

Pinke Badekappen

ERZÄHLUNG EINER EHEMALIGEN PATIENTIN DER
PSYCHOSOMATISCHEN STATION "JONA",
ENTSTANDEN IN DER QUELLENGRUPPE*

*Die Quellengruppe findet immer freitags nach dem letzten Mittagessen der Woche statt und fokussiert auf Kraft-, Freude- und Sinnquellen, die Patient*innen neben den aktuell krankmachenden Faktoren erleben und die sie sich gegenseitig in der Quellengruppe zur Verfügung stellen.

Schwimmen ist ein besonderer Sport für mich. Früher war mein Vater kaum zu Hause. Aber wenn er da war, ging er sonntags mit mir ins Schwimmbad. Wir spielten „Schnecke auf Wal“ und ich hielt mich an ihm fest, während er durch das tiefe Becken schwamm, tauchte mit ab und ließ los, wenn ich keine Luft mehr bekam.

Am Ausgang gab es immer Pommes.

Schwimmen wurde mein Sport und mein Hobby. Für meine Ausbildung zur Erlebnispädagogin trainierte ich für das Rettungsschwimmabzeichen – und bekam es. War ich unterwegs in anderen Städten, hatte ich immer meine Schwimmflasche dabei und fand das nächste Schwimmbad.

Im Herbst 2024 wurde ich mit Burn-out krankgeschrieben. Ich war psychisch und körperlich am Ende. Meine aktiven Schwimmerinnenzeiten waren da schon eine Weile her. Keine Zeit, keine Kraft. Außerdem hatte ich sehr viel zugenommen, fühlte mich sehr unwohl in Badekleidung und hatte auch gar keinen passenden Badeanzug mehr.

Jetzt war ich zu Hause mit sehr viel Zeit. Schwere Depression. Ich konnte kaum mehr den Weg vom Auto zum Haus laufen oder meine Einkaufstüte selber hineintragen.

Es wurde Winter, es wurde dunkler, es wurde einsamer.

Irgendwann schrieb mir mein Freund Tim eine Nachricht. Er fährt Dienstag ins Schwimmbad – bin ich dabei? Ich hab nein gesagt. In der nächsten Woche hat er wieder gefragt. Und dann nochmal.

Ich hab ihm gesagt, wie unsicher ich bin, wie große Angst ich habe vor den fremden Menschen, davor, meinen Körper zeigen zu müssen.

Tim hat mich daran erinnert, dass er auch dick ist, dass das egal ist, sobald wir im Wasser sind – und dass ich doch auch in Unterwäsche baden gehen kann. Und dann hab ich ja gesagt.

Als ich dann in seinen alten Mercedes gestiegen bin, habe ich gezittert und wäre am liebsten wieder ausgestiegen. Ich konnte doch nicht mal eine Bahn schwimmen! Und ich konnte mich auch gerade gar nicht sozial verhalten!

Tim zog eine pinke Badekappe aus der Tasche.
„Hier, für dich. Damit ich sehe, falls du absäufst. Und ich hab auch eine, damit du mich siehst.“

Ich hatte sofort Tränen in den Augen.

Seine Autoheizung war kaputt, wir haben 45 Minuten lang gefroren auf der Fahrt ins Schwimmbad. Und nicht geredet.

Unter der Dusche hatte ich noch einmal Angst – mein schwarzes Unterhemd und meine schwarzen Shorts sahen nicht wirklich aus wie Badekleidung. Was, wenn jemand mich anstarrte?

Mir fiel noch ein Tipp von Tim ein: Badekappe und Schwimmbrille schon unter der Dusche aufsetzen – dann bin ich quasi unsichtbar und kann selber nur verschwommen sehen.

Ich bin dann mit klopfendem Herzen einfach rausgegangen. Tim war schon im Becken und winkte mir zu – mit seiner pinken Badekappe.

Ich bin dann wirklich nur eine Bahn geschwommen – danach war ich im Whirlpool.

Aber Tim ließ nicht locker: Ich komme jetzt jeden Dienstag, den ganzen Winter!

Und ich bin wieder mitgefahren. Es wurde alles immer weniger schlimm, je besser ich die Abläufe kannte, Menschen wiedererkannte und meine Routinen im Schwimmbad fand. Dann habe ich mir einen neuen Badeanzug gekauft, ordentlich groß, mit halblangen Beinen, gut geschnitten – meine Rüstung. So wurde es leichter, den Schritt aus der Umkleidekabine zu wagen.

Im Wasser wurde ich auch immer gelöster. Mein Kopf schaltete endlich mal ab, wenn ich mich darauf konzentrierte, die Bahnen zu zählen. Mein Atem wurde tiefer. Das Gefühl des Wassers, das an mir vorbeiströmte, wenn ich mich kräftig an der Beckenwand abstieß, war wunderbar. Das Lichtspiel auf den Fliesen faszinierte mich. Ich nahm wahr, dass es alle Sorten von Körpern im Wasser gab, und schämte mich etwas weniger.

Und auf der Bahn neben mir kraulte Tim hoch und runter. Verlässlich in pinker Badekappe und mit einem Lächeln alle paar Bahnen.

Langsam wurden meine Bahnen mehr
und die Zeit im Whirlpool weniger.

Ich schwamm mich durch den Winter.

Ich schwamm, bis ich endlich Behandlung gefunden hatte.

Zu meinem ersten Klinikaufenthalt brachte ich meine Badetasche mit.

Im Schwimmbad in Wetter schwamm ich zweimal die Woche –
mittlerweile wieder mindestens einen Kilometer. Einmal war ich in
Bochum – und suchte mir auch da ein Schwimmbad.

Und so ist es geblieben.

Schwimmen ist wieder fester Bestandteil meines Lebens geworden
und eine zuverlässige Kraftquelle.

Zuhause sind wir mittlerweile eine kleine Schwimmgruppe. Dienstags
ist das Auto voll – und wir reden auch miteinander!