

Der Corona-Virus bestimmt weiterhin unser tägliches Leben!

Liebe Mitglieder,

wir hoffen, dass Sie und Ihre Familie alle gesund sind!

Leider können wir immer noch nicht unseren sportlichen Aktivitäten im Verein nachgehen. Auch nach den letzten etwas gelockerten Corona-Regelungen des Berliner Senats vom 07. Mai 2020 müssen Sport- und Schwimmhallen weiterhin geschlossen bleiben. Die Abstands- und Hygieneregeln lassen einen Trainingsbetrieb für den organisierten Sport in den Hallen nicht zu.

Wir bitten Sie deshalb weiterhin um viel Geduld. Wir bedauern diese Situation sehr, haben aber zurzeit keine Möglichkeit, Ihnen unsererseits sportliche Betätigung anzubieten.

Wenn Sie Fragen haben, können Sie unsere Geschäftsstelle per Mail oder Telefon erreichen. Unsere Damen werden sich schnellstmöglich bei Ihnen melden.

Weiterhin müssen wir mitteilen, dass die geplante Jubiläumsveranstaltung

**100 Jahre Vereinsschwimmsport in Steglitz-Zehlendorf
am 20. Juni 2020
auf dem Freigelände der Schwimmhalle „Finckensteinallee“**

und das darin eingebundene

Sommerfest

ausfallen werden.

Eine kleine historische Ausstellung zu diesem Thema werden wir für den Herbst in unserer Geschäftsstelle vorbereiten.

Wir möchten uns für die bisherige Treue zum Verein sehr herzlich bedanken. Bitte bleiben Sie alle gesund! Hoffentlich können wir bald wieder alle an den Start gehen und ins Schwimmbecken springen!

Wenn es etwas Neues geben sollte, das den Berliner Schwimmsport im Verein betrifft, werden wir es sofort auf unserer Internetseite veröffentlichen.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Team der Schwimgemeinschaft Steglitz Berlin e.V.



Schwimmbildung und Trainingsbetrieb in der Schwimgemeinschaft Steglitz Berlin e.V. **– Wie und wann kann es weitergehen?**

Die strikten Pandemie-Eindämmungsmaßnahmen sind spürbar gelockert. Heute (25. Mai 2020) öffnen das Sommerbad Olympiastadion, das Strandbad Wannsee, das Sommerbad Wilmersdorf und das Kombibad Spandau Süd (<https://www.berlinerbaeder.de/ticket/>) unter besonderen corona-situationsbedingten Hygieneauflagen. Das ist zunächst einmal ein kleiner Lichtblick. Jedoch folgt das große Aber auf dem Fuße: Die Schwimmhallen bleiben weiterhin geschlossen und die Freibäder öffnen nicht für den Vereinssport sondern ausschließlich für die breite Öffentlichkeit. Das heißt, dass wir immer noch auf dem Trockenen sitzen und sich daran auch so schnell leider nichts ändern wird.

Nun fragen wir uns alle, ob wir denn nicht trotzdem bald wieder gemeinsam im Rahmen des Vereinslebens Sport treiben können. Jein.

Die Schwimgemeinschaft Steglitz Berlin e.V. verfügt über keine vereinseigenen Sportflächen und hat auch kein eigenes Bad. Dadurch, dass wir kein Mehrspartenverein sondern ein reiner Schwimmverein sind, können wir auch nicht – mangels anderer Abteilungen – auf Sportplatzzeiten etwaiger anderer Abteilungen ausweichen. Wir haben keine Abteilungen, die Landsport betreiben und haben somit auch keine Zeiten, die uns auf Berliner Sportplätzen zustehen. Das wäre aber zwingend notwendig, um Sport in den derzeit erlaubten kleinen Gruppen bis zu acht Personen, inklusive Trainerinnen und Trainer, anbieten zu dürfen. Auf öffentlichen Flächen, wie Parks und Spielplätzen, gilt weiterhin die Regelung, dass sich nur Angehörige zweier Haushalte gemeinsam im Freien bewegen dürfen.

Die vor der Sars-CoV-2-Krise vergebenen Zeiten für Sportplätze haben auch jetzt weiterhin Bestand. Das heißt, dass es schwer werden dürfte, auf einem Sportplatz eine freie Zeit für unseren Verein zu ergattern.

Aber die Hoffnung stirbt ja bekanntlich zuletzt.

Weiterführende Links zum Thema Sars-CoV-2 findet Ihr auch auf unserer Homepage unter www.sg-steglitz.de

Haltet weiter durch! Bleibt tapfer und gesund!
Euer Geschäftsstellenteam



Aufruf: Werdet kreativ! Zeigt, was künstlerisch in Euch steckt!

Liebe Kinder, liebe Jugendlichen, liebe Familien,

wenn Ihr wollt, zeigt uns doch, wie Ihr zu Hause weitgehend ohne Kindergarten und Schule und ohne das regelmäßige Schwimmen bei uns im Verein Eure Zeit verbringt. Malt ein Bild, bastelt eine Foto-Collage, baut etwas aus Lego (und schickt uns ein Foto davon), gestaltet ein Panorama mit Playmobil (und schickt uns ein Foto davon), dreht einen kurzen Film oder ein Video-Tagebuch, schneidet, faltet, klebt ein Diarama mit all den Dingen und Aktivitäten, auf die Ihr Euch schon freut, wenn dieses olle Virus endlich ausgestanden ist. Vielleicht backt und kocht Ihr zurzeit ganz viel? – Dann sendet uns bitte Euer neuestes Lieblingsrezept und am besten ein Foto von Euch und dem kulinarischen Kunstwerk dazu – gerne mit Schoko-Mund oder Spaghetti-Bart :-). Habt Ihr ein Hobby neu für Euch entdeckt, und verwandelt deshalb zum Beispiel regelmäßig Eure Küche in ein Chemielabor? – Dann lasst uns bitte an Eurem Forscherinnen- oder Forscherleben teilhaben. Ein Foto oder ein Video von Euch mit versengten Haaren und dem brodelnden, feuerspuckenden und lavaspeienden Vulkan genügen, aber ausführliche Versuchsprotokolle und Dokumentationen Eurer Entdeckungen sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen! Vielleicht habt Ihr unlängst ein Buch gelesen, das Euch gefallen hat? – Dann schreibt uns, warum Euch die Story so gepackt hat, oder warum Ihr beim Lesen mit dem Lachen nicht mehr aufhören konntet! Oder, oder, oder... Was immer Euch bewegt, was immer Ihr gerade macht, lasst es uns wissen!

Schickt uns das, was Ihr uns mitteilen und uns aus Eurem Alltag erzählen wollt, in der Form, die Euch am nächsten liegt! Ihr seid in Eurer gestalterischen Phantasie völlig frei!

Bitte adressiert Eure Zusendungen einfach **per Mail** an **service@sg-steglitz** oder ganz klassisch **per Post** an **Schwimmgemeinschaft Steglitz Berlin e.V.**
Undinestraße 6
12203 Berlin

Wichtig für alle, die selbst noch nicht oder noch nicht so gut Lesen und Schreiben können oder sich aus verschiedenen Gründen nicht trauen – Stichwort: Angst vor Fehlern – nur Mut: Macht einfach, worauf Ihr Lust habt, wo Ihr Euch gut dabei fühlt, und wo die Ideen nur so sprudeln! Holt Euch Hilfe, wenn Ihr wollt, und denkt immer daran: **Eure Einsendungen werden nicht bewertet** und sind uns auch mit Rechtschreib-, Grammatik- und Zeichensetzungsfehlern in ungelenker Handschrift willkommen! **Hauptsache Eure Werke stammen wirklich von Euch** und drücken das aus, was Ihr überbringen wollt!

Wir freuen uns schon jetzt auf Eure kreativen Lebenszeichen aus der virusbedingten schwimmsportfreien Zeit!!!

Euer Geschäftsstellenteam der SG Steglitz
– und ganz besonders Eure Gudrun :-)

P.S.: Dies ist kein Wettbewerb! Es geht einzig und allein um den kreativen, kommunikativen Austausch auf diesem ungewöhnlichen Weg.

Pawels Welt

Pawel ist umgezogen. Seit einigen Wochen beansprucht er ein neues Zimmer für sich. Pawel ist umgezogen, weil ihm sein altes Zimmer nicht mehr gefallen hat. Sein altes Zimmer hat ihm nicht mehr gefallen, weil Pawel dort nicht in seinem Element sein konnte. Eindeutig nicht.

In seinem alten Zimmer hat er in einem flauschig-weichen Bett geschlafen. In seinem alten Zimmer hat er immer auf seinem Teppich gesessen und mit Lego gebaut oder er hat seine Autos in die Werkstatt gebracht und repariert. Wenn seine Freundinnen und Freunde Tabea, Franz, José und Samantha bei ihm zum Spielen waren, dann haben sie immer aus seinem Schreibtisch und seinem Hochbett mit ganz vielen Kissen und Decken eine Höhle gebaut. Eigentlich ist sein altes Zimmer ein ziemlich cooles Jungs-Zimmer. Aber. Aber es hat einen entscheidenden Fehler. Pawels altes Zimmer ist nicht unter Wasser. Bis vor wenigen Wochen hat Pawel das auch gar nicht gestört – im Gegenteil – aber bis vor ein paar Wochen, war die Welt auch noch eine andere. Aber radikal.

Pawel ist sich nicht ganz sicher, was radikal heißt, aber die Großen sagen das gerne. Und wenn die Großen das sagen, dann klingt es immer ein bisschen nach „mit Hauruck“, nach „von heute auf morgen“, nach etwas, das „selbst die Großen nicht haben kommen sehen“. Radikal, das klingt in Pawels Ohren nach etwas, das einen überfällt. Pawel ist sich sicher, radikal muss etwas sein, was die Welt auf den Kopf stellen kann – und Pawels Welt steht auf dem Kopf, aber gründlich.

Früher, also vor dem Welt-Kopfstand, hat seine Mama immer sehr darauf geachtet, dass er „’rausgeht“. Pawels Mama war das immer furchtbar wichtig, dass er draußen auf dem Spielplatz mit anderen Kindern spielt. Immer, wenn sie ihn bei Oma abgegeben hat, dann hat sie immer zu Oma gesagt: „Und dass er mir ja ’rausgeht, sich austobt und ordentlich durchlüftet, sonst schläft er nachher wieder nicht, und ist noch bis in die Puppen wach.“ Pawel hat dann immer zwischen Mamas Bauch und Omas Bauch gestanden und die beiden haben über ihn hinweggesprochen. Oma und Mama haben dabei immer so geredet, als ob er sie nicht hören könnte, dabei hat er natürlich alles gehört. Da Pawel aber gerne draußen spielt und „sich auslüftet“, wie Mama sagen würde, hat ihn das nie sonderlich gestört. Aber Oma. Denn Oma geht nicht gerne nach draußen.

Jetzt darf Pawel seine Oma seit ein paar Wochen nicht mehr besuchen. Irgend so ein Virus-Dings ist in der Luft und mordsgefährlich, deshalb haben die Großen alle Angst – das würden die Großen natürlich nie zugeben, aber Pawel weiß das trotzdem – und er darf seine Oma nicht mehr besuchen. Jetzt muss Pawel ganz viel drinnen in der Wohnung bleiben und Oma, die sonst nicht gerne freiwillig vor die Tür geht, erzählt ihm jeden Abend am Telefon: „Ach, heute habe ich wieder so einen herrlichen Spaziergang gemacht!“ Radikal verkehrte Welt.

Überhaupt dieses mordsgefährliche Virus-Dings: Früher, also vor dem Welt-Kopfstand, hat Pawel manchmal nachts wach gelegen und hat sich vor den großen, schwarzen Schatten an der Zimmerdecke gegruselt. Papa hat ihm zwar erklärt, dass das die Bäume und die Straßenlaterne draußen vor dem Fenster machen, und dass, wenn die Schatten wie Geister unter der Zimmerdecke fliegen, der Wind draußen die Äste bewegt, und sich deshalb auch die Schatten bewegen, aber ein kleiner heimlicher Zweifel ist doch geblieben. Papa hat ihm auch jedes Mal versichert, dass es keine Monster und Gespenster gibt, und Pawel ist dann jedes Mal beruhigt eingeschlafen. Das war auch wirklich immer nur ganz selten. Er ist ja kein kleines Baby mehr. Nein, er ist groß, und er, Pawel, weiß, dass es keine Geister oder unsichtbaren Gruselgestalten gibt, schon lange. Pah!

Jetzt ist da also dieses mordsgefährliche Virus-Dings in der Luft. Das ist unsichtbar und man kann es nicht anfassen. Im Fernsehen hat Pawel Bilder von diesem Virus-Dings gesehen. Vergrößert sagen die Großen. Vergrößert, damit man das unsichtbare Virus-Dings doch sehen kann. Das versteht doch

kein Mensch! Und auf diesen Bildern hat dieses Virus-Dings echt unheimlich ausgesehen! Also wenn Pawel nicht wüsste, dass es natürlich keine Monster gibt, dann würde er sagen, dass das Virus-Dings wirklich und echt monströs aussieht. Aber es gibt ja keine Monster und keine unsichtbaren Wesen. Oder doch? Nichts passt mehr zusammen.

Aber man gewöhnt sich ja an alles: An das viele Fernsehen gucken, an das viele Play Station zocken, an das viele im Internet daddeln. An das viele drinnen hocken. Besonders schnell aber, an das nicht mehr zur Schule gehen. Radikal schnell sozusagen. Nur die Lernaufgaben, die Pawel jetzt ohne Schule zu Hause erledigen muss, sind doof, weil es deswegen immer Streit mit Mama und Papa gibt. Daran hat Pawel sich tatsächlich noch ganz und gar nicht gewöhnt...

Was ihm aber am meisten zu schaffen macht, und weshalb Pawel jetzt auch in sein neues Zimmer gezogen ist, ist die Tatsache, dass er nicht mehr zum Schwimmen gehen darf. Dieses mordsgefährliche Virus-Dings hat dafür gesorgt, dass die Schwimmhallen geschlossen sind, und er jetzt nicht mehr zum Schwimmen gehen kann.

Mit Oma und Opa kann Pawel telefonieren und gestern hat er mit beiden sogar über Skype einen Kuchen gebacken. Also eigentlich haben Oma und Opa bei sich zu Hause einen Kuchen gebacken und Mama und er haben den gleichen Kuchen bei Pawel zu Hause gebacken und währenddessen haben Mama, er und Oma und Opa sich über den Tabletbildschirm dabei zusehen können. Das war lustig, weil Opa die Mehltüte aus der Hand gefallen ist, und Oma und Opa deshalb für ein paar Sekunden hinter einer großen Mehlwolke verschwunden sind.

Mit Tabea, Franz, José und Samantha kann Pawel sich auch via Skype zum Spielen treffen. Meistens bauen sie dann zu fünft Lego und zeigen sich gegenseitig, was sie für tolle Bauwerke geschaffen haben. Stadt, Land, Fluss haben sie aber auch schon auf diese Weise gespielt.

Das ist zwar nicht so schön, wie früher vor dem Welt-Kopfstand, aber es geht doch irgendwie. Was aber gar nicht geht: Via Skype schwimmen. Unmöglich. Das geht einfach nicht.

Und deshalb ist Pawel umgezogen. Sein neues Zimmer ist das Badezimmer. Sein neues Bett ist die mit heißem Wasser gefüllte Badewanne. Pawel wohnt jetzt in den Schaumwolken. Nur Mama und Papa sind mit seinem Umzug noch nicht ganz einverstanden. Aber die überzeugt er auch noch.

Fortsetzung folgt!

Gudrun Kock
26. Mai 2020

Nichts, wie weg

„Laaangweilig. Mir ist laaaaangweilig, Mama!“, das war alles, was Paula seit Stunden zu ihrer Mutter sagte. Paula saß am Küchentisch, ihre fertig gepackte Schwimm Tasche auf dem Schoß, ihre Schwimmbrille auf den Augen und die Badekappe auf dem Kopf. Als ob alleine der abfahrtbereite Aufzug etwas an der Situation ändern und den Virus aus der Welt schaffen würde. Seit Stunden nun schon stierte sie Löcher in die Luft. In Paulas Brillengläsern tanzten die Fische im Aquarium, das zwischen dem Küchentisch und dem Herd stand, einen schillernden Tango. Paulas Mutter sagte bestimmt zum millionsten Mal an diesem Tag: „Paulaaa. Schätzchen. Warum schnappst du dir nicht unseren stolzen und faulen Don Giovanni und gehst mit ihm Gassi? Hhm?“ – „Aber Mama, ich war doch heute schon fünfmal mit ihm draußen. Das reicht ja wohl! Nein, ich will ’was anderes machen.“ Nach einer endlos gedehnten zweiminütigen Stille sagte Paula wieder: „Laaangweilig. Mir ist laaaaangweilig, Mama!“, woraufhin ihre Mutter vorschlug: „Wenn dir so langweilig ist, dann geh’ doch in dein Zimmer und mach’ ein Puzzle.“ Paula rollte hinter den Schwimm Brillengläsern mit den Augen und legte den Kopf mit dem rechten Ohr auf die Tischplatte. Mit ihrer linken Handfläche berührte sie sachte dicht vor ihren Augen das dunkle Holz des Küchentisches und fing mit den Fingerspitzen an, gedankenversunken zu trommeln. Den rechten Arm ließ sie einfach schlaff hinunterhängen. Nach einer Weile pendelte er, von Paula selbst unbemerkt, im Takt des Sekundenzeigers der Küchenuhr hin und her.

Ihre Mutter war schwer beschäftigt. Sie rührte in einem großen Topf auf dem Herd, die daraus emporsteigenden Duftmarken hingen in der Küche und waberten durch das ganze Haus. Nicht schon wieder Bohneneintopf, dachte Paula. „Was hast du da zu maulen und zu murren und zu meckern, Paula? Liebes?“, ließ sich ihre Mutter mit einem leicht genervten Unterton vernehmen. Verdammt, hatte sie das etwa doch laut gesagt?! Na, Prost Mahlzeit, dann würde es für den Rest der Woche keines von Paulas Leibgerichten mehr geben – und heute war erst Montag! „Du weißt, was passiert, wenn am Essen ’rumgemosert wird: Pfannkuchen oder Spaghetti werden in dieser Woche nicht mehr auf den Tisch kommen, und wenn du dich auf den Kopf stellst, Paula“, sagte ihre Mutter dann auch prompt.

Sie lehnte sich zurück und starrte wieder Löcher in die Luft, doch dann huschte für den Bruchteil einer Hundertstelsekunde ein verschmitztes Grinsen über ihr Gesicht. Das war’s, ha! Das wäre doch gelacht... Paulas Gesicht gefror sofort wieder zu einem gelangweilten Trauerkloß und sie stand auf, ging die Treppe hoch in ihr Zimmer und packte ein Puzzle aus. Sie verteilte die Teile auf ihrem großen Tisch und sortierte die Ecken und die Randteile aus, dann fing sie an, die restlichen Puzzlestücke nach Farben geordnet in kleine Schüsselchen zu werfen. Nachdem sie die Vorbereitungen getroffen hatte, zog sie ihr Smartphone aus der Tasche und steuerte die WhatsApp-Gruppe an, in der sie ihre Schwimmfreundinnen und -freunde organisiert hatte.

Paula: Ist euch auch so langweilig wie mir?

Cäcilia: Ja, und wie!

Tabor: Nicht wirklich, oder? Was sonst?!

Hauke: Ja, ich geh' hier ein, wie eine vertrocknete Primel, das geht gar nicht, glaubt mir, also wenn nicht bald, -

Ernestine: - etwas ganz Aufregendes passiert, dann schießt du dich selbst zum Mond. Ja, danke, Hauke, langatmig, wie immer! Aber danke der Nachfrage: Mir ist auch langweilig! Wem ist das nicht?! Die interessantere Frage wäre doch: Wem ist nicht langweilig?

Samson: Wer ist jetzt hier langatmig? Hi, Ernie :-)) Nun, krieg dich mal wieder ein! Immer schön gechillt bleiben. Cool man ;-))

Tabor: Chchchrrzzzz, chchchrrzzzz, chchchrrzzzz! Weckt mich, wenn es spannend wird.

Ernestine: ACHTUNG!!!

Tabor: Whoa, was, was??! Was ist los, was hab' ich verpasst?

Ernestine: - Deine Tiefschlafphase :-))

Paula: Hi, hi, hi! :-)) :-)) :-))

Cäcilia: Also, wenn ihr jetzt nicht bald zur Sache kommt, bin ich 'raus. Ich hab' zu tun, und keine Zeit, um hier mit Euch alberne Scherze auszutauschen.

Hauke: Oh, ich dachte, unser Mimöchen hätte sich schon längst ausgeklinkt. Du warst so leise.

Paula: Gut. Bevor ihr euch alle vor lauter Lagerkoller an die Gurgel geht: Ich hab' ein' Plan. Ich will mit euch heute Nacht ans Meer. Kommt ihr mit?

„Paulaaa, Essen fassen! Komm bitte 'runter!“, tönte ihre Mutter.

Paula: Okay, ich muss Schluss machen. Das Essen ruft. Bohnensuppe. Augenroll!



Sie schob ihr Smartphone unters Kopfkissen und ging die Treppe 'runter immer dem penetranten Bohnensuppenmief nach in die Küche. Als Paula sich setzte, waren schon alle um den Tisch versammelt. Ihr Vater, ihre Mutter, ihre große Schwester und ihr kleiner Bruder. „Und was hast du eben so Spannendes gemacht, dass du nicht pünktlich zu deinem Lieblingsessen am Tisch sitzen konntest?“, fragte ihr Vater leicht ironisch. „Nichts. Ich hab' gepuzzelt“, antwortete Paula leichthin.

Fortsetzung folgt!

Gudrun Kock
26. Mai 2020

Schwimmtraining in Zeiten von Sars-CoV-2

Zug. Druck. Zug. Druck. Zug. Druck. Gleichmäßiges Tempo. Türkisblaues Chlorwasser umspült meinen Kopf, der Schweiß perlt mir von der Stirn. Mein Oberkörper ist nass. Den Rücken gerade, flach auf dem Wasser liegen, sonst können die Schultern und der Latissimus nicht richtig aktiviert werden.

Zug. Druck. Zug. Druck. Zug. Druck. Gleichmäßiges Tempo. Saubere Technik. Saubere Technik. Saubere Technik. Es gurgelt und zwitschert in meinen Ohren. Es pfeift und tiriliert in meinem Kopf. Zug. Druck. Zug. Druck. Zug. Druck. Die Sonne blendet, sobald ich den Kopf hebe. Zug. Druck. Zug. Druck. Zug. Druck.

Wasserfassen. Das Wasser greifen. Das Wasser gut in die Hand bekommen. Den Widerstand finden, den Abdruck fühlen. Die Wassermassen schnell verdichten, sich explosiv von der Wasserwand abdrücken, dem Körper Schub verleihen und nach vorne katapultieren. Schwimmen. Meter für Meter. Bahn für Bahn. Das Maximum aus dem Input herausholen. Distance per Stroke. Strokes per Time. Sich quälen. Da geht noch was. Jetzt nicht nachlassen. Im Rhythmus bleiben. Von Ferne kitzelt Musik meine Ohren. Stimmengewirr gerinnt zu einem Rauschen. Zug. Druck. Zug. Druck. Zug. Druck. Volle Konzentration. Die Frequenz erhöhen, das Tempo steigern. Zwischenspur. Sechszehn Züge. Das Tempo halten, sechs Züge, und langsam langsamer werden und kurz die Arme ausschütteln, die Schultern auslockern. Zug. Druck. Zug. Druck. Zug. Druck.

Der auffrischende Wind trägt Kindergeschrei an mein Ohr. Die Sonne verschwindet allmählich zwischen den Bäumen, es wird merklich kühler. Zug. Druck. Zug. Druck. Zug. Druck. Gleichmäßiges Tempo, auf eine saubere Technik achten. Den Ellenbogen stehen lassen. Zug. Druck. Zug. Druck. Zug. Druck. Und noch einmal: Volle Konzentration. Die Frequenz erhöhen, das Tempo steigern. Zwischenspur. Sechszehn Züge. Das Tempo halten, sechs Züge, und langsam langsamer werden und kurz die Arme ausschütteln, die Schultern auslockern. Zug. Druck. Zug. Druck. Zug. Druck.

Auf dem Spielplatz bewerfen sich zwei laufende Meter unter viel Gejohle mit Sand – bis einer heult, denke ich – und da fängt auch schon ein Junge an, bitterlich zu weinen. In die Tränenflut mischt sich lautstarkes Geschimpfe. Die Arme werden schwer, die Schultern werden fest. Egal, eine Wiederholung noch, die letzte für heute. Die Zähne zusammenbeißen und kämpfen. Aus dem Augenwinkel kann ich beobachten, dass sich die zwei Kampfküken wieder vertragen und es sich in der Nestschaukel gemütlich gemacht haben. Lautstark verlangen sie jetzt einstimmig: „Anschwung! Anschwung! Anschwung!“ Zug. Druck. Zug. Druck. Zug. Druck. Gleichmäßiges Tempo. Die Frequenz erhöhen, das Tempo steigern. Zwischenspur. Sechszehn Züge. Das Tempo halten, sechs Züge, und langsam langsamer werden und die Arme ausschütteln, die Schultern auslockern. Entspanntes Armekreisen. Mit den Armen pendeln. Es reicht für heute.

Die Schatten werden länger, ich montiere mein Zugseil vom Klettergerüst ab, wickele es zusammen und packe es ein. Ich gehe durch den Park nach Hause. Schön, wieder im Wasser gewesen zu sein – wenigstens im Kopf.