

# **ELEMENT WASSER**



**Wasser ist Leben**

# **DIPLOMARBEIT**

**„Schwimmen ist die einzige Art  
der Bewegung die wir von der Geburt  
bis zum Tod ausüben können.“**

Diplomlehrgang Mama Coachess  
Familienmentorin  
2009-2011

**Eisinger Gabriele**

Linz, Februar 2011

# Inhaltsverzeichnis

<u>Einleitung.....</u>	<u>1</u>
<u>Geschichte des Babyschwimmens.....</u>	<u>1</u>
<u>Babyschwimmen International.....</u>	<u>2</u>
<u>Die Schwangerschaft.....</u>	<u>2</u>
<u>Die Kraft des Wassers.....</u>	<u>2</u>
<u>Die Wassergeburt.....</u>	<u>3</u>
<u>Das Bad nach der Geburt.....</u>	<u>4</u>
<u>Wie lange soll das Kind im Bad bleiben?.....</u>	<u>4</u>
<u>Eigenschaften des Wassers.....</u>	<u>4</u>
<u>Auftrieb.....</u>	<u>5</u>
<u>Wasserwiderstand.....</u>	<u>5</u>
<u>Wasserdruck.....</u>	<u>5</u>
<u>Übungen zum Wasserwiderstand und Wasserdruck.....</u>	<u>5</u>
<u>Übungen zur Auftriebserfahrung .....</u>	<u>5</u>
<u>Frühes Babyschwimmen.....</u>	<u>6</u>
<u>Exkurs zu den Reflexen.....</u>	<u>6</u>
<u>Tauchreflex.....</u>	<u>6</u>
<u>Larynxreflex.....</u>	<u>7</u>
<u>Fazialreflex (Trigeminusreflex).....</u>	<u>7</u>
<u>Was Babyschwimmen bewirkt.....</u>	<u>7</u>
<u>Haut als Wahrnehmungsorgan.....</u>	<u>7</u>
<u>Sinnesentwicklung.....</u>	<u>8</u>
<u>Körperliche Entwicklung.....</u>	<u>8</u>
<u>Bewegungsentwicklung.....</u>	<u>8</u>
<u>Motorische Entwicklung.....</u>	<u>8</u>
<u>Bewegungssinn (kinästhetische Wahrnehmen/Eigenwahrnehmung).....</u>	<u>9</u>
<u>Der Gleichgewichtssinn.....</u>	<u>9</u>
<u>Psychische Entwicklung.....</u>	<u>10</u>
<u>Seelische Entwicklung.....</u>	<u>10</u>
<u>Soziale Entwicklung.....</u>	<u>10</u>
<u>Wassergewöhnung.....</u>	<u>10</u>
<u>Babyschwimmen.....</u>	<u>10</u>
<u>Bonding unter Wasser.....</u>	<u>11</u>
<u>Ängste beim Babyschwimmen.....</u>	<u>11</u>
<u>Wie verläuft ein Babyschwimmkurs.....</u>	<u>12</u>
<u>Nachwort.....</u>	<u>13</u>
<u>Solange Kinder noch geboren werden.....</u>	<u>14</u>
<u>Literaturverzeichnis.....</u>	<u>15</u>



## **Einleitung**

Mit dem „Element Wasser“ habe ich sehr viel zu tun, nachdem ich als Schwimminstruktorin für Babys und Kleinkindern tätig bin.

Lange Zeit wusste ich nicht über welches Thema ich meine Diplomarbeit schreiben sollte, doch dann kam mir ein Gedanke den ich kurz näher erläutern möchte.

Eine Geschichte, für die ich sehr dankbar bin:

Ein Vater, der, mit seinem zweiten Kind an einen meiner Schwimmkurse teilnimmt, brachte mich auf dieses Thema. Er erzählte mir, dass dieser erste Schwimmkurs seines zweiten Sohnes, für ihn eine Aufarbeitung seiner Lebensgeschichte ist, nachdem er seinen ersten Sohn durch einen Schwimmunfall verloren hat. Er war dafür dankbar und kann jetzt für sich wieder gut mit diesem Thema - Element Wasser - umgehen.

Dies ist nur ein Thema, darum stellte sich für mich die Frage:

Wie spricht man derartige und auch andere Situationen sensibel genug an, um einerseits helfen zu können und um andererseits aber, die Eltern und auch das Kind dabei nicht (weiter) zu verletzen.

Dies brachte mich dazu nach etwas zu suchen, wo ich vermittelt bekomme wie man in Achtsamkeit und Würde darauf eingehen kann.

Wie ich oben schon erwähnte, bin ich Schwimminstruktorin und möchte aus diesem Grund das Element Wasser und Babyschwimmen näher bringen.

## **Geschichte des Babyschwimmens**

Die Hawaii Inseln wurden 1778 von Kapitän Cook entdeckt. Er schrieb später nieder, dass Neugeborene dort in den Bächen und Lagunen auf dem Rücken schwammen.

Menschen konnten sich schon immer in warmen Gewässern bewegen bevor sie laufen lernten. Ein Beispiel dafür findet man bei afrikanischen Stämmen oder den kalifornischen Yokur-Indianern.

Dr. Myrtle McGraw schrieb 1939 einen Artikel der im Journal of Pediatrics veröffentlicht wurde, über das Verhalten von Säuglingen beim Schwimmen.

Er beobachtete 42 Babys in verschiedenen Abständen, in den ersten zweieinhalb Lebensjahren und beschrieb ihre Reaktionen . Bei den 445 Sitzungen mit den Babys, kam ein enormer Fundus an Daten zusammen, welcher die Grundlage unseres heutigen Wissens über das Schwimmverhalten bildet.

## **Babyschwimmen International**

In nahezu allen Ländern der Erde wird Babyschwimmen unterrichtet. Unterschiedlich sind die einzelnen Motivationen Babys zu unterrichten.

Während es in der USA aus Notwendigkeit der vielen Poolunfälle zu einer trainingshaften Lehrmethode kommt, wird in Japan vorwiegend in therapeutischen Sinne unterrichtet.

Eines ist jedoch in allen Ländern gleich: Tauchen ist untrennbar mit dem Babyschwimmen verbunden, wobei immer auf Eltern und Kind geachtet wird.

Ich möchte aber jetzt gerne am Anfang unseres Lebens beginnen.

### **Wir sind alle Kinder des Wassers!**

#### **Die Schwangerschaft**

Ungeborene sind „Wasserbabys“ die zuletzt in etwa einem Liter klarer, wässriger leicht salziger Flüssigkeit schwimmen. Fruchtwasser wird vom Amnion gebildet, der inneren Schicht der Fruchtblase und vom Urin des Babys ergänzt.

Das Baby wird vom Fruchtwasser geschützt vor Verletzungen, es hilft die Körpertemperatur zu halten und es ermöglicht die freie Bewegung.

Es dient auch dem Fötus zur Vorbereitung des Atmens außerhalb des Mutterleibes, indem er kleine Mengen von Fruchtwasser einsaugt und wieder ausstößt.

Der Fötus kann auch über das Fruchtwasser, das durch die Nahrung der Mutter sich verändern kann, Gerüche und Geschmack wahrnehmen.

#### ***Die Kraft des Wassers***

Die heilenden Eigenschaften von Wasser sind schon länger bekannt. Alleine die Nähe von Wasser kann schon viel Anspannung von werdenden Müttern nehmen und diese Wirkung überträgt sich auf das Ungeborene, ob die Mutter nun darin eingetaucht ist oder nicht.

Das Medium Wasser hilft gerade Schwangeren sich körperlich zu stärken:

- Bewegung im Wasser ist besonders schonend für Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben.

- Fehlhaltungen, die durch die Vorderlastigkeit entstehen, werden entlastet.
- Wasser löst Verkrampfungen, Muskeln werden gelockert, gedehnt und die Durchblutung wird verbessert.
- Gleichzeitig ist ein höherer Kraftaufwand notwendig, um durchs Wasser zu laufen, was zu einer größeren Muskelarbeit führt.
- Langsame Bewegungen haben somit einen größeren Trainingseffekt als schnelle Bewegungen an Land.
- Der Stoffwechsel wird angeregt und schon bei geringer Wiederholung wird der Herz-Kreislauf intensiv gestärkt.
- Durch Atemtechnik wird die Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind verbessert und gleichzeitig das Atmen für die Geburt vertieft.

## **Die Wassergeburt**

Geschichtlich: Die erste europäische Wassergeburt fand 1803 in Frankreich statt, wo für die Geburtshilfe warme Wasserbäder eingesetzt wurden. Danach wurde es aber ruhig um dieses Thema.

Auf Michel Odent ist es heute zurückzuführen, dass es Wassergeburten gibt, um Frauen bei den Wehen eine Entspannung im warmen Wasser zu ermöglichen.

Die Wassergeburt ist eine der sanftesten Geburtsformen für Mutter und Kind. Das warme Wasser gibt ein Gefühl von Geborgenheit und wirkt bei den Müttern entspannend wodurch keine Schmerzmittel gebraucht werden. Es macht den Damm weich und vermindert somit, dass ein Schnitt gesetzt werden muss.

Berichtet wurde auch von den werdenden Müttern, dass sie sich stark, kräftig und gesund nach der Geburt fühlten.

Von der Sicht des Babys, das ja nach außen hin immer noch als passiver unbeteiligter Partner gesehen wird, möchte ich euch eine andere Sicht näher bringen.

F. Leboyer machte aufmerksam, dass Babys bei der Geburt großen Sinnesreizungen ausgesetzt sind. Man kann ihnen aber durch das warme Wasser, gedämpftes Licht und eine leise Umgebung, einen angenehmen Übergang bereiten.

Eine Wassergeburt kann dann stattfinden, wenn weder bei der Mutter noch bei dem Baby bis dahin Komplikationen aufgetreten sind (CTG des Babys ok ist und auch die Farbe des Fruchtwassers stimmt).

Gerade bei Wassergeburten werden die Babys geboren in ihr vertrautes Milieu. Geräusche, die gedämpft sind wie im Mutterleib, das Licht das gebrochen wird durch die Wellen und somit keine Anstrengung für die Augen ist und natürlich die

Bewegungen, die sie genauso machen können nachdem sie das eine wässrige Element mit dem anderen getauscht haben.

Das Baby windet sich mit fischartigen Schwimmbewegungen und rudern den Armen heraus und findet anschließend zur Mutter zurück.

Seinen ersten Atemzug nimmt das Neugeborene erst, wenn das Gesicht nicht mehr mit Wasser bedeckt ist (Tauchreflex).

Neugeborene, die von Anfang an die Gelegenheit bekommen, sich nach einer anstrengenden Geburt an die glückliche Zeit ihrer Schwangerschaft zu erinnern, haben weniger Probleme, neue Anforderungen zu bewältigen.

## **Das Bad nach der Geburt**

Ein wichtiger Bestandteil der Leboyer-Geburt war das erste Bad in warmen Wasser.

Man lässt das Kind hinein gleiten in ein warmes Bad. Das Baby taucht ein und es wird wieder leicht. Es hat das Gefühl als würde es schweben und merkt fast nichts mehr von der Schwerkraft mit der es nach der Geburt beladen war.

Vergessen ist die Welt, die es verlassen hat, die seiner Mutter. Es fühlt sich in sie zurückgekehrt.

### ***Wie lange soll das Kind im Bad bleiben?***

Nach F. Leboyer soll man das Kind selbst entscheiden lassen, wie lange es im Bad bleiben möchte. Man sollte Gewiss sein, dass das Baby vollkommen entspannt ist, keine Verspannungen "Steifheit" oder der Anflug eines Zweifels in seinem Körper spürbar ist.

Das Baby sollte sich frei fühlen, Freude haben, dass es auch in seiner Bewegung ausführt.

## **Eigenschaften des Wassers**

Wasser hat ein Gedächtnis, es ist unverfälscht, natürlich, rein und voller Energie tritt es aus der Quelle, wo es erfrischt und gut tut.

Um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie sich der eigene Körper im Wasser verhält, möchte ich ein paar Eigenschaften des Wassers vermitteln:



## ***Auftrieb***

Eine nach oben gerichtete Kraft ist der Auftrieb der sich aus Druckkraft nach unten und der Druckkraft nach oben ergibt.

Unseren Körper nehmen wir nur mehr als 1/10 des normalen Gewichtes wahr.

Je größer das Volumen des eingetauchten Körpers ist und je größer die Dichte der Flüssigkeit ist, umso größer ist der Auftrieb.

Ein Mensch, der eine ähnliche Dichte wie Wasser hat, kann ohne Schwimmbewegung an der Wasseroberfläche schwimmen. Ist das Körpergewicht größer als das Gewicht der Wassermenge, die der Körper verdrängt, dann sinkt der Körper ab, ist das Körpergewicht kleiner als der Auftrieb, dann ragen Teile des Körpers aus dem Wasser.

## ***Wasserwiderstand***

Der Wasserwiderstand nimmt mit dem Quadrat der Geschwindigkeit zu. Das bedeutet, wir können die Geschwindigkeit nur verbessern, wenn wir eine flache widerstandsarme Körperhaltung, sprich eine gestreckte, flache Wasserlage/Körperhaltung einnehmen.

## ***Wasserdruck***

Der Wasserdruck spielt eine wichtige Rolle bei der Atmung. Dieser erleichtert die Ausatmung, während die Einatmung gegen den Wasserdruck erfolgen muss.

Bei der Wassergewöhnung wird den Kindern spielerisch bewusst gemacht, dass sie den Wasserdruck auf ihren Brustkorb spüren, um später Atemnöte im Tiefen vorzubeugen.

## ***Übungen zum Wasserwiderstand und Wasserdruck***

Übungen, die dies besonders im Wasser fördern, z.B. durchs Wasser ziehen, krabbeln, gehen, laufen usw., eignen sich gut um den eigenen Körper kontrollieren zu lernen.

## ***Übungen zur Auftriebserfahrung***

Der Auftrieb des Wassers bewirkt, dass der Körper ohne Bewegung flach auf dem Wasser liegen kann. Durch das verringerte Körpergewicht kann man sich mittels geringer Anstrengung den Wasserwiderstand hinweg setzen und schwimmen, dabei muss man seine Lage ständig neu positionieren und den Auftrieb ausgleichen. Kindern fällt das durch ihr geringes Gewicht nicht so leicht, was sich anfänglich durch Unbehagen bemerkbar macht, darum sind Übungen zum Lernen wichtig.

## **Frühes Babyschwimmen**

Dem Baby soll das wässrige Milieu der Pränatalzeit erhalten bleiben, solange es nicht ganz an das Leben in der Luft und Schwerkraft adaptiert ist.

Nebenbei wird die Atmung, Muskulatur, Koordination trainiert und die Reflexe in gesteuerte Motorik verwandelt.

Schon Dr. Myrtle McGraw beobachtete, dass Babys in den ersten Lebenswochen, wenn sie komplett unter Wasser getaucht sind, noch ausgeprägtere und gut koordinierte Bewegungen machen können.

Rhythmisch beugen und strecken sich die Arme und Beine, der Rumpf schwingt von einer Seite zur anderen und so kommen die Kleinen voran.

Das automatische „Schwimmen“ der ersten Lebenswochen gehört zu einem System der früheren Reflexe, die ganz von primitiven Gehirnteilen kontrolliert werden.

### ***Exkurs zu den Reflexen***

Das Schwimmen ermöglicht es dem Baby, einige Reflexe viel schneller in steuerbare Motorik zu verwandeln, weil Wasser die Schwerkraft aufhebt.

Diese Reflexe können aber erst dann in die Motorik übergehen, wenn sie häufig genug ausgeführt wurden.

Reflexe, die nicht ausgeübt werden, verschwinden scheinbar. Nur im Notfall sind sie dann später abrufbar.

Das Maß, wann der Neokortex die motorische Steuerung übernimmt, ist bei jedem Reflex unterschiedlich.

### **Tauchreflex**

Die Tauchreflexe, gemeinsam mit dem Schwimmreflex sind ein Teil der Argumente, die beweisen sollen, dass unsere menschlichen Vorfahren einst im Wasser lebten.

Im Jahr 1939 fand M.B. McGraw heraus, dass Babys unter sechs Monaten reflexiv den Atem unter Wasser anhalten.

1999 zeigt eine Studie von Goksör, Rosen und Wennergren, dass der Reflex bei Kindern bis zu einem Jahr und manchmal darüber hinaus erhalten bleibt. Je älter das Kind wird, umso schwächer ist er ausgeprägt.

2002 verglichen Rosen und Wennergren verschiedene Tauchmethoden und zeigten auf, dass verschiedene miteinander kooperierende Reflexe zum Zug kommen, wenn Kinder getaucht werden und dass der Einfluss der Reflexe abnimmt, wenn das Kind älter wird.

## **Larynxreflex**

Der Larynxreflex hat den stärksten Einfluss auf kleine Kinder und wird dann ausgelöst, wenn Wasser auf den Kehledeckel trifft. Damit werden auch mehrere andere Reaktionen ausgelöst.

Der Reflex bewahrt nicht vor Eindringen von Wasser in den Magen. Die kleinen Mengen von Wasser, die an den Kehlkopf gelangen, werden hinuntergeschluckt.

Folgende Reaktionen werden durch den Larynxreflex ausgelöst:

- Herzschlag wird langsamer
- Blutdruck steigt
- Blutzirkulation in den Extremitäten wird verringert

## **Fazialreflex (Trigeminusreflex)**

Der Fazialreflex wird durch Wasser oder einen Luftzug in der Nasenregion ausgelöst. Dieser Reflex ist auch bei Erwachsenen zu finden.

Die Reaktion ist ähnlich wie beim Larynxreflex, man sieht aber nicht die Schluckbewegung.

Beim Schwimmen ist es aber besser nicht mit Reflexen zu arbeiten, sondern dem Kind zu helfen, die Atmung selbstständig zu regulieren.

## **Was Babyschwimmen bewirkt**

Das Element Wasser ist für Babys mit Freude und angenehmen Erfahrungen verbunden, denn bis zur Geburt bewegt sich der Embryo im Mutterleib schwimmend und „tauchend“. Daher ist neugeborenen Babys das Wasser sehr vertraut und sie gehen mit Freude baden.

Die Einflüsse des Babyschwimmens sind auf die Gesamtentwicklung eines gesunden Kindes sehr vielfältig, auch für entwicklungsverzögerte Kinder kann das Babyschwimmen einen hohen therapeutischen Stellenwert haben.

## ***Haut als Wahrnehmungsorgan***

Für das Neugeborene ist die Haut mit ihren taktilen Sensoren vor allem ein Wahrnehmungsorgan.

Während Erwachsene die Haut als Schutzzone zwischen dem Innen und Außen nutzen, steht für das Baby die Adaption und Sensorik im Vordergrund. Die Pränatal entwickelte Funktion der Durchlässigkeit ermöglicht auch nach der Geburt noch den Stoffaustausch und die Wahrnehmung von Druck und Temperatur.

## ***Sinnesentwicklung***

Aus seiner pränatalen Entwicklung im Fruchtwasser bringt das Neugeborene bereits Seherfahrung mit. Das frühe Babyschwimmen setzt die visuelle Entwicklung fort.

Die Babys haben beim Tauchen die Augen geöffnet und sehen unter Wasser perfekt, was sie zum neugierig umhersehen nutzen.

Bei Geburtsschwierigkeiten (z.B. kein gutes Bonding) kann man den Müttern mit ihren Kindern eine schönes Bonding unter Wasser anbieten.

## ***Körperliche Entwicklung***

Im Wasser kann sich das Baby selbstständig bewegen und Bewegungen ausführen, die an Land alleine noch nicht möglich wären. Sein Gleichgewichtssinn wird trainiert, die Atemwege gekräftigt und der Kreislauf angeregt.

## ***Bewegungsentwicklung***

Schwimmbabys zeigen ein erheblich besseres Koordinationsvermögen und Gleichgewichtssinn, was in einer Langzeitstudie an der Norwegian University of Science and Technology erwiesen wurde.

An der Studie haben Eltern mit ihren Babys, die mit zweieinhalb Monaten mit dem Babyschwimmen begonnen hatten, teilgenommen.

Einige Jahre nach dem viermonatigen Schwimmkurs, haben die Forscher die Koordinationsfähigkeit der nun fünfjährigen Ex-Babyschwimmer mit einer Kontrollgruppe verglichen, die keine solchen Übungen absolvierten.

Bei Koordinationsübungen schnitten die wassererfahrenen Kinder deutlich besser ab. Viereinhalb Jahre später verglichen die Wissenschaftler anhand der Koordinationsübungen mit 19 anderen gleichaltrigen Babyschwimmern und waren von dem Resultat beeindruckt.

Die Ex-Babyschwimmer schnitten bei Gleichgewichtsübungen und Übungen zur Augen-Hand-Koordination deutlich besser ab als ihre ungeübten Gleichaltrigen.

Die Studie zeigt, dass mit Wasserübungen Greif- und Gleichgewichtsfähigkeit stark verbessern würde.

Neben ihren erstaunlichen motorischen Fähigkeiten, hatten die Babys auch Spaß im Wasser und mehr Selbstbewusstsein.

## ***Motorische Entwicklung***

Sie kann durch die physikalischen Bedingungen im Wasser vielfältig und zu einem frühen Zeitpunkt positiv beeinflusst werden.

Die grundmotorische Entwicklung hat eine feste, immer gleich ablaufende, Reihenfolge. Sie muss nicht gelernt werden, und entwickelt sich aus einem eigenen Antrieb heraus, den jedes Kind hat. Die Grundmotorik kommt von innen.

In zwei Bereiche lässt sich die Grundmotorik untergliedern:

- grobmotorische Grundmotorik
- feinmotorische Grundmotorik

Zu der grobmotorischen Grundentwicklung werden Bewegungen gezählt, z.B. sich von der Rückenlage auf den Bauch drehen, rollen, krabbeln, gehen.

Bei der feinmotorischen Grundentwicklung sind Augen, Mund, Hand, Stimme betroffen.

Durch eigenes Handeln, den aktiven Umgang mit dem Körper können Kinder lernen Zusammenhänge zu verstehen.

### **Bewegungssinn (kinästhetische Wahrnehmen/Eigenwahrnehmung)**

Den kinästhetischen Sinn nennt man auch Gelenks- und Muskelsinn oder den Tiefensinn (Eigenwahrnehmung).

Tiefensinn deshalb, weil sich für diese Wahrnehmung die entscheidenden Zellen im Gegensatz zu den taktilen Sinneszellen, in Muskeln, Sehnen und Gelenke befinden.

Kinästhetisch heißt: "Wahrnehmung der Bewegung". Wir spüren, ob ein Arm oder ein Bein bewegt wird ohne hinsehen zu müssen.

Eine gute Körperwahrnehmung entwickelt sich aus dem Bewegungssinn. Am besten fördert man Körperwahrnehmung, wenn man Kindern die Möglichkeit gibt ihren Körper kennen zu lernen, z.B. Rhythmusspiele, Ballspiele, Fingerspiele.

Anspannung und Entspannung ist schwierig zu fühlen, wenn der Bewegungssinn fehlt.

Aus dem Bewegungssinn entwickelt sich Grobmotorik und Feinmotorik.

### **Der Gleichgewichtssinn**

Für die Aufrechterhaltung des Körpers und für die Orientierung im Raum ist der Gleichgewichtssinn verantwortlich.

Jede Verlagerung im Raum nimmt er mit hochsensiblen Rezeptoren wahr und prüft, ob eine motorische Antwort zum Ausgleich erfolgen muss, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Das Gleichgewichtssystem hilft dem Kind, sich entgegen der Schwerkraft aufzurichten und eine aufrechte Position einzunehmen.

### ***Psychische Entwicklung***

Sie können sich ihre Wünsche aus eigener Kraft erfüllen, wenn sie z.B. ein Spielgerät entdecken, darauf zu schwimmen, es ergreifen, betrachten, drehen und wenden.

### ***Seelische Entwicklung***

Sicherheit, Geborgenheit, Gefühl der Verbundenheit durch die intensive Zuwendung der Eltern!

### ***Soziale Entwicklung***

Die soziale Entwicklung wird gefördert durch das frühe Auseinandersetzen mit fremden Personen und einer neuen Umwelt. Die Kinder bekommen mehr Selbstvertrauen und verlieren die Angst vor neuen Situationen.

### ***Wassergewöhnung***

Der Kontakt mit dem Wasser fördert den richtigen Umgang mit diesem und kann weiters zur Fähigkeit der „Selbstrettung“ führen.

Kinder, die früh mit Wasser vertraut sind, lieben und respektieren es und was äußerst wichtig ist, reagieren richtig, sollten sie einmal in eine schwierige Situation geraten.

## **Babyschwimmen**

Babyschwimmen ist eine lustige, entspannte Familienaktivität mit der frühen Form einer Wassergewöhnung, wobei das Kind in der Aufmerksamkeit seiner Eltern steht, verbunden mit gegenseitiger emotionaler und körperlicher Möglichkeiten und Grenzen.

Es ist ein intensiver Zugang zum eigenen Kind, das die einmalige Gelegenheit bietet die gesamte Entwicklung des Kindes zu fördern, wobei mit den Eltern der sichere Umgang mit dem Wasser vermittelt wird.

Vertrauen: Eltern müssen dem Kind vertrauen, dass es ohne sie auskommen kann, das Kind muss den Eltern vertrauen, dass sie ihm zutrauen, es alleine zu schaffen und sich selbst vertrauen, selbstständig mit der Situation fertig zu werden ( Uwe Leghan).

**„Von den Eltern werden Gelassenheit, ständige Konzentration, Lernbereitschaft und Fantasie verlangt, um den Kindern die nötige Sicherheit zu geben.“ (Uwe Leghan)**

## ***Bonding unter Wasser***

Vom ersten Blickkontakt direkt nach der Geburt hängt die Bindung zwischen Mutter und Kind ab.

Wenn sie ins Babyschwimmen gehen, kann der initiale Bindungs Augenblick nachgeholt werden. Mutter und Kind sind im Wasser und die Mutter beginnt Blickkontakt zu ihrem Baby aufzunehmen. Wenn es seine Aufmerksamkeit hat, tauchen beide ein und die Mutter zieht ihr Kind unter Wasser an sich heran. Beim gemeinsamen Auftauchen hält sie noch eine Weile Blickkontakt und spricht ihr Baby dabei auch an.

## ***Ängste beim Babyschwimmen***

Es kommt vor, dass sich Kinder im Wasser nicht wohl fühlen. Dafür kann es verschiedene Gründe geben, wobei die von Kind zu Kind individuell variieren können:

- Der Lärmpegel, der in einem Schwimmbad ist, angefangen von dem Überlauf eines Schwimmbeckens bis zu anderen Personen, die sich auch im Raum bzw. im Wasser aufhalten.
- Beim Übergang von Tauchen, wo sie sich unter Wasser den gedämpften Geräuschen so wie im Mutterleib zurückgesetzt befinden, hin zur Oberfläche, wo sie in die lautere Umgebung hochkommen.
- Kinder, die sich in dem Übergang von einem Wasserkind zu einem Landkind befinden. Dies ist eine Phase, in der die Kinder ihr eigenes Vertrauen und das der Eltern benötigen und man es mit Achtsamkeit unterstützen sollte.
- Das Baby oder Kleinkind darf sich beim Tauchen nicht übergangen fühlen. Wenn es durch Anzeichen, wie z.B. weinen bereits signalisiert, dass es dies nicht möchte.
- Ein gemeinsamer Tauchgang von Baby/Kleinkind mit dem Elternteil kann sehr viel Angst nehmen, denn wir Eltern sind das Vorbild und die Kinder verlassen sich darauf.
- Ängste aus der eigenen Schwangerschaft, Geburt oder Lebenserfahrung eines Elternteiles, die noch nicht aufgearbeitet sind.

**„Gegenseitige Achtsamkeit und Respekt ist wichtig, dann fühlen sich Kind und Elternteil ober und unter Wasser wohl.“**

## ***Wie verläuft ein Babyschwimmkurs***

Den Kindern vermittelt es Sicherheit , wenn der Ablauf einer Stunde immer gleich verläuft.

Begonnen wird eine Anfängerstunde nicht im Wasser, sondern auf einer weichen Matte die im Mittelpunkt der Mütter mit ihren Babys liegt, wo ihnen auch Spielzeug zur Verfügung steht.

Mit einem Lied und leichten Streichelbewegungen wird die Stunde begonnen, erst danach wird ins Wasser gegangen.

In den Anfängerstunden steht die Wassergewöhnung im Vordergrund, weshalb die meiste Zeit die Kinder von den Eltern mit verschiedenen Handgriffen durch das Wasser geleitet werden. Dies ist gut für den Aufbau des Vertrauens zwischen Elternteil und Baby.

Weiters wird auch eine Übung für die Körperspannung gemacht, dabei werden die Kinder auf die Handfläche eines Elternteiles gesetzt, tief ins Wasser geholt, seitlich leicht unterstützt, wobei versucht werden sollte, die Kinder seitlich los zulassen, dass sie alleine frei auf der Handfläche sitzen.

Eine dicke Matte, die im Wasser schwimmt, kann zum Ausruhen, zum Krabbeln oder zum darüber laufen verwendet werden, je nachdem wofür sich das Baby entscheidet.

In der Mitte des Kurses (Dauer ca. 8 Wochen ) wird mit dem Tauchen begonnen, wobei es sich dabei um ein kurzes Unterwasser kommen handelt. Dies wird mit einem immer gleich bleibenden Lied verbunden.

Schön ist es für die Kinder, wenn sie gemeinsam mit ihren Eltern tauchen.

Dabei muss immer geachtet werden, ob die Babys getaucht werden möchten oder nicht.

Gegen Ende des Kurses werden verschiedene Materialien, wie z.B. Schwimmscheiben oder Stangen verwendet.

Bei den Kursen für Fortgeschrittene wird die Selbstrettung trainiert und viel geschwommen, wobei auch hier gespielt und gesungen wird.

Baby- und Kleinkindschwimmen sollte immer in einem Kurs, unter Anleitung einer gut geschulten Schwimminstruktorin abgehalten werden.





## **Nachwort**

Diese Arbeit hier zu schreiben, war für mich sehr schön und ich hoffe, ich konnte euch dieses Thema Wasser näher bringen.

Wenn ich euch neugierig gemacht habe und ihr einen Babyschwimmkurs besuchen möchtet, dann gebt acht, dass ihr zu einem gut geschulten Babyinstructor kommt, der auf die Bedürfnisse eures Babys und auch auf eure Bedürfnisse eingeht. Viel Spaß!

**Auf der nächsten Seite möchte ich noch einen schönen Text mitgeben.**

**Bedanke mich herzlichst  
Eisinger Gabi**

## **Solange Kinder noch geboren werden**

Sie, die schwächsten von allen,  
machen sich mit größten Mut,  
dem größten Vertrauen,  
der größten Zuversicht,  
die ein Mensch haben kann,  
auf den Weg in eine neue Welt.

Jedes Kind hat bis zu seiner Geburt  
tagtäglich selbst erfahren,  
dass es immer neues hinzulernen kann.  
Jedes neu in unsere Welt hinein geborenes Kind  
ist während seiner gesamten bisherigen Entwicklung  
aufs Engste mit einem anderen Menschen verbunden gewesen.  
Enger und tiefer, als wir uns das je vorstellen können

So bringen also unsere Kinder ,  
jedes auf seine Weise, immer wieder neu mit auf die Welt,  
was wir Erwachsenen dringender als alles andere brauchen,  
um auch selbst einen neuen Anfang zu wagen.  
Die Fähigkeit sich auf Neues einzulassen,  
aus Fehlern zu lernen,  
die Erfahrung über sich selbst hinauswachsen zu können,  
das Gefühl verbunden zu sein und verbunden zu bleiben.

Solange aber Kinder in diese Welt noch hinein geboren werden,  
trägt jedes dieser Kinder ein Stück der Kraft zu einem Neubeginn mit in diese Welt.  
Wie eine klare Quelle spülen sie immer wieder neues,  
klares Wasser in den Lebensstrom jeder einzelnen Familie  
und jeder menschlichen Gemeinschaft.

Deshalb gibt es, solange Kinder geboren werden,  
auch noch Hoffnung.

(Gerald Hüther / Inge Krens)

## **Literaturverzeichnis**

Michel Odent u. Jessica Johnson: Wir alle sind Kinder des Wassers

Frédéric Leboyer: Geburt ohne Gewalt

Cornelia Enning: Schwangerenschwimmen  
Rückbildungsschwimmen  
Frühes Babyschwimmen  
Hebammenpraxis Enning

Spiegel Online

Gerald Hüther / Inge Krens: Das Geheimnis der ersten neun Monate