



Thunersee-Persönlichkeiten

«Wasser ist mein Leben!»

✦ Romina Del Principe

📍 Romina Del Principe, H₂O Wasser erleben AG

Wasser ist ihr Element, ob beruflich oder privat.
Mit «first flow» und «let's swim» bietet
Iris Augsburger in der ganzen Deutschschweiz
Schwimmkurse für Babys und Kinder an.
Die ThunerseeLiebi hat sie in Spiez besucht.



Es wird mit viel Lob, gezielten Wiederholungen und Ritualen gearbeitet.

Ein bisschen erstaunt bin ich schon, als die Stecknadel auf Google Maps das Bahnhofsgelände von Spiez anzeigt. Eine Schwimmschule im Bahnhof? Tatsächlich: Über die Treppe im kleinen Türmchen erreicht man die Büros der «H₂O Wasser erleben AG» von Iris Augsburgers im zweiten Stock des Bahnhofgebäudes. Das Sitzungszimmer, in das ich gebeten werde, beschert einen wunderbaren Ausblick auf den See und das Schloss Spiez – da fließen die Ideen bestimmt gut.

Vor rund zwanzig Jahren hat Iris Augsburgers, aufgewachsen in Spiez, mit dem Babyschwimmen angefangen. Sie war schon immer aktive Schwimmerin im Schwimmclub und immer irgendwo im oder am Wasser zu finden. Als ihr Sohn zur Welt kam, hatte sie das Bedürfnis, einen Babyschwimmkurs zu besuchen, fand aber nichts Passendes. Zusammen mit einer Hebamme startete sie also ihr eigenes Projekt. Über die Jahre hat sich dieses stetig weiterentwickelt. Iris Augsburgers hat sich weitergebildet und ihre eigene Methode entwickelt, die mittlerweile geschützte «Methode Augsburgers». Für diese nahm sie sich viel Zeit und recherchierte genau. Zum Beispiel als sie in einer Studie über den Tauchreflex kleiner Enten las, wurden kurzerhand zu Hause Enteneier ausge-

brütet und die Tierchen im eigenen Garten beobachtet. Die Enten leben heute noch bei Augsburgers. Nach gut fünfzehn Jahren Entwicklung ist die Methode ausgereift und wird seit fünf Jahren so unterrichtet. Das Besondere an ihrer Methode ist das Arbeiten ohne Druck. Alles ist freiwillig, die Kinder werden zu nichts gezwungen. Es gibt auch keine Abzeichen zu gewinnen, stattdessen wird mit viel Lob, gezielten Wiederholungen und Ritualen gearbeitet. «Ziel ist es, dass die Babys und Kinder in den Flow-Zustand kommen und vergessen, dass sie gerade am Lernen sind und ihre Muskeln trainieren», erklärt Iris Augsburgers. Sie möchte, dass sich die Babys im Wasser wohlfühlen und einerseits schneller schwimmen lernen, andererseits in Notsituationen, wenn sie zum Beispiel ins Wasser fallen, nicht in eine Schockstarre geraten, sondern sich über Wasser halten können. Die Methode ist in zwei Kursprogramme unterteilt: «first flow» und «let's swim». Die «first flow»-Kurse richten sich an Babys ab zehn Wochen zusammen mit ihren Eltern und bieten aufbauende Kurse in den Modulen MINIS, MAXIS und MASTERS bis zum dritten Lebensjahr. Anschliessend folgen die «let's swim»-Kurse für Kinder zwischen vier und acht Jahren, unterteilt in vier Modulgruppen: Stars, Heroes, Winners und Champions. Ein Kursmodul dauert acht Lektionen à 30 bis 60 Minuten.



Ziel ist
der Flow-
Zustand.

Die Babys sollen sich im Wasser wohlfühlen.

In den 1990er-Jahren war das Babyschwimmen bei weitem noch nicht so verbreitet wie heute und die Anbieterinnen sowie Teilnehmerinnen wurden oft belächelt. Das sei doch eine «Hausfrauenbeschäftigung». «Viele haben heute noch das Gefühl, die Schwimmschule sei so eine Nebenbeschäftigung für mich, ein Hobby quasi, und sind sehr erstaunt, wenn ich ihnen erzähle, dass ich eine Firma mit über hundert Mitarbeitenden und einem Umsatz von rund 4,8 Mio. Franken leite», sagt Iris Augsburg und lacht. Das Unternehmen floriert. In der ganzen Deutschschweiz werden die Kurse nach der Methode Augsburg angeboten. Alle Kursleiterinnen und Kursleiter durchlaufen dafür eine strenge Ausbildung und werden regelmässig durch Coaches kontrolliert. «Sicherheit ist uns sehr wichtig, schliesslich arbeiten wir mit Babys, das Ein und Alles der Eltern», erklärt Iris Augsburg und fügt an, «deshalb müssen unsere Kursleiterinnen auch alle zwei Jahre den Nothilfekurs mit Fokus auf Kleinkinder erneuern.»

Nach all den Erzählungen im trockenen Sitzungszimmer werde ich neugierig, wie denn so ein Kurs im Wasser aussieht. Was für ein Glück also, dass ich gleich am Nachmittag einen solchen besuchen darf! Nach dem Mittagessen treffe ich Iris Augsburg und Yasmin Schlatter, die Marketingbeauftragte, auf dem Parkplatz vis-à-vis vom Gwatt Metzg. Wir sind noch ein bisschen zu früh und nutzen die Zeit für ein kleines Fotoshooting am See. Dort fühlt sich Iris Augsburg wohl: «In meiner Freizeit findet man mich oft im, auf oder am See. Da kann ich den Kopf auslüften, neue Ideen sammeln oder einfach abschalten. Ein Leben ohne den See könnte ich mir nicht vorstellen!» Anschliessend spazieren wir zurück zum Therapiebad der Stiftung SILEA. Dort treffen wir auf die Kursleiterin Chantal und die sechs Teilnehmerinnen mit ihren Kindern. Der heutige Kurs gehört zum Level MINIS und richtet sich an Eltern mit Kindern ab ca. vier Monaten. Die Babys sind bereits ans Wasser gewöhnt und vertiefen zusammen



mit ihren Eltern, was sie im ersten Kurs geübt haben. In der Halle ist es warm, schon fast heiss, wenn man nicht im Badeanzug unterwegs ist. Das ist aber gut so, denn für die Babys ist eine Wassertemperatur von 32–34 Grad optimal. Ihr Immunsystem ist noch nicht so abgehärtet, die Wärme ist notwendig, um Krankheiten vorzubeugen. Deshalb finden die «first flow»-Kurse meistens in Therapiebädern statt. Diese verfügen über die richtige Wassertemperatur und über eine beschauliche Grösse, somit sind die Kursteilnehmer ungestört und können optimal vom Kurs profitieren.



Jetzt geht es los, die Kursleiterin begrüsst mit dem Maskottchen «Flowie» jede Kursteilnehmerin im Wasser. Anschliessend wird mit einem Värkli der Kurs gemeinsam begonnen. Solche Rituale am Anfang und am Schluss seien wichtig, erklärt mir Iris Augsburg am Beckenrand, damit die Kinder sich auf den Kurs einstimmen können. In der nächsten halben Stunde im Wasser werden verschiedene Übungen absolviert. Zum Beispiel mit Mamas Hilfe vom Beckenrand ins Becken gleiten oder in der neuen Schwimmhilfe durchs Becken oder unter der Regendusche durchgezogen werden. Die Eltern lernen dabei die richtigen Handgriffe, die Babys trainieren unbewusst ihre Muskeln und die richtige Bauchlage fürs spätere Schwimmen. In der Hälfte des Kurses steigt die Leiterin aus dem Wasser und lässt ein Musikstück laufen. Diese Minuten gehören den Müttern mit ihren Kindern – und das geniessen sie sichtlich. Denn der Kurs ist eine ganz schön anstrengende Sache für die Kleinen. Ihre Leistung während des halbstündigen Kurses entspricht etwa der eines Spitzensportlers während einer Trainingseinheit.

An diesem Nachmittag sind alle Teilnehmerinnen Frauen. Gibt es auch Väter, die mit ihren Kindern die Kurse besuchen? «Der grösste Teil der Teilnehmer sind schon Mütter, aber der Anteil der Väter steigt. Vor allem in den Kursen am Abend oder am Samstag gibt es sehr viele Väter, da hat sich einiges getan in den letzten zwanzig Jahren. Heute möchten auch Väter bewusst Zeit mit ihren Kindern verbringen. Auch als sich der erste Mann bei uns zum Kursleiter ausbilden liess, stiess das noch auf viel Misstrauen bei den Müttern, heute ist das nicht mehr so», erzählt Iris Augsburg während sich der Kurs langsam dem Ende zuneigt. Zum Abschluss wird nochmals das Värkli vom Anfang wiederholt und jedes Mutter-Kind-Paar einzeln verabschiedet. Bis zur nächsten Woche, wenn sie wieder alle gemeinsam mit dem Värkli den Kurs beginnen werden.

♥ Kontakt

H₂O Wasser erleben AG
Bahnhofstrasse 12
Postfach
3700 Spiez
Tel. 0848 577 977
info@wassererleben.ch
www.wassererleben.ch
www.firstflow.ch
www.letsswim.ch

♥ WWW.FIRSTFLOW.CH
♥ WWW.LETSSWIM.CH