

Im WASSER grenzenlos bewegen – Grenzen spüren

Ein Einblick in die „Entwicklungsbegleitung im Wasser“

Wasser ist ein besonderer und weit gefächerter Erfahrungs- und Bewegungsraum. Im Wasser wirkt eine Fülle von Reizen gleichzeitig auf den Körper ein, er wird so deutlicher als anderswo wahrgenommen. Durch das freudvolle Spiel und die Auseinandersetzung mit verschiedenen Materialien werden einerseits die Besonderheiten des Mediums (Druck, Auftrieb, Dichte, Temperaturleitfähigkeit) kennengelernt und bewältigt. Andererseits führt es zu wichtigen körperlichen Anpassungsvorgängen wie Schulung des Gleichgewichts, der Körperkoordination, Sensibilisierung der Sinnesorgane, Stärkung der Muskulatur und der Atmungsorgane. Durch die Auftriebskraft des Wassers gelingt es, sich fast schwerelos zu bewegen und so wird der Stütz- und Bewegungsapparat entlastet. Viele Bewegungserfahrungen werden ermöglicht, die an Land oder generell auf Grund einer möglichen Beeinträchtigung nicht realisierbar sind.

Die ständige Berührung mit dem Wasser intensiviert die Körperwahrnehmung^①. Körper und Wasser wecken eine intensive Wechselwirkung. Sobald sich der Mensch im Wasser bewegt, bewegt sich das Wasser um ihn herum und Wasserwiderstand und Auftrieb verändern sich. Das bewegte Wasser streichelt und drückt die Hautoberfläche.

Die Möglichkeit, sich eine kurze Strecke über Wasser zu halten, zu tauchen, ins Wasser zu springen oder sich auf dem Wasser liegend wohl zu fühlen, vermittelt dem Kind Spaß, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.

Generell kann man sagen, dass Alter, Geschlecht, Konstitutionstypus und Behinderung die Schwimmlage bestimmen. Wenn man sich zu einer Kugel zusammenkauert, wird die Schwimmlage anders sein, als wenn man sich ausstreckt. Hebt man Körperteile aus dem Wasser, reagiert der schwimmende Körper sofort mit einer Rotation. Um mit dieser veränderten Mechanik im Wasser zurecht zu kommen, sollte immer wieder Zeit eingeräumt werden, um mit dem eigenen Körper im Wasser experimentieren zu können. Spielen im Wasser mit und ohne Geräte bedeutet, ein neues Element zu erobern und gleichzeitig den eigenen Körper genauer zu entdecken.

Bei allen Aktivitäten im Wasser steht an oberster Stelle die Sicherheit! Aus diesem Grund ist der Ordnungsrahmen mit bestimmten Verhaltensregeln besonders von Bedeutung!

SINN*volle Materialien im Wasser

Auf *Reifen, Schwimmbrettern oder Bällen* kann man klettern, balancieren, sich festhalten oder diese Gegenstände ziehen, schieben oder stoßen. Hält man sich an schwimmfähigem Material fest, so erfährt man einen Fremdauftrieb. Zu diesem Zweck sind spezielle Auftriebshilfen erdacht worden, die an den unterschiedlichsten Stellen am Körper des Nichtschwimmers befestigt werden können, um ihn davor zu schützen, nicht zu ertrinken. Dabei ist wichtig, dass das Kind sich sicher fühlt. Es muss selbstständig jede Körperposition wählen können um sich so aus einer möglichen misslichen Situation selbstständig befreien können.

Die Besonderheiten des Wassers kann man erst völlig erleben, wenn man losgelöst von der Schwerkraft im Wasser schwebt oder schwimmt. Dabei helfen *Matten* aus unterschiedlichen Materialien: Luftmatratzen, Iso-Matten, Luftpolsterfolie, Bretter aus Hart-PVC u.v.m. Sie sind unterschiedlich flexibel und besitzen differente Tragfähigkeit. Werden sie z. B. zu einer Brücke zusammengefügt, über die man krabbeln kann, müssen sich die Kinder ständig an die verändernde

Situation anpassen. Dies erfordert Mut, Koordination, Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Tiefensensibilität³. Ein ähnlicher Effekt wird erzielt, wenn ein paar Matten sternförmig übereinander gelegt werden. Auf *Schwimmhilfen*, wie Schwimmnoodle, Schaumstoffrolle oder Schwimmgürtel kann man reiten, schaukeln, stehen oder sogar mit jedem Fuß durch das Wasser laufen, ohne den Beckenboden zu berühren. Auftriebshilfen dienen einer frühzeitigen Selbstständigkeit und Loslösungsmöglichkeit von der erwachsenen Begleitperson. Kinder können selber ausprobieren, ihre Körperpositionen zu verändern, die Richtung zu wählen und Ziele anzusteuern. Lernen heißt: sich veränderten Situationen sinnvoll anzupassen. Wenn eine Entwicklung stattgefunden hat kann es die Aufgabe des Begleiters sein, eine neue Situation durch z. B. einen verringerten Auftrieb anzubieten. In *Reifen* verschiedener Größen zu sitzen, im *Boot* zu fahren oder sich im Wasserkarussell zu drehen verlangt Propriozeption⁴, Gleichgewicht, Koordination und natürlich auch Mut. Ein *Plastikentchen* oder anderes **Wasserspielzeug** kann motivieren, sich vorwärts zu bewegen.

Besonders wichtig ist, dass alle Personengruppen im Wasser dort abgeholt werden wo sie stehen, als Kind oder als Senior, als Gesunder oder Beeinträchtigter. Dabei hängt es von der Phantasie ab, immer neue Spiele zu erfinden, die Spaß machen und gleichzeitig die Sinne schärfen. Aber auch jeder/m die Gelegenheit zu geben in seinem Tempo, selbstgesteuert das Medium Wasser zu entdecken.

Im Rahmen der „Entwicklungsbegleitung im Wasser“ besteht die Möglichkeit, zu verspüren, dass man sich im Wasser anders als an Land erlebt. Der Spaß, mit sich und den angebotenen Materialien zu experimentieren, ist zudem eine schöne Abwechslung zu Stillsitzen und Zuhören im täglichen (Kindergarten und Schul)Alltag.

Zusammengefasst ergeben sich somit mögliche Ziele der Entwicklungsbegleitung im Wasser:

- Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperschemas
- Bewegungserweiterung und -erleichterung
- Anregung der Motorik
- Muskeltraining
- Ausdauerfähigkeit
- Handlungsplanung
- Entspannung
- Spaß
- Verbesserung der sensomotorischen Fähigkeit
- Stärkung des Selbstvertrauens

Literatur:

Cherek, Reiner (1989): Körperwahrnehmung im Wasser. Praxis der Psychomotorik 2.

Fischer, Klaus & Irmischer, Tilo (1987): Wahrnehmungsförderung durch Säuglings- und Kleinkinderschwimmen. Motorik 1.

Kiesling, Ulla (2001): Sensorische Integration nach Ulla Kiesling. Verstehen lernen und helfen, ins Gleichgewicht zu kommen.

①**Körperwahrnehmung** meint das Wahrnehmen des Körpers mit allen Sinnen. Die Auswirkungen einer guten Körperwahrnehmung sind vielfältig und betreffen den ganzen Menschen (der Mensch als Einheit von physischen, psychischen, sozialen und emotionalen Aspekten). So ist die Körperwahrnehmung beispielsweise Voraussetzung sowohl für den schulischen Lernerfolg, als auch für den Aufbau eines positiven Selbstwertes und Selbstbewusstseins.

„Voraussetzung für die Wahrnehmung des eigenen Körpers ist eine sinnliche Aufgeschlossenheit. Durch gut funktionierende Sinne kann ich wahrnehmen, was in meinem Körper und im Kontakt meines Körpers mit der Umwelt geschieht. Körpererfahrungen sind daher eng gebunden an die Sensibilität für das, was in den Bewegungshandlungen abläuft. Damit setzen Körpererfahrungen auch die Bewusstmachung von kinästhetischen, visuellen, taktilen und akustischen Wahrnehmungen voraus.“
(Zimmer 1987, S. 66)

②**Propriozeption** (von lateinisch proprius „eigen“ und recipere „aufnehmen“) bezeichnet die Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage im Raum oder Lage einzelner Körperteile zueinander. Es handelt sich somit um eine Eigenempfindung.

③Die **Tiefensensibilität** ist eine komplexe Sinneswahrnehmung, mit welcher der Körper das Gehirn über die Position bzw. den Aktivitätszustand der Gelenke, Muskeln und Sehnen informiert. Ohne die Tiefensensibilität fehlen uns Empfindungen für Bewegungen, Lage und Haltung des eigenen Körpers im Raum, und somit auch die Fähigkeit, uns im Raum zu bewegen. Die Propriozeption ist somit ein wesentlicher Teil der Eigenwahrnehmung und ermöglicht folgende Funktionen:

Stellungssinn: Empfindung über die aktuelle Ausgangstellung des Körpers

Bewegungssinn: Kontinuierliche Rückmeldung über das Bewegungsausmaß und die Lage des Körpers bei Bewegung

Kraft- und Widerstandssinn: Vermittlung und Dosierung zwischen Druck und Zug