

# Angst im und vor dem Wasser

Referent: Wolfgang Schmid – 18.7.21 – Anfängerschwimmausbildung

## **Ergänzter Auszug aus dem Buch Schwimmfix- Schwimmen fix gelernt.**

Reischle, K., Hafner, S., Schmid, W., & Donalies-Vitt, J. (2012). Schwimmfix- Schwimmen fix gelernt. Schönrndorf: Hofmann.

### **Angst/Furcht im und vor dem Wasser**

Angst ist eine Verhaltensäußerung, die diffus und irrational ist. Je weniger man sich mit dem Herd der Angst beschäftigt oder auseinandersetzt, desto mehr verstärkt die negative Attribuierung. Umgekehrt wird jede Vermeidung durch ein positives Gefühl verstärkt. Die nachfolgenden Strategien vermitteln nicht nur von der Angst abzulenken, sondern sich auch mit ihnen auseinanderzusetzen, um sie so zu überwinden.

### **Angst vor dem/der Schwimmlehrer\*in**

Natürlich kann es auch immer noch personenbezogene Ängste geben, die aus schon gemachten negativen Erfahrungen oder einem insgesamt eher überprotektiven Erziehungsstil herrühren. Sind solche Ursachen festzustellen, ist eine sehr geduldige und einführende Vorgehensweise von Nöten. Ängste sind immer ernst zu nehmen und sollten auf keinen Fall als nichtig abgetan werden, um Barrieren auf dem Weg zum Schwimmen lernen zu überwinden. Somit lassen sich zwei grundlegende Notwendigkeiten festlegen:

### **Vertrauen des Kindes gegenüber dem Lehrenden. Geduld des Lehrenden gegenüber dem Kind.**

Dennoch sollte der Schwimmunterricht nicht zu sehr auf eventuellen Ängsten der Kinder geplant werden. Attraktive Lernformen, spielerischer Umgang mit Wasserberührungen und Wasserspritzern, mit geöffneten Augen unter Wasser und das Sammeln von vielfältigen positiven Erlebnissen im Wasser können Kinder von ihrem Respekt vor dem Wasser ablenken. Das Lernklima beim Unterricht mit Schwimmanfängern muss Allem voran von einem sympathischen und kompetenten Lehrervorbild bestimmt sein.

### **Angst sich von der Bezugsperson (Elternteil) zu trennen und dem/der Schwimmlehrer\*in zu vertrauen:**

Kinder nicht zum Schwimmen zwingen. Also keine unrealistischen Ziele oder überzogene Forderungen von Seiten der Eltern an die Kinder stellen (z.B. in 10 Stunden musst du schwimmen können). Bei Ängsten während der Trennung von der Bezugsperson, sollen sich die Kinder in Badekleidung den Schwimmunterricht zusammen mit der Bezugsperson anschauen. Meist wird dann der Bewegungs- und Spieltrieb der Kinder geweckt, sodass sie dann gerne einsteigen. Ansonsten ist von der Anwesenheit der Eltern im Bad abzuraten, da ohne Eltern der Fokus der Kinder auf den Unterricht gerichtet ist und die Schwimmschüler selbst Problemlösungsstrategien entwickeln. Falls dies nicht hilft, sollte noch eine gewisse Zeit mit dem Anfängerschwimmunterricht gewartet werden, bis die kognitive und soziale Entwicklung des Kindes etwas fortgeschritten ist. Um Vertrauen zu den Kindern aufzubauen und Ängste abzubauen, ist es auch unerlässlich **die Namen der Kinder zu können**.

### **Furcht vor der Situation Schwimmbad (Lautstärke, Kälte, Wasser)**

Gemeinsames Umziehen und Duschen (Lokomotive durch die Dusche) weckt meist positive gruppenspezifische Prozesse, sodass der Gedanke an Angst in den Hintergrund gerät. Mit singen, Geschichten erzählen und klatschen die Kinder von der ungewohnten Situation ablenken und die Schwimmschule in den Bann ziehen. Das Wasser als was Tolles „verkaufen“ - („wir gehen jetzt dort hin, wo Nemo, Sponge Bob und Arielle wohnen“).

Auch ist zu empfehlen in der ersten Stunde ein Badrundgang zu machen und die vielen unbekanntesten Dinge (z.B. Flach- und Tiefwasser, Rettungsstange, Unterwasserscheinwerfer, Sprungturm, Auftriebshilfen) so erklären, dass sich die Kinder auf den Unterricht freuen und keine Angst vor dem Unbekannten haben.

#### **Lautstärke:**

Schwimmlehrer sollte sich nicht vom Lärm im Bad anstecken lassen, sondern ruhig und langsam reden und die Nähe zu den Kindern suchen (nicht quer durch die Halle brüllen).

#### **Kälte:**

Gemeinsam warm duschen, wenn blaue Lippen zu sehen sind. Auch sollten lange Erklärungen im Wasser vermieden werden und der Unterricht so gestaltet sein, dass die Kinder ständig in Bewegung sind. So frieren die Kinder nicht so schnell.

### *Furcht vor dem Tauchen:*

Tauchübungen in Geschichten Verpacken (Zauberhafte Unterwasserwelt), beim Duschen darauf achten, dass das Gesicht nass wird, den Kindern Tauchhausaufgaben geben (Badewanne, Waschbecken) ACHTUNG: Keine Schwimmbrille einsetzen, wenn sie nicht medizinisch notwendig ist. Nur wer ohne Brille tauchen kann, ist in der Lage jede Situation im Wasser sicher zu bewältigen.

### *Furcht vor Leistungsunterschieden:*

Immer den Einstieg und das Ende der Stunde so wählen, dass jedes Kind mit Spaß dabei ist, so bleibt das letzte positive Erlebnis den Kindern im Gedächtnis. Jede Übungsform variieren und dem Schwierigkeitsgrad der Gruppe anpassen. Durch innere Differenzierung und Aufgabenstellungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad wird das ängstliche Kind nicht isoliert, sondern bleibt Teil der Gruppe.

### *Angst vor dem tiefen Wasser:*

Wenn Vorschwimmformen wie Hubschrauber, Ruderboot und Raddampfer bewältigt sind und Schweb- und Gleitübungen beherrscht werden, dann den Schritt über kurze Distanzen im tiefen Becken wagen. Dabei sollte der Schwimmlehrer immer sichernd IM WASSER SEIN um Sinkerlebnisse zu vermeiden. Von Auftriebshilfen in Form von Schwimmflügel oder ähnlichem sind bei den ersten Schritten im Tiefwasser abzuraten, da sich die Kinder sonst nur auf diese verlassen.

### **Auszug aus der Praxis**

#### *Angst vor der Situation Schwimmbad reduzieren*

- Rundgang durch das Schwimmbad und Kontaktpersonen vorstellen.
- Begrüßungsritual (Spruch, Lied, Spiel)
- Basisvertrauen aufbauen (Namen lernen)

#### *Angst vor dem Unbekannten reduzieren*

Übertragen von bekannten Bewegungsformen vom Land ins Wasser.

#### Platzwechselspiele

- Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser

#### Fangspiele

- Wer hat Angst vom weißen Hai
- Kettenfangen
- Fangspiele mit Befreiungsaufgaben (Zoofangen, Eisbergfangen, Jahreszeitenbedingte Befreiungsaufgaben)

#### Kommandospiele

- Feuer, Wasser, Sturm (Würfeln, Plakate...)
- Wilder Ozean

#### Bewegungsimitationen

- Tiere (Wassertiere, Dinosaurier, Phantasietiere z.B. Einhörner)
- Maschinen (Bagger, Flugzeuge...)

#### Transportspiele/Staffeln

- Tischtennisbälle, Bretter, Tauchringe
- Zunehmend von der vertikalen in die horizontale Position wechseln

#### Angst vor dem Tauchen reduzieren

- Ins Wasser pusten
- Morgentoilette
- Waschanlage
- Handwerkerspiel
- Tauchstrecke und Tauchzeit kontinuierlich steigern

#### Angst vor Leistungsunterschieden reduzieren

- Richtungswechsel auf Kommando
- Auftriebshilfen differenziert einsetzen
- Zusatzaufgaben und Zusatzregeln für leistungstärkere Schüler einführen
- Gemeinschaftsgefühl stärken durch ein Abschlussritual (Lied, Spiel, Handschlag)

## Literaturverzeichnis:

- 📖 Albrecht, Dietrich, et.al. (2015) Schwimmen lernen: Das Handbuch für Kursleiterausbildung.  
**Tolle Spiele, Organisationsformen**, Bestellbar über die DSVJ
- 📖 Bissig, M. Gröbli, C. (2008) SchwimmWelt: Schwimmen lernen-Schwimmtechnik optimieren. Schulverlag plus AG.  
**Differenzierte Spielideen**  
ISBN: 9783292003379
- 📖 Lohfink, Tanja (2019) Spiel und Spaß beim Kinderschwimmen.  
**Tolle Spielideen und abwechslungsreiche Organisationsformen**  
[https://www.buecher.de/shop/buecher/spiel-und-spas-beim-kinderschwimmen/lohfink-tanja/products\\_products/detail/prod\\_id/58547250/](https://www.buecher.de/shop/buecher/spiel-und-spas-beim-kinderschwimmen/lohfink-tanja/products_products/detail/prod_id/58547250/)
- 📖 Reischle/Hafner/  
**Schmid/Donales-Vitt** (2012) Schwimmfix: Schwimmen fix gelernt.  
Hofmann Verlag Schorndorf  
Schwimmunterricht von Klasse 1-6.  
**Kindgerechte Instruktionen, viele Metapher und Spiele. Basierend auf dem Swimstars- Konzept. Angst im und vor dem Wasser**  
ISBN:9783778087206
- 📖 Reischle, K. (2000). Schwimmen. Bewegungen lernen - Trainieren - Spielen (1. Aufl.). Frankfurt a.M: Diesterweg.  
**Vielfältige Instruktionsformen**  
ISBN:9783794145386
- 📖 Reischle, K., Roder (2016) SchwimmStars: Schwimmen lernen und Techniktrainig optimiere Hofmann Verlag Schorndorf  
Bewegungsvielfalt, Vereinfachungsstrategien  
ISBN: 3778061925

## Links:

- 📄 **Bildungsplan Baden-Württemberg Grundschule**  
<http://www.bildungsplaene-bw.de/Idde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/IK/1-2/07>  
Für die anderen Bundesländer einfach Google → Bildungsplan Grundschule (Bundesland)
- 📄 **Schweizer Abzeichensystem**  
<https://www.swimsports.ch/de/die-schweizerischen-tests-im-schwimmsport>  
→ Link zu den Videos  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLMEA5hptbj1-oZmUkEd1jAMs\\_qMe2d00](https://www.youtube.com/playlist?list=PLMEA5hptbj1-oZmUkEd1jAMs_qMe2d00)
- 📄 **SwimStars**  
<https://www.swimstars.de>  
→ Link zu den Videos  
<https://www.swimstars.de/zusatzmaterial/>
- 📄 **Kibaz**  
→ Stationsbetrieb zum Anfängerschwimmen  
<https://www.swimpool.de/schwimmjugend/wasser-kibaz.html>