

«Manche lassen sich selbst von Krämpfen nicht abhalten, weiter zu üben.»

Carol Fesenbeckh (oben →) erinnert sich noch gut an diesen einen Moment, in dem die junge Frau das erste Mal allein im Wasser «geschwebt» ist. «Sie hatte panische Angst vor dem Wasser und hat dann nach und nach, Woche für Woche mehr Vertrauen gewonnen.» Zusammen mit Birgit Körner leitet Carol den Solinetz Schwimmkurs für Frauen. Es ist der erste seiner Art: Seit September unterstützen sie zusammen mit weiteren freiwilligen Helferinnen geflüchtete Frauen dabei, sich sicher im Wasser zu bewegen. Sie decken damit ein grosses Bedürfnis, denn viele geflüchtete Menschen können nicht schwimmen. Und (kostenlose) Schwimmkurse für erwachsene Anfänger:innen gibt es fast keine. Kein Wunder waren die Plätze von Beginn weg heiss begehrt.

Einmal in der Woche treffen sich die Frauen im Schwimmbad Looren in Witikon, üben Beinschlag und Armzug, und haben vor allem auch viel Spass miteinander. «Es ist eine Freude, zu sehen, wie viel Ehrgeiz sie an den Tag legen», erzählt Carol, «manche lassen sich selbst von Krämpfen nicht abhalten, weiter zu üben».

Doch der Schwimmkurs war und ist nicht immer ohne Herausforderung. Während einige Frauen ihre Technik verbessern wollen, bringen andere — etwa von ihrer Flucht — mit Wasser verbundene Traumata mit. Die Kursleiterinnen müssen so immer wieder individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmerinnen eingehen. Flexibilität war aber auch wegen der Pandemie gefragt: Während der 2G+ Regelung besuchten zeitweise nur wenige Frauen den Kurs. Doch Carol und ihre Kolleginnen haben sich davon nicht abhalten lassen; sie machen auch 2022 weiter und ermöglichen so hoffentlich noch vielen Frauen, in einem geschützten Rahmen schwimmen zu lernen.

Schwimmkurs

