

Schwimmprojekt – Wasser als Ressource entdecken und nutzen

Die Idee zu diesem Projekt entstand bei zwei Teilnehmerinnen der Fortbildung „Traumafachberatung/Traumapädagogik“ aus der eigenen Schwimmaffinität und der intensiven positiven Erfahrung mit dem Element Wasser.

Die Projektleiter:

Ina ist Sozialpädagogin, Familienhelferin und Schwimmtrainerin, sowohl für Kinder, als auch für Erwachsene.

Christine arbeitet als Traumatherapeutin in ihrer eigenen Praxis, Schwerpunkt: komplexe Traumatisierungen/PTBS. Als ehemalige Rettungsschwimmerin kam sie vor 3 Jahren wieder zum Schwimmtraining und trainiert nun mit Begeisterung im Elixia Berlin.

Uns beiden gemein ist, dass wir das Wasser lieben und das wir wissen, wie gut es tut, nach einem anstrengenden Tag einfach ins Wasser zu gehen und dort alles hinter sich zu lassen. Im wahrsten Sinne des Wortes „reingewaschen“ zu werden vom Stress des Alltags. Wie gut sich die eigene Psyche, der eigene Körper nach dem Training fühlt, um wie vieles ruhiger und entspannter man ist. Dazu kommt die gemeinsame Erfahrung, dass ein angemessenes Training die Hier- und Jetzt-Orientierung fördert. Denn – bin ich beim Training gefordert, kann ich gedanklich nicht mehr abschweifen, denn dann schaffe ich schlicht und ergreifend die Leistung im Becken nicht mehr und mein Hintermann sitzt mir im Nacken. Das heißt – ich muss im Becken ganz präsent sein und meine Gedanken komplett stoppen. Ich muss mich auf meine Trainingsaufgabe und meine Bewegungen konzentrieren, bin also ganz da und präsent. Dazu kommt die überaus angenehme Begegnung mit dem Wasser, welches jedes Mal anders ist, auch von der Temperatur und der eigenen Empfindsamkeit her. Oft fühlt sich das Wasser wie kühle Seide an, ein Genuß...Darüber hinaus spiegelt das Wasser sehr genau, wo ich stehe, ob ich erschöpft oder kraftvoll bin, einen harten Tag hatte, unkonzentriert bin oder das genaue Gegenteil. Das Wasser ist demnach ein wunderbarer Spiegel der Eigenwahrnehmung, der mir hilft mich selbst wahrzunehmen. Interessant wird es, wenn meine Tageswahrnehmung nicht mit der Wasserwahrnehmung kongruent ist. So kann es sein, dass ich mich kräftemäßig recht normal/fit fühle und im Wasser voller Erstaunen leistungsmäßig einbreche und registriere, da ist ja keine Kraft, ups...Oder genau anders rum – ich fühle mich erschöpft und leer, laufe aber im Wasser zur Hochform auf, bemerke, da ist ja Kraft....Oft stimmt natürlich meine Tageswahrnehmung auch mit der Wasserwahrnehmung überein. Es zeigt jedoch wie spannend und überraschend es ist, wie viel Selbstreflexionsfläche hier für mich als Schwimmer entsteht.

Die beschriebenen Erfahrungen haben uns bewogen, dass Element Wasser nun auch für unsere Klienten zu nutzen, unsere Begeisterung und Freude weiterzugeben, insbesondere für Menschen mit einer Traumafolgestörung, wie der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

Nun könnte man sich fragen, warum Menschen mit einer Traumafolgestörung? Dazu muss man sich nur einmal ausgesuchte Diagnosekriterien für die PTBS , nach dem ICD10 anschauen, die da wären:

- Flashbacks, nicht nur in Bildern, sondern oft unerkannt in Körpererinnerungen
- massive Übererregung, keine Möglichkeit sich zu regulieren
- Vermeidungsverhalten von Situationen/Erinnerungen, die das Trauma triggern könnten
- dazu kommt (nicht ICD10) Angst vor dem eigenen Körper, der Körper wird als unsicherer Ort, als nicht mehr steuerbar empfunden, aufgrund von Angst- und Panikattacken, Schmerzen, psychosomatischen Erscheinungen, wie Engegefühl in der Brust u.s.w.

Schauen wir uns alle dargestellten Symptome an, dann kommen wir zu folgenden Schlussfolgerungen:

Der traumatisierte Mensch engt sich in seiner Wahrnehmung und seinem Erleben/Leben immer mehr ein. Ihm fehlt es an Sicherheit und Stabilität. Er empfindet seinen Körper und seine Wahrnehmungen häufig als feindlichen Ort, dem er nicht mehr trauen kann. Er hat Angst vor der Angst und verfestigt damit neuronal sämtliche „Angstspuren“ im Gehirn. Eine „Neuwahrnehmung“ von sich selbst/des eigenen Körpers ist kaum möglich, damit auch nicht eine neuronale Umstrukturierung im Gehirn. Dazu fehlt eine Orientierung im Hier und Jetzt. Der traumatisierte Mensch lebt nicht in der Gegenwart, sondern in der Vergangenheit, als ob die Zeit stehen geblieben wäre.

Und hier kommen wir! Natürlich kann unser Projekt keine Traumatherapie ersetzen, aber es ist eine Möglichkeit niedrigschwellig eine andere Körpererfahrung- und wahrnehmung zu entwickeln. Den Körper erstmals wieder als positiv wahrzunehmen – „Wow, ich habe ja Kraft!“ und so unterstützend auch zu einer neuronalen Umstrukturierung beizutragen. Dazu kommt die immer wieder geforderte Hier- und Jetzt-Orientierung im Wasser und das bewusste Setzen von Dissoziationsstopps. Wir wollen das Element Wasser als Ressource etablieren!

Wichtig: Demnach nehmen wir nur Teilnehmer, die Wasser für sich als ausschließlich positiv empfinden und sehr positive Erfahrungen mit dem Element gemacht haben, z.B. als Kind.

Unsere Idee war es also, klassische Stabilisierungsübungen aus der Traumatherapie für die Arbeit im Wasser abzuwandeln und ein Schwimmprogramm zu konzipieren, welches den unterschiedlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Teilnehmer entspricht und zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und einem positiveren Körpergefühl führt, mit dem langfristigen Ziel tatsächlich auch neuronal etwas zu verändern.

Dazu gehört natürlich auch ein sicheres Umfeld, denn Sicherheit ist genau das, was Menschen mit einer Traumafolgestörung fehlt.

Beschreibung des Schwimmbeckens und des Umfeldes:

Bei der Auswahl des Schwimmbeckens und der Bahn haben wir darauf geachtet, dass dieses sicher und nicht überflutend ist.

Das Schwimmbad, mit einem 24 Meter Becken und 5 abgetrennten Bahnen, befindet sich im Fitnesszentrum „Holmes Place“ in Berlin Kreuzberg. Hier agieren Menschen, mit bestimmten sozialen Standards, so dass Pöbeleien/Anmache, wie in öffentlichen Bädern, nicht vorkommen. Da wir unerwartet ausschließlich mit Frauen arbeiteten, die zum Teil auch einen Missbrauchshintergrund hatten, war dies essentiell. Das Projekt wäre so in öffentlichen Bädern nicht möglich!

Darüber hinaus haben wir darauf geachtet, dass wir eine Bahn nur für unsere Gruppe alleine hatten, zu einer Zeit, wo eher weniger Schwimmbetrieb war. Die Bahn wurde bewusst am äußeren Beckenrand, an der Seite der Tür und Wand gewählt, um hier mehr subjektive Sicherheit und das Gefühl jederzeit fliehen zu können, zu ermöglichen, beides essentiell bei traumatisierten Menschen. So hätte die Bahn an der riesigen Fensterfront zu wenig Halt gegeben.

Das Becken hat eine Tiefe von 1,20 Meter, so dass keine Rettungsschwimmer nötig sind. Bestimmte Übungen können hier durchgeführt werden, die in einem tiefen Becken nicht möglich sind (z.B. Delfinsprünge, langes Gleiten durchs Wasser mit anschließender Pause im Stehen).

In Überforderungssituationen könne sich die SchwimmerInnen einfach hinstellen und sich die Pause nehmen die sie brauchen.

Übungen im Wasser

Wasser als Wohlfühlort (Sicherer Ort) – Stabilisierungsübung

Der „Wohlfühlort“ ist eine klassische Traumaübung zum Stabilisieren des Klienten und zum Schaffen einer Ressource, auf die der Klient jederzeit zurückgreifen kann und sich so sicherer, ruhiger und stabiler fühlt.

Wir haben diese klassische Stabilisierungsübung für das Wasser abgewandelt. Wichtig: sie ist nur im Schwimmbad, mit klarem Wasser und festem Boden möglich. Der Klient muss zwingend Boden unter dem Füßen haben (im Holmes Place gegeben) und er muss sehen, was sich im Wasser befindet. Die Übung ist demnach nur dann in freien Gewässern möglich, wenn es sich um ein sehr klares, ruhiges und flaches Gewässer handelt.

Ablauf:

Während ein Teilnehmer die Übung macht, schwimmen die Anderen, um warm zu bleiben.

Danach erfragen wir, nach dem ersten Ankommen im Wasser/auf der Bahn:

„Was siehst du, was hörst du, was riechst du, was spürst du hier im Wasser auf der Haut, was total angenehm ist?“

Wir lassen die Teilnehmer der Reihe nach beschreiben, was ausschließlich positiv hier im Wasser für sie ist. Bei Unangenehmen unterstützen wir und fragen, was es braucht, um sich sicherer und wohler zu fühlen. Wir helfen diesen Zustand zu etablieren und im Nervensystem zu verankern. Zum Schluss kann sich jeder Teilnehmer für die Erfahrung „Wasser als Wohlfühlort“ einen Anker überlegen, d.h. ein Bild oder Symbol (ausgedacht oder in „echt“, z.B. ein kleiner Delphin), welches ihn an diesen Wohlfühlort erinnert bzw. einen leichteren Zugang dazu und zur gemachten Erfahrung verschafft.

Der Wohlfühlort wurde nach dem Einschwimmen und am Ende, bei der Feedbackrunde auf der Bank, gemacht, um ihn mehr zu etablieren. D.h. auch am Schluss wurde die positive Wassererfahrung, inklusive eines Symbols für zu Hause, noch einmal abgerufen.

Die 5-4-3-2-1-Übung – zur Hier-und Jetzt-Orientierung

Oben genannte Übung ist eine weitere klassische Übung aus der Traumatherapie- und pädagogik, um den Klienten im Hier und Jetzt zu orientieren und seine Dissoziation zu stoppen. Wir fanden, eine wunderbare Übung, die sich ebenfalls für das Wasser vereinfachen und abwandeln lässt.

Während die anderen Teilnehmerinnen schwimmen, hält sich jeweils Eine am Beckenrand auf und wir fragen:

„Beschreiben Sie 3 Eindrücke, die Sie gerade sehen.“

Dann wieder 50 m schwimmen – sammeln am Beckenrand – „Beschreiben Sie 3 Geräusche, die Sie gerade wahrnehmen.“

50 m schwimmen – sammeln am Beckenrand – „Beschreiben Sie 3 Körperempfindungen, die Sie gerade wahrnehmen.“

Das Schwimmprojekt gliederte sich also in einen Wechsel aus Traumastabilisierungsübungen und Schwimmübungen/training im Wasser auf.

Hier noch einmal die Perspektive von Ina, die als Schwimmtrainerin vor allem für die Trainingskonzeption verantwortlich war:

„Als Trainerin erlebe ich bei jeder Trainingseinheit meine erwachsenen Schwimmern/innen (vom blutigen Anfänger bis zum/ zur Wettkampfschwimmer/in) sehr intensiv.

Vor dem Training treffen wir uns, unterhalten uns über den Tag und die jeweiligen Befindlichkeiten. Manche Vereinsmitglieder sind müde und erschöpft von der Arbeit, andere kommen hochmotiviert und wollen an ihrem „Schwimmthema“ weiter arbeiten.

Im Wasser verändert sich dann die Situation. Nach den ersten 200 Metern Einschwimmen sind sie im Wasser angekommen und im Hier und Jetzt. Dann kann das Training beginnen. Nach dem Training sehe ich vor allem zufriedene und strahlende Gesichter. Das ist die Magie, die das Schwimmtraining für mich ausmacht.“

Nachfolgend der Trainingsplan, welcher den gesamten Projektablauf darstellt:

Trainingsplan:

Brustschwimmen / Training des Wassergefühls (Wasserlage verbessern)

Da jeder der Teilnehmer über Kenntnisse im Brustschwimmen verfügt, haben wir das Thema Brustschwimmen als Trainingsmittelpunkt genommen. Ziele: langes Gleiten im Brustschwimmen, verfeinern der Technik, auf die Gruppe abstimmen und individuell anpassen.

	<p><u>Skalierungsfrage von 0-10 (check – wie hoch ist der Stresslevel bei jeder Einzelnen, wenn sie kommt, wie wenn sie geht – 10 = max. Stress, 0 = kein Stress)</u> Im Eingangs - Cafe / Ankommen in den Räumen, Kennenlernrunde, erklären des Wasserprojekts</p>	
	<p><u>Schwimmregeln</u> – erklären am Beckenrand:</p> <ul style="list-style-type: none"> • von rechts nach links im Kreis Schwimmen, nicht zu weit in der Mitte / Rücksicht auf die anderen SchwimmerInnen nehmen • wenn ein/e TN sich unwohl fühlt z.B. friert, einen Krampf hat oder eine extra Pause braucht, hebt sie/er die Hand oder Redet mit den Trainerinnen 	
<u>200 m</u>	Einschwimmen /“ durch Laufen“/ Ankommen im Wasser, in der Bahn. Sehen wo Jede/r steht – freies Schwimmen – bitte alle Schwimmstile ausprobieren	200
	<p><u>Wohlfühlort</u> nacheinander die einzelnen TN Abfragen / die anderen TN Schwimmen oder Laufen durchs Wasser um warm zu bleiben</p>	
<u>5 x 50 m</u>	<u>25m</u>	250

	<p>Abstoßen vom Beckenrand:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. BR-Lage - Arme sind vorne 2. BR – Lage - Arme sind an der Seite 3. RÜ – Lage - Arme sind vorne 4. Seitliche Lage RE – Unterer Arm ist vorne 5. Seitliche Lage LI – Unterer Arm ist vorne <p>langes Gleiten bis zum Stillstand, dann BR gesamt schwimmen bis zum Ende – versuchen bei jeder Übung weiter zu gleiten</p> <p>25m beliebiges Schwimmen</p>	
	<p>„Hier und Jetzt“- Übung – (genauer siehe Anlage) nach der Schwimmeinheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sehen • Hören nach 50 m • Fühlen nach 50 m (Körperempfindungen) 	
3 x 50 m	<p>1. Bahn - BR – gesamt, Züge zählen, jede weitere Bahn einen Zug weniger Schwimmen</p>	150
2 x 50m	<p>Abschlusspiel</p> <p>1 x 50m mit dem Schwimmbrett und einem Gegenstand darauf (Schildkröte), egal wie schwimmen</p> <p>1 x 50m mit der Schwimmnudel – egal wie schwimmen (Geknotet auf dem Kopf, raufsetzen, vor sich halten usw.)</p>	100
100	<p>Ausschwimmen / Abschluss</p> <p>beliebiges Schwimmen</p>	100
Außerhalb des Beckens auf der Bank	<p>Wohlfühlort verfestigt</p> <p>Skalierungsfrage von 0-10 auf der Bank in der Schwimmhalle</p> <p>Feedback</p>	

Abkürzungen:

TN – Teilnehmer/innen

BR – Brust Schwimmstiel

HL – Hauptlage, was schwimme ich am liebsten / kann ich am besten

NL – Nebenlage, was schwimme ich als zweiten Schwimmstil gerne

GL 1 – Grundlagenausdauer 1 – Mittleres Schwimmtempo

LI – Links

RE – Rechts

Feedback

Alle vier Teilnehmerinnen waren von dem Wasserprojekt begeistert und würden gerne weiter machen. Bei jeder Teilnehmerin gab es am Ende einen geringeren Stresswert (Skala 0 - 10). Jede Teilnehmerin fühlte sich entspannter und weniger gestresst, als zu Beginn des Trainings.

Besonders die Übung „Wasser als Wohlfühlort“ wurde von allen Teilnehmerinnen als sehr positiv erlebt und konnte auch am Schluss, während der gemeinsamen Feedbackrunde, wieder abgerufen werden. Jede Frau konnte eine Verknüpfung an ein Bild/Postkarte/Foto/Symbol finden, z.B. Erinnerungen an den Urlaub am Meer, an einem Lieblingssee u.s.w. Wichtig war es uns hier die gemachten Erfahrungen vor allem im Körper zu verankern und durch die Bilder/Symbole auch körperlich wieder abrufbar zu machen.

Die abgewandelte Übung „Hier- und Jetzt-Orientierung“ wurde ebenfalls sehr positiv aufgenommen. Es war spannend zu erleben, wie unterschiedlich und detailliert die visuellen, auditiven und kinästhetischen Eindrücke der Teilnehmerinnen waren.

Hier einzelne Feedbacks der Teilnehmer:

Birgit:

- fand das lange Geleiten toll
- hatte bei der Übung mit dem Züge zählen in der ersten Bahn 9 Züge, in der letzten 4 Bahn 4 Züge

Miriam:

- hat das freie Schwimmen gut gefallen
- das schwerelose Gefühl im Wasser
- ist durchs Züge zählen beim Brustschwimmen ins Gleiten gekommen

Anne

- langes Gleiten, selbst nach einigen Tagen hatte sie noch das Gefühl getragen zu werden...

Insgesamt war die Gruppe von vier Frauen sehr unterschiedlich in ihren Bedürfnissen und den Schwimmleistungen. Eine TN schwimmt regelmäßig ein- bis zweimal in der Woche, eine andere Frau hat eher wenig Berührung mit dem Wasser und musste sich eher an das Gefühl in einer Schwimmhalle zu sein gewöhnen.

Ausblick

Entgegen aller Erwartungen unsererseits, haben an unserem Schwimmprojekt „Wasser als Ressource“ nur Frauen teilgenommen, obwohl es geschlechtsunabhängig konzipiert war. Das zeigt sich auch in unserem Schriftstil – mal sprechen wir von Teilnehmern, mal von Teilnehmerinnen, mal beides. Wir bitten das nachzusehen. Es zeigt jedoch eins – es steht die Entscheidung aus, ob das zukünftige Wasserprojekt nur für Frauen oder gemischt konzipiert wird. Es wurde doch sehr deutlich, dass sich ein Teil der Frauen ohne Männer sicherer fühlte bzw. es für eine Frau mit einem Mann im Wasser gar nicht gegangen wäre. Da viele von Christines Klientinnen einen sex. Missbrauchshintergrund haben, wäre es vielleicht tatsächlich besser, dass Wasserprojekt geschlechtergetrennt zu veranstalten.

Geplant ist in jedem Fall die Beantragung der Projektfinanzierung bei einer Traumatherapie-stiftung. Denn die Projektkosten und die Bahnmiene kann auf keinen Fall auf die Teilnehmer übertragen werden. Dazu sind die Kosten zu hoch und viele Traumabetroffene einfach zu finanzschwach, da in ihrer Arbeitsfähigkeit oft eingeschränkt. Damit haben wir es oft mit Menschen zur tun, die von ALGII oder einer EU-Rente leben.

Schön wäre eine Finanzierung für ein Jahr. Das Wasserprojekt sollte wöchentlich oder zweiwöchentlich stattfinden, je nach Kapazitäten von uns Trainerinnen. Aktuell suchen wir nach einer geeigneten/geschützten Bahn, in einer Klinik oder einem Seniorenheim. Wir überlegen das Konzept später auch psychosomatischen Kliniken mit eigenem Schwimmbecken anzubieten und sind insgesamt froher Hoffnung, dass das Projekt zum Laufen kommt, denn wir haben einfach Lust darauf!

Christine Seidel und Ina Blankers

Berlin, 05.11.16