



Für Juli 2024

Summertime ... and the livin' is easy ...

Schon von weitem sehe ich sie. Sie spaziert mir auf dem Weg entgegen. Ich freue mich sie zu sehen. Als wir uns treffen, begrüßen wir uns herzlich und plaudern los. Bald einmal fragt Gabi:

„Nimmst du dieses Jahr auch wieder an der [Sommerakademie in Rheinau](#) teil?“

„Ja, und Du?“

„Ich auch.“

„Welchen Kurs besuchst du denn?“

„Ich werde malen bei Axel.“

„Ich auch!“ Vor Freude umarmen wir uns gleich noch einmal.

„Dieses Jahr besuche ich ausnahmsweise einen zweiten Kurs, nämlich auch noch den Schreibkurs.“

„Oh in den Schreibkurs würde ich auch gerne einmal.“ Gabi verzieht ihr Gesicht. „Doch ich bin zu dumm dafür. Schreiben ist doch etwas für Intellektuelle,“ sie seufzt, „so eine Schulbildung habe ich nicht.“

„Was!?“ Entgeistert schaue ich sie an. Dann sage ich:

„Ich bin auch dümmer als die Gescheiten, bin auch in die ‚weniger-Schule‘ gegangen. Doch hält mich das vom Schreiben ab? Nein.“ Ich strecke die Hände abwehrend vor meinen Körper hin.

„Weisst du, wer mir meine monatlichen drop regelmässig durchliest und bei Bedarf korrigiert?“ Jetzt schaut sie mich ganz verwundert an.

„Rolf. Dafür bin ich ihm sehr dankbar. Wenn immer nur Gescheite schreiben, dann gibt es mit der Zeit auch nichts mehr Gescheites. Die Welt braucht auch die Dummen.“ Wir schauen uns kurz stumm an, als müsste zuerst der Groschen fallen, dann prusten wir los. Später sagt Gabi:

„Eigentlich hast du Recht, was wäre die Welt ohne die Vielfalt?!“

„Wer nie Fehler macht, ist doch auch nicht ganz gescheit.“ Wir scheinen sehr zufrieden. Ich kann es nicht lassen, sage: „Aber Hallo, jetzt haben wir es der Welt aber gezeigt!“ Beschwingt verabschieden wir uns voneinander und gehen unsere Wege. Das eben Erlebte klingt in mir nach. Ja, was wäre die Welt ohne Vielfalt? Ich mag sie mir gar nicht vorstellen.

In diesem Sinne wünsche ich dir grosse Vielfalt im Juli, soll er dich mannigfaltig verwöhnen!

Herzlichst

Sonja



Mir ist jetzt schon kalt. Ergeben lasse ich mich vom Beckenrand hinein gleiten. Die Wassertemperatur ist noch kühler als erwartet. Brr! Selbst schuld. Jetzt bloss keinen Rückzieher machen. Ich befinde mich in einem Kraulkurs mit dem persönlichen Ziel meine Kraultechnik zu verbessern. Schon ruft meine Trainerin Rita:

„Zum Einschwimmen einmal die ganze Bahn rauf und runter, Brustschwimmen.“ Ich rede mir innerlich gut zu, atme tief ein und lege los, durchpflüge das himmelblaue Wasser. An der Gegenseite angekommen erscheint mir die Wassertemperatur schon nicht mehr kühl. Gespannt auf ihre weiteren Anweisungen schwimme ich zu Rita zurück.

„Jetzt nehmt ihr dieses Schwimmbrett und hält es mit beiden Händen,“ sie zeigt es vor, „so vor euch her. Ihr paddelt nur mit den Beinen. Haltet sie schön gestreckt, auch die Füße wie *Ballerinas*, schön gestreckt. Auf diese Weise absolviert ihr eine Bahn hin und wieder zurück.“ Rita läuft nun seitlich am Beckenrand mit:

„Nein, keine *Hackenfüsse*, macht *Ballerinafüsse*! Immer schön die Spannung halten bis in die Fussspitzen!“ Das ist ganz schön anstrengend, immerhin beträgt eine Bahnlänge fünfzig Meter, hin und zurück sind es schon hundert. Ob ich das durchhalte? Ich gehöre zu den gemütlichen Schwimmerinnen, lasse mich gerne vom Meer tragen, genieße die sich brechenden Sonnenstrahlen im Meer, tauche ab und wieder auf, alles eher im Genussbereich. Doch das hier ist eine andere Nummer.

„Nun übt ihr die Zweieratmung,“ reisst mich Rita aus meinen Gedanken. „Ihr haltet das Schwimmbrett in einer Hand immer schön nach vorne, legt euch seitlich. Den freien Arm nach vorne strecken, eintauchen, das Wasser beiseite schieben und wieder nach vorne strecken usw. Einmal eine Bahn lang auf der rechten Seite atmen, dann zurück schwimmen nur auf der linken Seite atmen.“

Die sprudelnden Blasen die sich beim Ausatmen unter Wasser bilden faszinieren mich immer wieder. Helles Glitzern im himmelblauen Pool, es fehlt nur noch der sandige Boden und das Sonnenlicht. Das gurgelnde Geräusch beruhigt mich irgendwie. Ich verzettelte mich, atme viel zu lange aus und schaffe keinen ausgeglichenen Rhythmus.

„Du musst stossweise ausatmen, immer im selben Rhythmus,“ ruft mir Rita zu. Ein paar Züge geht es, doch die ganze Bahn schaffe ich nicht. Das sind keine fünfzig Meter, das ist wie fünfhundert, wettert mein innerer Bequemling. Konzentriere dich auf den Rhythmus! Bleib dran!, mein innerer Coach. Die Zeit verfliegt wie im Flug, auch meine Kraftreserven. Doch es scheint allen so zu ergehen, alle scheinen froh zu sein ist die erste Lektion beendet.



Während der zweiten Lektion nach dem Einschwimmen winkt uns Rita mit einem blauen Gegenstand zu und ruft:

„Nehmt den Poolboy zwischen eure Knie und klemmt ihn fest ein.“ Sie zeigt es vor. „Nun schwimmt ihr ausschliesslich mit den Armen.“ Wir schauen uns untereinander belustigt an, denn es sieht ganz so aus, als würden wir mit dem blauen Ding zwischen den Beinen gleich untergehen. Doch wir gehen nicht unter, aber pendeln innerhalb der Bahn von einer Absperrung zur anderen wie verlorene Bojen und kommen nur langsam vorwärts. Dabei geht mir auch die Ernsthaftigkeit an der Sache verloren, ich muss immer wieder lachen.

Nach einer halben Stunde hängen wir am Beckenrand und japsen nach Luft. Mein Herz scheint dem Zerspringen nahe, ich kann mir nicht vorstellen überhaupt noch eine Bahn zu bewältigen. Meine Motivation hat sich vollständig im Wasser aufgelöst. Alle sehen aus wie welkes Blattlaub, wir kleben faltig am Rand und beginnen Gespräche der Verzweiflung und des Zuspruchs. Doch Rita lässt uns keine Zeit für Selbstmitleid, sie ruft uns wieder zu sich zurück. So machen wir tapfer weiter. Doch mit zielschnellem und kraftvollem Schwimmen, wie wir es neidvoll bei den anderen Trainierenden in den Bahnen neben uns sehen können, hat unser Schwimmen keine Ähnlichkeit. Noch nicht. Heute ertappe ich mich dabei, wie meine Augen immer öfters zu der grossen Uhr an der Wand wandern. Jetzt bloss kein Wasser schlucken. Diese Brühe hat nichts mit Austern schlürfen zu tun. Kaum gedacht, schon passiert. Ich huste und pruste, der erste Reflex, mich an der flexiblen Absperrung festzuhalten gibt mir keinen Halt.



Rita ist eine motivierte Vollblut-Schwimmlehrerin. Sie beobachtet uns aufmerksam, ihr entgeht nichts. Sie gibt laufend individuelle Anweisungen. Doch für einen Spass ist sie auch zu haben, wenn auch allzu viel Austausch nicht möglich ist. Die Klassen wechseln so schnell, man hat gar keine Zeit ein Gespräch zu beginnen.

Wir treffen uns für ein Interview. Rita erzählt:

„Schon mit vier habe ich mit dem Schwimmen angefangen. Wir sind drei Schwestern und eine von uns hatte damals Asthma. So dachte sich unsere Mutter, dass es wohl das Beste wäre, sie zum Schwimmunterricht anzumelden. Gesagt getan. Kurzerhand hat sie uns gleich alle drei in den Schwimmkurs verfrachtet.“ Rita erzählt frisch und lebendig. „Damals hat der Arzt bloss die Hände über dem Kopf zusammen geschlagen und meiner Mutter von ihrer Idee abgeraten. Doch die blieb eisern, sie hielt an ihrem Entschluss fest.“

„Hat es deiner Schwester geholfen?“, frage ich neugierig.

„Ja, es hat ihr tatsächlich geholfen. Das Asthma ist weg.“

„Und dir hat es den Weg zu deinem Traumberuf geebnet.“ Rita lacht und meint:

„Wir wurden alle drei sogar ins Schwimmteam aufgenommen, wir waren gut. Es wurde für uns alle drei sehr gut.“ Jetzt scheint eine innere Tür aufgebrochen, es sprudelt aus Rita nur so heraus:

„Der Schwimmclub wurde für mich zu einer neuen Familie. Sieben Jahre hatten wir den selben Trainer, wir waren eine Mannschaft. Du weisst doch in den siebziger Jahren war das Leben als Kind nicht immer einfach, damals wurde man noch geschlagen, man musste viel zuhause helfen. Mit Zehn trainierten wir schon drei bis vier Mal, als wir älter waren bis zu acht Mal die Woche. Alle zwei Wochen trainierten wir ein ganzes Wochenende und jedes dritte Wochenende starteten wir bei Schwimmwettkämpfen. Es war für uns Kids einfach nur herrlich.“ Sie ist ein sehr positiver Mensch, denke ich spontan. „In den Sommerferien bestand unser High-Light aus einem zweiwöchigen Trainingslager in Südfrankreich.“ Sie hält einen Moment inne, als wolle sie das Gesagte noch einmal überdenken. Dann fährt sie weiter: „Natürlich war es hart, doch trotzdem freuten wir uns immer darauf.“



Heute besuche ich einen Anfänger-Kurs von Rita. Ich brauche noch Fotos. Bis auf Rita sind alle schon da, so ich kann mich kurz vorstellen und mein Anliegen anbringen. Niemand hat etwas gegen das Fotografieren. Kurze Zeit später kommt Rita strahlend zu uns her. Wir begrüßen uns. Eine Teilnehmerin spricht sie auf ihre tiefe Hautbräune an. Rita lacht, dreht sich um, hebt ihr Shirt und zeigt uns ihren tiefbraunen Rücken. Sie sagt:

„Das ist nicht einfach braun! So sieht eine maximale Pigmentierung aus.“ Dann zieht sie ihr T-Shirt wieder hinunter. „Ich bin so viel draussen unterwegs. Wenn ich nicht Fahrrad fahre, jogge oder schwimme, dann bin ich meistens draussen am Unterrichten.“ Sie stellt sich näher an den Beckenrand. Dies ist der Auftakt zum Training, alle lassen sich sogleich ins Wasser gleiten. „Los, zum Einschwimmen sechs Bahnen rauf und runter, schwimmt wie ihr wollt.“ Wir schauen ihnen zu. In meinen Augen sieht es schon ganz gut aus, wenn ich da an unsere Gruppe zurück denke.

„Jetzt lockerer Kraulschlag, vier Bahnen,“ gibt Rita die nächste Anweisung durch. Sie beobachtet ihre Schäflein genau, läuft teilweise mit und ruft vereinzelt Korrekturen zu.

Etwas später schwenkt Rita den blauen Poolboy:

„Klemmt ihn zwischen eure Fesseln, die Beine schön gestreckt! Acht Bahnen!“ Alle greifen nach dem Hilfsmittel und fädeln sich der Reihe nach wieder ein und schwimmen in der Bahn der rechten Bahnabspernung entlang. Diese SchwimmerInnen wirken auf mich sehr motiviert, kraftvoll und einige auch sehr geschmeidig.

„Diese Gruppe scheint stark zu sein,“ sage ich zu Rita.

„Ja, es ist ein Anfänger-Kurs. Sie haben von den insgesamt 15 Mal heute schon ihre dreizehnte Lektion, man sieht gut ihre Fortschritte. Anfänglich konnten sie knapp zwei Meter am Stück kraulen und heute schwimmen sie ohne Unterbruch dreihundert Meter.

„Zieht eure Flossen an.“

Gespannt warte ich ab wie es mit der Kondition bis zum Schluss bei dieser Gruppe aussieht. Und siehe da, auch in dieser Gruppe kleben die Meisten gegen Ende der Lektion immer länger am Beckenrand, lachen und schwatzen.



Rita ist ein energiegeladenes Power-Pack, frühmorgens rennt sie schon nach Diessenhofen um nach Büssingen zurück zu schwimmen. Für den Einkauf von frischen Erdbeeren radelt sie regelmässig 60 km, um sie direkt von ihrem Lieblingsstand zu kaufen.

„Bist du noch aktiv an Schwimmwettkämpfen dabei?“, frage ich Rita, mehrmalige deutsche Meisterin in der Disziplin über längere Distanzen.

„Dieses Jahr schwimme ich an der Bodenseeüberquerung mit.“ Ich bewundere mit welcher Leichtigkeit sie auf diesen Wettkampf zu schauen scheint. „Es handelt sich um elf Kilometer. Ich denke, dass ich es in ungefähr zweieinhalb bis drei Stunden schaffen sollte.“ Na ich würde mir von Anfang an einen Kapitän anlachen. Elf Kilometer wären mir Zehn Kilometer und fünfhundert Meter zu viel.

„Du liebst das Wasser über alles, hast du sonst noch etwas im Wasser gemacht?“

„Als ich nach Bochum zog, ich habe sechszwanzig Jahre in Bochum gelebt, habe ich Wasserball gespielt. 1982 gründete ich mit meinen ehemaligen Schweizer Schwimmerinnen den Frauenwasserball in der Schweiz. Wir wurden acht Mal Schweizermeisterinnen, davon offiziell drei Mal und inoffiziell fünf Mal.“

Ich unterbreche sie und frage:

„Wieso offiziell und inoffiziell?“

„In den ersten 5 Jahren unserer Wasserball-Zeit, hat der Schweizer Schwimmverband, der aus vorwiegend männlichen Funktionären bestand, den Frauenwasserball noch nicht in die Statuten aufgenommen. So trugen wir die Meisterschaftsrunden eben inoffiziell aus. Gut Ding wollte eben Weile haben.“ Sie hebt ihre Arme und lacht dazu. „Nach fünf Jahren wurden wir dann endlich offiziell anerkannt.“ Die Frauen mussten sich eben wieder erst beweisen denke ich. Rita fährt weiter:

„Ich spielte während zehn Jahren in der Nationalmannschaft der Schweiz mit und pendelte für das Training für die Europamannschaft zwischen Magglingen, Tenero und Bochum hin und her.“ Wenn Rita nicht gerade den Weg schwimmend von einem Beckenrand zum anderen, oder von einem

Seeufer zum anderen zurück legte, dann legte sie eben die Distanz zwischen Bochum und Magglingen reisend zurück. Rita, die geborene Wettkämpferin im Element Wasser. Rita ist noch wichtig, dass ich erwähne, dass sie auch noch in Montreal bei der Weltmeisterschaft Dritte bei der Disziplin 3 km Open Waters vor 10 Jahren wurde.



„Hast du auch ein Vorbild?“

„Ja, Ingrid. Ingrid wird diesen Sommer neunzig Jahre alt. Sie trainiert noch immer drei Mal die Woche und steigt noch immer für Bochum ins Wasser. Sie tritt bei den hundert und zweihundert Meter in Rückenkräul an.“

„Das ist ja unglaublich schön,“ entfährt es mir.

„Ja sie ist echt zu bewundern. Sie schont sich nur beim Einschwimmen. Die Anzüge die man sich für den Wettkampf überzieht sind so eng, da habe sogar ich bestimmt eine Viertelstunde damit zu kämpfen. Und für Ingrid ist dies zu kräfteraubend, so erspart sie sich das Einschwimmen. Sich in diesen Anzug hinein zu quetschen, um ihn kurz danach wieder ausziehen nur um ihn dann für den Wettkampf erneut anzuziehen ist ihr zu anstrengend.“ Rita zupft an ihrem T-Shirt. „Ingrid ist aber auch sonst ein Vorbild für mich. Sie kommt immer gepflegt und sehr schön angezogen daher, auch ihre Fitness bewundere ich sehr.“ Rita wird bestimmt ebenso trainiert und gepflegt sein im hohen Alter. Sie scheint ja auf dem besten Weg dahin zu sein.

„Was magst du besonders gern beim Unterrichten?“, frage ich sie.

„Mich freut es zu sehen, wenn Menschen motiviert zu mir kommen, wenn sie bereit sind etwas für ihr Körpergefühl und ihre Fitness zu tun.“ Sie überlegt einen kurzen Moment. „Ich liebe es zu sehen, wie sie durchstarten. Wenn sie immer besser und schneller werden, bekomme ich Glücksgefühle.“

„Was ist aus deiner Sicht für Anfänger besonders hart?“

„Viele haben Panik im Wasser. Sie schaffen es fast nicht im Wasser durch die Nase auszuatmen. Schwimmen ist eben eine komplexe Geschichte! Wenn sie frisch beginnen, schaue ich zuerst einmal wie sie überhaupt schwimmen können. Da sieht man schon viel, manche machen beim Brustschwimmen den Fehler den Kopf zu hoch über dem Wasser zu halten. Das gilt es ihnen schon mal bewusst zu machen. Dann beginne ich sofort mit dem härtesten, ich lasse sie kräftige Beinschläge mit *Ballerinafüßen* machen. Da leiden sie schon richtig. Zwar können es die Frauen meistens besser als die Männer.“ Sie zwinkert mir zu. „Viele Männer sind Radfahrer oder Fussballer,

die haben oft so *Hackefüsse* und bringen am Anfang einfach keine *Ballerinafüsse* hin. Gut das es Flossen gibt. Nach vier Bahnen mit Flossen sind die Männer wieder motiviert und den Frust, den sie sich vorher eingefangen haben ist etwas abgeschwächt.“ Sie hebt ihre Hände in einer ergebenen Geste hoch. „Der Beinschlag ist nun einfach mal der Motor und verhilft auch zu einer schönen Wasserlage.“

„Das Wichtigste beim Schwimmen ist?“, frage ich weiter.

„Die Atmung. Eintauchen, Luft anhalten, stossweise ausatmen. Genau gleich viel einatmen wie ausgeatmet wird, nicht mehr und nicht weniger. Meistens sage ich, dass es nach 46'000 Wiederholungen besser wird. Das ist natürlich im Moment, wenn ich das sage deprimierend, doch mit der Zeit merken die Schwimmer selbst wie es mit jedem Mal besser wird. Auch wichtig ist ein stabiler Rumpf und natürlich die Armarbeit. Der Unterwasserzug beim Kraulen.“ Und hier höre ich auf, denn im Grunde ist alles wichtig.

Gurkenwürfel an Fetakäse, Zitronenmelisse, Lavendel und Creme fraîche-Sauce auf getoastetem Brot Zum [Rezept](#)



Juli-Summertime



Sommer, oh summertime!
Gar viel fällt mir dazu ein ...

Zielloses Flanieren in der Natur
 Zeitloses Geniessen ohne Struktur
 Längere Tage als im Advent
 Weniger Schlaf permanent

Sommer, oh summertime!
 Gar viel fällt mir dazu ein ...
 Verzücktes Schwimmen im Gewässer
 Leckere Picknicks mit Sackmesser
 Auf Badetüchern liegen sie, die Reglosen
 Und verharren stundenlang in ihren Posen

Sommer, oh summertime!
 Gar viel fällt mir dazu ein ...
 Nächtliches Grölen und Singen
 Verschwitzte T-Shirts auswringen
 Servietten, Girlanden und Fingerfood
 Gelächter, Dosenbier und Grillgut

Sommer, oh summertime!
 Gar viel fällt mir dazu ein
 Erlebnisreiche und spritzige Bootsfahrten
 Beisammensein auf Plätzen und im Garten
 Gewitter die sich donnernd entleeren
 Sommer, wie wir dich vereeeeehren!
 Sommer, oh summertime!
 Stell dich bitte endlich ein!

Sonja Roost-Weideli

Wöchentliche positive Botschaften der Freude!?

Der nicht immer ganz ernst zu nehmende, wöchentliche creative drop ist ein Augenblick aus meinem Leben in Form eines von mir geklickten Fotos, versehen mit einem Gedanken, einer Weisheit, einem Impuls in Form eines kleinen Textes, ein Gedicht, etwas Humor u.a.

Du willst wöchentliche creative drops, Kurznachrichten von mir?
 über Threema, klicke [HIER](#).
 über Signal, klicke [HIER](#).
 oder über WhatsApp, klicke [HIER](#). Es sind alle Gruppen so eingerichtet, dass nur ich
 Nachrichten darin verschicken kann, damit es nicht ständig bei allen bimmelt. Ihr könnt mir aber
 gerne privat schreiben.
