

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 42 (2016)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Schwimmen lernt man im Wasser  
**Autor:** Berthel, Toni / Gallego, Silvia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800347>

### **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:** 12.01.2026

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

# Schwimmen lernt man im Wasser

**Der Konsum psychoaktiver Substanzen wird in der Fachwelt als ein Verhalten beurteilt, das der Gesundheit abträglich ist. Ihre Interventionen zielen üblicherweise darauf hin, darauf möglichst zu verzichten. Es ist aber unbestritten, dass diese Substanzen auch positive Effekte haben, zu physischem und psychischem Wohlbefinden führen und gerade deswegen konsumiert werden. Was müssen wir also tun, dass die Menschen möglichst gut von den gesundheitsfördernden Aspekten des Konsums psychoaktiver Substanzen profitieren können? Drei Denkanstösse.**

## Toni Berthel

Dr. med., ärztlicher Co-Direktor Integrierte Psychiatrie Winterthur, Zürcher Unterland, Co-Leiter Integrierte Suchthilfe Winterthur, Präsident Eidg. Kommission für Suchtfragen EKSf, Tösstalstr. 53, Postfach 144, CH-8408 Winterthur. Tel. +41 (0)52 267 59 00, toni.berthel@ipw.zh.ch

## Silvia Gallego

Lic. phil. pol., Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Integrierte Psychiatrie Winterthur, Zürcher Unterland, Tel. +41 (0)52 267 41 98, silvia.gallego@ipw.zh.ch

Schlagwörter: Genuss | Gesundheit | Gesundheitsförderung | Wohlbefinden | Liberalismus |

Psychoaktive Substanzen haben eine wichtige Funktion in der Alltags- und Lebensgestaltung vieler Menschen. Sie gehören zu unserer kulturellen Praxis. In der Jugend steht dabei eher das Erleben von Grenz- und Rauscherfahrungen im Zentrum, in späteren Jahren vielleicht eher ein beschwerdefreies Leben. Darum stellt sich die Frage: Wie können wir dieses Konsumverhalten so unterstützen, dass es gesundheitsförderlich wirkt? Was braucht das Individuum, damit es von den positiven Wirkungen von psychoaktiven Substanzen profitieren kann, ohne Schaden zu nehmen?

In der Gesundheitsförderung geht es um mehr als die Wahl der «richtigen» Genussmittel. Unser Text stellt zur Debatte:

- Ein Glück? Gesundheit und gesundes Leben.
- Welche Haltung? Gesundheit in einer liberalen Gesellschaft.
- Wie entfalten? Entwicklung und Genuss.

## Gesundheit und Glück

Gesundheit ist kein absoluter Begriff. Friedrich Nietzsche wird folgendes Bonmot in den Mund gelegt «Gesundheit ist dasjenige Mass an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen». Nach der WHO hingegen bedeutet Gesundheit ein «Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens» – und damit nicht nur das Fehlen von Krankheit.<sup>1</sup> Die Versicherungsmedizin wiederum setzt Gesundheit mit Arbeitsfähigkeit gleich: Jede Beeinträchtigung der körperlichen, geistigen oder psychischen Gesundheit, die nicht Folge eines Unfalls ist und die eine medizinische Untersuchung oder Behandlung erfordert oder eine Arbeitsunfähigkeit zur Folge hat, gilt als Krankheit.<sup>2</sup> Wer und was also als «gesund» gilt, wird immer wieder sozial ausgehandelt.

Je nach Definition von «Gesundheit» fokussiert auch die Gesundheitsförderung auf unterschiedliche Ziele: Die Prävention versucht, eine Entwicklung von Störungen zu verhindern. Schadenminderung möchte die negativen Auswirkungen des Konsums minimieren. Public Health wiederum beabsichtigt, die körperliche und seelische Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern, Krankheiten zu vermeiden, dadurch das Leben zu verlängern, und strebt die gerechte Verteilung und Nutzung der Ressourcen im Gesundheitswesen an. Die Ottawa Charta der WHO hält fest: «Gesundheitsförderung [...] zielt über die Entwicklung gesünder Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin.»<sup>3</sup> Gesundheitsförderung umfasst dieser Vorstellung nach mehr als die Verhinderung von Entwicklungsstörungen und Krankheiten, mehr als körperliche Unversehrtheit und mehr als die Minimierung der negativen Auswirkungen menschlichen Verhaltens. Es geht ihr ums Ganze: um ein gelingendes Leben, das sich nicht nur über die Abwesenheit von Krankheit definiert, sondern um ein umfassendes Wohlbefinden über den Körper hinaus, inklusive der Erfahrung des Scheiterns und des Schmerzes, die zum Leben gehören – und damit kurz: um Glück. Soweit die Hypothese.

## Gesundheit in einer liberalen Gesellschaft

Hinter der Ottawa-Charta steht die Haltung, dem Menschen zuzugestehen, sein Wohlbefinden selber zu moderieren – und damit auch den Umgang mit psychoaktiven Substanzen: «Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen, und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.»<sup>4</sup> Diese Haltung bedeutet letztlich: Erwachsene Menschen müssen befähigt werden, selber zu entscheiden, ob sie psychoaktive Substanzen für ihre Zwecke einsetzen wollen – sei es als Genussmittel, zur Modulation ihrer Gefühle, zur Ausschöpfung der Möglichkeiten des Lebens oder zum Erleben dieser durch die Substanzen eröffneten Seinsräume in einer Gemeinschaft. Der Gesellschaft kommt dabei die Aufgabe zu, jenen Raum und jene Rahmenbedingungen bereitzustellen, die es den Menschen erlauben, informierte und selbstbestimmte Konsumententscheidungen zu fällen.

In den letzten Jahren wurden zunehmend Forderungen laut, die Menschen durch Verzicht zu gesundem Verhalten zu verpflichten. Dies beinhaltet auch den Verzicht auf potentiell gefährdende Verhaltensweisen. Dies v.a. unter dem Aspekt, die Gesundheits-





kosten tief zu halten, auch Ruhe und Ordnung im öffentlichen Raum aufrechtzuerhalten oder der ständigen Befürchtung, dass damit funktionales Arbeitsverhalten gefährdet wird.

Diese No-Risk-Haltung ist in einer liberalen Gesellschaft ein politisch illegitimer Übergriff. Freiheit in einer liberalen Gesellschaft heisst: Der Staat mischt sich nicht in die persönlichen Entscheidungen der Einzelnen ein. Der Mensch ist frei, selber zu entscheiden, was er essen, wie er wohnen, was er glauben, wie er sich kleiden, mit wem und wie er seine Sexualität leben, wie er die Freizeit gestalten, ob er Sport betreiben und welche Substanzen er konsumieren will – solange dies niemand anderem schadet. Der Mensch wählt sich sein Glück allein. Freiheit in einer liberalen Welt bedeutet ferner, dass neben ziel- und nutzenorientiertem Handeln auch nutzenunabhängige Handlungen ohne übergeordneten Zweck möglich sein müssen. Der Konsum psychoaktiver Substanzen, aber auch viele Freizeitaktivitäten, gehören hier dazu. Denn:

*«Immer nur vernünftig zu sein ist kein Kennzeichen davon, dass man tatsächlich vernünftig ist. Erst wenn wir unvernünftige Dinge tun, tanzen, trinken oder uns verlieben, haben wir doch das Gefühl, dass es sich zu leben lohnt.»<sup>5</sup>*

## Entwicklung und Genuss

Gesunde Menschen können geniessen. Sie nutzen das, was ihnen unsere Welt zur Verfügung stellt, für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit. Wer nicht schwimmen kann, ertrinkt. Wer es zu schwimmen nicht wagt, bleibt unter seinen Möglichkeiten. Dabei hat jede Lebensphase ihre eigene Bedeutung. Wollen Menschen, die das 45. Lebensjahr hinter sich haben, v.a. gesund alt werden, stehen bei Jugendlichen Erlebnisse und die Lebenslust im Zentrum. Jugendliche wollen tiefe, überwältigende Gefühle erleben, sie wollen emotional berührende Erfahrungen machen und mit Gleichaltrigen ausserhalb tradierter familiärer Strukturen die Welt entdecken. Sie erleben sich als selbst-

## Kleine Geschichte des Schwimmens in der Schweiz

1932 sind in der Schweiz 271 Menschen ertrunken. In diesem Jahr wurde die schweizerische Lebensrettungsgesellschaft gegründet. Seither bietet diese Schwimmkurse an und lehrt, wie man sich im Wasser zu bewegen hat. Später wurde auch in den Schulen Schwimmen gelehrt. 2015 ertranken in der Schweiz 50 Personen. D.h. unter Berücksichtigung des Bevölkerungswachstums haben sich die Todesfälle durch Ertrinken um den Faktor 10 reduziert. (Einwohner Schweiz 1930 = 4'077'099, 2016 = 8'325'000)

Wer nicht ertrinken will, muss Schwimmen lernen. Die Basis-kompetenzen dazu werden heute nach Möglichkeit allen Kindern in der Vorschul- oder Schulzeit vermittelt. Mit dem Schwimmen in offenen Gewässern (See, fliessende Gewässer) erwirbt man sich eine Zusatzkompetenz und unter Anleitung und Begleitung von Tourguides, die Risiken einschätzen können, kann man in Bergbächen und Schluchten so quasi der «Superkompetenz» Canyoning frönen. Schwimmen fördert die Gesundheit, die Bewegung im Wasser ist ein Genuss. Im Überwinden von Angst wachsen wir seelisch, das Meistern von risikoreichen Situationen und Herausforderungen gibt Befriedigung und lässt uns Stärke erleben. In der aktiven Bewegung erkennt sich der Mensch als selbstwirksam. Dies wiederum hat Auswirkungen auf die körperliche, die seelische, aber auch die soziale Befindlichkeit und viele beeinflussen damit ihr Wohlbefinden positiv. Auch wenn jedes Jahr 50 Menschen beim Schwimmen v.a. in offenen Gewässern sterben, käme es niemandem in den Sinn, dort das Baden und Schwimmen zu verbieten.

wirksame Wesen, die durch ihr Tun etwas bewegen können. *Rauscherlebnisse* mit psychoaktiven Substanzen erhalten in der Adoleszenz oft eine besondere Bedeutung. Sie unterstützen die jungen Menschen im Prozess des Erwachsenwerdens. Im





selbstgestalteten Kontext der Gleichaltrigengruppe haben sie eine Initiationsaufgabe und gestalten diesen Übergang mit. Wenn solche zur gesunden Entwicklung gehörenden adoleszenten Verhaltensweisen problematisiert und pathologisiert werden oder bspw. Substanzkonsum verboten wird, werden notwendige, gesunde Entwicklungsprozesse verhindert. Auch hier ist klar: Die Kompetenz, mit Substanzen umgehen zu können, sie konstruktiv in den Lebensentwurf einzubauen, kann nicht theoretisch erlernt werden. Die Kompetenz, lustvoll zu leben, Risiken zu erkennen und das eigene Verhalten danach auszurichten, kann nur durch eigenes Tun erfahren werden. Die Gesellschaft stellt darum keine Schwimmverbote auf. Sie fördert den Schwimmunterricht und steckt den Rahmen ab, damit die Menschen möglichst viele von den Chancen, die das Leben zu vergeben hat, für ihre Entfaltung, ihr Wohlbefinden und ein gelingendes Leben ergreifen können.

Wohlbefinden geht mit der Fähigkeit zum Geniessen einher. Auch diese Fähigkeit ist eine Fertigkeit und eine Kompetenz. Sie entwickelt sich auf dem Boden eines stabilen emotionalen Fundaments und den sinnlichen Erfahrungen, die Menschen in ihrer Entwicklung durchleben. Dazu brauchen sie Sicherheit, Zeit, Raum, Möglichkeiten und die Teilhabe an einem sozialen Umfeld. Sie brauchen Freiräume, in denen sie auch ziellos ihren Weg suchen können und hoffentlich das finden, was ihnen ganz individuell den für ein befriedigendes Leben notwendigen Genuss verschafft. Dazu gehört auch die Fähigkeit, Genuss- und Rauschmittel in den Lebensalltag einzubauen, Risiken einzugehen, neue Erfahrungen zu machen und die eigenen Grenzen zu kennen. Die Möglichkeit, selbstverantwortet wählen zu

können, wie Menschen ihr Leben gestalten wollen, d.h. auch, wie gesund sie leben wollen, was sie sich zugestehen, worauf sie verzichten, gehört zu einem autonomen Leben. Als Gesellschaft haben wir deshalb hier die Verpflichtung, die notwendigen Rahmenbedingen zu schaffen, damit Kinder die entsprechenden Kompetenzen entwickeln können und Erwachsene fähig sind, autonom Entscheidungen zu treffen. Will Gesundheitsförderung umfassend und erfolgreich sein, muss sie die Autonomie der Menschen fördern und respektieren.●

*«Und dann will ich, was ich tun will, endlich tun.  
An Genuss bekommt man nämlich nie zu viel.  
Nur, man darf nicht träge sein und darf nicht ruh'n,  
denn Geniessen war noch nie ein leichtes Spiel.»*  
(Konstantin Wecker – Wenn der Sommer nicht mehr weit ist)

#### Literatur

- Pfaller, R. (2012): Wofür es sich zu leben lohnt. Elemente materialistischer Philosophie. Frankfurt a.M.: Fischer.
- WHO Europa (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Erste Internationale Konferenz über Gesundheitsförderung, Ottawa, Kanada, 17.-21. November 1986. [www.tinyurl.com/alwup4j](http://www.tinyurl.com/alwup4j), Zugriff 25.04.2016.
- WHO (1946): Verfassung der Weltgesundheitsorganisation vom 22. Juli 1946. [www.tinyurl.com/zufkzp5](http://www.tinyurl.com/zufkzp5), Zugriff 27.05.2016.

#### Endnoten

- 1 Vgl. WHO 1946.
- 2 Bundesgesetz über den Allgemeinen Teil des Sozialversicherungsrechts (ATSG), §3, [www.tinyurl.com/gntc3e2](http://www.tinyurl.com/gntc3e2), Zugriff 27.05.2016.
- 3 WHO Europa 1986: 1.
- 4 Vgl. ebd.
- 5 Pfaller 2012: 10.