

Redaktioneller Hinweis: Folgendes Skript dient zur inhaltlichen Ergänzung und Vertiefung des Kurzvideos. Diese Ausführungen sowie der dazugehörige Film entstanden im Rahmen des Bachelormoduls «Menschen mit Beeinträchtigungen» an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Es handelt sich hier um studentische Arbeiten.

Studiengruppe: Barbara Wirz und Melanie Schmucki

Wasser erleben

Besuch Stiftung Wagerenhof

Dieses Handout bezieht sich auf das Kurzvideo «Wasser erleben». Die Autorinnen durften in der Stiftung Wagerenhof die Halliwick Wassertherapeutin Kristzina Ley bei ihrer Arbeit begleiten. Durch eine Einzeltherapie konnten die Autorinnen einen Einblick in die Wassertherapie gewinnen. Zusätzlich hatten die Autorinnen die Möglichkeit das Angebot des offenen Schwimmens mit der Kamera zu begleiten. Das Angebot des offenen Schwimmens steht allen Bewohnenden der Stiftung Wagerenhof zur Verfügung. In diesem Handout werden die theoretischen Aspekte zu der Wassertherapie und dem Element Wasser erläutert.

Wirkungen des Wassers auf den menschlichen Körper

Wasser gilt als ein Urelement des Lebens. Schon im Mutterleib erleben wir die Schwerelosigkeit des Wassers und diese gibt uns Geborgenheit. Wasser hat Auswirkungen auf die Entspannung, die Selbstwahrnehmung und das Urvertrauen. Durch Bewegung und Behandlung im warmen Wasser können seelische und körperliche Belastungen abgebaut werden und Blockaden auf physischer, emotionaler und psychischer Ebene gelöst werden (Institut für Aquatische Körperarbeit, 2019).

Ein Beispiel der Wirkung des Wassers auf der physiologischen Ebene ist die Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Durch den Wasserdruck entsteht eine Blutverschiebung, die Gefässe werden eingeeengt und der Blutfluss dadurch beschleunigt. Der Herzmuskel erfährt so eine verbesserte Sauerstoffversorgung (Kastner, 2018, S. 114). Weiter sorgt der Auftrieb des Wassers dafür, dass das wahrgenommene Körpergewicht auf 1/10 von dem an Land reduziert wird. Dadurch werden im Wasser Bewegungen unter Gewichtsentlastung möglich, die an Land unmöglich oder nur unter grösster Anstrengung ausgeführt werden können (S. 119). Das Wasser hilft, sich freier bewegen zu können, was wiederum die Motivation und Lebensfreude bestärkt (S. 123).

Halliwick Methode

James McMillan (1913-1994) begann in den 1950er Jahren damit, körperlich Beeinträchtigten Mädchen Schwimmunterricht zu geben. Er erkannte, dass sie im Wasser bestimmte Bewegungsabläufe, Positionen oder Handfassungen aufgrund der physikalischen Eigenschaften des Wassers ausführen konnten, die am Land weniger oder gar nicht möglich waren. Im Wasser vermittelte er seinen Schülerinnen grösstmögliche Selbstständigkeit und Unabhängigkeit, die wiederum die soziale Integration beeinflusste. Die von ihm entwickelte Halliwick Methode trägt somit nicht nur zum Bewegungsverhalten im und ausserhalb vom Wasser bei, sondern auch auf das psychische Wohlbefinden (Kastner, 2018, S. 16). Er legte mit seiner Methode zudem den Grundstein für die Bewegungstherapie im Wasser für körperlich und geistig beeinträchtigte Menschen (S.24).

McMillan strebte eine soziale Integration von Mädchen mit Beeinträchtigung in den lokalen Schwimmclub an, was aber von den Behörden abgelehnt wurde, da der allgemeine Verdacht bestand, dass das Polio-Virus übers Wasser verbreitet würde. Nur Dank vehementen Protesten wurde den Mädchen mit Beeinträchtigung den Zugang zum Schwimmbad erlaubt, dies aber unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Der Integrationsgedanke ging somit verloren. McMillan verfolgte weiterhin das Ziel Menschen mit Beeinträchtigung das Schwimmen beizubringen und andere Therapeut*innen von der Hydrotherapie zu überzeugen. Dies gelang nur schleppend, da zu wenig Wissen über die (Aus-)wirkungen des Wassers auf den Menschlichen Organismus vorhanden war. Eine Rechtfertigung fand er in den physikalischen Eigenschaften des Wassers und begann diese in seine Trainingsmethode einfliessen zu lassen (S. 27). James McMillan entwickelte das Zehn-Punkte-Programm, welches motorische, kognitive und soziale Ziele beinhaltet. Diese sind:

- Psychische Anpassung und Loslösung
- Sagittale Rotationskontrolle
- Transversale Rotationskontrolle
- Longitudinale Rotationskontrolle
- Kombinierte Rotationskontrolle
- Auftrieb / Geistige Umkehr
- Gleichgewicht in Ruhe
- Gleiten auf Turbulenzen
- Elementare Fortbewegung
- Basis-Schwimmstil (S. 130-131)

Gruppenarbeit

Die Gruppenarbeit im Wasser bringt weitere Vorteile mit sich. Das Zusammentreffen unterschiedlicher Persönlichkeiten mit unterschiedlichen körperlichen Dispositionen löst ohne Druck von aussen eine gewisse Wettkampfsituation aus und motiviert die Teilnehmenden ihre Grenzen auszutesten. Diese können auf spielerische Art und Weise erweitert werden. Die Teilnehmenden werden somit zu mehr Selbstständigkeit ermutigt. Durch das gemeinsame Spiel erhalten die Teilnehmenden auch mehr Sicherheit im Wasser und lernen in sich und ihren Körper zu vertrauen. Nicht zuletzt fördert die Gruppenarbeit die soziale Anerkennung und den Selbstwert (Kastner, 2018, S.41).

Fazit

Das Element Wasser bietet viele positive Aspekte, welche in einer Wassertherapie oder in einer Gruppenaktivität im Wasser gut genutzt werden können. Die Autorinnen konnten während der Dreharbeiten viele dieser positiven Aspekte selbst beobachten. Als Vision wäre es wünschenswert, wenn diese Angebote für Menschen mit einer Beeinträchtigung auch noch vermehrt in öffentlichen Hallenbädern angeboten werden würden. Im Sinne der Inklusion wäre es optimal, wenn bereits bestehende Angebote auch von Menschen mit einer Beeinträchtigung genutzt werden würden und dadurch auch vermehrt soziale Kontakte geknüpft werden könnten.

Literatur- und Quellenverzeichnis:

Bernasconi, Tobias., & Böing, Ursula (2015). *Pädagogik bei schwerer und mehrfacher Behinderung* (1. Auflage). Verlag W. Kohlhammer.

Institut für Aquatische Körperarbeit (2019). *Aquatische Körperarbeit*. Gefunden unter <https://iaka.ch>

Kastner, Katharina (2018). *Wasserspezifische Therapie*. Pflaum Verlag.