

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 7 (2005)

**Heft:** 3

**Artikel:** Der blaue Planet Erde

**Autor:** Wüthrich, Peter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992233>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Ein allgegenwärtiges Element

Wie kaum ein anderes widerspiegelt das Element Wasser die Vielfalt des menschlichen Lebens. Wie schwärmt doch die ersten Astronauten im All, als sie die Weiten der Ozeane erblickten, vom «Blauen Planeten». Aus dem Wasser entsteht Leben, Wasser ist Urquell des Lebens. «Wasser ist eine Gegebenheit, die ständig in Bewegung ist, fluidal und gleichzeitig energiegeladen, aber auch ruhig, anpassungsfähig, sogar schmiegend und andrägend-eindringend. Wasser ist ein fügsames Element – es gehorcht den Planeten und Sternen – es wirkt beruhigend, es kann reinigen und heilen» (Weisskopf, 1997).

Wir nutzen das kostbare Nass im Alltag, setzen es ein, ohne uns über seine umfassende Bedeutung im Klaren zu sein, verschwenden es. Wasser kann sanftmütig, entspannend, labend wirken. Wasser kann aber auch, entfesselt und seine Urkraft ausspielend, bedrohlich werden, kann zerstören und menschliches Tun und Wollen übersteuern. Wir fühlen uns angezogen vom Element, vielleicht, weil wir stammesgeschichtlich gesehen auch Wasserwesen sind. Viele Menschen jedoch haben Respekt oder sogar Angst vor diesem Element. Sie fürchten sich vor dem Verlust des sicheren Standes auf Grund und können sich dem Getragen-Werden durch das Wasser nicht öffnen.

## Ein Experimentierfeld der Wissenschaft

Über 70 Prozent der Erdoberfläche besteht aus Wasser. Aber nur 2,5 Prozent davon ist trinkbares Süßwasser. Wasser ist geruchs-, geschmacks- und nahezu farblos. Gasförmiger Dampf, flüssiges Wasser und festes Eis: Kein Element ist so verwandlungsfähig wie diese spezielle Verbindung von Wasser- und Sauerstoff. Der Mensch braucht Wasser als Lebensquell. Der Stoffwechsel funktioniert nur, wenn dem Körper ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung steht, täglich etwa zwei bis zweieinhalb Liter, was in einem Menschenleben durchschnittlich ca. 65 000 Litern Wasser entspricht.

Der Aufenthalt des Menschen im oder unter Wasser unterliegt physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Im Wasser sind wir nur noch rund ein Siebtel so schwer wie an Land, der Stütz- und Bewegungsapparat wird entlastet, die Gelenke werden geschont. Der hohe Wasserdruck hat zur Folge, dass die Blutgefäße an der Hautoberfläche zusammengedrückt werden und das Blut in den Brustraum zurückgedrängt wird. Das Herz muss dem entgegenwirken und mehr Blut pro Schlag transportieren. Dies wiederum bewirkt, dass das Herzvolumen vergrößert wird, die Herzfrequenz sinkt und das Herz ökonomischer zu arbeiten beginnt. Das Einatmen beim Schwimmen ist aufgrund des erhöhten Wasserdruckes erschwert, dadurch wird die Atemmuskulatur trainiert. Durch die Bewegungen im Wasser werden die Gliedmassen einer Art Massage unterzogen, was zur Entspannung beitragen kann. Beim Schwimmen im Wasser werden fast alle Muskelgruppen beansprucht.

Bewegungen im Wasser erfahren Widerstand: Schnelle Bewegungen werden stärker gebremst als langsame. Der Widerstand im Wasser nimmt im Quadrat der Geschwindigkeit zu. Verdoppelt der Mensch seine Geschwindigkeit im Wasser, muss er einen vierfach erhöhten Widerstand überwinden.

## Eine Metapher fürs Leben

Sprichwörtlich gesehen ist das Wasser eine reiche Quelle. Hier einige Beispiele, einem fiktiven Schwimmlehrer in den Mund gelegt: «Natürlich kann Karl Simone das Wasser noch nicht reichen. Schliesslich steht er heute zum ersten Mal im Schwimmbad. Aber sie kocht auch nur mit Wasser. Ich sage immer: Man muss dem Lernprozess seinen Lauf lassen. Bald wird sich Karl wie ein Fisch im Wasser fühlen und sich nicht einfach über Wasser halten, sondern gleiten und tauchen, dass es eine Freude ist! Natürlich steht er jetzt noch ängstlich am Bassinrand. Aber, wie heisst es so schön, steter Tropfen höhlt den Stein. Ich glaube nicht, dass der Ausflug ins Schwimmbad zu einem Schlag ins Wasser wird. Denn eines ist sicher: Karl ist ein stilles Wasser. Da, schon steckt er einen Zeh rein!»

## Ein Quell der Freude und der Angst

Wir Menschen haben alle einen sehr individuellen Zugang zum Element Wasser. Prägend sind die ersten Erlebnisse der Wassergewöhnung. Lernt der Mensch dieses Element auf spielerische Art und in einer Umgebung des Vertrauens kennen, wird er in späteren Jahren grosse Chancen haben, das Element Wasser kreativ und vielseitig zu erfahren. Sind mit dem ersten Erfahren des Elementes Wasser jedoch Gefühle der Angst verbunden, begleiten diese Eindrücke nicht selten den Menschen sein ganzes Leben lang; Angst vor der Bedrohung des Wassers, Angst vor der Tiefe des Wassers, Angst vor dem Wasserschlucken oder die Angst, sich zu blamieren, weil man noch nicht so geübt im Schwimmen ist. Ohne Angst fühlt sich der Mensch im Wasser völlig frei. Wir schweben, geniessen das Gefühl der Schwerelosigkeit. Man braucht sich nicht festzuhalten, man wird getragen, man kann nicht abstürzen, fallen, keine Misstritte ausüben. Geräusche erlebt der Mensch im und unter Wasser gedämpft, feiner, subtiler. Meist ist es unter Wasser ruhig und still, sieht man vom Geräusch des eigenen Ausatmens ab.

## Ein Ort der Bewegung

Ob der Mensch das Gefühl des Gleitens, des Widerstandes, des Auftriebs oder der Schwerelosigkeit sucht – das Wasser kann ihm fast alles bieten. Auf dem Wasser kann der Mensch gleiten, mit verschiedensten Gegenständen und Gerätschaften, vom Wellen- und Surfboard bis zum Achterruderboot. Im Wasser kann er schwimmen, laufen, spielen, kann ins Wasser springen, unter Wasser tauchen und schnorcheln, die Dreidimensionalität erfahren.

«Sportliche Aktivitäten können neben anderem als Weg zum Elementaren dienen, sie können zum unmittelbaren Erlebnis mit den Elementen werden. Wasser, so und wie wir mit ihm umgehen, ist auch eine Möglichkeit der Selbstfindung. Durch den Umgang mit Wasser entdecken und erleben wir uns selbst als eigenständige Individualität.» (Weisskopf, 1997)

### Literatur

Weisskopf, T.: *Mensch und Wasser*, in: *Sporterziehung in der Schule*, 4/97.

# Der blaue Planet Erde

Peter Wüthrich

Was verbinden wir mit dem Begriff «Wasser»? Erinnerungen an die ersten Stunden der Wassergewöhnung, an das Prusten und Augen ausreiben? Bilder tiefblauer Sandstrände, das Rauschen der Brandung? Der Geruch von Chlor oder Ozon im Hallenbad? Das Glücksgefühl nach der ersten, ohne Schwimmhilfen zurückgelegten Bahnlänge, den stolzen Blick der Eltern wahrnehmend? Das wohlige Gefühl unter der warmen Dusche oder im Kurbad? Bilder einer eindrücklichen Unterwasserwelt beim Schnorcheln? Das faszinierende Spiel der Delfine? Das wohlige-labende Gefühl beim Trinken von kühlem, quellfrischem Wasser? Das flauere Gefühl im Magen während der Schifffahrt auf einer bewegten See? Das beruhigende Plätschern eines kleinen Bergbaches?