



„Und dann diese Leichtigkeit, die den ganzen Tag anhält“

„Machen wir uns nichts vor, das ist Extremsport“, sagt Dirk Brauns, ehemaliger Kampftaucher der NVA, Auslandskorrespondent und Rettungsschwimmer. Dieser martialische Spruch hält acht Menschen nicht davon ab, mit ihm in den neun Grad kalten Ammersee zu steigen – ganz freiwillig, ohne Drohung, Nötigung oder gar Erpressung: Der VHS-Kurs Winterbaden steuert auf seinen zweiten Härtetest zu. Nur eine Teilnehmerin, die beim ersten Badegang rasende Kopfschmerzen bekam, hat auf die Fortsetzung der Operation Gänsehaut verzichtet. Winterbaden als kulturelle, medizinische und intellektuelle Selbsterfahrung jedenfalls wird als Kursangebot in die VHS-Geschichte eingehen, da ist sich Stefanie Baierl von der Herrschinger Geschäftsstelle sicher. Sie muss es wissen – sie macht selbst mit.

Ein fröhlicher Badespaß a la Ringelpiez mit Anfassen jedenfalls ist Winterbaden nicht: Maike hat beim Aufwärmen gestanden, dass sie vor dem heutigen Badetag nervös ins Bett gegangen und nervös aufgestanden sei. Und Stefanie fragte Kursleiter Brauns besorgt, warum sie nach dem ersten Badetag sehr sehr müde gewesen sei am nächsten Tag. Nein, meint Dirk, mit dem Badeerlebnis stehe das nicht im Zusammenhang.

Der Gang ins Wasser über den Rollstuhlsteg am alten Sportplatz hat fast etwas Rituelles: Alle folgen Kursleiter Dirk konzentriert, niemand kreischt, niemand schreit, als würde die Gruppe eine Krypta, nein, falsches Bild, eine Kirche betreten. Alle verteilen sich im Wasser, Frank und Alexander verharren in meditativer Ruhe auf der Stelle, haben die Augen geschlossen und scheinen das aggressive Ambiente fast zu genießen. Einige tragen Wollmützen, aber niemand greift zu „unlauteren“ Mitteln und hat einen Neoprenshorty angezogen. Sie wollen sich den Heldenstatus seriös verdienen.

Nach sechseinhalb Minuten hat sie die Erde wieder, alle trocknen sich ohne Panik ab, nur Frank, 39, Figur eines Tour-de-France-Kletterspezialisten, klappert etwas mit den Zähnen. „Ganz normal“, beruhigt er. Alexander, 40, wartet auf dieses berühmte Lebensgefühl, dieses Hochgefühl, das sich nach seinen Worten immer zuverlässig einstellt. „Und dann diese Leichtigkeit, die den ganzen nächsten Tag über anhält“, sagt er. Isabelle, 28, ebenfalls mit Gazellenfigur, also ohne schützende Robbenschnitt, freut sich, dass sie dieses Mal schon viel entspannter ins Wasser gegangen sei als beim letzten Mal. „Warum ich das mache? Ich wollte aus der Komfortzone raus, ein bisschen challengen und Erfahrungen sammeln.“ Ob sie im Leben an Land auch so wagemutig ist? Eher nicht, ach, ja, sie war schon mal Bungee Jumpen.

Genugtuung, ja auch Stolz, erfüllt jetzt alle Teilnehmer. Sie machen etwas, was sich 99,9 Prozent aller Deutschen nicht trauen würden. 99,9 Prozent? Kaum sind die VHS-Heldinnen wieder angezogen, tauchen

vier Mädels auf dem Steg auf, ziehen sich aus und klettern über die Leiter ins Wasser. Aber sie sind so schnell wieder auf dem Steg, dass man merkt: Das war eher eine Mutprobe als eine therapeutische Übung.

Category

1. Allgemein

Date

10/06/2026

Date Created

11/11/2025