitzend, halb benebelt hinsinkend findet der Badegast schließlich in einer in beide Richtungen durchgängigen, schmalen Kabine zur Ruhe, die es ermöglicht, diskret von der Larve des funktionierenden Bundesbürgers in die des neurotischen Gelegenheitsschwimmers zu schlüpfen. Das Ritual steht in der Tradition von Transzendenzriten, wie wir sie auf der ganzen Welt<sup>5</sup> kennen: durch ein Tor hinein, durch ein anderes hinaus, sieh dich an, begegne dir neu.

Auf die Entkleidung des Probanden bis auf ein schmales, enges Höschen, das die (der relativen Kühle geschuldet) weitgehend im Körperinneren versteckte genitale Ausstattung detailverliebt betont, folgt die Waschung, die den Kreislauf anregen und die Sport Treibenden vor Keimen und Verunreinigungen aller Art

---

<sup>5</sup> Kelten, Ägypter oder wenn man bei GTA sein Auto umlackiert

schützen soll. Wo dies bei Haupt und Leib noch angehen mag, kommt für die Zehen längst jede Hilfe zu spät; vom ersten Schritt aus den Straßenschuhen an sind die Sohlen des Badegastes Petrischalen für allerhand von der Wissenschaft längst ausgestorben geglaubte Pilzgeschöpfe; eine nähere Betrachtung in einem anderen Fachbereich (Biologie, Medizin, viktorianische Schauerliteratur) könnte sich in der Folge als fruchtbar erweisen. Eine letzte kalte Brause akklimatisiert den Kreislauf, die halbleere 3-in-1-duschgelflasche wird als Geschenk an Poseidon bei ihren Geschwistern in einer Ecke der Dusche zurückgelassen.

### *1.3 Inspektion*

Der Weg führt nun in einen hochwandigen, sakral hallenden Raum, in dessen Mitte zwei Becken geruhsam schwappendes Wasser für kraftvolle Brust- oder Kraulzüge bereithalten. Das kleinere, von quadratischem Grundriss, schimmert grünlich im schräg durch staubige Fenster fallenden Licht des Nachmittages, und eine Gruppe hoffnungsvoller Jungtalente übt an spröden Schaumstoffnudeln für, in dieser Reihenfolge: Stubenreinheit, Seepferdchen, Fahrtenschwimmer, 4x100m Lagen in Brisbane 2032. Am anderen Ende des Saales und des Alterspektrums zeigt ein Geschwader eifriger Vitalsenior:innen, dass eine Rückbesinnung des Leibes auf den hydrophilen Urzustand Körper und Geist anregt und konserviert. Obwohl jeweils einem dreistelligen Alter näher als dem letzten eigenen Zahn, zieht die gerontologische Gesandtschaft der Wohngruppe „Kaiser Wilhelm“ nicht nur stoisch Bahn um Bahn, nein: auch Startblöcke und Einmeterbrett sind vor ihrem Bewegungsdrang kaum sicher. Unter den wachsamen Augen der diensthabenden Rettungsschwimmerin recken, nicht zufällig, speziell die Herren des Kaders beim Rückenschwimmen stolz die weiß beflaumten Bäuche sowie die darunter befindlichen, knapp ansitzenden Spandex aus der Weltmeisterkollektion „Johnny Weissmüller“ weit und gut sichtbar über die Oberfläche. Nun also zum Selbstversuch. In einer

Ausgangslagenfeststellung wurde die Laune der Testperson als „uff“ umrissen, ein Zustand, dessen Veränderung nun in den angepeilten dreißig Minuten gemächlichen Schwimmens dokumentiert werden soll. Das Handtuch wird auf dem mit Plastikwäscheleinen bespannten Leichtmetallgestell, das hier als „Liege“ fungiert, abgelegt, um nach erfolgreichem Ausflug seinen Dienst zu versehen; eine Schwimmbrille saugt sich über den bereits jetzt tief geröteten Augen fest; der Gummizug der Badehose sitzt; das Experiment kann beginnen.

#### *1.4 Immersion*

Das Durchbrechen der Wasseroberfläche geht zunächst mit einem Abtauchen der Stimmungskurve einher: Die zuvor noch so stabil sitzenden, blutergussengen Plastiksockel der Brille versagen den Dienst, Wasser strömt in die weit aufgerissenen Augen, ein erschrecktes Einatmen beim ersten Auftauchen füllt den Mund mit chemisch schmeckendem Wasser. Mit hilflosen Paddelbewegungen setzt sich die Versuchsperson in Entschuldigung, ja, ich weiß, ich bin im Weg. Zug um Zug ist eine Verschlechterung der Laune des Moment, ja, ich mach ja schon, also, weite Züge, Hintern hoch, flach im Wasser liegen. Gut. Jetzt müsste ich aber mal die erste Bahn geschafft haben. Brille hängt um den Hals. Kopf raus – was, nicht mal die Hälfte? Jetzt schwimmen sie halt vorbei, meine Güte, warum ist denn das jetzt so voll hier, wir sind doch höchstens zu zehnt in dem ganzen Laden. Also, Arme und Beine koordinieren, und Zug, und Schub, und Zug und Schub, gut so, also, eine Bahn, jetzt erstmal Brille richten. Warum ist das denn so anstrengend? Wie kann das denn so anstrengend sein? Leute sagen immer, ja, easy, ich schwimm dann so 50 Bahnen, als wäre das wie zum Supermarkt laufen, ich bin völlig platt, nach einer, hoffentlich merkt das niemand, ja, ich bin ja schon weg, nur die Brille wieder auf, okay, erstmal raus, ich hol mir jetzt Schwung am Startblock, das ist ja die halbe Miete.

So.

Schon besser.

Geht doch.

Tiefe Züge.

Jetzt bist du warm.

Ranziehen, abstoßen, ranziehen, abstoßen,

Wende.

Und ran, und ab, und ran, und ab, und...

BOAH IST DAS HART!

Vielleicht kraulen?

Genau.

Links atmen, ziehen, ziehen

Rechts atmen, ziehen, ziehen

Links atmen

Wende.

Atmen

Rechts atmen, ziehen

Links atmen, zieh

Rechts atm

Link

Maaaann!

Wende

Stop.

Ich müsste meine dreißig Minuten ja mal durchhaben? Wo ist die Uhr? SECHS MINUTEN FÜNFUNZWANZIG???. Ich kann nicht mehr. Warum ist das so schwer? Warum ist das so langweilig? Ich seh nichts. Alles brennt. NICHTMAL PODCAST HÖREN KANN ICH DABEI. Ich kann jetzt nicht gehen. Wie sieht das denn aus? Die Bademeisterin guckt schon.

Ich hab nicht mal das Seepferdchen.

Zahlt die Versicherung, wenn die mir das Zeug aus der Lunge holen müssen?

Alle schauen.

Wasser in der Nase.

Fuckfuckfuck.

Okay.

Eine noch.

Eine noch.

Reicht jetzt.

Reicht jetzt echt.

Fick das.

Braucht wer eine Jahreskarte<sup>6</sup>?

Lohnt sich.

Total gesund und so.

*(Schreibimpuls: Schreibe einen Text, der als (semi-)wissenschaftliche*

*Abhandlung beginnt, aber nicht so endet.*

*Alle Rechte liegen bei der Urheberin*

*Kontakt: niklas.ehrentreich@gmail.com)*

---

<sup>6</sup> S.o.