

**Interview mit Dr. Harald Rehn,
Referatsleiter für Ausbildung bei der
Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft
(DLRG)**

Was sollten Eltern, die zum ersten Mal mit ihrem Kind schwimmen gehen, beachten?

Sie sollten schon in der Badewanne zu Hause spritzen und kleine Tauchübungen zulassen. Der erste Gang in die Schwimmhalle (oder das Freibad, den See oder das Meer) sollte immer möglichst angenehm gestaltet werden. Die Eltern sollten vorher mit dem Kind sprechen, es darauf vorbereiten und Vorfreude entwickeln. Wichtig ist, dass auch die Eltern Sicherheitsregeln beachten (zum Beispiel nicht im Hallenbad rennen oder vom Beckenrand springen) und das Kind niemals aus den Augen lassen. Kinder entwickeln Vertrauen zum Wasser, wenn sie beim Schwimmen und Plantschen viel Körperkontakt zu den Eltern haben. Das Wasser sollte eine angenehme Temperatur haben. Planschbecken (flaches Wasser!) und kindgemäße Bäder aussuchen. Der Spaß und die Freude am Wasser sollten im Mittelpunkt stehen.

Wenn schon Hilfsmittel, dann ...

die Poolnudel (siehe Abbildung unten). Sie ist multifunktional nutzbar, weich und flexibel.



Oft sieht man Eltern, die ihrem Kind mit aller Macht das Brustschwimmen beibringen wollen. Was ist aus Ihrer Sicht dazu zu sagen?

Die Vermittlung einer Schwimmtechnik hat Zeit. Sie sollte auch möglichst den „Profis“ überlassen werden, weil deren methodisches Repertoire Vielfalt beim Lernen und damit den angestrebten Lernerfolg besser ermöglicht. Am Anfang steht die Freude an der Bewegung im Wasser, die Wassergewöhnung (das Spritzen) und das Bewältigen des Wassers (Tauchen, Springen, Atmen, Gleiten und Fortbewegen sowie Auftreiben und Schweben). Hier können Eltern sehr wichtige Vorarbeiten bereits auch am Waschbecken oder in der Badewanne zu Hause leisten.

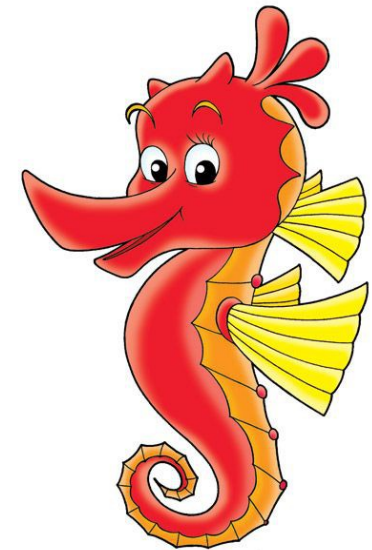
Das Brustschwimmen ist zwar die im deutschsprachigen Raum am weitesten verbreitete Anfangsschwimmtechnik, doch möglich sind auch Rücken- oder Brustkraulschwimmen.

Was sollten die Eltern denn dann ihren Kindern zeigen?

Sie sollten Vorbild sein und zeigen, dass auch sie Spaß im Wasser haben und sich im Wasser erholen können. Wenn sie ohne Scheu untertauchen können, werden sie bei ihren Kindern viel Anerkennung erreichen.

Wann sollten Eltern ihr Kind zum Schwimmkurs anmelden?

Möglichst frühzeitig! Je nach der körperlichen Entwicklung ist das Schwimmenlernen bereits mit fünf Jahren möglich. Immer im Herbst bei der Urlaubsplanung für das nächste Jahr daran denken: Soll es ans Meer gehen, dann sollte das Kind schwimmen können.



Natürlichen Auftrieb spüren

So weit, so gut. Oder gar nicht gut, denn „Kinder sollten schon früh spüren, dass der natürliche Auftrieb des Wassers ihren Körper trägt. Schwimmhilfen verhindern das aber geradezu“, sagt Petra Wolfram, Trainingswissenschaftlerin und Lehrbeauftragte des Hamburger Schwimmverbandes mit jahrelanger Erfahrung in der Nichtschwimmerausbildung. In Schwimmkursen wird aus diesem Grund meistens ohne Hilfsmittel gearbeitet. Allenfalls Poolnudeln oder Schwimmbretter kommen zum Einsatz.



Aber zurück zu den Eltern, die – immerhin! – mit ihren Kleinkindern schwimmen gehen und Angst haben, dass ihr Kind ertrinken kann, wenn es sich frei von Schwimmflügel & Co. im Wasser bewegt. Doch diese Angst ist unbegründet: „Wenn die Eltern sich mit ihren Kindern beschäftigen und sie immer im Auge haben, können die Kinder ohne künstliche Luftpolster mit dem Wasser viel aktiver experimentieren und spielen“, so Wolfram. Die Schwimm-Expertin weist darauf hin, dass die meisten Schwimmhilfen die Bewegung beeinträchtigen und deshalb oft von den Kindern als störend empfunden werden.

Auftakt in der Badewanne

Für viele Eltern, die gern mit ihren Kindern schwimmen gehen würden, scheitert dieser gute Vorsatz häufig daran, dass das nächste Hallenbad zu weit entfernt ist. Da bleiben oft nur der Hotel-Pool, das Freibad oder der Badensee im Sommer. Doch selbst in dieser ungünstigen Situation können Kinder schon früh an das Element Wasser herangeführt werden.

„Die Badewanne bietet optimale Möglichkeiten, auch Babys kontinuierlich an das Wasser zu gewöhnen“, rät Dr. Harald Rehn, Referatsleiter für Ausbildung bei der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG).

In der angenehmen Atmosphäre einer mit warmem Wasser gefüllten Badewanne, mit Mama oder Papa ganz nah, haben Kinder viel Spaß beim Plantschen und Spritzen. Sie lernen dabei automatisch, dass es nicht schlimm ist, wenn sie Wasser ins Gesicht kriegen. „Damit ist die Basis für einen angstfreien Aufenthalt im Wasser geschaffen“, ist Rehn überzeugt. Für ältere Kinder bieten sich dann schon erste Tauchübungen in der Badewanne an:

„Blubbern unter Wasser, Finger zählen oder unter Wasser mit offenen Augen nach Gegenständen greifen – da ist viel möglich. Entscheidend ist aber der Einsatz der Eltern“, ergänzt Rehn

Erwachsene sind Vorbilder

Eltern und andere Erwachsene sind für die Kinder die wichtigsten Vorbilder im Umgang mit dem nassen Element. „Große“, die es im Wasser mit der Angst zu tun bekommen, sollten dieses Gefühl deshalb nicht auf die Kinder übertragen. Das gelingt ihnen zum Beispiel, wenn sie selbst einen Schwimmkurs für Erwachsene besuchen – oder, indem sie einfach Sätze vermeiden wie: „Oma hat ganz doll Angst vor dem Wasser und bleibt deshalb draußen.“ Denn auch solche meist unbedachten Äußerungen tragen dazu bei, dass ein an sich fröhlich drauflos plantschendes Kind auf einmal Wasser mit Angst in Verbindung bringt und ungern ins Schwimmbad geht. Diese Kinder sind im späteren Schwimmunterricht oft verkrampft und unsicher.

Von **Dr. Susanne Woelk**, Geschäftsführerin der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), Hamburg.

