



Schwimmen lernen beginnt daheim

**Freude am Forschen:
Spielerischer Umgang mit
dem Wasser und dem eigenen
Körper darin ebnet den Weg
zur sicheren Bewegung in
diesem besonderen Element**

Anja Kerkow

Für Kinder ist das vertraute Zuhause der Raum, in dem sie sich von klein auf mit dem Wasser vertraut machen können. Häufig wird jedoch unterschätzt, dass sie dabei auch die ersten, wichtigen Schritte des Schwimmenlernens gehen können! Lassen wir die zahlreichen Gelegenheiten hierzu nicht ungenutzt verstreichen, sondern begegnen den kleinen, unscheinbaren Augenblicken der zarten Annäherung an das Element Wasser mit Wertschätzung und Geduld.

Ebenso wie ein Kind seine Zeit braucht, bis es sich aus der Rückenlage entwickelt und die ersten Schritte geht, braucht es Zeit, um in Kontakt mit sich und dem Wasser zu kommen und sich dem Element hinzugeben. Sich im Wasser wohlfühlen ist die Basis für sicheres Schwimmen.

Vom Wasser berührt werden

Waschen und Baden sind die ersten Berührungspunkte des Kindes mit dem Element Wasser. Wie auch beim Wickeln oder Ankleiden können diese Momente der Pflege Zeit und Raum für ein entspanntes Miteinander öffnen. Im turbulenten Alltag sieht das jedoch manchmal anders aus. Obwohl sich alle ein friedliches Beisammensein wünschen, endet das Hände- oder Haarewaschen nicht selten mit einem Machtkampf. Schnell kommt es zu Ablenkungsversuchen oder Tricks der Erwachsenen mit dem Ziel, diese als lästig empfundenen Routinen rasch hinter sich zu bringen oder es einfacher zu haben. Um danach gemeinsam etwas „Schönes“ zu machen wie zu spielen oder ein Buch zu lesen.

Schätzen wir jedoch diese vielen täglichen und wiederkehrenden Momente der Pflege und sehen sie als Chance, um mit uns selbst und dem Kind in Kontakt zu kommen! Nehmen wir uns die Zeit und den Raum, um im wahrsten Sinne „da zu sein“ und das friedliche Zusammensein wertzuschätzen.

Wenn wir uns bei der Pflege an das Tempo des Kindes anpassen, seine Bewegungen, Vorlieben und Abneigungen wahrnehmen und auf sie eingehen, können wir wirklich miteinander in Beziehung treten. Das Kind kann,



Sich im Wasser wohlfühlen ist die Basis für sicheres Schwimmen

im vorgegebenem Rahmen, seine Autonomie erleben und kooperieren.

Das Wasser spielt bei vielen Pflegesituationen eine entscheidende Rolle. Das Baden in der Wanne oder das Leeren des Zahnputzbeckers sind weit mehr als ein schlichter Hygieneakt. Die Qualität dieser Momente ist mitentscheidend dafür, wie sich das Kind zukünftig dem Wasser zuwenden wird.

Sich jeden Tag mit dem Wasser vertraut machen

Geschirrspülen, den Boden wischen oder die Blumen gießen: In unserem Leben begegnet uns das Wasser tagtäglich in unzähligen Situationen. Mit großer Begeisterung verfolgen Kleinkinder unser Tun beim Verrichten von Haushaltstätigkeiten und übernehmen tatkräftig das Staubsaugen oder das Wegräumen des Geschirrs. Aber wie ist das beim Hantieren mit Wasser, zum Beispiel dem Wischen?

Der Umgang mit Wasser in der Wohnung macht Eltern meist ziemlich nervös. Die Sorge ist groß, dass schnell die halbe Wohnung unter Wasser steht. So wird den Kindern

auch schnell das Einschenken von Getränken, das Abwischen des Tisches oder das Gießen der Zimmerpflanzen abgenommen, wenn sie es unbedingt selbst tun möchten.

Das Auswringen eines Lappens mag auf den ersten Blick banal erscheinen, denken wir doch über diese Handgriffe kaum noch nach. Wie tauche ich den Lappen ins Wasser ein? Wie und wo wringe ich den Lappen aus? Wie feucht oder nass sollte das Tuch sein, damit ich den Tisch abwischen kann?

Die Mithilfe des Kindes kann unsere vertrauten Routinen unterbrechen und etwas mehr Zeit als gewohnt in Anspruch nehmen. Gelingt es uns, in einigen Alltagsmomenten innezuhalten, dem Kind den Umgang mit Wasser zu ermöglichen und es dabei entwicklungsgerecht zu begleiten, eröffnen wir einen wichtigen Erfahrungs- und Lernraum.

MIT ALLEN SINNEN SPIELEND

- Eine Hand taucht ins Wasser ein. Nimmt sanft ein wenig Wasser auf. Schon beim Herausheben der Hand rinnt das Wasser flink durch die Finger zurück.



- Hat der Umgang mit dem Wasser bei der Pflege oder bei Alltagssituationen einen genauen Zweck (Reinigen der Hände oder Putzen der Fenster), eröffnet sich beim freien Spielen mit und im Wasser ein Raum, der kein konkretes Ziel vorgibt. Eine von den Erwachsenen vorbereitete Umgebung ermöglicht dem Kind das Forschen mit dem Element Wasser. Mit beachtenswerter Ausdauer und Konzentration wenden sich kleine Kinder dem Experimentieren mit dem Wasser zu: probieren, beobachten, vergleichen, verändern und wiederholen.

- In der Wohnung, auf dem Balkon oder im Garten bieten sich verschiedene Möglichkeiten, nach Herzenslust im und mit dem Wasser zu spielen. Mit Wasser in einer Schüssel, in der Badewanne, in einem Trog, in einem Planschbecken oder in einer Pfütze. Auch braucht es keine Ausstattung mit speziellem Badespielzeug, ein kleiner Eimer reicht aus, ebenso verschiedene Gefäße. Ganz im Gegenteil bieten sie im besonderen Maße die Gelegenheit für fantasiereiches Spielen und wirkliche Auseinandersetzung mit dem Wasser. So lernt das Kind nicht nur die physikalischen Eigenschaften des Wassers kennen. Freies Spielen mit dem Wasser heißt eintauchen in das Element, bei sich sein und erfahren, wie es sich in der neuen Umgebung anfühlt, wie sie sich verhält. Und noch mehr: Freude am Forschen, Ausprobieren mit dem Wasser und dem eigenen Körper darin.

- Wer schon einmal beobachtet hat, wie ein Kind mit Bedacht unaufhörlich Wasser von einem Gefäß in ein anderes gießt, hat eine Ahnung davon, was es bedeutet, ins Wasser einzutauchen oder darin zu versinken. Sich selbst spielend mit dem Wasser vertraut machen ermöglicht eine behutsame Annäherung der Körpers und Kopfes an dieses besondere Element.

Was das mit dem Schwimmenlernen zu tun hat

Bei der Pflege, in Alltagssituationen und im freien Spiel kann sich das Kind wichtige Kenntnisse erarbeiten, die für das Schwimmenlernen von entscheidender Bedeutung sind. Oft in keinem großen Maße beachtet, bieten vielfältige Alltagssituationen, die Badewanne oder das Planschbecken einen reichen Erfahrungsraum. In unzähligen kleinen Begegnungen macht sich das Kind mit dem Wasser vertraut. Das Eintauchen des Kopfes, das Schweben auf dem Wasser oder das Erfahren der Atmung im und unter Wasser sind Grundlagen für das Schwimmenlernen und ungemein wichtige Lernschritte auf dem Weg zum sicheren Schwimmen.

Drängen wir das Kind nicht dazu, sondern schaffen wir geduldig zahlreiche Möglichkeiten für die Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Wasser. Bereits daheim. Tag für Tag.



ANJA KERKOW

Anja Kerkow ist ehemalige Leistungsschwimmerin, Schwimmlehrerin, Motopädagogin und in Ausbildung zur Pikler-Pädagogin. In den Schwimm- und Onlinekursen ihrer Schwimm-

schule ROCHENKINDER begleitet sie nach dem von ihr entwickelten Konzept des natürlichen Schwimmens bereits seit 2003 Kinder achtsam und respektvoll auf ihrem selbstbestimmten Weg zum sicheren Schwimmen. Mit ihren Kindern lebt sie im Hohen Fläming in Brandenburg.

www.rochenkinder.de