

Reiner Cherek

Kritische Gedanken zum Tauchen beim Säuglings- & Kleinkinderschwimmen

1. Einleitung

Durch Literatur- und Filmstudien, Kongresse und Besuche vieler Institutionen in der ganzen Welt konnte ich in den vergangenen 30 Jahren einen Überblick über die unterschiedlichen Zielsetzungen und Methoden beim Säuglings- & Kleinkinderschwimmen gewinnen. Ich war immer wieder fasziniert, wenn sich im Film glückliche Babies unter Wasser fortbewegten, über Matten krabbelten und vor Vergnügen quietschend wieder ins Wasser plumpsten. Häufig kam in mir dann die Frage hoch, ob ich möglicherweise in meinen Kursen etwas falsch mache, denn ich habe in meiner gesamten Arbeit noch nie ein Baby getaucht. Gleichzeitig kamen aber auch die Bilder von zu tiefst erschreckten, weinenden Kindern aus Besuchen von Schwimmstunden in fremden Einrichtungen in meine Erinnerung, die ja in Filmen nicht gezeigt werden, mich aber in meiner ablehnenden Haltung bestärkten.

Um es deutlich zu sagen: "Tauchen ist die Grundvoraussetzung, um sicher das Schwimmen zu erlernen!" –Aber freies Schwimmen erlernt man doch in der Regel erst nach dem 4. Lebensjahr. Warum sollen dann Säuglinge untertauchen können?

2. Warum untertauchen?

Weltweit behaupten Kursleiter beim Säuglings- & Kleinkinderschwimmen, nur das Beste für das Kind im Sinn zu haben. Dabei variieren die Ziele, die in den Kursen erreicht werden sollen sehr stark und widersprechen manchmal eindeutig dem Wohlergehen und dem Wohlbefinden des Kindes.

Häufige Antworten auf die Frage nach dem **Warum** sind:

- Wassergewöhnung
- Keine Angst beim zufälligen Untertauchen
- Entspannte Schwerelosigkeit
- Respekt vor dem Wasser bewahren
- Freie Bewegung im Wasser
- Selbstrettung bei Unfällen
- Frühes Schwimmen lernen
- Stressbewältigung

Es fällt schwer, bei den Antworten einen gemeinsamen Konsens zu erkennen. Bei den eigenen Beobachtungen unterschiedlicher Tauchversuche waren

verunsicherte und verängstigte Kinder in der Mehrzahl. Im Gespräch haben mir sehr viele Kursleiter bestätigt, dass zumindest bei den ersten Tauchversuchen die meisten Kinder irritiert sind.

Beim Untertauchen in den Kursen werden die Säuglinge durch ein Signal vorbereitet und wissen, was nach dem Signal kommt. Bei Unfällen fehlt aber dieses Signal und die Kinder reagieren mit Angst und Schrecken. Angst kann man definieren, in bestimmten Situationen handlungsunfähig zu sein. Daher ist es sehr fraglich, ob sie sich tatsächlich in einer Gefahrensituation selbst retten könnten.

3. Methoden beim Säuglings- & Kleinkinderschwimmen

Wir haben an anderer Stelle beschrieben, dass weltweit unterschiedliche Ziele beim Säuglings- & Kleinkinderschwimmen angestrebt werden (Cherek, 1985, 2002) Dementsprechend variieren auch die Kursinhalte. Folgende Ziele werden verfolgt:

- * Selbstrettung
- * Frühes Schwimmen lernen
- * Stressbewältigung
- * Frühes Babyschwimmen
- * Spiel und Spaß
- * Prävention und Rehabilitation

Die ersten vier Ziele können nur erreicht werden, wenn die Kinder untergetaucht werden. Spiel & Spaß können die Kinder auch, ohne untergetaucht zu werden, erleben. In der Prävention und Rehabilitation sollte auf das Untertauchen völlig verzichtet werden, da viele behinderte Kinder sich nicht adäquat gegen das Wasserschlucken schützen können.

4. Schutz vor dem Verschlucken

Wie schützen sich denn Säuglinge davor, beim Tauchen Wasser zu schlucken? Häufig bekommt man auf diese Frage die Antwort, dass bis zu einem bestimmten Alter ein Schutzreflex existiert. Dieser wird als Atemschutz-, Mundschluß- oder sogar als Tauchreflex bezeichnet. Angaben über den Zeitpunkt, zu dem die Reflexe verschwindet, variieren von 6 Wochen bis 8 Monate.

Karl Rosen hat in seinen Untersuchungen beschrieben (Fael, 2001), dass verschiedene Reflexe im Säuglingsalter genutzt werden, um sich vor dem Wasserschlucken zu schützen. Rosen weist darauf hin, dass das Reflexverhalten durch Erfahrung und Lernen beeinflusst wird.

Bis etwa zum 6. Monat reagiert ein Säugling beim Tauchen mit einer Reduktion der Herzstätigkeit und einem Atemstopreflex, der etwa nach 20 Sekunden wieder

eine normale Atmung zulässt. Ältere und „Tauch erfahrene“ Kinder benutzen diesen Reflex nicht mehr, da infantile Reflexe durch Wiederholung gelernt werden und dann nicht mehr in der ursprünglichen Form genutzt werden. Diese Kinder müssen über „Klassisches Konditionieren“ lernen, sich nicht zu verschlucken.

So lange dieser Schutz noch nicht richtig erlernt ist, nutzen diese Kinder den LRC-Reflex (Laryngeal Apneic Reflex; Kehlkopffreflex), der die Stimmritze und den Kehlkopfeingang schließt, wenn der Rachen gereizt wird. Bei wiederholtem Tauchen wird der LRC-Reflex nicht mehr genutzt und die Kinder schützen sich wie Ältere durch Luftanhalten. Wichtig ist darauf hinzuweisen, dass sich die Kinder anfangs verschlucken können.

Es ist auch darauf zu verweisen, dass der Kehlkopffreflex leicht zu irritieren ist (beim Essen nicht sprechen) und bei einigen Kindern (z.B. bei Behinderten) verlangsamt abläuft. Genauso wichtig ist es zu wissen, dass durch das Wasserschlucken Körperreaktionen ausgelöst werden können, die gesundheitsschädlich sein können.

- Wissen alle Kursleiter, welche Unterschiede beim Verschlucken von Salz- und Süßwasser bestehen?
- Was ist zu tun, wenn der Kreislauf kollabiert und es zu einem Stimmritzenkrampf kommt, der bis zum „Trockenen Ertrinken“ führen kann?
- Wie soll man bei Wasseraspilation in die Lunge reagieren?

Es ist also festzuhalten, dass beim Säuglings- & Kleinkinderschwimmen nur anfangs ein Reflex vor dem Verschlucken schützt. Den späteren Schutz müssen die Kinder über „klassisches Konditionieren“, „Versuch und Irrtum“ oder Assoziation“ erlernen.

5. Tauchtechniken

Bei dem vermeintlichen Auslösen des „Schutzreflexes“ wird den Kindern

- ❖ Ins Gesicht gespritzt
- ❖ Ins Gesicht geblasen
- ❖ Ein akustisches Signal gegeben (z.B. Untertauchen)
- ❖ Ein motorisches Signal gegeben (z. B. Anheben und Senken)

Bei der Kopfgussmethode soll das Kind vorbereitet werden, dass nach dem Begießen des Kopfes ein Tauchgang folgen soll. Das Kind kann nun über Mimik und Körpersprache signalisieren, ob es dazu bereit ist.

Bei einigen Kursen tauchen die Kursleiter die Kinder, bei anderen müssen die Eltern ihre Kinder selbst untertauchen.

Die meisten Kinder werden bäuchlings vorwärts ein Stück unter Wasser gedrückt. Andere werden senkrecht nach unten gedrückt oder tauchen auf dem Arm eines Erwachsenen senkrecht ab. Dabei kann leicht Wasser in die Nase eindringen.

Während sich ein Teil der Kinder verschluckt und sich gegen das Untertauchen wehrt, lernen einige Kinder nach anfänglich kurzem Untertauchen sogar eine größere Strecke unter Wasser zurückzulegen.

Auf dem 5. Weltkongress in Toulouse über Aquatic Education (Fael 2001) berichtete Estelle Hindmarch über drei Jungen, die beim Säuglingsschwimmen, wie es in Norwegen üblich ist, untergetaucht wurden. Der erste hatte beim Tauchen viel Freude und ermunterte die Eltern durch sein Verhalten, die Belastung der Tauchgänge immer weiter zu steigern. Der zweite ließ das Untertauchen auch zu, reagierte jedoch nicht mit ausgesprochener Freude. Der dritte Junge verschluckte sich und wehrte sich danach erfolgreich, weiterhin getaucht zu werden.

Hindmarch berichtete dann in diesen drei fiktiven Biographien über das sportliche Verhalten 10 Jahre später. Der erste hatte sich völlig von sportlichen Aktivitäten zurückgezogen, der zweite betrieb zwar noch Sport, jedoch kein Schwimmen. Nur der Tauchgegner war zu einem begeisterten Schwimmer geworden. Nach diesem Vortrag herrschte im Plenum eine Weile nachdenkliches Schweigen.

6. Schluss

Dieser Versuch einer Bestandsanalyse zum Thema „Tauchen beim Säuglings- & Kleinkinderschwimmen“ soll zeigen, dass zu diesem Thema sehr unterschiedliche Meinungen bestehen und häufig Dinge unkritisch von anderen übernommen werden. Manches ist nicht ganz richtig, anderes völlig falsch. Wenn zu einem Tatbestand stark divergierende Fakten und Meinungen geäußert werden, kann dies leicht zur völligen Ablehnung führen.

Befürworter des Tauchens sollten stärker sensibilisiert werden. Sie sollten bedenken, dass die Kinder auch gesundheitliche Nachteile durch das Tauchen erfahren können.

Kleinkinder kann man über Rutschen und Springen mit sehr viel Empathie dazu bringen, auch mit dem Kopf ins Wasser einzutauchen. In diesem Alter können sie schon selbst entscheiden, ob sie dies möchten. Häufig ist die Freude am Rutschen und Springen so groß, dass das Tauchen hingenommen wird.

In unseren Gruppen werden behinderte und nicht behinderte Kinder integriert. Da behinderte Kinder sich leicht verschlucken, müsste hier schon wieder differenziert werden.

Da mir bisher immer noch kein einleuchtender Grund genannt worden ist, warum Säuglinge untertauchen können sollen, , bleibe ich bei meiner ablehnenden Haltung

7. Literatur

1. Cherek, Reiner
Säuglingsschwimmen - Methodische Ansätze; Praxis der Psychomotorik 2 / 1985
2. Cherek, Reiner
Psychomotorische Frühförderung durch Säuglings- und Kleinkinderschwimmen Krankengymnastik – Z. f. Physiotherapeuten 55 (2003) 1
3. Hindmarch, Estelle
Bébés nageurs en Norvège, avons-nous avancé ?
In: Compte rendu – 5^{ème} Congrès International de l'éducation Aquatic Fael , Paris 2001
4. Rosen, Karl
Bébés nageurs. Actualisation des données physiologiques et médicales.

In: Compte rendu – 5^{ème} Congrès International de l'éducation Aquatic Fael , Paris 2001