



Berührt vom Wasser

Wenn wir darüber nachdenken, wie wir Kinder achtsam im Wasser begleiten können, werden wir oft mit unserer eigenen Geschichte konfrontiert

Anja Kerkow

Die Frage, wie wir eigentlich selbst schwimmen gelernt haben und wie es uns jetzt im Wasser geht, weckt oft Kindheitserinnerungen ganz unterschiedlicher Art. Ich frage Eltern aus meinen Schwimmkursen häufig danach. Die Geschichten, die ich hören darf, bewegen mich zutiefst. Sie zeigen auf, welche lebenslange Auswirkungen sowohl positive als auch negative Erfahrungen beim Schwimmenlernen auf einen Menschen haben können.

Ängste vor tiefem Wasser oder dem Tauchen sind nicht selten, ebenso die Vorstellung „Ich kann nicht schwimmen“. Wie kommt es dazu? Druck, Zwang und die Erwartung an uns, Dinge zu tun, zu denen wir noch nicht bereit sind: All dies wirkt sich negativ aus, führt zu Anspannung, Ängsten und Verweigerung.

Ein Teufelskreis entsteht. Wenn wir uns im Wasser nicht wohl und sicher fühlen, werden wir Schwimmbäder und Seen eher meiden. Mit den eigenen Kindern kommt das Thema Schwimmen jedoch unweigerlich früher oder später wieder auf den Tisch.

Die gute Nachricht ist, dass ein Annähern und eine neue Freundschaft mit dem Wasser noch im Erwachsenenalter möglich sind, selbst wenn wir dies für nahezu unmöglich halten.

„Ich kann schweben“

„Bin ich die einzige Nichtschwimmerin hier?“, fragte mich eine Mutter bei einem meiner Elternabende im

Probiere das aus, das dich wirklich interessiert und das dir guttut, statt verkrampft die Dinge zu üben, die dir Angst bereiten

Wasser. Die nächsten Fragen folgten gleich hinterher, nachdem sie einen Blick auf die anderen Eltern geworfen hat. „Wie schweben die anderen einfach so im Wasser? Kann das jeder? Anja, wie geht das?“

Sie ahnte wohl schon, dass sie keine konkrete Bewegungsanleitung von mir erwarten durfte, und begann, selbst zu probieren. Die Arme am Beckenrand festhaltend, hob sich ihr Körper langsam an die Wasseroberfläche, die Beine leicht angewinkelt. Dann löste sie eine Hand vom Beckenrand, ihr Hinterkopf tauchte ins Wasser ein. Einige Minuten später ließ sie die zweite Hand los und trieb nun mit dem gesamten Körper im Wasser. Sie konnte es kaum glauben. Mit großer Begeisterung setzte sie ihre Versuche fort und begann zu schwimmen. Später erzählte sie berührt und dankbar, dass sie schon seit ihrer Schulzeit nicht mehr geschwommen war.

Sich wohl und sicher fühlen

Schon regelmäßige Schwimmbadbesuche mit dem Kind wirken sich aus und sind eine wunderbare Gelegenheit, selbst (wieder) mit dem Wasser in Kontakt zu kommen.

Um wirklich eine neue Beziehung zu diesem besonderen Element aufzubauen, gönne dir Zeit, die du alleine ohne Kind im Wasser verbringst. Erlaube dir zu spüren, wo und wie du dich wohl und sicher fühlst. Nimm deine eigenen Grenzen wahr und respektiere sie. Löse dich von deinen ambitionierten Zielen. Probiere das aus, das dich wirklich interessiert und das dir gut tut, statt verkrampft die Dinge zu üben, die dir Angst bereiten. Sorge gut für dich.

Zeit und Raum nehmen, um dem Wasser zu begegnen

Sich selbst nochmal dem Wasser bewusst zuzuwenden, wird Neues und Überraschendes zu Tage bringen. Unabhängig davon, wie vertraut du dich mit dem Was-



ser fühlst. Als Erwachsene lassen wir Alltägliches einfach geschehen, ohne ihm besondere Aufmerksamkeit zu schenken. „Wir wissen doch, wie sich Wasser anfühlt.“

Ist das wirklich so? Was können wir wahrnehmen, wenn wir unsere Hände unter den Wasserstrahl halten? Wie fühlt es sich an, wenn du die Hand ins Badewasser eintauchst? Was erlebst du, wenn du über das Ufer am See langsam in das Wasser gehst?

Gönnen wir uns die Zeit für absichtsloses Ausprobieren und Forschen im Wasser. Bleiben wir neugierig und öffnen wir uns für Unerwartetes, bietet dies die Möglichkeit, (wieder) in wirklichen Kontakt mit uns selbst und unserer Umwelt zu treten.



ANJA KERKOW

Die Motopädagogin und ehemalige Leistungsschwimmerin Anja Kerkow befindet sich in Ausbildung zur Pikler-Pädagogin. Mit ihrer Schwimmschule „Rochenkinder“ bietet sie in Berlin und online achtsamen Schwimmunterricht. www.rochenkinder.de