Schwimmen

"Mit Brustschwimmen hält man sich gerade so über Wasser"

Deutsche Kinder können immer schlechter schwimmen. Schuld ist der deutsche Schwimm-Mainstream, sagt der Lehrer Uwe Legahn.

Interview: Fabian Scheler

30. August 2017, 10:23 Uhr / 102 Kommentare

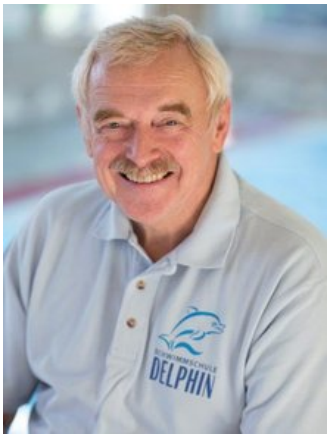
So wie Schwimmen in Deutschland gelehrt wird, könnte das für Kinder gefährlich sein, sagt Uwe Legahn. ©Simbär / photocase.de

ZEIT ONLINE: Herr Legahn, die DLRG warnt: Deutschland wird zum Nichtschwimmerland [http://www.zeit.de/sport/2017-06/schwimmen-nichtschwimmer-schwimmunterricht-dlrg-interview]. Hat sie recht?

Uwe Legahn: Der Trend ist offensichtlich, es gibt immer mehr Nichtschwimmer. Leider lenkt die DLRG in der Ursachenforschung aber wieder vom eigentlichen Problem ab: der DLRG selbst. Zusammen mit dem Deutschen Schwimmverband (DSV) bekämpft sie seit vielen Jahren unfallsenkende Innovationen im Schwimmunterricht.

ZEIT ONLINE: Was heißt, sie bekämpft Innovationen?

Legahn: Seit über 40 Jahren bringe ich Kindergartenkindern bei [http://www.aquapaedagogik.org/], sich im Wasser sicher zu bewegen. Ich habe mein Wissen weitergegeben und war weltweit als Sprecher auf vielen Kongressen. Aber in Deutschland denken die DLRG und der DSV, nur sie wüssten, wie man Kindern schwimmen beibringen kann. Alternative Ideen blockieren sie. Das ist für die Kinder gefährlich. Das muss man sich vorstellen wie einen Feuerwehrverband, der erfolgreiche Brandbekämpfungsmethoden verhindert und das nur, weil diese nicht von ihm kommen.



Uwe Legahn (70) war Leistungssportler und Trainer im Schwimmen und Wasserball und professioneller Rettungsschwimmer auf Sylt. Als Sportpädagoge arbeitete er 34 Jahre im öffentlichen Schuldienst und leitet seit 1977 in Hamburg seine private Schwimmschule. Er ist Präsident des Bundesverbandes für Aquapädagogik, Buch- und Filmautor sowie Seminarleiter und Referent bei Kongressen. Seit vier Jahren bildet er in China Lehrer fort. ©Susanne Legahn

ZEIT ONLINE: Was soll so schlimm sein an dem, was DLRG und DSV lehren?

Legahn: Es gibt so etwas wie einen Schwimmunterrichtsmainstream. Der lässt sich seit der Kaiserzeit so zusammenfassen: Brustschwimmen, Brustschwimmen, Brustschwimmen. Das ist deutsche Tradition. Kein anderes Land folgt diesem Credo so starr wie wir, auch wenn man in den Chefetagen etwas anderes behauptet.

ZEIT ONLINE: Was ist schlecht am Brustschwimmen?

Legahn: Mit der Bewegung hält man sich gerade so über Wasser. Der Beinschlag gehört jedoch zu den anspruchsvollen, wenn nicht sogar zu den medizinisch bedenklichen Übungen. Je jünger die Kinder sind, umso schlimmer ist es für sie. Man arbeitet mit den Kniegelenken gegen die Natur. Was soll das? Damit verpassen es die etablierten Verbände, dringend nötige Ziele wie Sicherheit oder Vielseitigkeit im Schwimmunterricht zu erreichen. Es geht einfacher: Die Kinder sollten sich im Wasser so bewegen, wie sie es in diesem Alter ohnehin können: Laufen! Der Beinschlag, den wir zunächst bevorzugen, ist die entwicklungsgerechte Bewegung, die sich aber schnell zum Kraulbeinschlag umwandeln lässt. Diese Mischform gefällt dem DSV nicht. Die hätten gerne, dass schon die Kinder die Ausführung lernen, die Sportschwimmer brauchen. Das finde ich falsch. Ein Vergleich zur Leichtathletik: Lehren wir den Kindern sofort den Dreisprung, oder fangen wir nicht doch erst mit einem Sprung in den Sand an? Eben. Genauso müssen wir das Schwimmen kindgerecht machen.

ZEIT ONLINE: Was machen Sie noch anders als die anderen?

Legahn: Drei Dinge, wir sagen dazu Lebensversicherungen. Erstens: die Schreckreflexumkehr. Die meisten Opfer, egal ob bei Autounfällen oder im Wasser, erinnern sich nur daran, dass sie die Luft angehalten haben, nicht aber, wie sie zuvor schreckhaft eingeatmet haben. An Land ist das ungefährlich. Im Wasser aber haben die Opfer dann das Gefühl, als würden sich 1.000 Messer in die Lunge bohren. Das führt zu Panik. Das ist vergleichbar mit dem Waterboarding. Wir zeigen den Kindern in unzähligen Varianten, wie man vor und während der gesamten Eintauchphase ausatmet. In unseren Kursen taucht man in sieben Wochen etwa 1.200 Mal ein. Zweitens: Die Kinder sollen sich unter Wasser orientieren können. Unter Schock schließen Ungeübte die Augen, wissen nicht, wo die Oberfläche ist, und machen sich auf den Weg in die falsche Richtung. So passieren viele

Unfälle. Und drittens: Wir üben passives Schwimmen. In Rückenlage dahintreiben, um nach Missgeschicken durchhalten zu können. Grundsätzlich lasse ich die Kinder das versuchen, was sie von Natur aus machen würden.

"Typisch deutsche Geschichte"

ZEIT ONLINE: Und so sind die Kinder sicherer?

Legahn: Davon bin ich überzeugt und kann es jederzeit durch unseren Wassersicherheitstest belegen. Die traditionelle Ausbildung trägt eine Teilschuld an vielen Schwimmunfällen. Als ich in den Sechzigern Rettungsschwimmer war, schrieb ich viele Unfallberichte. Mir fiel auf: Die meisten Schwimmunfälle passieren im stehtiefen Wasser oder in unmittelbarer Nähe des Beckenrands, wo wirklich sicheren Schwimmern nichts passieren kann. Warum? Weil die meisten durch Zertifikate wie das Seepferdchen oder das bronzene Abzeichen glauben, sie könnten schwimmen. Wenn Unglücke passieren, obwohl Menschen beurkundet schwimmen können, muss die Ausbildung falsch sein.

Water safety Test [https://vimeo.com/97819007] from Uwe Legahn [https://vimeo.com/aquapaedagogik] on Vimeo [https://vimeo.com].

ZEIT ONLINE: Die DLRG warnt aber wie Sie auch: Ein Seepferdchen reicht noch nicht. Und es gäbe zu wenig Becken, um die Kinder besser auszubilden.

Legahn: Das stimmt, es braucht wieder mehr Becken. Vor allem solche, die für den Unterricht geeignet sind. Aber wenn es nicht in unseren Händen liegt, ob es mehr Becken gibt, sollten wir endlich zum Wohl der Jugend kooperieren und das Anfangsschwimmen gemeinsam in einem Bad veranstalten. So könnte mehrmals pro Woche Unterricht

angeboten werden, mit deutlich größeren und nachhaltigeren Lernerfolgen. Das habe ich schon vor 40 Jahren so gemacht. Die drei beteiligten Vereine waren schon bald im Sportschwimmen erfolgreicher. Und nun dachte ich eigentlich, dass wir mittlerweile schlauer geworden sind. Ich erlebe allerdings an vielen Orten, wie sich Vereine und Organisationen ständig um die freien Plätze streiten. Jeder pflegt seine Eitelkeiten. Das sollte es bei Organisationen, die den Anspruch des Gemeinwohls haben, einfach nicht geben.

ZEIT ONLINE: Was halten die DLRG und der DSV von ihnen?

Legahn: Ich gelte als Verräter, weil ich Mitte der Siebziger im DSV erfolgreich dafür kämpfte, Wasserball für Mädchen zu erlauben. Und als ich 1977 eine kommerzielle Schwimmschule eröffnete und später die deutsche Schwimmschulvereinigung gründete, habe ich mir im DSV wohl auch keine neuen Freunde gemacht. Zwar sitzen in den Verbandsspitzen genügend Leute, die etwas zum Positiven ändern könnten, doch die bauen lieber Mauern um ihre vermeintlichen Alleinvertretungsansprüche. Seit Jahren besuchen Praktiker aus allen Verbänden unsere Seminare und Tagungen. Allerdings kommen die anonym, weil sie nach wie vor unangenehme Reaktionen bis hin zum Lizenzentzug oder gar gerichtliche Auseinandersetzungen zu befürchten haben. Nur weil man unsere Seminare besucht. Und das ärgert mich. Diese machtpolitischen Spielchen senken die Sicherheit im Wasser. Es ist zum Glück nur eine typisch deutsche Geschichte. Im Ausland findet die Aquapädagogik sehr viel mehr Zuspruch.