

# Mach dich frei

Es gibt Leute, die schwimmen gerne. Brust, Kraul, Rücken oder Delfin. Im Pool oder im Meer – manchmal schwimmen sie richtig lange. Es soll aber auch Leute geben, die lieber in der Sonne brutzeln und ihren Sonnenbrand nur kurz anfeuchten wollen.

Treffen beide Gruppen im Wasser aufeinander, wird es chaotisch. Vor allem, wenn sich viele Menschen ganz wenig Meer teilen. Wie schafft man sich dann Platz im Wasser? Matthias Schweinzer ist Open-Water-Schwimmer. Vier nützliche Tipps vom Profi.



**1 Tipp 1:  
Einschüchterung**

Wir setzen auf Deeskalation. Keine Gewalt! Noch nicht.

Die anderen Badegäste müssen sehen, dass Sie zu allem bereit sind. Da sollte kein Zweifel aufkommen. Zeigen Sie also Gewaltbereitschaft. Der Profi erzielt diesen Effekt durch Delfinschwimmen. Gut, das klingt harmlos, macht aber Eindruck, da man dabei erstens größer wirkt und zweitens ziemlich brutal. Suchen Sie sich ein schönes Stück Meer und schwimmen Sie erst mal ein paar Meter wie ein Delfin. In den meisten Fällen wird diese Methode Ihre Mitbader ausreichend verunsichern und Ihnen freie Bahn verschaffen. Auch wenn es nicht Ziel dieser Übung ist, macht es gar nichts, wenn Sie andere Badegäste mit einem Armzug oder einem Beinschlag treffen. So sollte bis auf die ganz harten Kerle niemand mehr im Weg herumschwimmen.



**2 Tipp 2:  
Psychokrieg**

Zermürbungstaktik. Jetzt müssen wir zum ersten Mal Hand anlegen.

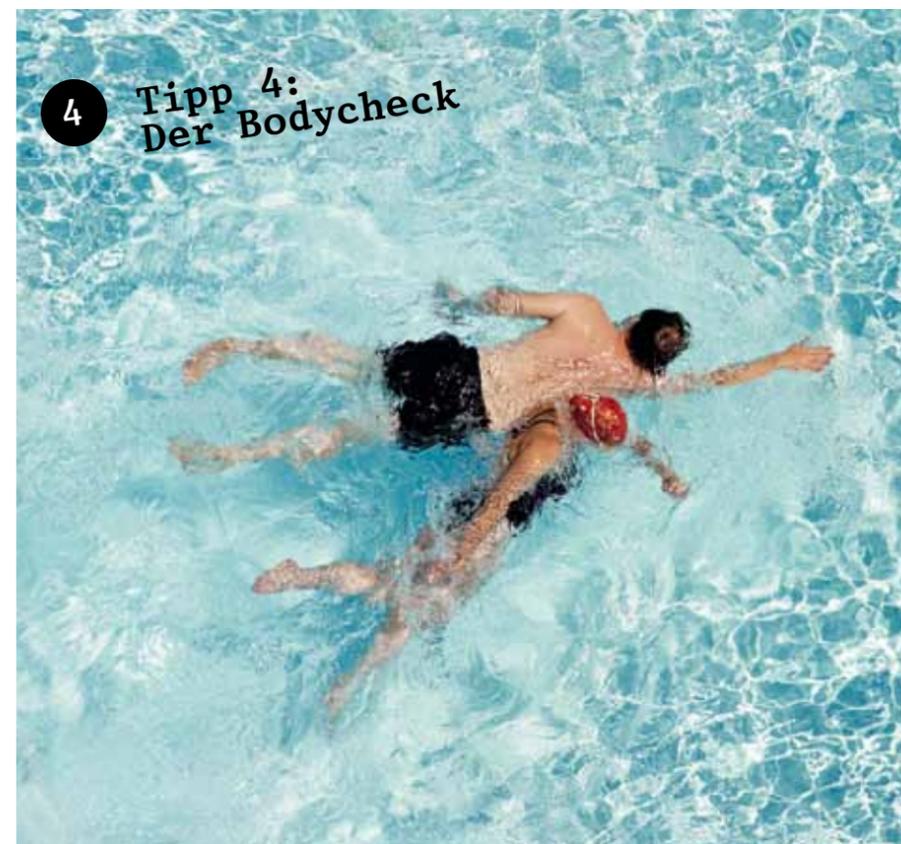
Einige Badegäste wird Ihr Delfinstil nicht beeindrucken. Zeigen Sie guten Willen und versuchen Sie, ihnen ganz ohne Körperverletzung klarzumachen, dass Sie echt lieber alleine schwimmen würden. Sie nähern sich also einem Störenfried, bringen sich seitlich von ihm in Position und versetzen ihm bei jedem Kraularmzug einen leichten Schlag auf den Hinterkopf. Arme raus aus dem Wasser, Handgelenke dabei locker lassen, Ellbogen abwinkeln und immer wieder zuschlagen. Das tut nicht besonders weh, nervt aber unfassbar. Schlechtes Gewissen ist nicht angebracht. Denken Sie immer daran: Das eigentliche Opfer sind Sie.



**3 Tipp 3:  
So tun, als wäre da keiner**

Unbeirrt auf der Ideallinie bleiben! Die anderen sind im Weg, nicht Sie!

Badegäste, die immer noch meinen, das Meer gehöre auch ihnen, ignorieren Sie und schwimmen einfach über sie drüber. Nähern Sie sich dazu seitlich an und machen einen langen, kraftvollen Armzug über die Beine hinweg. Drehen Sie danach ruhig gleich noch mal um und setzen nach. Der Vorteil dieser Methode ist ihre Nachhaltigkeit. Im Idealfall schluckt der überquerte Mitschwimmer ordentlich Salzwasser und verliert schnell die Freude am Baden. Mit ein bisschen Übung werden Sie mit dieser Technik auch über den Oberkörper schwimmen können. Sie sollten jetzt beinahe alleine im Wasser sein.



**4 Tipp 4:  
Der Bodycheck**

Wer jetzt noch in unserer Nähe schwimmt, lernt es nur auf die harte Tour.

Kraulen Sie mit Schwung in Richtung des Idioten, der es noch immer nicht kapiert hat. Sobald Sie auf seiner Höhe sind, ziehen Sie beim Armzug unter Wasser den Ellbogen abrupt hoch. Ein Schlag in die Magengegend, auf den Hals oder in die Rippen kann Wunder wirken. Noch besser kommt ein Ellbogencheck direkt ins Gesicht. Im Idealfall trägt der Mitschwimmer eine Schwimmbrille. Treffen Sie die, tut es richtig weh. Lassen Sie sich nicht von einem Fehlversuch entmutigen. Einfach beim nächsten Zug noch mal versuchen.