

«Wenn Angst mitspielt, verkrampft man sich»

Schwimmen für Anfänger Sportlehrer Urs Zraggen bringt Erwachsenen das Schwimmen bei und hilft ihnen, die Angst vor dem Wasser zu verlieren. **Von Ginger Hebel**



Urs Zraggen fühlt sich im Wasser fast wohler als an Land. In Kursen bringt er Erwachsenen das Schwimmen bei. Demnächst beginnt hier im Hallenbad Altstetten ein Anfängerkurs. *Bild: GH*

Mehr als 30 Personen sind diesen Sommer bereits in Seen und Flüssen ertrunken, die meisten Opfer waren Männer; Touristen, Flüchtlinge oder Asylsuchende. «Viele Migranten haben als Kinder nie schwimmen gelernt, und auch die Flüchtlinge, die zu uns kommen, können nicht schwimmen», sagt der diplomierte Sportlehrer Urs Zraggen. In der Schweiz hingegen ist Schwimmen ein Pflichtschulfach.

Der 42-Jährige hat eine eigene Schwimmschule und bietet unter anderem Anfängerschwimmkurse für Erwachsene an. Primär geht es darum, Ängste vor dem Wasser zu verlieren und den Kopf unter Wasser zu bringen. Man lernt zu schweben, zu paddeln, auf dem Bauch und auf dem Rücken. Es sind spielerische Übungen wie seinen Namen unter Wasser sagen.

Schwimmen lernt man nicht von heute auf morgen. «Es ist ein längerer Prozess. Nach zwölf Lektionen sind die meisten in der Lage, sich über Wasser zu halten», sagt Zraggen.

Bei Schwimmunfällen ist oft Alkohol mit im Spiel, auch Gruppen-

zwang spielt eine Rolle sowie Selbstüberschätzung. «Ein guter Schwimmer könnte bei einem Krampf sein Bein im Wasser selber dehnen, während andere in so einer Situation wahrscheinlich panisch würden», erklärt Zraggen. Auch

haben viele Respekt vor tiefen Gewässern, vor Wellen oder Fischen. «Wenn Angst mitspielt, verkrampft man sich», so der Profi. Er rät deshalb, sich zuerst einen kleinen See auszusuchen und in Ufernähe zu schwimmen, bis man Sicherheit gewinnt. Wer über den See schwimmen will, sollte darauf achten, dass ein Begleitboot mitfährt. «Eine farbige Badekappe oder eine Schwimmboje ist wichtig, damit die Boote einen sehen.»

Schon als Kind fühlte sich der Sportler im Wasser fast wohler als an Land, «ich blühe im Wasser auf. Diese Begeisterung möchte ich auch anderen mitgeben.» Für geübte Schwimmer bietet er in Altstetten Kraulkurse an, die Nachfrage sei

gross. «Die Leute wollen fit bleiben und einen schönen Körper haben, und den bekommt man durchs Kraulen, weil man alle Muskelgruppen beansprucht. Zudem ist es ein gutes Herz-Kreislauf-Training.»

Obwohl viele Schweizer schwimmen können, einen schönen Schwimmstil haben wenige. Urs Zraggen schüttelt den Kopf, wenn er im See Frauen

sieht, die in steifer Position mit dem Kopf über Wasser brustschwimmen, statt ihn unter Wasser zu nehmen, wie man es richtig macht. Auch die Nase zuhalten, während man ins kühle Nass eintaucht, sollte man vermeiden. «Wenn dann doch mal Wasser in die Nase kommt, erschrecken sie, weil es ungewohnt ist.»

Der nächste Anfängerschwimmkurs startet am 23. August im Hallenbad Altstetten und dauert 6 Wochen. Kraulkurse beginnen am 24. August. Infos: 079 695 34 39 www.swim4u.ch

Die Tierfreundin



Ich bin im gesetzten Alter und habe einen kleinen, fünfjährigen Malteser. Da ich vermehrt an heftigen Gelenkschmerzen leide, fällt es mir oft schwer, mit meinem Hund die gewohnten Gassirunden zu gehen. Eine Bekannte machte mich darauf aufmerksam, dass es möglich ist, einen Hund ans Katzenkistli zu gewöhnen, damit er dort statt draussen sein Geschäft verrichten kann. Ich würde gerne Ihre Meinung dazu wissen, da ich unsicher bin.
T. Sommer

Liebe Frau Sommer

Ich habe mir Ihre Frage, ob ein Katzenklo für einen kleinen Hund eine Option sein kann, x-mal durch den Kopf gehen lassen. Ich finde ja, in Notsituationen, eine Dauerlösung kann es aber nicht sein. Für Hunde sind das Riechen im Freien und auch die Bewegung sehr wichtig. Die Abgabe von Urin, um das Revier zu markieren, ist ein wesentlicher Bestandteil davon. Zudem werden auf diese Weise Botschaften an Artgenossen weitergegeben. Ein Hund, der dies nicht tun kann, ist ein unglücklicher Hund. Ich habe aber auch schon von Kleinhundebesitzern gehört, die ihren Hund erfolgreich ans Katzenkistchen gewöhnt haben. Im Notfall, zum Beispiel, wenn der Besitzer oder das Tier krank sind und die täglichen Gassirunden unmöglich werden, kann sich die Katzentoilette tatsächlich als nützliche Lösung erweisen, denn nicht jeder Tierbesitzer hat die Möglichkeit, die Tür zu öffnen und den Hund mal schnell in den Garten zu lassen. Wenn man sich aber mal an etwas gewöhnt, dann wird es leider schnell zur Regel und Ausreden sind schnell gefunden: Mal ist man zu müde, mal ist es zu heiss, dann zu kalt, um Gassi zu gehen. Mein Vorschlag, liebe Frau Sommer: Organisieren Sie eine tierliebende Person, die in Notsituationen mit Ihrem Hündli nach draussen geht, damit er auch weiterhin in Ruhe «Zeitung lesen» kann.

Haben Sie Tier-Fragen, oder brauchen Sie Tipps? Ihre Frage per E-Mail an:
susanne.hebel@gmx.ch