

Wenn Wasser in die Panik treibt

UNFÄLLE Ein neunjähriges Mädchen und eine 51-jährige Frau hatten traumatische Erlebnisse beim Baden.

THERAPIE Zusammen mit Physiotherapeutin Michelle Wiegand versuchen sie, gegen ihre Ängste anzugehen.

VON ANIKO LIGETI, MZ

REGENSBURG. „Kann ich hier wirklich noch stehen?“ Ängstlich blicken die Kinderaugen zu der sportlichen Frau, die am Rand des Therapiebeckens steht. Mit einem Satz hüpf sie zu dem Kind, das sich zitternd an den Beckenrand klammert. „Natürlich kannst Du hier noch stehen. Guck mal, das Wasser geht mir hier nur bis zum Bauch“, erklärt die Schwimmlehrerin und Physiotherapeutin und lächelt der kleinen Lena aufmunternd zu. Eigens für die Neunjährige wurde der Boden in dem Becken auf 1,10 Meter Wassertiefe abgesenkt. Einmal in der Woche besucht Lena ihre pädagogische Trainerin Michelle Wiegand im Therapiezentrum im Westbad, um bei ihr die Angst vor dem Wasser zu verlieren.

Letztes Jahr im Sommer war die Grundschülerin mit ihrer Familie im Urlaub in Kroatien. Bei einem Ausflug mit einer „Banane“, einem kleinen Spaßschiff in Sichelform, das schnell hinter einem Motorboot hergezogen wird, geschah das Unglück: Die Banane kenterte und das Mädchen ging im Wasser unter. Nur durch das beherzte Eingreifen eines anderen Touristen wurde sie gerettet. Doch der Schock sitzt heute noch tief. Lena mag seitdem in kein Wasser mehr gehen.

„Es wurde immer schlimmer“

„Wenn ich nicht mehr stehen kann oder wenn ich den Grund nicht sehe, habe ich Anst“ erzählt das Mädchen



oder lebensbedrohlichen Erlebnis ist es wichtig, behutsam vorzugehen, um das Vergangene aufzuarbeiten“, erklärt Michelle Wiegand. In der Schwimmtherapie sei es in erster Linie wichtig, die Ängste zu nehmen. Deshalb erfolgen vor den Übungen im Becken zuvor intensive Einzelgespräche. Erst danach mache es Sinn, im Therapiebecken – mit absenkbarem Hubboden – wieder den Kontakt in und zum Wasser aufzunehmen.

Viel Geduld ist notwendig

Hilfsmittel, wie die Schwimmnudel oder das Schwimmbrett, aber auch ein Schwimmgürtel sorgen zudem für ein Sicherheitsgefühl bei den Betroffenen. Viel später erlernt dann der Traumapatient besondere Schwimmtechniken über und unter Wasser, Tauchen und das richtige Atmen. „Ein langwieriger Prozess, der aber mit viel Geduld zu schaffen ist“, weiß die Physiotherapeutin aus langjähriger Erfahrung.

Meist haben die Betroffenen schon einen langen Leidensweg hinter sich, ehe sie sich zu einer Therapie in der Schwimmschule entschließen. So wie eine 51-jährige Oberpfälzerin, die letzte Woche mit ihrer Traumabewältigung begonnen hat. Auch sie hatte einen Badeunfall. „Ich erinnere mich nur noch an einen dumpfen Schlag auf den Kopf. Vielleicht bin ich gegen die Beckenkante oder gegen einen Menschen gestoßen. So genau weiß ich das nicht mehr“, erklärt sie mit leiser Stimme.

Angst vor dem Duschen

Sie erzählt, wie sie keinen Boden mehr unter den Füßen spüre, wie sich die Angst in ihrem Körper ausbreite und wie ihr plötzlich die Kraft schwand – bevor sie unterging. „Ab da weiß ich nichts mehr“, berichtet die zweifache Mutter. Später erfuhr sie dann, wie man sie zurück ins Leben geholt hatte, wie dramatisch die Reanimationsver-



Das Schwimmtherapiebecken mit absenkbarem Hubboden. Innerhalb weniger Minuten lässt sich hier eine Tiefe von 30 Zentimetern bis zu 1,30 Meter regulieren.



Die Trainerin versucht, Kindern spielerisch die Angst zu nehmen und Stürze ins Wasser zu üben.

SCHWIMMUNFALL MIT TRAUMAFOLGEN

► **Trauma:** Ein Trauma kann eine Verletzung in körperlicher oder psychischer Hinsicht sein. Als psychologisches, psychisches, seelisches oder mentales Trauma wird die Erinnerung einer Person an die Situation eines für sie seelisch einschneidenden Ereignisses bezeichnet.

► **Auslöser:** Ein Schwimmunfall mit

Traumafolgen kann durch einen Kraftverlust oder Krampf im Wasser, durch einen Sturz ins Wasser, durch falsch erlernte Schwimmtechniken, durch Verschlucken von Wasser oder dadurch ausgelöst werden, dass jemand getaucht wird.

► **Therapiemöglichkeiten:** Einzel- und Gruppengespräche, neues detailliertes

Erlernen der Grundtechniken zur Fortbewegung im Wasser, Atem- und Tauchübungen

► **Angebote:** Spezielles Therapiebecken mit Hubboden (flacher bis tiefer Grund), Hilfen wie Schwimmbrett, Schwimmnudel oder Schwimmgürtel, Begleitperson mit im Wasser (intensiver/individueller Kontakt)

suche waren. „Seither habe ich panische Angst vor Wasser“, gesteht sie. Sie hat sogar Angst davor, zu duschen. „Ich bekomme Panik, wenn mir Wasser über das Gesicht läuft“

Aber irgendwann dachte sie sich, dass es nicht mehr weitergehen kann. Eigentlich durch Zufall wurde sie auf das Therapieangebot von Michelle Wiegand aufmerksam. Ihr Mann ist ihr dabei eine große Stütze, fährt sie

zur Schwimmtherapie und bleibt auch währenddessen dabei. Die Trainerin ist guter Dinge, wenn sie mit ins Becken klettert, um gemeinsam die Schwimm-, Atem- und Tauchübungen zu machen. „Schwimm- und Badeunfälle können in jedem Alter passieren“, weiß Wiegand. Aber es gebe Möglichkeiten, um das Erlebte aufzuarbeiten und letztendlich die Angst vor dem Wasser zu verlieren.

Von zentraler Bedeutung ist dabei die „Wassersicherheit“. Dazu zählen sicheres Bewegen in Bauch- und Rückenlage, aber auch spezielle Tauch- und Atemübungen. „Diese Techniken sind gerade dann wichtig, wenn eine Welle über einen hinwegrollt und man viel Wasser schluckt“, weiß Wiegand und vermittelt viel Ruhe und Zuversicht, während sie gemeinsam mit ihrer Schülerin die neuen Schwimm-

techniken einstudiert. Trainerin Michelle Wiegand ist sich sicher, dass ihre 51-jährige Patientin nach ein paar Therapiestunden keine Angst mehr vor dem Wasser hat. Das hofft auch die Verunglückte selbst und meint tapfer lächelnd: „Wenn ich das alles geschafft habe, gönnen wir uns einen langen Besuch im Westbad und genießen dann vielleicht auch die Massagedüsen.“