

hat eine ganz tiefe, beruhigende Wirkung auf mich und lädt mich mit frischer Energie auf.“

Diese lebendige Energie, die das Wasser auf den Menschen überträgt, spüren auch die meisten Kinder. Deshalb lieben sie es – egal ob Badesee oder Schwimmbad. Ella und ihr kleiner Bruder Thorin haben heute Schwimmunterricht bei Alan Kamal und können es gar nicht abwarten, endlich ins Wasser zu kommen. Aber erst mal müssen die Schwimnudeln, Bretter und Tauchringe geholt werden.

Alan Kamal ist einer der ehrenamtlichen Schwimmtrainer des Sportkinder e.V., der nach den Sommerferien im Rahmen der degewo Bewegungschallenge Kindern aus Gropiusstadt das Schwimmen beibringen wird. Dieses Sportförderprogramm ist aufgrund der steigenden Nichtschwimmerzahlen auf einen vierwöchigen Intensiv-Schwimmkurs ausgeweitet worden. Der wird nach den Sommerferien im Kombibad an der Lipschitzallee für Schüler von bis zu zehn Schulen in Neukölln angeboten. Alan Kamal, 48, hauptberuflich Polizeivollzugsbeamter, ist selbst in Gropiusstadt aufgewachsen und möchte in seiner Freizeit etwas für die Kinder aus seinem früheren Kiez tun: „Ich habe es geschafft, mir ein gutes Leben zu erarbeiten. Das möchte ich anderen auch vermitteln – und ihnen ein Vorbild sein.“ Der Sport kann ein wunderbares Sprungbrett dafür sein. So sei es jedenfalls bei ihm gewesen, er habe viele Jahre Leistungssport betrieben: Kampfsport, Triathlon und Radrennsport. Und auch seinen DLRG Rettungsschwimmer gemacht.

80 Prozent des Schwimmunterrichts in diesem Quartier bestehe aus grundlegenden Erziehungsaufgaben, sagt der Schwimmtrainer. „Erst mal geht es darum, Regeln zu akzeptieren und sich daran zu halten – für viele Kinder hier ist das schwierig, weil sie es von zu Hause aus nicht kennen.“

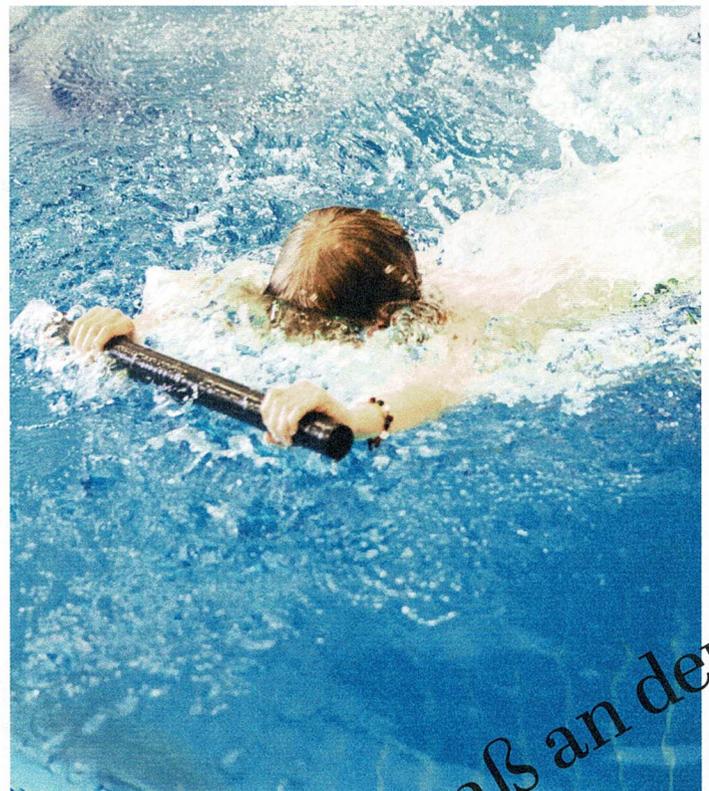
Doch jenseits dieser sozialen Nachteile gebe es keine Unterschiede: „Wenn es losgeht, sind sie vor allem eins: Kinder! Und Kinder wollen spielen, wollen sich bewegen, wollen herumtoben. Und dafür ist das Wasser natürlich super – wenn man schwimmen kann. Das kann ich so gut verstehen, da bin ich selber noch immer Kind. Ich will vor allem, dass die Kinder Spaß an der Bewegung haben. Mein Tipp: Arschbombe!“

Damit kriegt er sie alle. Der sechsjährige Thorin, der im Schwimmbecken gerade bewiesen hat, wie gut er schon tauchen kann, hat noch Energie. Alan Kamal erklärt ihm, wie die Arschbombe vom Startblock geht. Nach jedem Einschlag ins Wasser jubelt und applaudiert der Schwimmtrainer wie ein ganzer Fanblock, und man merkt: Er würde am liebsten hinterherspringen.

Für Sebastian Herges aus Britz, den Mitbegründer der Anwohnerinitiative „BerlinerBäumeWässerer“, entfaltet das Lebenselixir Wasser seine stärkste Kraft, wenn es jungen Bäumen in die Wurzeln fährt. „Unsere Sommer sind so →



Ehrgeiz wecken: Alan Kamal zeigt Ella die richtige Armhaltung für den Sprung vom Startblock (oben). Ihr Bruder Thorin pflügt mit Begeisterung durchs Wasser (unten). Bunte Hilfen: Alan Kamal mit dem Equipment zum Schwimmenlernen (rechts)



„Ich will, dass die Kinder Spaß an der



Bewegung haben. Mein Tipp: Arschbombe.“