



VATER, MUTTER, KIND

Mein neuer Stufenplan

Die Tipps, wie man den Lockdown sinnvoll nutzt, klingen wie ein Mantra: repetitiv und relativ nervig. Sehr viele Menschen scheinen sich darüber den Kopf zu zerbrechen, wie ich meine Zeit verbringe – nicht einfach nur so, sondern mit Mehrwert. Manchmal ertappe ich mich dabei, all die Vorschläge an meine Kinder weiterzugeben: Seid kreativ, bastelt etwas, lest ein Buch, sortiert den Kleiderschrank, lernt eine Sprache, geht in euch! Will man als 18-Jähriger oder als 14-Jährige tatsächlich den Kleber rausholen, T-Shirts falten, noch eine Sprache lernen oder mit Achtsamkeit das Bewusstsein für den eigenen Körper schärfen? Nein, will man nicht.

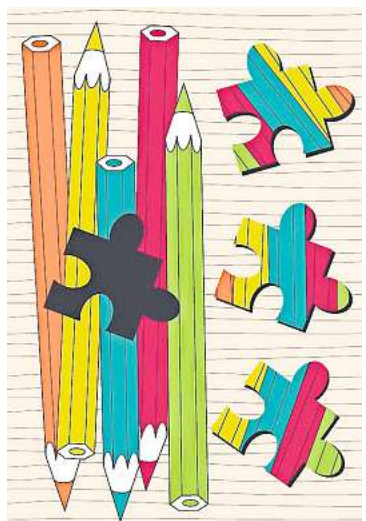
Immerhin fruchtet bei meinen Kindern der – ach so überraschende – Hinweis, sich zu bewegen. Die Geschwister vermischen ihren Vereinssport aufs Schmerzliche. Nun haben sich beide angewöhnt, regelmäßig zu joggen und die Gymnastikmatte in ihren Zimmern auszurollen. Was genau sie dort tun, bleibt hinter verschlossenen Türen. Ich finde, dass der Home-Sport ihnen guttut – sonst würden sie eines Tages einfach so vor ihren Bildschirmen zusammensacken.

Was für sie gut ist, muss für mich nicht schlecht sein. Doch Mattensport in der Wohnung ist so gar nicht meins. Da helfen mir die von Freunden und Kollegen täglich in den sozialen Medien zur Schau gestellten Sporteinheiten auch nicht. Sie motivieren mich ähnlich wenig wie all die Menschen, die nun Fünf-Gänge-Menüs posten, ihre renovierten Wohnungen zeigen oder ihre Besinnung auf sich selbst mit allen anderen teilen. Im Übrigen posten die Leute selten, wenn sie sich beim Haussport den Nacken verrenkt haben, weil die Übung nicht korrekt ausgeführt wurde. Davon abgesehen, habe ich neben der Arbeit, dem Haushalt und dem ständigen Spazierengehen gar keine Zeit für körperliche Betätigung. Meine Tochter will dieses Argument nicht so richtig gelten lassen, wenn sie mich abends lesend auf dem Sofa sieht. Also habe ich mir tatsächlich eine Sportart zugelegt: Ich bin unter die Treppenläuferinnen gegangen. Unser Haus hat einiges an Treppen zu bieten. Und so eile ich hoch und runter – viele Male am Tag. Neuerdings lagere ich nämlich die Schokolade im Basement. Für ein Stück Süßes ist es von meinem Arbeitszimmer in den Keller ein ganz schön weiter Weg. Vielleicht poste ich meine Laufwege demnächst irgendwo – als Treppenwitz. *Heike Manssen*



perliche Betätigung. Meine Tochter will dieses Argument nicht so richtig gelten lassen, wenn sie mich abends lesend auf dem Sofa sieht. Also habe ich mir tatsächlich eine Sportart zugelegt: Ich bin unter die Treppenläuferinnen gegangen. Unser Haus hat einiges an Treppen zu bieten. Und so eile ich hoch und runter – viele Male am Tag. Neuerdings lagere ich nämlich die Schokolade im Basement. Für ein Stück Süßes ist es von meinem Arbeitszimmer in den Keller ein ganz schön weiter Weg. Vielleicht poste ich meine Laufwege demnächst irgendwo – als Treppenwitz. *Heike Manssen*

RATE MAL



Welches Puzzleteil passt?

GRAFIK: PATAN

Generation Nichtschwimmer

Viele Familien vermissen Ausflüge ins Hallenbad. Doch die Schließung führt nicht nur zu weniger Freizeitspaß, sondern verhindert auch das Schwimmenlernen – Verbände schlagen Alarm

Von Sebastian Hoff

„Bis auf Weiteres geschlossen“, steht auf Schildern an vielen Eingangstüren von Schwimmbädern. Seit rund einem Jahr findet dort wegen der Corona-Pandemie kein oder nur ein sehr eingeschränkter Betrieb statt. Was für Sportler und Freizeitschwimmer bedauerlich ist, wächst sich für Nichtschwimmer zu einem großen Problem aus. Denn Unterricht fand in den vergangenen zwölf Monaten so gut wie nicht statt – weder von Vereinen, noch von Schulen.



Das ist eine dramatische Entwicklung. Voraussichtlich werden zwei Jahrgänge nicht ausgebildet.

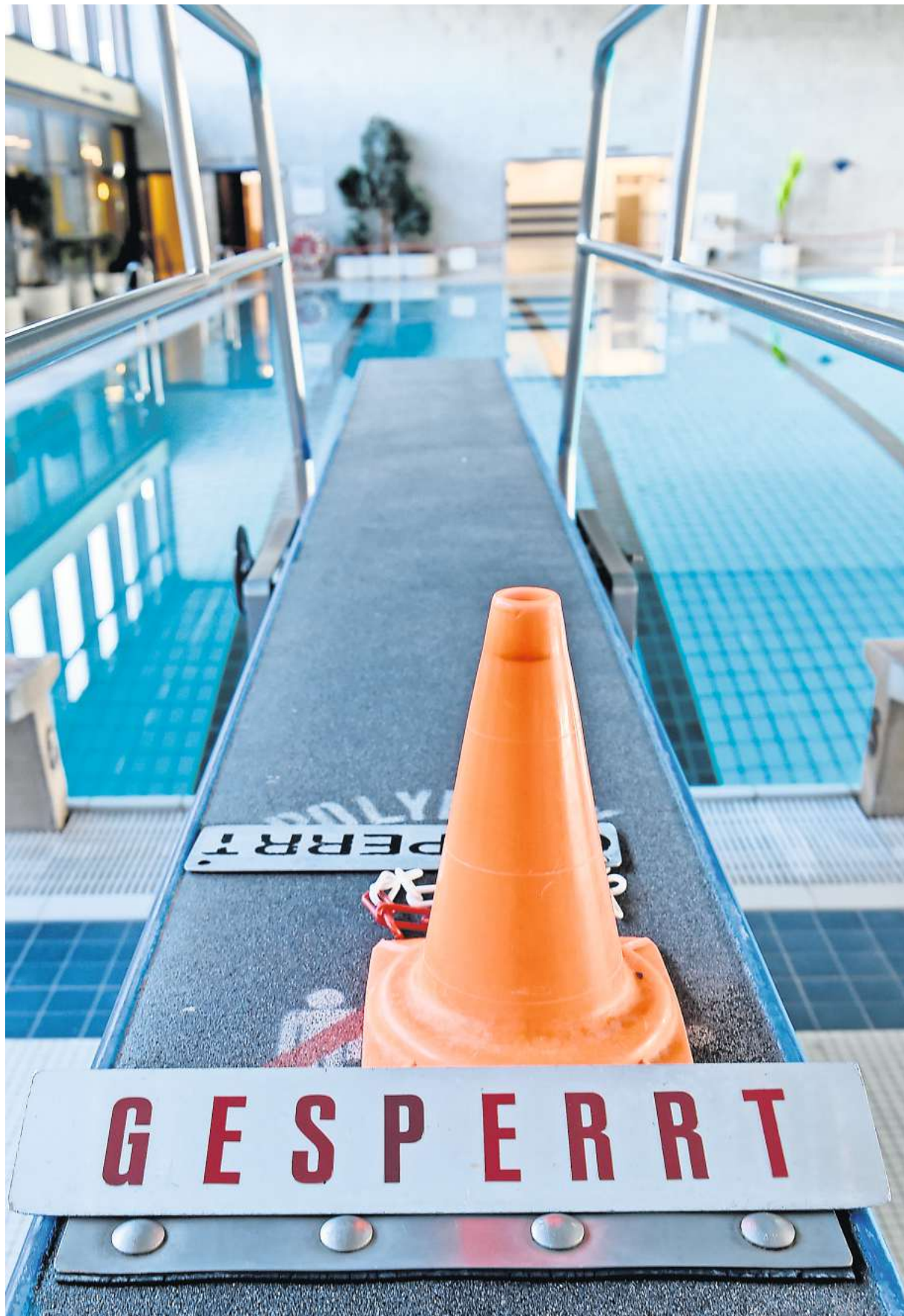
Achim Wiese,
DLRG-Sprecher

„Das ist eine dramatische Entwicklung. Voraussichtlich werden zwei Jahrgänge nicht ausgebildet“, sagt Achim Wiese, Sprecher der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). Er schätzt, dass mehr als eine Million Grundschüler betroffen sind. Damit verstärkt die Corona-Pandemie einen Trend, der bereits seit Längerem Sorge bereitet: Einer repräsentativen Umfrage zufolge waren 2017 rund 60 Prozent aller Zehnjährigen keine sicheren Schwimmer, das heißt, sie besaßen kein Bronzeabzeichen. Das sind zehn Prozent mehr als sieben Jahre zuvor. Auch unter den Erwachsenen gibt es immer weniger sichere Schwimmer. „Deutschland entwickelt sich zu einem Land der Nichtschwimmer“, befürchtet Wiese angesichts dieser Zahlen.

Steigende Zahl von Badeunfällen

Der DLRG rechnet mit schlimmen Konsequenzen: Da wegen der Corona-Pandemie im Sommer voraussichtlich mehr Menschen ihren Urlaub in Deutschland verbringen, könnte die Zahl der Badeunfälle in die Höhe schnellen, auch jene mit tödlichem Ausgang. Dort, wo es eine Badeaufsicht gebe, zum Beispiel an den deutschen Küsten, ertrinken zwar sehr selten Badegäste, erklärt Wiese. Allerdings verunglückten immer mehr Menschen etwa in Baggerseen oder in Flüssen.

Grund dafür sei aber meist Leichtsinngigkeit und selten fehlende Schwimmfähigkeit, erläutert Wolfgang Lehmann, Referent für Breiten-, Freizeit und Gesundheits-sport beim Deutschen Schwimm-



Kein Spaß im Nass: Einfach mal abzutauschen, ist aufgrund geschlossener Bäder derzeit nicht möglich. Darunter leiden neben Familien auch Schulen und Vereine.

FOTO: KIRA HOFMANN/DPA

Eltern können Kinder auf Kurse vorbereiten

Viele kleine Kinder haben Angst vor Wasser und selten Gelegenheit, darin nach Herzenslust zu plätschern. In den Schwimmkursen wird deshalb häufig viel Zeit darauf verwendet, sie zunächst ans Wasser zu gewöhnen. Diesen Schritt könnten

Schwimmlehrer unterstützen, wenn Eltern häufiger mit ihrem Nachwuchs ins Nichtschwimmerbecken gehen würden, um dort mit ihnen zu spielen und sie zugleich zu beaufsichtigen. Wichtig ist es zum Beispiel zu üben, den Kopf unter

Wasser zu halten, ohne in Panik zu verfallen. Wie man Kinder mit spielerischen Übungen dazu bringt, zeigen Lehrvideos im Internet. Selbstverständlich ersetzt die Wassergewöhnung keinen professionellen Schwimmunterricht.

verband (DSV). Es sei aber wichtig, Kindern die Baderegeln zu vermitteln, damit sie zum Beispiel nicht völlig überhitzt oder direkt nach dem Essen ins Wasser springen.

Alexander Gallitz, Präsident des Deutschen Schwimmlehrerverbands, hält vor allem strukturelle Probleme für die Ursache der wachsenden Zahl an Nichtschwimmern und Badeunfällen: „Es gibt zu wenig Schwimmbäder und Schwimmlehrer“, kritisiert er. Immer mehr Bäder werden geschlossen, bereits

jetzt habe rund ein Viertel aller Schulen keinen Zugang zu Wasserflächen, ergänzt Wiese. Verschärfend komme hinzu, dass viele fachfremde Lehrer Schwimmunterricht erteilten. Vereinen und privaten Schwimmschulen stehen zudem seit Jahren zu wenig Wasserzeiten zu, um die Nachfrage nach Kursen befriedigen zu können.

Riesenansturm nach Lockerungen erwartet

Die Probleme seien der Politik bekannt, betont Wiese. Die Kultusminister hätten auch zugesagt, für ausreichend Wasserflächen zu sorgen und diese vermehrt Vereinen zur Verfügung zu stellen. Geschehen sei aber wenig – auch schon vor der Corona-Pandemie. Gallitz weist darauf hin, dass auf absehbare Zeit wegen des Ansteckungsrisikos auch in Kur- und Rehakliniken keine Bäder für den Schwimmunterricht genutzt werden können.

Sollte es bald zu Lockerungen kommen, erwartet Gallitz einen Riesenansturm an Anfragen für Schwimmunterricht: „Den können wir gar nicht abarbeiten. Bereits jetzt sind die Wartelisten voll. Wir befürchten, dass mindestens drei Jahre benötigt werden, um das verlorene Jahr während der Pandemie wieder aufzuholen.“ Denn es fehlen nicht nur Wasserflächen, sondern zunehmend auch Schwimmlehrer. Die meisten sind derzeit in Kurzarbeit oder arbeitssuchend gemeldet. Manch einer habe sich längst nach einem anderen Job umgesehen, berichtet Gallitz. Um den großen Bedarf an Schwimmunterricht aufzufangen, empfiehlt er Ferienkurse und Schulveranstaltungen am Nachmittag.

Diskussion über Hygienekonzepte

Dringenden Handlungsbedarf sieht auch Peter Harzheim vom Bundesverband deutscher Schwimmmeister (BDS). Doch er warnt davor, zu früh die Regeln für den Schwimmunterricht zu lockern: „Im Wasser können keine ausreichenden Abstände eingehalten werden“, sagt er. Gallitz hält hingegen bestehende Hygienekonzepte für ausreichend, um zumindest mit kleineren Gruppen den Schwimmunterricht bald wieder aufzunehmen.

Die beste Zeit, Schwimmbewegungen zu erlernen, sei das Alter zwischen sechs und zehn Jahren, sagt Lehmann. „Für diese Zielgruppe sollte die Zulassung von Schwimmkursen in Vereinen unter den vorliegenden Hygienekonzepten schnellstmöglich erfolgen.“ Sorge bereitet ihm zudem, dass viele ambitionierte Nachwuchsschwimmer in ihren Leistungen stagnieren könnten. „Sportwissenschaftlich betrachtet ist selbst ein halbes Jahr Trainingsausfall kaum zu kompensieren“, gibt er zu bedenken. Weil es keine Trainingszeiten und Wettkämpfe gebe, könnten viele Jugendliche außerdem die Motivation verlieren und ganz aus den Vereinen austreten.

Testament mit jüngstem Datum zählt

Hat ein Erblasser mehrere letztwillige Verfügungen verfasst, gibt es klare Regeln zur Gültigkeit

Von Sabine Meuter

Viele haben ein Testament verfasst, andere keins. Und dann gibt es Fälle, bei denen ein Verstorbener gleich mehrere Testamente hinterlässt. Letzteres muss aber nicht zwangsläufig zu Problemen führen. Im Grunde ist die Regelung klar: „Existieren mehrere formwirksame Testamente, dann gilt grundsätzlich die zuletzt datierte Urkunde“, erläutert Grösch, der Geschäftsführer des Deutschen Forums für Erbrecht ist.

Gibt es also zum Beispiel ein Testament vom 19. Februar 2002 und eines vom 24. September 2007, dann ist das Testament vom September 2007 rechtsgültig. Formwirksam ist ein Testament übrigens dann, wenn es der Testator eigenhändig verfasst und unterschrieben hat. Selbst wenn das Testament vom Februar 2002 notariell beurkundet wurde und das Testament vom September



Wer ein Testament aktualisiert, sollte die alte Version vernichten. In jedem Fall aber nicht das Datum vergessen.

FOTO: PICTURE ALLIANCE/DPA

2007 lediglich handschriftlich vom Testator verfasst ist, ist immer das zuletzt datierte Testament gültig, erklärt Eberhard Rott, Fachanwalt für Erbrecht in Bonn.

Aber mitunter kann die Existenz von mehreren Testamenten für massiven Streit sorgen. Der ist wahr-

scheinlich, wenn es in dem einen Testament heißt: „Mein Sohn ist Alleinerbe“ und in einem weiteren Testament steht: „Meine Tochter ist Alleinerbin“. Sind dann noch beide Testamente ohne ein Datum versehen, stehen die Hinterbliebenen vor einem schwer löslichen Rätsel.

„Solche Fälle landen zumeist vor Gericht“, sagt Rott. Der Richter kann die Testamente etwa dahingegen prüfen, ob es einen Adressenunterschied gibt. Ein Beispiel: Ein Testator lebte in Köln. Dort setzte er ein Testament auf, in dem auch seine Kölner Anschrift vermerkt war, und machte darin den Sohn zum Alleinerben. Das Testament trägt kein Datum. Später zog der Testator nach Hamburg. Dort setzte er in einem weiteren undatierten Testament, in dem seine Hamburger Adresse notiert war, seine Tochter zur Alleinerbin ein. Hamburg war die letzte Wohnadresse des Testators vor seinem Tod. Also ist das Hamburger Testament gültig und die Tochter Alleinerbin. Ersetzt das spätere das erste Testament, ist es ratsam, der neuen Urkunde einen klärenden Satz voranzustellen, der in etwa lautet: Hiermit hebe ich alle bisher von mir verfassten Testamente in vollem Umfang auf.

FÜR UNS

Tipps für eine plastikfreie Welt

Klimakrise, Müllberge, Verschmutzung der Meere – Umweltprobleme sind auch Kindern bewusst. Doch wie können sie im Alltag etwas für die Natur tun? Das Buch „Grüne Helden – Ohne Plastik geht es auch“ der Bloggerin Nadine Schubert sensibilisiert Kinder dafür, Verpackungsmüll zu erkennen – und zu vermeiden. Und zwar so, dass es Spaß macht. Mit verständlichen Texten, tollen Ideen und zahlreichen Illustrationen erklärt Schubert, jungen Leser, welche Alternativen es zu Plastik gibt. *iff*



Info Nadine Schubert: „Grüne Helden – Ohne Plastik geht es auch“, Magellan, 96 Seiten, 15 Euro, ab acht Jahren.