



Als Yalda Rezaei in die Schweiz kam und all die Seen und Flüsse sah, dachte sie: In diesem Land muss man schwimmen können. Foto: Andrea Zahler

Integration unter Wasser

Porträt Yalda Rezaei kam als Flüchtling in die Schweiz. In Zürich durfte sie endlich lernen, was sie immer tun wollte: schwimmen. Jetzt bringt sie es Flüchtlingen bei.

Salome Müller

Yalda Rezaei wird von Wasser angezogen, seit sie klein ist. Für sie war Wasser lange das Element des Verzichts. Jetzt muss sie wieder darauf verzichten, wegen Corona.

Als Mädchen wollte Yalda Rezaei in ihrer Heimat Afghanistan schwimmen lernen. Es war ihr verboten.

Als Jugendliche musste sie mit ihrer Familie in den Iran flüchten. Dort sind Hallenbäder sehr teuer. Sie besuchte ein einziges Mal ein Hallenbad, gemeinsam mit einer Freundin in Teheran. Sie konnten im Wasser stehen.

Als Teenager sah sie im Fernsehen Bilder von Menschen, die auf der Flucht im Meer ertranken. Yalda Rezaei verstand, dass Wasser auch verschlingt, nicht nur trägt. Der Drang, schwimmen zu können, wurde stärker.

Als 21-Jährige sass sie im Winter 2016 mit ihrer älteren Schwester auf einem Gummiboot im Mittelmeer, fünfzig Personen statt der erlaubten fünfzehn. Sie erinnerte sich an die Flüchtlinge aus dem Fernsehen. Sie erinnerte sich daran, dass sie sich für eine solche Überfahrt hätte wappnen wollen.

Als sie im Frühsommer 2016 mit dem Zug von Mailand nach Zürich fuhr, erblickte sie den Luganersee, den Vierwaldstättersee, den Lauerzersee, den Zugersee, erblickte Flüsse, wollte am liebsten hineinspringen und baden. Sie dachte: In diesem Land muss man schwimmen können, ich will es bald lernen.

Als sie ein paar Wochen im Asylzentrum in Kreuzlingen wohnte, spazierte sie jeden Tag an das Ufer des Bodensees. Sie

war beeindruckt von der farblichen Klarheit und der Grösse und davon, dass er drei Länder verbindet.

Als Yalda Rezaei wenige Monate später an einem Asylfest in Horgen war, wurde sie nach ihrem Hobby gefragt. Sie antwortete: Schwimmen. Am selben Abend lernte sie eine Schwimmlehrerin kennen. Yalda Rezaei und ihre Schwester waren im Kanton Zürich bald die ersten afghanischen Frauen, die schwimmen lernten. Sie standen im Wasser, nur mit einem Badeanzug beklei-

Sport für Asylsuchende

Der Zürcher Verein Sportegration bietet seit Sommer 2016 Asylsuchenden und Flüchtlingen in Zürich diverse Sportkurse an – dazu gehören Fitboxen, Lauftraining, Yoga-, Schwimm-, Tanzkurse, Basketball- und Fussballtraining. Seit 2019 gibt es solche Angebote auch in Urdorf, Winterthur und Wil.

Fitness-Abos und Sportausrüstung sind teuer, für Asylsuchende oft zu teuer. Sportegration ermöglicht es Personen mit Ausweis N oder F, kostenlos zu trainieren. Alle anderen spenden zehn Franken pro Training. Der Verein unterstützt die Flüchtlinge auch anderweitig und versucht, mit seinem Angebot ihre Integration zu fördern.

Der Verein wird ehrenamtlich geführt. Sportegration ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig und auf Spenden angewiesen, um Material, Kleidung und die Beteiligung an ÖV-Tickets finanzieren zu können. (slm)

Informationen und Spendenkonto: www.sportegration.ch

det, und machten neben fremden Männern Atemübungen. Das Kopftuch hatten sie abgelegt. Als Yalda Rezaei das erste Mal tauchte, schluckte sie viel Wasser. Ihre Augen waren gereizt vom Chlor, ihr Kopf schmerzte vom Versuch, genügend Luft zu bekommen. Aber sie hatte keine Angst. Sie kaufte sich eine Schwimmbrille für die nächste Lektion.

Das Wasser, das für Yalda Rezaei lange das Element des Verzichts war und auch eine Gefahr, wurde zu ihrem Element. Im Wasser fühlte sie sich befreit. Getragen.

Yalda Rezaei war eine ehrgeizige Schülerin im Schwimmbecken. Sie hielt sich schon nach wenigen Monaten ruhig an der Wasseroberfläche. Sie schaute im Becken zu denen hinüber, die es schon länger versuchten. Nach kurzer Zeit durfte sie die Bahn wechseln und allein Längen ziehen. Bald war sie die Beste ihrer Klasse. Sie konnte als Einzige crawlen.

Yalda Rezaei trainierte jeden Donnerstag bei den Wädenswiler Rettungsschwimmern. Sie übte in der Gruppe Beinschläge, den Brustschwimm, das Crawl. Sie absolvierte vier Kurse, die zur Grundstufen-Ausbildung des Rettungsschwimmens gehören: «Brevet Basis Pool», «BLS-AED-SRC-Komplettkurs», «Modul See» und «Brevet Plus Pool».

Yalda Rezaei machte auch den Nothilfekurs. Am Anfang tauchte sie 15 Meter am Stück. Jetzt sind es 40 Meter, fast zwei Längen.

Sie kaufte einen Badeanzug in Schwarz. Blau oder Rot wären ihr zu auffällig gewesen. Zuerst trug sie eine kurze Hose über dem

Badeanzug. Sie wollte die anderen afghanischen Männer nicht schockieren, sagt sie. Sie trug die Shorts aus Gewohnheit. Dann legte sie die Hose und die Gewohnheit ab.

Yalda Rezaei verbesserte sich schnell im Schwimmen. Mit jedem einzelnen Meter drang sie weiter in die Schweizer Gesellschaft vor. Sie lernte die sperrigen Fachausdrücke und die deutsche Sprache so eifrig wie das Schwimmen. Deutsch ist ein Muss, sagt Yalda Rezaei. Schwimmen ist ihr Hobby.

Yalda Rezaei, 26 Jahre alt, schwimmt heute oft im Hallenbad in Horgen, an den Wochenenden ist der Eintritt gratis. Wenn sie für sich ist, wärmt sie sich auf, schwimmt zwei Längen Crawl, zwei Längen Brust, zwei Längen Crawl. Auf dem Rücken ruht sie aus. Schwebt. Manchmal wird sie von den Schwestern begleitet, manchmal vom Bruder und seinen Kindern. Manchmal auch von der Mutter. Seit Wochen übt Yalda Rezaei mit ihrer Mutter, das Gleichgewicht zu halten, wenn sie aus der Rückenlage in eine andere Position wechselt.

Yalda Rezaei steht jeden Dienstagabend mit einer Schwimmlehrerin und zwei Afghanen am Schwimmbeckenrand in Altstetten. Normalerweise. Jetzt verumöglicht Corona die Stunden. Seit zwei Jahren hilft Yalda Rezaei als Trainerin im Verein Sportegration Zürich. Sie bringt Flüchtlingen das Schwimmen bei. Vierzehn Männer und zwei Frauen aus Eritrea, Afghanistan, Syrien besuchen den Kurs. Sie dürfen das Schwimmbad in der Grünau für zwei Stunden benützen. Yalda Rezaei ist immer frühzeitig dort, sie wartet wie eine Gastgeberin

auf der Treppe beim Eingang. Sie will den Flüchtlingen ihre Erfahrung weitergeben. Sie sagt zu ihnen: Man wird schnell müde, wenn man falsch atmet. Wenn man vergisst, dass man oben Luft holt und sie unter Wasser rauslässt.

Vielen aus der Gruppe fällt es schwer, sich auf Beine und Arme gleichzeitig zu konzentrieren. Yalda Rezaei will sie motivieren, sie davon überzeugen, dass Schwimmen überlebenswichtig ist. Auch hier in Zürich ertrinken Flüchtlinge an Sommertagen in der Limmat.

Yalda Rezaei macht auf einer Liste Häkchen bei jenen Teilnehmern, die anwesend sind. Immer sind es mehr Männer als Frauen. Sobald die Frauen Mütter würden, kämen sie nicht mehr, sagt Yalda Rezaei. Für die jüngeren Frauen, die da sind, scheu und unsicher, ist sie ein Vorbild. Eine Frau, die Ausländerin ist, aber Deutsch spricht und schwimmt.

Yalda Rezaei wohnt mit ihren Schwestern und den Eltern in Horgen, besucht Kurse des Schweizerischen Arbeitshilfswerks und den Sprachkurs B2. Sie darf arbeiten, seit einem Jahr hat sie den Ausweis F. Sie macht Schnupperlehren in Hotels und arbeitet an den Wochenenden in einer Bar in Horgen am See. Abends pulsieren ihre Füsse, dröhnt der Kopf wegen der lauten Musik. Für das Schwimmen ist sie dann meistens zu müde.

Yalda Rezaei wünscht sich für den Sommer, dass sie eine Lehrstelle findet. Sie spricht es so aus: leere Stelle. Freiraum für sich. Und sie möchte noch länger tauchen können, wenn sie wieder im Zürichsee schwimmen darf.

Die Ecke

Preisbewusst

Wenn ältere Paare doch noch einkaufen gehen, klingt das vor dem fast leeren Pasta-Regal so: «Es hat nur noch dieses Biozeugs, 30 Rappen teurer.» (rba)

Soforthilfe für Kleinstfirmen rollt an

Finanzspritze Die Stadt Zürich greift ihren rund 30'000 Kleinstunternehmern unter die Arme. Seit gestern können mittellose Inhaber von Mini-Betrieben und Selbstständigerwerbende über ein Onlineformular eine Hilfspauschale von 2500 Franken beantragen. Diese gilt für April – je nach Entwicklung gibt es im Mai neue Hilfszahlungen.

Voraussetzung ist, dass die Antragsteller mit ihrem Geschäft mindestens 25'000 Franken im Jahr erwirtschaften, dass sie nicht mehr als 10'000 Franken liquide Mittel zur Verfügung haben und keine nennenswerten zusätzlichen Einkünfte erzielen. Die Stadt rechnet mit Ausgaben von 15 Millionen Franken für die Soforthilfe; 11 Millionen zahlt sie selbst, 4 Millionen kommen aus der ZKB-Jubiläumsdividende. Auch andere Gemeinden bauen derzeit ihre Hilfsleistungen aus. Winterthur hat einen Kredit von 5 Millionen Franken gesprochen; die Gesuche können einfach online eingereicht werden.

Einheitliche Bedingungen

Die Landgemeinden sind ebenfalls daran, Gesuche von Selbstständigen und Kleinstunternehmern zu sammeln. Laut Jörg Kündig, Präsident des Gemeindepräsidentenverbands, dürften die Voraussetzungen für finanzielle Hilfe ähnlich sein wie in der Stadt: «Die Bedingungen sollen möglichst einheitlich sein. Darauf haben wir uns im Verband geeinigt.» Einen Teil der Kosten trägt der Kanton, er hat 15 Millionen Franken – oder 10 Franken pro Einwohner – dafür gesprochen. Den Rest berappen die Gemeinden. Erklärtes Ziel ist es, dass möglichst wenig Betroffene Sozialhilfe beanspruchen.

Die Gelder werden nicht einfach bedingungslos ausgeschüttet. Wer später wieder genügend Einnahmen hat, muss sie zurückerstaten. Nur wer keine Chance hat, die Lücke selbst zu stopfen, erhält das Geld à fonds perdu. Kündig nennt als Beispiel eine selbstständige Musiklehrerin: «Sie kann ja später nicht einfach doppelt so viel arbeiten, um die Ausfälle zu decken.» (leu)

ZKB verschiebt Erlebnispark

150 Jahre Das Jubiläumsjahr der Zürcher Kantonalbank (ZKB) steht unter keinem guten Stern. Auf der Zürcher Landiwiese hätte Ende Mai ein Erlebnispark eröffnet werden sollen. Die Aufbauarbeiten waren bereits im Gang. Nun hat die Bank entschieden, das Projekt wegen des Coronavirus nicht durchzuführen. Sie kläre ab, ob sich der Erlebnispark auf 2021 verschieben lasse, sagte ein Sprecher zur NZZ. Das zweite Jubiläumprojekt, eine Seilbahn über den See, verzögert sich wegen diverser Proteste. Die ZKB wird in diesem Jahr 150 Jahre alt. (zac)