

»AARE YOU SERIOUS?!«

Abenteurer Thomas Bauer schwimmt die Aare entlang durch die Schweiz

Das Wasser ist wie ein Faustschlag, als ich in den Oberaarsee springe. Auf 2.300 Metern Höhe, direkt beim Aaregletscher, beträgt die Wassertemperatur vier Grad Celsius. Nach knapp 10 Minuten verlasse ich den Stausee bibbernd. Doch das gehört nun mal dazu, wenn man der Aare schwimmend durch die Schweiz folgen will.

Umgeben von schroffen Bergspitzen schießt der Fluss von hier an talwärts. Er ermöglicht den Bau spektakulärer Wasserkraftwerke und schafft bei Meiringen eine der beeindruckendsten Schluchten Europas. Erst danach kommt er im Brienersee und im Thunersee vorerst zur Ruhe.

Diese beiden Seen der Länge nach zu durchschwimmen, jeweils 20 Kilometer weit, gehört zu den schwierigsten Unterfangen meiner Tour: Mein Ganzkörper-Neoprenanzug hilft zwar gegen das 17 Grad kalte Wasser, saugt sich aber voll und bremst meine Bewegungen. Vor allem die Armzüge werden zur Belastungsprobe. Außerdem ziehe ich einen knallroten Seesack mit meinen Wertsachen und Wechselklamotten hinter mir her. Für die Etappe vom Aareeingang ins benachbarte Brienz benötige ich eine geschlagene Stunde – ich bin folglich mit weniger als drei Stundenkilometern unterwegs! Für einen ehemaligen Leistungsschwimmer ist das schwer zu ertragen.

Zwischen Thun und Bern dann das genaue Gegenteil: Ein Hochwasser sorgt dafür, dass die Aare mit bis zu 14 Stundenkilometern fließt; sie hat Äste und ganze Baumstümpfe im Schlepptau. Ihre Kraft lässt sich mit der Bewegungsenergie zweier fahrender Güterzüge vergleichen. Wenn der Fluss auf ein Hindernis trifft, stoßen die Wassermassen mit einer Kraft von 1.000 Kilogramm darauf. Nachdem ich mehrere Rettungsschwimmer konsultiert habe, beschließe ich, für diesen Abschnitt das Kanu zu nehmen. Eine gute Entscheidung: Die Aare faucht um mich herum, wirft mir Wolken aus Gischt entgegen, in die ich lustvoll hineinrausche –

und das nach meinem Schneckentempo in den beiden Seen! Es kommt mir vor, als habe ich von einem Tretroller auf ein Motorrad gewechselt.

Jedes Jahr ertrinken in der Schweiz etwa 50 Menschen. Die meisten Todesfälle ereignen sich beim Schwimmen in Seen und Flüssen. Kinder und Männer sind besonders häufig betroffen. Selbst gute Schwimmer unterschätzen oftmals die Gefahren – vor allem Strömungen und Strudel, Hindernisse unter Wasser und den »Kälteschock«: Nach dem Sonnenbad ins kalte Wasser zu springen, belastet den Körper, begünstigt Krämpfe und Herzinfarkte.

In der Schweiz sorgen die rund 23.000 Mitglieder der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) für Sicherheit am Wasser. Sie bringen Kindern und Jugendlichen das (Rettungs-)Schwimmen bei, weisen auf Baderegeln hin, retten verunglückte Wassersportler und helfen bei Naturereignissen wie Hochwasser. Im deutschen Pendant, der »Wasserwacht«, wurde ich zum Rettungsschwimmer und anschließend zum »Wasserretter« ausgebildet und erwarb Fähigkeiten, die mir auf der Aare entscheidend helfen.

Denn kurz vor Bern geht es endlich zur Sache: Die Aare schiebt mich mit zwölf Stundenkilometern, der dreifachen Geschwindigkeit eines Fußgängers, an den aufragenden Gebäuden der Innenstadt vorbei – was mir so gut gefällt, dass ich spontan aussteige, durch das Stadtzentrum zurückgehe und die Strecke gleich nochmals zurücklege, ehe ich weiterschwimme zum Wohlensee. Einfach herrlich!

Gleich nach dem Wasserkraftwerk Mühleberg steige ich erneut in den Fluss und gelange über Aarberg zum Bielersee. Hier habe ich erstmals das Gefühl, nicht mehr in den Bergen zu sein: Die Landschaft streckt sich aus; die milde Luft begünstigt Streuobstwiesen. Wo die Aare den Bielersee verlässt, entscheide ich mich für einen kleinen Umweg: Zur Freude der Freizeitkapitäne und zum Ärger einiger Angler wähle ich den Kanal, der mich durchs Stadtzentrum trägt und mich hernach wieder in die Aare entlässt. Das sich anschließende Solothurn entpuppt sich als angenehme Überraschung. Für einen Schwimmer können Städte schwierig sein mit ihrem Schiffsverkehr und den befestigten Ufern, die die Wellen zurückschicken. Doch der Kantonshauptort besticht mit langgezogenen Häuserfassaden, einer

schmucken Innenstadt – und nach vier Brücken bin ich auch schon hindurchgeschwommen.

Kurz darauf nimmt die Aare wieder Fahrt auf. Der Blick eines Schwimmers ändert sich: Ständig suche ich das Ufer nach möglichen Ausstiegstellen ab. Ich schwimme nahe der Flussmitte, wo es weniger Untiefen und tiefhängende Äste gibt, und versuche, Strömungsänderungen frühzeitig auszumachen, um darauf reagieren zu können, ehe mich der Fluss in eine Gefahr hineinschiebt. Wenn ich nach einer Schwimmeinheit von zweieinhalb Stunden an Land gehe, torkele ich, nachts schaukeln mich Wellen, die Aare fließt durch meine Träume.

Da sie beim Zusammentreffen mit dem Rhein mehr Wasser führt, sollten Städte wie Basel und Köln eigentlich an der »Aare« und nicht am »Rhein« liegen. Einzig der Umstand, dass der Rhein an jener Stelle ein paar Kilometer länger ist, war ausschlaggebend für die Namensfindung. Gewissermaßen als Ausgleich hierfür schwimme ich weiter nach Aarburg, das zwischen Aarberg und Aarau liegt – im Aargau. Ohne den Fluss wäre die Schweiz nicht nur ein völlig anderes Land, sie wäre auch die Hälfte ihrer Ortsbezeichnungen los. Ich lerne endgültig, dem Fluss zu vertrauen. Flussschwimmen bedeutet in erster Linie, die Nerven zu behalten. Ich erinnere mich an eine nicht enden wollende Linksschleife vor dem Storchendorf Altreu, an der das Ufer mehrere Meter mit Schilf bewachsen ist, sodass ich nicht anlanden konnte. Zweieinhalb Stunden war ich bereits im Wasser – ununterbrochen schwimmend, da die Strömung beinahe zum Erliegen gekommen war. Statt einen Endspurt einzulegen, drehte ich mich auf den Rücken und ruhte mich eine Viertelstunde aus, ehe ich die restliche Strecke in Angriff nahm. Sich gegen einen Fluss zu stellen, ist umso sinnloser, je kraftvoller er ist: Besser, man lässt sich lustvoll mitreißen und nimmt in Kauf, dass er es ist, der entscheidet, wo und wie schnell es vorangeht. Es kam vor, dass ich unterwegs die Augen schloss – vom Wasser aus sieht man ohnehin nicht sonderlich viel – und mich stattdessen auf die Geräusche konzentrierte: auf das Zischen von Ästen, auf die das Wasser trifft, die Flügelschläge eines Schwans, das Sirren von Angelschnüren, wenn sie ausgeworfen werden, und das Rattern eines Schiffsmotors hinter einer Biegung.

Auch wenn das Stadtbild von Olten optisch nicht mit dem von Bern oder Solothurn mithalten kann, muss ich hier an Land klettern und eine obligatorische Pause

einlegen. Dafür gibt es zwei gute Gründe. Erstens betreibt hier der von mir verehrte Autor Alex Capus («Fast ein bisschen Frühling«, «Léon und Louise») die »Galicia Bar«. Und zweitens stellen mir die etwas weiter aareabwärts gelegenen »Chocoladefabriken Lindt & Sprüngli« äußerst willkommene Stärkungen bereit. Sie bereiten mich auf einen Abschnitt vor, der von Wehren, Kraftwerken und Fabrikschornsteinen geprägt ist. Ich beeile mich, diesen Flussabschnitt hinter mir zu lassen.

In Wangen sitze ich abends mit Blick auf die alte Brücke in einem Biergarten direkt am Ufer, sehe, wie die Aare mit dem Mondlicht spielt und bin wieder versöhnt – mit dem Fluss und mit meinem Unterfangen. Erlebe ich doch am eigenen Leib, wie die Aare wächst, wie sie sich nach jedem Wehr erneut aufrappelt, sich windet und vorwärtsstrebt, dabei fruchtbare Umgebungen schafft und ganze Landstriche mit Wasser und Energie versorgt. Ihr Wasser, das nie stillsteht, trägt letztlich ein Versprechen mit sich: dass auch ich jederzeit woandershin kann.

Am »Wasserschloss«, wo sich kurz hintereinander die Reuss und der Limmat in die Aare ergießen, gehöre ich endgültig zu diesem Fluss. Auf jeder Reise gibt es ihn: den Moment, der gewissermaßen alles in sich trägt, und den zu erleben man Regengüsse, Insektenstiche und das Umgehen von Wehranlagen auf sich nimmt. In meinem Fall ist es soweit, als ich mich an meinem letzten Reisetag nochmals in voller Montur in den Fluss begeben und die Schweiz hinter ihrem letzten Bauwerk (mit dem originellen Namen »Aarebrücke«) verlasse. Was ich dabei nicht bedacht habe, ist erstens, dass ich dadurch am Zoll vorbei schwimmend in die EU einreise – das fällt mir erst unter besagter »Aarebrücke« ein – und dass sich die bereits für sich genommen recht zügigen Strömungen der Aare und des Rheins an dieser Stelle vereinigen.

Ich schaffe es gerade so, das deutsche Festland zu erreichen. Ein warnender Abschiedsgruß zum Schluss also. Manches Mal hatte ich mich unterwegs zum Schwimmen überwinden müssen – vor allem frühmorgens, wenn es regnete oder neblig war. Letztendlich aber habe ich alle Herausforderungen schwimmend gemeistert und die Schweiz vom Aaregletscher bis zum Rhein neu und intensiv kennengelernt: Sie ist fordernder, aber auch vielseitiger, als ich dachte.

Info-Box

Anreise: vom Grimselpass über die alle halbe Stunde geöffnete »Panoramastraße Oberaar« per Auto in einer Viertelstunde oder zu Fuß in anderthalb Stunden zum Oberaarsee

Beste Reisezeit: Mai bis Oktober, bevorzugt im Hochsommer

Gefahren und Lebensrettung: Zu den häufigsten Gefahren im und am Fluss gehören Unterströmungen und Strudel (insb. nach Hindernissen wie Brückenpfeilern), Kehrwasser, Untiefen sowie Steine kurz unterhalb und Äste kurz oberhalb der Wasseroberfläche. Entscheidend ist, wachsam und vorausschauend zu schwimmen und die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen. Eine Ausbildung bei der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft hilft! Infos SLRG: www.slrg.ch, Spenden: www.slrg.ch/de/online-spende, Ein großes Dankeschön für Ausbildung und Ausstattung geht an die Wasserwacht Tutzing: www.wasserwacht-tutzing.de

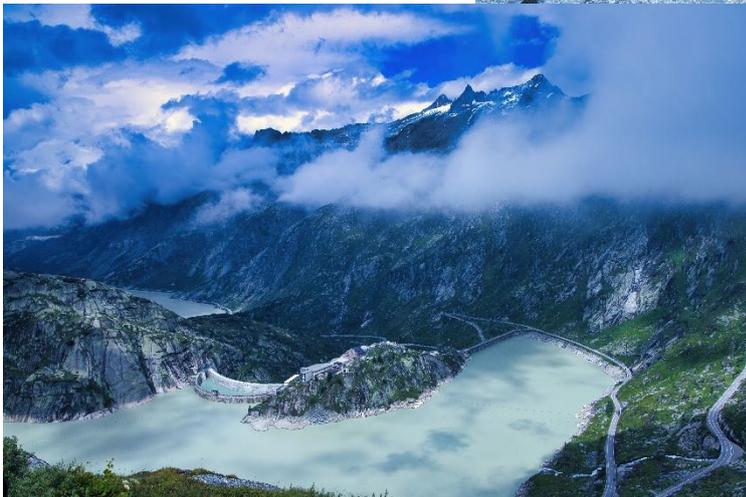
Warum das Ganze: Man erlebt eine große Verbundenheit mit der Natur und sieht dem Fluss beim Größerwerden zu. Die Vielseitigkeit der Schweiz lernt man auf eine ganz eigene Weise kennen und schätzen. Die Aareschlucht bei Meiringen ist ein Highlight, durch Bern und Solothurn zu schwimmen unvergesslich.

Weitere Informationen: Abenteurer Thomas Bauer aus Deutschland hat 14 Bücher über seinen Touren veröffentlicht. Im September 2025 erscheint „Abenteuer Europa“ im MANA-Verlag, Berlin.

BILDERAUSWAHL



Der Autor an der Aarequelle

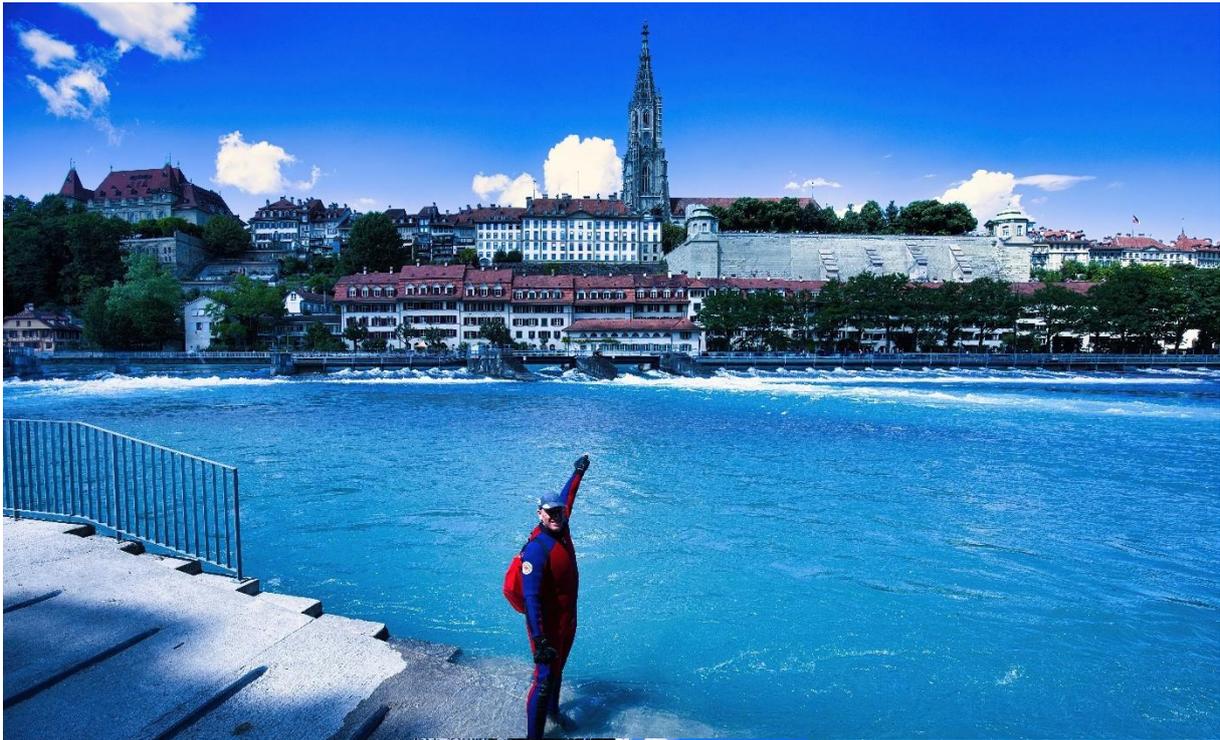


Grimselfsee auf knapp 2.000m Höhe, von der »Panoramastraße Oberaar« aus fotografiert

Thomas Bauer schwimmt auch bei Regen.



Dank Wasserwacht gut ausgerüstet.



Oben: Thomas Bauer angekommen in der Landeshauptstadt Bern
Unten links: die berühmte Uttigenwelle in der Nähe des Thunersees
Unten Mitte & rechts: Der Autor schwimmend bei Bern und bei Neubrugg



Naturschönheit Aare: Limmatfälle, Abendstimmung am Bielersee, Aarburg

Nach über 200km
angekommen am Rhein

