
Idee für den Monat Juli 2026

Thema: Schwimmen

Nun hat der Sommer Einzug gehalten und vor allem die Kinder lockt es in die Schwimmbäder. Das habe ich zum Anlass genommen, eine Einheit über das Schwimmen zu erstellen und dazu einzuladen, über Schwimmbäder, Schwimmen, Schwimmerinnen und Schwimmer ins Gespräch zu kommen.

Berühmte Schwimmerinnen und Schwimmer

Gemeinsam zusammentragen

Immer wieder machen Menschen durch besondere Leistungen im Schwimmsport auf sich aufmerksam. Lassen Sie dazu Namen zusammentragen:

- Franziska van Almsick
- Jonny Weissmüller
- Kerstin Otto
- Lex Barker
- Michael Groß
- Michael Phlebs
- Marc Spitz
- Walter Kusch

Zitate zum Schwimmen:

zur Diskussion stellen

- Wer zur Quelle will, muss gegen den Strom schwimmen.“ *Unbekannt*
- „Wir haben gelernt, wie die Vögel zu fliegen und wie die Fische zu schwimmen
Aber wir haben die einfache Kunst nicht erlernt, als Brüder zu leben.“ *Martin Luther King Jr.*
- „Glaube an dich selbst, nicht nur ans Schwimmen, sondern an das Leben selbst.
Spaß muss man immer haben.“ *Debbie Meyer*
- „Schwimmen hat seinen erzieherischen Wert - geistig, moralisch und körperlich -
indem es Ihnen ein Gefühl der Beherrschung eines Elements und der Kraft, Leben zu
retten, vermittelt.“ *Robert Baden-Powell*
- „Wenn man ins Wasser kommt, lernt man schwimmen.“ *Unbekannt*

- „Sorgen ertrinken nicht in Alkohol. Sie können schwimmen.“ *Unbekannt*
- „Es liegt im Interesse des Allgemeinwohls, dass es immer Menschen geben muss, die gegen den Strom schwimmen.“ - Unbekannt

(alle Sprüche sind im Anhang zum Ausdrucken formatiert)

Quelle: [schwimmen zitate - Suchen](#)

Natürlich können Sie alle Zitate zur Diskussion stellen. Besonders gut geht das meines Erachtens aber mit diesem:

Wer zur Quelle will, muss gegen den Strom schwimmen.
ins Gespräch kommen

Schneiden Sie den Spruch aus, hängen Sie ihn auf oder legen Sie ihn aus!

Dann lassen Sie solche Namen zusammentragen von Menschen, die gegen den Strom geschwommen sind und dabei viele Schwierigkeiten in ihrem Leben auf sich genommen haben.

So würde meine Liste aussehen:

- Martin Luther
- Martin Luther King
- Dietrich Bonhoeffer
- Bertha von Suttner
- Willy Brandt
- Picasso
- Dalí
- Antoni Gaudi
- Paula Becker-Modersohn
- Frida Kahlo
- Käthe Kollwitz
- Coco Chanel
- Mary Quant

Kommen Sie darüber ins Gespräch, warum wir das über manche Menschen denken und was sie damit bewirkt haben.

Oben ohne ins Schwimmbad *Rundgespräch zu einer heiklen Frage*

In letzter Zeit ist häufiger die Rede davon, im Sinne der Gleichberechtigung müssten Frauen oben ohne ins Schwimmbad gehen dürfen. Schließlich sei das den Männern auch gestattet. Schmücken Sie diese Forderung der Gleichstellungsbeauftragten etwas weiter aus und stellen Sie die Frage im Rundgespräch zur Diskussion. Ermuntern Sie die Runde mit der Frage, ob man solches oben ohne tolerieren der gar selbst nutzen würde. Vielleicht kommen Sie auch auf FKK zu sprechen und laden zu einem Austausch der Meinungen darüber aus.

Dusch dich frei *eine Geschichte von Rita Kusch*

Seit einiger Zeit gehe ich regelmäßig zum Schwimmen. Besonders im Sommer macht mir das viel Freude, ich tauche ab und kann wunderbar entspannen. Nur manchmal komme ich mit anderen ins Gespräch, denn ich will ja schwimmen und nicht schwatzen. Nach außen signalisiere ich das mit Stöpseln in den Ohren und einer festsitzenden Schwimmbrille und mit den gleichmäßigen Bahnen, die ich ziehe.

Besonders die Frühschwimmer sollen ein besonderes Völkchen sein, akribisch darauf bedacht, dass sie ihre höchst eigene Bahn bekommen, als hätten sie dafür doppelt Eintritt bezahlt. Ich gehe später, irgendwann am Tag, wenn es gerade passt und ich lange Zeit dazu habe. Aber irgendwann ist meine Schwimmzeit um, sonst kriege ich noch Schwimmhäute zwischen den Fingern, meine Lungen verwandeln sich in Kiemen und meine Haut wird ganz schrumpelig. Also suche ich die Duschen auf, die je nach Sorte Mensch, in für Männer und für Frauen getrennt sind. Ich kenne natürlich nur die für Frauen und kann daraus einige interessante Beobachtungen mitteilen. Manche Mitduscherinnen sind außerordentlich wortkarg und erwidern gerade mal die Begrüßung. Andere haben anscheinend darauf gewartet, hier unter der Dusche ihre Ansichten über die Welt, die Politik und den Klimawandel im Besondern auszubreiten. Wenn ich als Pfarrersfrau enttarnt bin, kommt auch gerne noch die eine oder andere Geschichte über die Kirche dazu: von der verkorksten Beerdigung 1960 des Vaters, bis zur neumodischen Taufe letzten Sonntag vom Enkelkind, über den viel zu modernen Konfirmandenunterricht, in dem sogar über Sex gesprochen wird. Es kann alles dabei sein. Bei den jüngeren Frauen werden einander die Tattoos gezeigt, die sonst ja leider vielfach unter der Kleidung verborgen sind. Kilos sollen geschätzt und beurteilt werden, da kann man leicht ins Fettnäpfchen treten, obwohl man mitten in der Dusche steht.

Wohl die Tatsache, dass man ohnehin netto voreinander steht, lädt offensichtlich dazu ein, einander auch von Problemen und Krankheiten zu erzählen, die man normalerweise vor Fremden nicht ausbreiten würde. Wohl aber in der Dusche. Probleme in der Ehe und mit den Kindern, Zank in der Nachbarschaft und die Müllabfuhr, die wieder nicht pünktlich war, werden beklagt. Diagnosen werden ausgetauscht, Narben gezeigt, auch an delikaten Stellen, das Knie wird gebeugt, um zu zeigen, dass das nach der OP schon viel besser geht, die Arme werden gestreckt, um den Erfolg der Krankengymnastik zu beweisen. Es sind echte „Schicksäler“ dabei, wie eine alte Dame mitleidig sagte, sie wolle bedauert werden und andere, die nur einen kleinen Ratscher haben. Ich glaube ja, diese Offenheit ist ein Resultat der Nacktheit. Da ist es dann eh egal. Wir kennen einander oft nicht einmal beim Vornamen, höchstens von der Badeanzugfarbe und vom Geruch des Duschgels, aber wir wissen, wie es uns geht. Nur einige wenige sind so gebannt, dass sie die Duschlotion nur unter dem Badeanzug auf

Gestaltungsentwurf für die Arbeit mit älteren Menschen Juli 2026

der Haut verteilen und dabei mit rotem Kopf in die Ecke schauen. Sie werden ihre Gründe haben. Kinder und Jugendliche veranstalten eine Schaumparty und erzählen sich, wer gerade in wen verliebt ist und welche Lehrer in letzter Zeit besonders doof sind. Wenn Erwachsene dann zum Sparen von Wasser und zu einem vernünftigen Gebrauch von Seife auffordern, finden die Kids das total ätzend und noch schlimmer als zu Hause. Manche Mutter gibt resolute Anweisungen, was das kleine Mädchen nun noch alles waschen soll. Hals! Beine! Nacken! So geht es alle Körperteile durch, auch die, die wir früher nur „untenrum“ genannt haben. Beim letzten Duschen gab es einen kleinen Tumult. Ich war allein in der Sammeldusche, als auf einmal etwa fünf kleine muslimische Mädchen hereinkamen, die aber schon den Schleier trugen. Sie wurden von ihrem mindestens 12-jährigen Bruder begleitet (er hatte bereits einen Bartansatz), der auch keine Anstalten machte, die Damendusche gleich wieder zu verlassen. Ich wollte keineswegs nur verschämt meine Duschlotion unter dem Badeanzug verteilen, sondern das Chlorwasser netto von mir abwaschen. Der junge Mann war daran trotz meiner nicht mehr taufrischen Figur sehr interessiert und wollte gerne bleiben und zusehen. Ich legte weniger Wert auf seine Anwesenheit. Meine deutliche Aufforderung, zu gehen, kommentierte er mit „Nein, Aufsicht Schwestern!“ Ich mache ihm ohne viele Worte deutlich, dass er verschwindet, jetzt sofort, denn ich will duschen. Sonst nicht daran gewöhnt, dass eine Frau ihm widerspricht, trollte er sich trotzdem. Ich habe also auch netto eine gewisse Autorität, was mich natürlich freut. Die Schwestern kichern und freuen sich, dass Brüderchen mal eins auf den Deckel bekommen hat. Polylingual heben sie den Daumen, um mir zuzustimmen.

So ziehen wir Tag für Tag unsere Bahnen, ob bei Sonne oder Regen. Wir fühlen uns gut, weil wir etwas für unsere Gesundheit tun, achten aufeinander und bemerken es, wenn jemand länger nicht da war. Wenn die Freibadsaison zu Ende geht, sind wir geneigt, einander frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr zu wünschen. Das ist uns aber bei 30 Grad im Schatten dann doch zu blöd, auch wenn in den Supermärkten längst die Spekulatius und die Dominosteine angeboten werden. Und wenn die Saison nach der Winterpause wieder anfängt, ist das fast so etwas wie ein Klassentreffen.

© Rita Kusch, Rastede

Wer zur Quelle will, muss gegen den Strom schwimmen.“
Unbekannt

„Wir haben gelernt, wie die Vögel zu fliegen und wie die Fische zu schwimmen. Aber wir haben die einfache Kunst nicht erlernt, als Brüder zu leben.“

Martin Luther King jr.

„Glaube an dich selbst, nicht nur ans Schwimmen, sondern an das Leben selbst. Spaß muss man immer haben.“

Debbie Meyer

„Schwimmen hat seinen erzieherischen Wert - geistig, moralisch und körperlich - indem es Ihnen ein Gefühl der Beherrschung eines Elements und der Kraft, Leben zu retten, vermittelt.“

Robert Baden-Powell

„Wenn man ins Wasser kommt, lernt man schwimmen.“
Unbekannt

„Sorgen ertrinken nicht in Alkohol. Sie können schwimmen.“
Unbekannt

„Es liegt im Interesse des Allgemeinwohls, dass es immer Menschen geben muss, die gegen den Strom schwimmen.“
Unbekannt