

Ein besonderes Geschenk, ein Jungbrunnen

Hinter meinem Einkaufszentrum wuchs ein großes Blockhaus. Auf dem Schild stand Schwimmschule und der Hinweis auf zu erwartende Kurse u.a. Wassergymnastik 60 Plus, auch eine Telefonnummer. Bei jedem Einkauf beäugte ich den Bau, freute mich über sein Wachsen, wollte den Start nicht verpassen und unbedingt dabei sein. Als das Dach fertig war, rief ich an, um mich anzumelden. Der Mann am anderen Ende der Leitung lachte und sagte: Ich bin der Bauleiter, damit habe ich nichts zu tun. Er verwies mich an eine freundliche Dame, die sich meine Adresse notierte und auf ihre Montagsliste setzte.

Diese Liste ist sozusagen das Wichtigste in der Schwimmschule. Du musst immer darauf achten, dass du eingetragen bist, bevor ein neuer Zyklus beginnt. Waren wir zunächst nur vier Leutchen in meinem Kurs 60 Plus, sprach sich die Sache schnell herum und jetzt nach einem Jahr gibt es fünf solcher Kurse, alle ausgebucht. Wenn du also nicht aufpasst, sitzt du beim nächsten Mal möglicherweise im wahrsten Sinn des Wortes auf dem Trockenen. Inzwischen bin ich, es ist noch kein Jahr vergangen, schon mehr als siebzimal in der Schwimmschule gewesen. Doch, doch das ist möglich. Als ich hörte, ein zweiter Tag wird eingerichtet, stand ich in den Starlöchern und landete auch auf der Mittwochsliste.

Das Haus ist ein Augenschmaus, naturbelassene dicke Bohlen, helle Hölzer, breite Planken. Eine feste Bank, begrenzt von eindrucksvollen Holzplastiken - Delphin und Seepferd begrüßen dich.

Wärme umfängt dich in der Eingangshalle und anheimelnder Duft von frischem Holz. Du wirst freundlich empfangen und eingewiesen, fühlst dich aufgehoben. Hier stimmt alles von „Willkommen an Bord“ auf dem Rettungsring hinter dem Tresen über die eingebauten Bänke, passende Stühle und Tische bis zur lustigen Wäscheleine mit vergessenen Kindersachen: Badehose, Handtuch, Strumpfhose, Haarschmuck und sogar, wer ist denn da ohne Hose nach Hause gegangen, eine winzige Jeans.

Schmunzelnd ziehe ich die Straßenschuhe aus und begeben mich in den Sanitärbereich, zweckmäßig, großzügig, funktionstüchtig.

Dann umfängt mich die große Halle. Wohin ich sehe, Wände, Dach, Bänke, Nischen - Holz, Holz -, alles kunstgerecht zusammengefügt mit Zapfen, Fugen, kein Nägel. Die Balkenenden sind ein besonderer Schmuck, zeigen Gesicht, jeweils sechs Hölzer sind verbunden und erzählen vom Alter der Bäume von denen sie stammen.

Eine breite bequeme Treppe führt ins türkisscheinende Wasser und das ist wunderbar warm.

Große Fenster lassen den Blick in die Eingangshalle zu, du kannst sehen, und das ist gut für eine neugierige Person wie mich, wer kommt und geht oder einfach nur mal schaut.

Die tiefgezogenen Fenster zur anderen Seite geben den Blick frei auf Himmel und Bäume, den Verlauf der Jahreszeiten und wenn draußen alles weiß ist, scheint das Wasser noch wärmer als es ohnehin schon ist.

Nun geht es los. Romy macht Musik an, nicht zu laut, das prüft sie. Rhythmisch bewegt sie Arme, Beine, Körper. Und nun passiert das Wunder, ich kann das, alle können das, auch der

Mann, der seine Krücke am Beckenrand abgelegt hat, wir übernehmen Romys Gymnastik. Was an Land nicht möglich wäre, im Wasser geht es, alles etwas langsamer, gebremst, schonender und dabei leichter.

Waren mir vorher noch die Knie steif, schmerzte der Rücken, löst sich allmählich alles auf, vergesse ich mein Zipperlein. Unbemerkt werden Kreislauf und Atmung angekurbelt.

Anfangs übe ich emsig und verbissen, dann geht es leichter und leichter, ich lächle vor Vergnügen, ich bin wieder jung.

Sogar lange auf einem Bein stehen gelingt. Verliere ich doch einmal das Gleichgewicht, schwanke ich. Umgefallen bin ich noch nie, ist noch keiner, das Wasser!

Manchmal versucht Romy, uns durcheinander zu bringen, nennt das Koordination. Wir sollen rechts etwas anderes machen als links, Arme und Beine geraten in Widerstreit. Da vergeht mir dann das Lächeln. Ich konzentriere mich, bis ich begreife, mein Gehirn mitspielt. Und dann lache ich wieder, dieses mal vor Stolz.

Wenn an verschiedenen Stationen geübt wird, geht es um Kraft oder Ausdauer, keine leichte Sache. Romy rennt von Station zu Station, verbessert und feuert an, hält die Stoppuhr und lässt uns ackern. Ich nach Stoppuhr, wer mir das vor einem Jahr gesagt hätte...

Zur Auflockerung laufen wir im Kreis bis sich ein Strudel bildet, der uns gewaltig bremst, wenn es in die andere Richtung geht. Wenn sie ruft: Rückwärts, lachen alle, weil immer einer dabei ist, der nicht rückwärts läuft sondern sich umdreht und den Kreis aufhält.

Zum Schluss sollen wir uns dehnen, nach und nach, viele Muskeln. Da muss ich schon wieder lachen, weil ich, obwohl sie alles seitenverkehrt zeigt, rechts und links verwechsle und mir fast einen Knoten in die Arme winde.

Schluss für heute!

Am Ende drehe ich mich noch einmal um:

Tschüss liebe Trainer und alle Helfer bis zum nächsten Mal!

Tschüss schönes Haus, ich komme wieder!