

Workshop: Körperwahrnehmung und Materialerfahrung im Wasser

1. Einleitung

Wenn Erwachsene im Wasser Übungen zur Körperwahrnehmung und Materialerfahrung bei einer Tagung zum Säuglings- und Kleinkinderschwimmen durchführen, fällt es schwer, ihnen die Erfahrungen und Erlebnisse zu vermitteln, die Säuglinge und Kleinkinder in ähnlichen Situationen empfinden. Erwachsene besitzen andere Körperproportionen, eine andere Länge und ein höheres Gewicht. Zudem besitzen sie Erfahrungen mit dem Wasser. Natürlich erleben auch wasservertraute Erwachsene bei einem solchen Workshop neue Eindrücke, besonders wenn noch neue Materialien zum Ausprobieren hinzukommen. Wir haben auf der einen Seite versucht, den Erwachsenen verschiedene Situationen im Wasser erlebbar zu machen, auf der anderen Seite mussten die Teilnehmer daran denken, welche Wirkungen die Spiele und Übungen beim Säuglings- und Kleinkinderschwimmen haben.

Neben einer theoretischen Erläuterung zur Körperwahrnehmung und Materialerfahrung haben wir den Spagat probiert, Übungen für Erwachsene mit großen Erfahrungen im Wasser zu beschreiben, zugleich aber auch die entwicklungsfördernden Aspekte beim Säuglings- und Kleinkinderschwimmen zu erklären.

Säuglings- und Kleinkinderschwimmen, so wie wir es verstehen, ist auf die Ganzheit der menschlichen Persönlichkeit gerichtet. Nicht die Verbesserung bestimmter motorischer Fertigkeiten steht im Vordergrund, sondern die Möglichkeit, durch Bewegungshan-

deln die gesamte kindliche Entwicklung zu fördern. In der Motopädagogik – einer neuen Fachrichtung, in der durch Bewegung gefördert werden soll, anstatt zur Optimierung sportmotorischer Bewegungsabläufe zu trainieren – soll sich das Kind sinnvoll mit sich selbst und seiner materialen und personalen Umwelt handelnd auseinandersetzen. Irmischer (1987, 13) verweist auf drei, nur analytisch trennbare Kompetenzbereiche:

- sich und seinen Körper wahrzunehmen, zu erleben, zu verstehen, mit seinem Körper umzugehen und mit sich selbst zufrieden zu sein (*Ich-Kompetenz*)
- die materiale Umwelt wahrzunehmen (= sie zu erleben und zu verstehen) und in und mit ihr umzugehen (*Sach-Kompetenz*)
- *Sozial-Kompetenz* zu erwerben, d.h. zu erfahren und zu erkennen, dass sich alle Lernprozesse im Spannungsfeld zwischen den eigenen und den Bedürfnissen anderer vollziehen.

2. Körpererfahrung

Fischer (2001, 20) geht auf diese Lernfelder noch deutlicher ein. „Die Körperlichkeit des Kindes ist das Zentrum seiner Persönlichkeit, der Dreh- und Angelpunkt seiner Existenz. Handeln schließt immer die körperliche Bewegung mit ein. Im Bewegungshandeln lernt das Kind seinen Körper kennen, mit ihm umzugehen, ihn einzusetzen und auf die Umwelt einzuwirken. Die Orientierung am eigenen Körper ist die Basis jeder Orientierung im Raum. Zugleich ist der Körper der Spiegel psychischen Erlebens; über seinen Körper erlebt das Kind seine Befindlichkeit und bringt seine Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck.“

3. Materialerfahrung

Ein Kind gewinnt im Umgang mit Materialien Erkenntnisse über Besonderheiten und Gesetzmäßigkeiten seiner dinglichen Umgebung. Dabei lernt es spielerisch, sich in der räumlichen und ge-

genständlichen Welt zurecht zu finden. Es ist daher wichtig, Kindern immer wieder Materialien verschiedener Größe, Struktur, spezifischer Dichte, Farbe, Oberfläche u. v. m. anzubieten, mit denen sie ihre materialen Erfahrungen erweitern können. Dabei ist es wichtig, dass besonders durch Alltagsmaterialien das Interesse des Kindes geweckt wird, sich von sich aus damit zu beschäftigen. Soziale Kontakte mit anderen „Schwimmern“ beim Säuglings- und Kleinkinderschwimmen werden zu Beginn eines Kurses selten geknüpft. Erst wenn sich die Kinder selbständig im Wasser fortbewegen, kommt es zu Interaktionen mit anderen. Wie bei allen „Schwimmanfängern“ steht die Auseinandersetzung mit der veränderten Wahrnehmung des eigenen Körpers im Wasser und die Anpassung an die neue Umgebung im Vordergrund.

4. Wahrnehmung

Wahrnehmung im heutigen wissenschaftlichen Verständnis bedeutet nicht mehr die Verarbeitung visueller, akustischer, taktiler, vestibulärer, propriozeptiver, olfaktorischer und gustatorischer Reize; und Wahrnehmungsförderung ist schon gar nicht die additive Förderung der o.a. Sinnesfunktionen. In der modernen Wahrnehmungspsychologie wird Wahrnehmung als die Erfassung handlungsrelevanter Informationen angesehen. „Durch den Wahrnehmungsakt tritt das Individuum in Beziehung zu seiner Umwelt, es entdeckt, was die Umwelt anzubieten hat, was wiederum eine erhöhte Aufmerksamkeitszentrierung zur Folge hat. Wahrnehmungen sind nicht Selbstzweck, sondern erhalten Sinn und Bedeutung durch die Ausrichtung auf Handlungsziele, die uns die eigenen Erkundungsaktivitäten ins Blickfeld rücken. Auf die Wahrnehmung bezogen fordert das Konzept nun, dass die Umwelt einem Individuum jede Art von Angeboten macht.“ (Fischer, 2001, S. 42)

Im angebotenen Workshop steht im Mittelpunkt, den eigenen Körper im Medium Wasser in verschiedenen Bewegungsformen und beim Ausprobieren verschiedener Materialien zu erle-

ben. Das Besondere dabei ist, dass Körper und Wasser eine intensive Wechselwirkung wecken. Sobald sich der Mensch im Wasser bewegt, bewegt sich das Wasser um ihn herum. Durch die Bewegung verändern sich Wasserwiderstand und Auftrieb. Das bewegte Wasser verursacht Streicheln und Drücken der Haut

5. Sensibilisierung

Geht ein Nichtschwimmer – egal ob Säugling oder Erwachsener – zum ersten Mal in brusttiefes Wasser, verspürt er ein beklemmendes Gefühl, als ob die Brust eingeschnürt sei. Ein geübter Schwimmer „schaltet im Gehirn auf Wasser“ und wird den höheren hydrostatischen Druck, der auf dem gesamten Körper lastet, nicht bemerken. Ebenso verspürt ein Neuling beim Verlassen des Schwimmbeckens, dass er „schwerer“ wird. Diese Veränderungen – hervorgerufen durch Auftrieb, Wasserwiderstand und -druck – rufen zuerst einmal Verunsicherung oder sogar Angst hervor. Daher ist es wichtig, jedem Anfänger Zeit zur Anpassung einzuräumen. Wir erklären unseren Eltern daher zu Beginn eines Kurses, welche Veränderungen durch das Wasser im Kind ausgelöst werden. Neben der veränderten Atmung werden Herz- Kreislauf angeregt, die Haut vielfältig stimuliert (Temperatur, Streicheln, Druck), und bei der kleinsten Bewegung entstehen vestibuläre, propriozeptive und kinästhetische Reize. Säuglinge reagieren in der Mehrheit mittels der *Formatio reticularis* (ein Filter, der von der *Medulla oblongata* bis zum Zwischenhirn reicht, der nur bestimmte Informationen zum Großhirn weiterleitet) , indem sie die körperfernen Sinne (hören, sehen, riechen, schmecken) „abschalten“. Die Kinder wirken introvertiert und reagieren erst in den folgenden Stunden auf akustische oder optische Reize und reagieren mit Lächeln.

Um sich aber mit den Besonderheiten des Wassers auseinanderzusetzen zu können, muss der Neuling ins Wasser hinein, denn sonst würde er die Wirkungen des Wassers nicht verspüren. In der

Verhaltenstherapie zur Bewältigung von Ängsten spricht man in diesem Falle von Konfrontationstherapie. Ein Mensch, der Angst vor Wasser hat, wird sie nicht verlieren, wenn er die Füße ins Wasser hält, sondern mit dem ganzen Körper eintaucht. Wichtig dabei ist, dass der Kursleiter, Sicherheit und Zuversicht ausstrahlt, die Situation erfolgreich zu meistern.

Im Workshop sollten die Teilnehmer für die Veränderungen im Wasser sensibilisiert werden. Auf die Frage, was sie beim Betreten und Verlassen des Schwimmbekens verspüren, wurde aber häufig weniger vom Gefühl als über vorhandenes Wissen geantwortet.

6. Intermodale Regelkreise

Die Teilnehmer bekamen die Aufgabe, zuerst leise wie ein Indianer und dann so laut wie möglich von einer Seite zur anderen zu schwimmen. Eine andere Aufgabe war, sich ohne und anschließend mit hohen Wellen zu bewegen. Obwohl die Aufgaben mit optischen bzw. akustischen Parametern gestellt wurden, versuchten die Teilnehmer sie mit veränderter Kraftdosierung zu erfüllen. Es wurden automatisch Sinnesbereiche verknüpft.

7. Körperschema

„Als Verarbeitungsmechanismus afferenter Informationen kommt dem Körperschema für die Wahrnehmung von Positionen und Bewegungsrichtungen im Raum sowie für die Bewegungskoordination eine besondere Bedeutung zu.“ (Fischer 2001,53)

Aufgabe:

- Mit den Händen, den Unterarmen, dem gesamten Arm in Brustlage sprudeln, plätschern, spritzen.
- Mit den Füßen, den Knien, dem ganzen Bein in Rückenlage sprudeln, plätschern, spritzen
- Arme und Beine ein wenig, dann ganz hoch aus dem Wasser nehmen
- Arme wie eine Windmühle rotieren

- Mit den Beinen kicken wie beim Fußballspielen

In Rückenlage mit den Armen Windmühlenscheiben und den Beinen kicken. Das Ergebnis ist die Grobform des Rückenkraultens.

8. Materialien

8.1 Flossen

Der Einsatz von Flossen bewirkt:

1. Verbesserte Wahrnehmung der Bein(e) -bewegung
2. Kräftigung der Muskulatur
3. Verbesserter (erfolgreicher) Vortrieb
4. Stärkere Gleichgewichtsreaktionen

Wir benutzen Kautschukflossen ab Größe 22 und können so schon behinderte Säuglinge ab ca. 8 Monaten mit Flossen versorgen, die durch diese Maßnahme ihre Beine entdecken und sie zu benutzen lernen.

8.2 Matten

Wir benutzen 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 Probanden ständig der sich verändernden Situation anpassen. Dies erfordert Mut, Koordination, Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Tiefensensibilität. Ein ähnlicher Effekt wird erzielt, wenn drei oder vier Iso-Matten sternförmig übereinandergeschichtet werden und die Kinder über diese Insel krabbeln und versuchen, sich aufzurichten und zu stehen.

Säuglinge legen wir in Bauchlage auf festere Matten und beginnen, diese leicht zu schaukeln. Über das propriozeptive System beginnen die Kinder ihre autochthonische Muskulatur zu aktivieren, um den Rumpf zu stabilisieren.

Wird ein Säugling bäuchlings in ein einfaches Plastikplanschbecken gelegt, muss es den Kopf anheben und den Oberkörper

aufrichten, um über den Beckenrand zu schauen. Der labile Untergrund verlangt zusätzlich eine Ganzkörperkoordination. Diese Übung ist besonders für Kinder wichtig, die an Land mehr die Rückenlage bevorzugen. Durch beide beschriebenen Anregungen entwickeln die Kinder eine verbesserte posturale Reaktivität - die Rumpfstabilität nimmt zu.

8.3 Schwimmhilfen

Schwimmhilfen sind alle Hilfsmittel, die helfen, zu schwimmen. Ein Entchen kann motivieren, sich vorwärts zu bewegen. Auf Reifen, Matten, Bälle kann man klettern, balancieren, sich festhalten oder die 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, um ihn davor zu schützen, nicht zu ertrinken. Dabei ist wichtig, dass der Benutzer sich sicher fühlt. Er muss selbständig jede Körperposition wählen können und sich aus einer misslichen Situation selbständig befreien können.

Die Besonderheiten des Wassers kann man erst völlig erleben, wenn man losgelöst von der Schwerkraft im Wasser schwebt oder schwimmt. Säuglinge beginnen etwa Ende des 6. Monats ihr Umfeld zu erkunden (Explorationsdrang). Das möchten sie im Wasser auch. Die Lösung von dem Erwachsenen im tiefen Wasser ist aber nur möglich, wenn die Kinder unter Wasser tauchen, oder sich mit einem Fremdauftrieb von der Begleitperson entfernen. Auftriebshilfen dienen einer frühzeitigen Selbständigkeit. Kinder können selber ausprobieren, ihre Körperpositionen zu verändern, die Richtung zu wählen und Ziele anzusteuern. Lernen heißt: sich veränderten Situationen sinnvoll anpassen. Aufgabe des Lehrers ist es, jedes Mal, wenn eine Anpassung vollzogen ist, neue Situationen durch z. B. einen verringerten Auftrieb anzubieten.

Wir haben aus diesem Grund Oberarmauftriebshilfen in verschiedenen Größen schon für Säuglinge ab ca 8 Monaten entwickelt. Wichtig ist, dass die Kinder physisch und psychisch entsprechend entwickelt sind, d.h. ihr Schultergürtel muss Belastungen standhalten und das Kind muss an Land schon „auf Entdeckungsreise gehen“. Schwimmflügel sollten nicht zu früh und während des gesamten Unterrichts verwendet werden. Jedoch bieten sie dem Kind die Möglichkeit, einmalige Erfahrungen zu sammeln. Die Benutzung von Schwimmhilfen ist einmal eine besondere Form der Materialerfahrung, dient aber gleichzeitig einer völlig neuen Körpererfahrung.

Es muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass Schwimmhilfen – falsch benutzt – eher schaden, statt zu helfen. Eine Reihe der angebotenen Auftriebshilfen sind aus biomechanischen Gesichtspunkten für Säuglinge und Kleinkinderschwimmen völlig ungeeignet. Wir sind darauf detailliert in den Lehrbriefen zum Zertifikat „Kursleiter Säuglings- und Kleinkinderschwimmen“ eingegangen.

8.4 Reifen

In Reifen verschiedener Größen zu sitzen, um Boot zu fahren oder sich im Wasserkarussell zu drehen verlangt Propriozeption, Gleichgewicht, Koordination und natürlich auch Mut.

8.5 Schwimmnoodles

Auf diesen bunten Schaumstoffrollen kann man reiten, schaukeln, stehen oder sogar mit jedem Fuß auf einer Noodle durch das Wasser laufen, ohne den Beckenboden zu berühren.

9. Biomechanik

Verändert man im tiefen Wasser die Körperposition, so verändert sich die Körperlage. Körperschwerpunkt (KSP) und Volumenmittelpunkt (VMP) sind dabei die beiden die Schwimmlage bestimmenden Punkte. Dabei liegt der KSP beim Erwachsenen

etwa bei der Hüfte, während der VMP im Brustbereich liegt. Da der Säugling andere Körperproportionen als der Erwachsene besitzt, ist der Säugling kopflastig, während beim Erwachsenen die Füße absinken. Generell kann man sagen, dass Alter, Geschlecht, Rasse, 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 mit dem eigenen Körper im Wasser experimentiert werden.

10. Schluss

Bei diesem Praxisteil kam nur ein Teil der bei uns beim Säuglings- und Kleinkinderschwimmen benutzten Materialien zum Einsatz, da die Erfahrungen für Erwachsene anders als für Kinder sind. Auch waren einige Übungen und Spielideen mehr für Ältere geeignet. Für Interessenten, die mehr Anregungen für die Praxis des Säuglings- und Kleinkinderschwimmens erhalten möchten, verweise ich auf die Zusammenstellung von geeigneten Materialien und den damit entwickelten Spielideen in unserem Buch zu diesem Thema. (Cherek, 1998)

Wichtig ist bei einem solchen Workshop, 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 von dem Stillsitzen und Zuhören im Vortragsraum.

Literatur:

**Cherek, Reiner (1989) Körperwahrnehmung im Wasser;
Praxis der Psychomotorik 2**

- Cherek, Reiner** (1990) Wahrnehmungsförderung durch Säuglings- und Kleinkinderschwimmen
Motorik 1
- Cherek, Reiner (1998) Säuglings- und Kleinkinderschwimmen - Ein Elternratgeber
verlag modernes lernen, Dortmund
- Cherek, Reiner Die Besonderheiten des Wassers und ihre Wirkungen auf den Menschen
Unveröffentlichte Seminarunterlagen
- Fischer, Klaus (2001) Einführung in die Psychomotorik
Reinhardt UTB
- Irmischer, Tilo (1987) Lehrbrief: Grundzüge der Motopädagogik. Aktionskreis Psychomotorik e.V.
Lemgo
- Lehrbriefe: Zertifikat Säuglings- und Kleinkinderschwimmen
Hrsg.: Deutsche Schwimmjugend