



Angstbewältigung im Schwimmkurs

Nicht jedes Kind, das zu uns in die Schwimmkurse kommt, ist eine kleine Wasserratte. Ganz im Gegenteil, viele Kinder haben noch gehörig Angst vor dem Wasser. Bei einigen Kindern bemerkt man diese Angst sofort, bei anderen äußert sich diese Angst auf eine subtilere Art und Weise und ist damit schwerer wahrzunehmen.

Was die Angst bei den Kindern auslöst, ist der Verlust von Kontrolle. Sie befinden sich plötzlich in einer Situation, über die sie vermeintlich keine Kontrolle mehr haben und sofort ist die Angst da. Sie überkommt die Kinder unfreiwillig und spontan und steuert ab dem Zeitpunkt ihres Auftretens das Denken und Handeln des Kindes.

Angst ist zunächst einmal ein Grundgefühl, instinktiv und überlebenswichtig. Sie wurde uns von der Evolution mit auf den Weg gegeben, um uns vor Bedrohungen der äußeren Welt zu warnen (Alarmfunktion). Wenn Gefahr droht, stellt sie Energie bereit, um zu kämpfen oder zu flüchten. Auf diese Weise erhöht Angst unsere Überlebenschancen und hat damit durchaus ihre Daseinsberechtigung sowie einen natürlichen Hintergrund.

Viele Ängste sind heute jedoch nicht mehr von entscheidender Bedeutung, sie behindern uns sogar oft in unserem Alltag und unserer Entwicklung. Deswegen ist der Umgang mit der Angst eine der bedeutendsten Entwicklungsaufgaben zwischen dem 3. und 10. Lebensjahr.

Grundsätzlich gibt es zwei Strategien zum Umgang mit Angst: Angstminderung und Angstverarbeitung.



Die Angstminderungsstrategie zielt auf eine Vermeidung der angstauslösenden Situationen ab, wohingegen die Angstverarbeitung eine aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten darstellt. **Auszuhalten und durchzustehen, was die Angst auslöst, ist der Weg.** Während der Körper sein Feuerwerk aus Symptomen abschießt, gilt es, kontrolliert in der angstauslösenden Situation zu bleiben bzw. die Kontrolle zurückzugewinnen. Schafft das Kind es, sich zu beruhigen anstatt sich zu entziehen, lernt es: Es passiert nichts. Die Situation ist ungefährlich. Die Angst hat Unrecht. Es entsteht Selbstvertrauen.

Welche der beiden Angstbewältigungsstrategien ein Kind vorrangig verfolgt, hängt vor allem von dem sozialen Umfeld des Kindes ab. Vermeiden Eltern und weitere Bezugspersonen angstauslösende Situationen, wird das Kind ebenfalls eher diesen Weg zum Umgang mit Angst wählen (Prägung). Setzen sie sich mit ihren Ängsten aktiv auseinander und versuchen, diese zu bewältigen, wird sich das Kind wahrscheinlich für die Strategie der Angstverarbeitung entscheiden.

Kindliche Angstverarbeitung erfordert aktive Hilfeleistung von Seiten der Erwachsenen, auf kindgerechte Art und Weise. Viele Erwachsenen neigen jedoch dazu, zu gesprächs- und vernunftbetont auf kindliche Ängste zu reagieren. Das entspricht der Erwachsenen-Haltung. **Kinder sind aber keine kleinen Erwachsenen.** Sie werden zum einen viel stärker von ihren Emotionen beherrscht als Erwachsene, zum anderen sind sie dank ihrer lebhaften Fantasie und der fehlenden Lebenserfahrung oft nicht in der Lage, eine echte Bedrohung von einer vermeintlichen zu unterscheiden. So ist das Monster unter dem Bett für das Kind genauso Furcht einflößend und real wie der bissige Hund der Nachbarn.

In unseren Schwimmkursen sollen die Kinder ihre Angst vor dem Wasser mit Hilfe des Schwimmlehrers erfolgreich verarbeiten.

Damit dies gelingen kann, muss sich als Erstes ein intensives Vertrauensverhältnis zwischen Kind und Schwimmlehrer entwickeln („Vertrauen ist der erste Schritt zum Schwimmen lernen“). Dafür wird der Schwimmlehrer „als sicherer Hafen“ Sicherheit und Geborgenheit vermitteln und die Angst des Kindes weder überdramatisieren noch herunterspielen, sondern sie mitfühlend ernst nehmen.

Gleichzeitig wird der Schwimmlehrer Vorbild sein und zeigen, wie viel Spaß der Aufenthalt im Wasser macht und dass es eigentlich keinen Grund gibt, sich vor dem Wasser zu ängstigen. Es gilt, das Interesse des Kindes und seinen Entdeckerdrang zu wecken.



Wenn die Neugier des Kindes und sein Gefühl, sicher und wohlbehalten zu sein, groß genug ist, wird das Kind bereit sein, Neues auszuprobieren. Der Schwimmlehrer wird dann dafür sorgen, dass das Kind auch ausreichend Möglichkeiten dazu bekommt. Er wird Situationen schaffen, in denen das Kind neue Erfahrungen machen und sich seiner Angst stellen kann. Der Schwimmlehrer wird es dabei ermutigen und es mit Einfühlungsvermögen, Motivation und Geduld unterstützen. Er wird aber auch aufpassen, dass das Kind an diesem Punkt nicht der eigenen Angst ausweicht und einem Vermeidungsverhalten entgegenwirken.

Zudem muss er darauf achten, dass das Kind von der Situation weder über- noch unterfordert wird. Bei einer Überforderung kann sich die Angst des Kindes verstärken, bei einer Unterforderung wird keine Angstverarbeitung erreicht.

Wird das Kind im richtigen Maß gefordert und wagt einen Versuch, wird das Kind dabei und bei jedem weiteren Versuch etwas dazulernen, mehr und mehr Mut und Selbstvertrauen entwickeln und mit der Zeit seine Angst vor dem Wasser verarbeiten.

Wie lange dieser Prozess dauert, kann nicht vorhergesagt werden. **Jedes Kind besitzt seine eigene Geschwindigkeit bei der Bewältigung von Ängsten.** Es ist leider so, dass manche Ängste schnell entstehen und langsam vergehen. Auch die Angst vor dem Wasser, die viele Kinder oft schon seit langer Zeit mit sich herumtragen, vergeht meist nicht von heute auf Morgen.

Mit Druck lässt sich der Prozess der Angstverarbeitung auch nicht beschleunigen. Wer Druck ausübt und das Kind ins Wasser oder zum Tauchen zwingt, sorgt sogar eher dafür, dass sich die Ängste weiter verschlimmern. Geduld und Nachsicht sind erforderlich, frei nach dem Motto: „Das Gras wächst auch nicht schneller, nur weil man daran zieht“.

Kinderbuchempfehlungen zum Thema Angstbewältigung und Schwimmen lernen:

- Wie Jana ihre Angst vor dem Wasser verliert; Autor: Veronika Aretz; VA-Verlag
- Ein Seepferdchen für Oskar; Autor: Elisabeth Zöller; Fischer Schatzinsel Verlag
- Trau dich Sergio!; Autor: Edel Rodriguez; Gerstenberg Verlag
- Die Geschichte vom Löwen, der nicht schwimmen konnte; Autor: Martin Baltscheit; Beltz Verlag