

ANGSTFREI INS WASSER

Zum Schwimmen lernen braucht es Mut. Warum Wasser so furchteinflößend sein kann und wie man wasserscheuen Kindern die Angst vor dem Planschen und Baden nimmt, erklärt Lukas Steiner von der DLRG Feuerbach.



Stuttgart für Kinder Wieso haben Kinder Angst vor Wasser?

Steiner Das ist hauptsächlich Gewöhnungssache. Wenn Kinder noch nie oder wenig mit Wasser in Berührung gekommen sind, haben sie zunächst Angst. Kinder verstehen das Element noch nicht, können unter Wasser nicht atmen und nicht laufen. Gerade vor tiefen Becken entstehen dann große Ängste. Der zweite Grund kann eine falsche Herangehensweise an das Thema Schwimmen sein – wenn das Kind zum Beispiel schon mal ungewollt ins Wasser gefallen ist.

SFK Kann die Angst auch antrainiert sein?

Steiner Ja, häufig sogar durch die Eltern. Wir sehen oft, dass Eltern beim Duschen etwa die Hand oder einen Waschlappen vor das Gesicht des Kindes halten, damit kein Wasser oder Schaum in die Augen gelangt. Das ist kontraproduktiv und verstärkt die Angst eher, sodass Kinder oft schon Panik vor dem Duschen selbst haben.

SFK Was kann man dagegen tun?

Steiner Es helfen schon ganz banale Dinge, auch außerhalb des Beckens. Bei Kindern, die noch nie mit Wasser in Kontakt gekommen sind, kann gemeinsames Duschen helfen, bei dem das Wasser auch mal übers Gesicht läuft. Oder man geht erst einmal herum und lernt das Schwimmbad und die Gefahrenstellen gemeinsam kennen.

SFK Wie geht es dann weiter?

Steiner Der nächste Schritt sind spielerische Übungen im Wasser. Die Kinder setzen sich an den Beckenrand und strampeln wie eine Waschmaschine in verschiedenen Gängen, mal schneller und mal langsamer. Die Atmung können die Kinder mit Tischtennisbällen trainieren, die sie im Wasser wegpusten müssen. Ältere Kinder dürfen dann auch mal auf einer Trage ins Wasser rutschen, wodurch sie sich mit Spaß ans Untertauchen gewöhnen.

SFK Lernen die Kinder das nicht in Schulschwimmkursen?

Steiner In der Schule lernen sie zwar schwimmen, trotzdem gibt es auch in der fünften und sechsten Klasse häufig noch Kinder, die nicht schwimmen können. In der Schule gibt es auch für dreißig SchülerInnen oft nur ein oder zwei BetreuerInnen – da kann man kaum auf die individuellen Leistungsniveaus und Bedürfnisse einzelner Kinder eingehen.

SFK Wie sinnvoll sind Hilfsmittel wie Luftmatratzen und Co. bei der Eingewöhnung?

Steiner Klassische Hilfsmittel wie Schwimmflügel können beim Lernen zwar helfen, bei der Gewöhnung ans Wasser sind Auftriebsmittel wie dicke Luftmatratzen oder lustige Schwimmtiere aber oft kontraproduktiv.

SFK Warum?

Steiner Zum einen schränken sie die Bewegungsfreiheit des Kindes ein. Und auch wenn sich das Kind auf den Tieren vermeintlich sicher fühlt, ist nur ein Teil des Körpers in Kon-

takt mit dem Wasser, wodurch sich kein tatsächliches Gefühl für das Element entwickelt. Zum anderen besteht auf offenem Gewässer die Gefahr, dass das Kind auf Matratzen und Co. weggetrieben wird.

SFK Sollte man auch schon Babys ans Wasser gewöhnen?

Steiner Wassergewöhnung geht schon von Geburt an. Es gibt verschiedene Babyschwimmkurse, bei denen die Babys auf einer dünnen Matte über das Wasser bewegt werden. Dadurch kann das Kind ein Gespür für den Druck des Wassers entwickeln und es kommt damit in Kontakt. Viele Übungen kann man auch zuhause machen.

SFK Was können Eltern tun?

Steiner Eltern können schon im eigenen Bad damit beginnen, das Kind spielerisch ans Wasser heranzuführen. Sei es beim Duschen, in dem man Wasser über das Gesicht laufen lässt oder in der Badewanne etwas Wasser auf den Körper spritzt. Das geht auch mit Spielzeugen wie kleinen Gießkännchen oder Sandförmchen – dann ist das Kind mit Spaß dabei und hat Lust auf das Wasser.

SFK Haben Sie weitere Tipps?

Steiner Hilfreich ist es auch, in der Badewanne gemeinsam zu blubbern. So bekommt das Kind ein Gefühl für die Atmung. Auch Ausflüge in Schwimmbäder sind wichtig, denn hier kann man schon im Babybereich mit dem Wasser spielen und gemeinsam rutschen.

Interview: Veronika Veile

