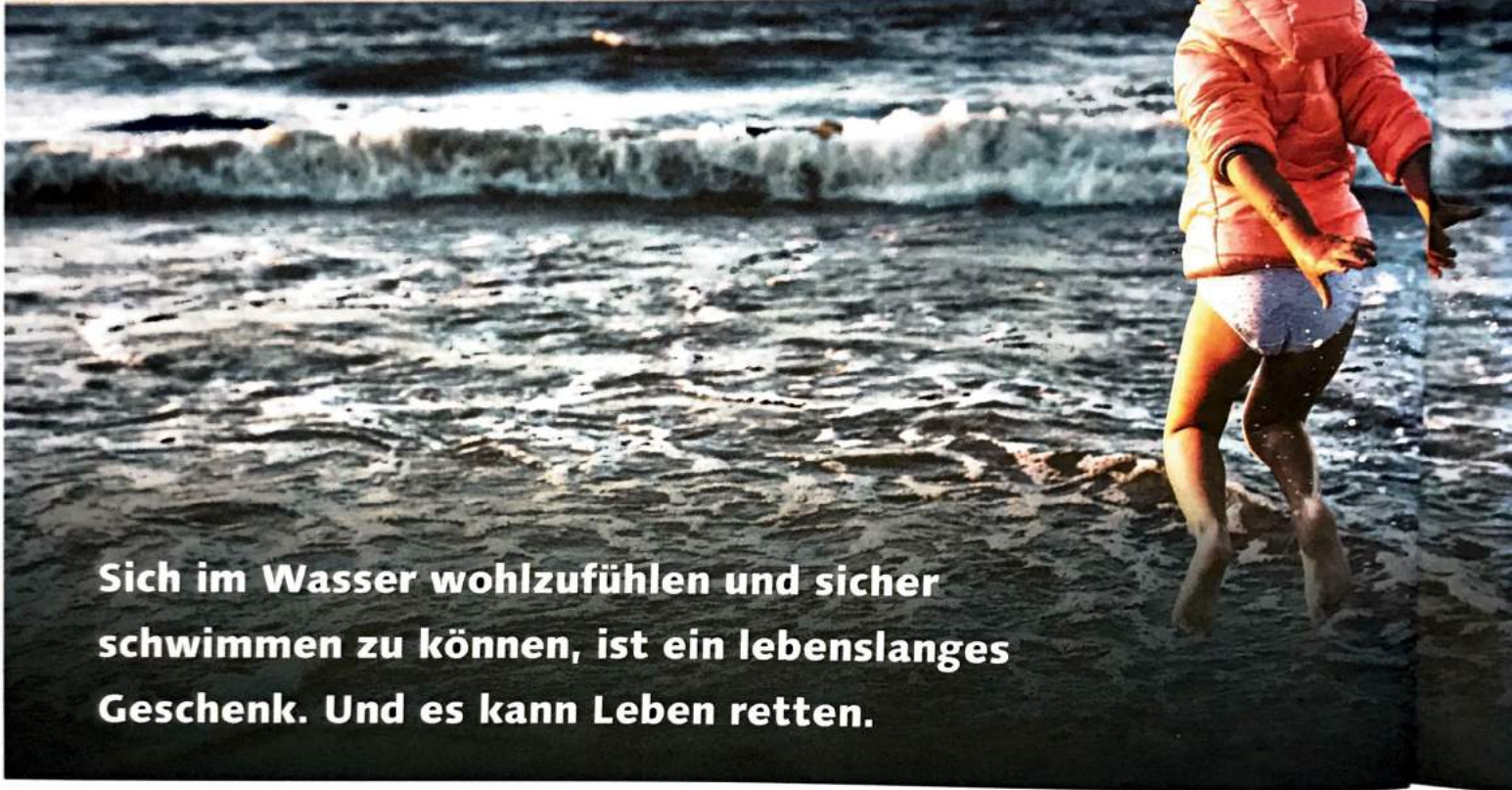


# Kinder im Wasser begleiten



**Sich im Wasser wohlfühlen und sicher schwimmen zu können, ist ein lebenslanges Geschenk. Und es kann Leben retten.**

*Anja Kerkow*

Bewegung ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Sich bewegen heißt, mit sich selbst in Verbindung zu sein, sich zu entfalten. In Bewegung können wir unsere Lebendigkeit spüren, und gerade das Wasser mit seinen spezifischen Eigenschaften bietet uns einen ganz besonderen Bewegungsraum. Selbst dann, wenn es uns Menschen an Land nicht mehr möglich ist, uns selbstständig und frei zu bewegen, trägt uns das Wasser, macht uns schwerelos und ermöglicht mühelose Bewegungen.

Doch traurigerweise gehört Ertrinken weiterhin zu den häufigsten tödlichen Unfallursachen bei Kindern. Wer nicht schwimmen kann, riskiert sein Leben. Doch Schwimmen können bedeutet noch viel mehr als nur einen Sicherheitsaspekt.

## Die sichere Umgebung

Beim Schwimmenlernen spielt die geschützte Umgebung eine wichtige Rolle.

Zunächst bietet das Zuhause wertvolle Erfahrungsräume mit dem Element Wasser. Denn hier wird schon lange vor dem ersten Schwimmbadbesuch die Haltung zum Wasser entwickelt. Wie an keinem anderen Ort ist es uns daheim möglich, die Umgebung so vorzubereiten, dass sie sicher ist und gleichzeitig Möglichkeiten zum Entdecken bietet. Dieses freie Experimentieren, das eigenmotivierte Erforschen des Wassers braucht das Kind, um vielfältige Erfahrungen mit dem Wasser zu sammeln und seine Risikokompetenz zu entwickeln. Betrachten wir



## *Schwimmen lernen ist Beziehungszeit*

den Kindern den festen Rahmen und damit die benötigte Sicherheit, sich auf den Raum einzulassen und sich mit den eigenen Grenzen und Fähigkeiten auseinanderzusetzen. Auch den Eltern hilft der klare Raum, für die Sicherheit ihres Kindes zu sorgen.

Eine größere Herausforderung stellt schließlich der Aufenthalt an und in natürlichen Gewässern wie einem See, dem Meer oder Fluss dar. Die Begrenzung ist oft nicht klar zu erkennen, der Boden des Gewässers nicht zu sehen. Es gibt zahlreiche potenzielle Gefahren vor Ort. Schlingpflanzen, steile Uferböschungen, Abbruchkanten und Strömungen sind nur einige davon. Wechselnde Wettereinflüsse kommen hinzu. Ein plötzlich daherschwimmender Haubentaucher kann für einen Überraschungsmoment sorgen, ein glitzernder Stein das Kind aus dem sicheren Bereich herauslocken.

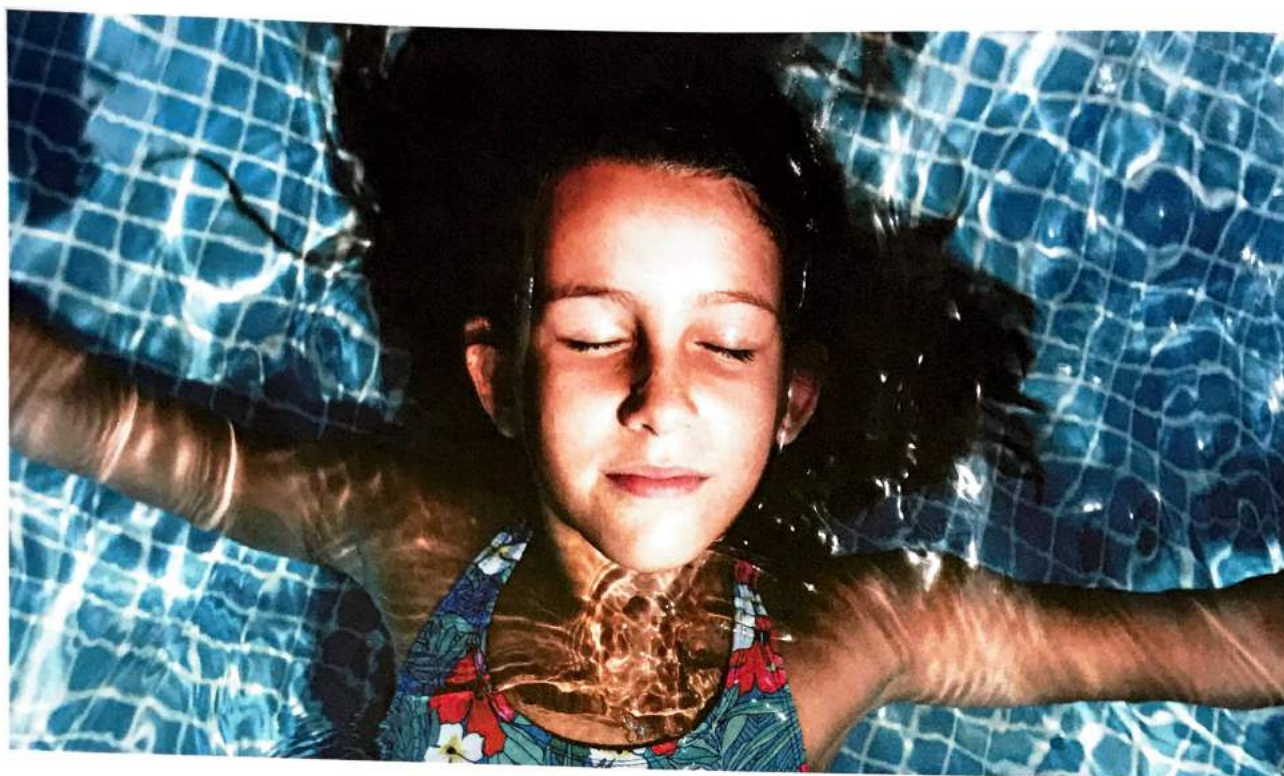
Es liegt in der Verantwortung des Erwachsenen, für das Schwimmenlernen eine dem Erfahrungsstand unseres Kindes angemessene Umgebung auszuwählen und für die Sicherheit zu sorgen. Kinder, die noch nicht sicher schwimmen, dürfen nie aus den Augen gelassen werden.

### **Aufmerksam sein**

Wir schenken dem Kind unsere gesamte Aufmerksamkeit. Schauge ich wirklich zu? Nehme ich wahr, was passiert? Oder bin ich mit den Gedanken schon wieder weiter?

das Spielen mit dem Wasser oder in der Badewanne also nicht als netten Zeitvertreib und Spielerei, sondern als wichtigen Baustein auf dem Weg zum sicheren Schwimmen.

Damit Kinder ihre Experimente im Wasser fortsetzen und erweitern können, bieten wir ihnen einen größeren Raum, einen Pool oder ein Becken an, der mehr und größere Bewegungen ermöglicht. Auch hier bietet die räumliche Begrenzung, das klare Wasser und die achtsame und beziehungsvolle Begleitung der Eltern



## *Darf mein Kind als Individuum wirklich eigene Erfahrungen machen oder lasse ich es lediglich meine eigenen Erfahrungen „zweiter Hand“ nacherleben?*

Unterbreite ich dem Kind subtil meine Vorschläge, um es in die „richtige“ Richtung zu lenken, es ihm „leichter“ zu machen? Oder ist es wirklich frei in der Entscheidung, was es heute ausprobieren oder welchen Dingen es sich widmen möchte? Darf es als Individuum wirklich eigene Erfahrungen machen oder lasse ich es lediglich meine eigenen Erfahrungen „zweiter Hand“ nacherleben?

Wenn es uns gelingt, wirklich präsent zu sein und offen für das, was geschehen mag, werden wir Zeugen individueller Entwicklungsprozesse und magischer Momente. Gleichzeitig sorgen wir bestmöglich für die Sicherheit des Kindes und können in Notsituationen im Wasser sofort eingreifen.

### **Vertraut werden**

Schwimmen lernen ist Beziehungszeit. Dass die Eltern oder vertraute Bezugspersonen daheim die ersten Kontakte mit dem Wasser begleiten, liegt auf der Hand.

Steht jedoch das Schwimmenlernen an, wird das Kind in der Regel bei einem fremden Schwimmlehrer abgegeben. Warum ist das so? Sind es doch die Eltern oder andere enge Bezugspersonen, die dem Kind die emotionale Sicherheit bieten, die es braucht, um sich

auf dieses große Abenteuer einzulassen. Eltern sind die idealen Begleiter ihres Kindes auf dem Weg zum sicheren Schwimmer und es ist nicht nötig, dass sie dabei die Rolle eines Schwimmlehrers einnehmen.

Dabei fordert das Wasser unsere ganze Präsenz – die des Kindes und auch unsere. So kann eine Beziehungszeit besonderer Qualität entstehen. Im wahrsten Sinne auf Augenhöhe können sich Kind und Erwachsener begegnen und mehr voneinander erfahren.

Lassen wir uns diese ganz besonderen Momente im Kontakt mit unseren Kindern nicht entgehen.



### **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](http://www.rochenkinder.de)