

Kinaesthetics in der Erziehung

Wie Wickeln wirkungsvoll

Der Lernprozess des Säuglings hängt davon ab, wie wir mit ihm zusammen die täglichen Aktivitäten gestalten, erläutert Anke von Werder.

Sorgen der Eltern. In der Schwangerschaft gilt die Sorge der Eltern dem Wachstum, der Entwicklung des Kindes im Mutterleib. Fasziniert und manchmal gequält können die Bewegungen des Kindes verfolgt werden. Die Mutter kann ihre eigenen Reaktionen auf die Bewegungen erspüren. Nach der Geburt strömen allerlei neue Eindrücke und „Sorgen“ auf die Eltern ein. Geprägt von der heutigen Leistungsgesellschaft machen wir uns Gedanken um die optimale Förderung unseres Kindes. Was ist das richtige Programm, der richtige Kurs, der besucht werden sollte? Unsere Kinder sollen klug werden, Selbstbewusstsein entwickeln, Eigenständigkeit, sollen verantwortungsvoll und sportlich werden. Was können wir Eltern tun, um den geeigneten Zeitpunkt für die optimale Förderung zu finden?

Hilflos oder eigenständig? Es gibt verschiedene Annahmen, was ein Säugling kann und wie seine Entwicklung funktioniert. Auf zwei mögliche Varianten gehe ich ein. Die erste Sichtweise: Ein Neugeborenes ist ein völlig hilfloses, abhängiges, kleines Wesen, das in den ersten Jahren des Lebens Zeit braucht, um sich zum Menschen zu entwickeln. Keine Frage, in gewissem Sinne ist der kleine Mensch abhängig und hilflos. Dieser Aspekt hat einen gewissen Reiz, hebt er doch die enorme Verantwortung der Eltern ins Unendliche; denn was würde aus dem Kind werden ohne uns? Die zweite Sichtweise geht davon aus, dass ein Säugling ein kleiner, voll funktionsfähiger Mensch ist, der in mehr oder weniger als 40 Wochen perfekt auf das Leben außerhalb des Mutterleibes vorbereitet worden ist. Durch die Entwicklungsbewegung im Mutterleib konnte sich der kleine Mensch die grundlegenden Kompetenzen und Fähigkeiten aneignen.

Annahmen beeinflussen Verhalten. Die eigene Annahme, was ein kleiner Mensch ist und wie seine Entwicklung funktioniert, beeinflusst die Art und Weise, wie ich mein Kind betrachte und wie ich die Interaktion mit ihm gestalten werde.

Betrachten wir das kleine Kind als hilflos und abhängig, so wird unser Handeln so aussehen: Wir Erwachsenen entscheiden allein, was gut für das Kind ist. Wir nehmen dem Kind alles ab, bis die Zeit gekommen ist, wo es diverse Tätigkeiten alleine ausführen kann: Wir drehen unser Kind, weil wir glauben, dass es das Kind noch nicht kann, heben es aus demselben Grund vom Boden auf; halten beim Aufnehmen den großen, schweren Kopf, stützen ihn. Wie heben den Popo beim Wickeln, ausgehend von der Annahme, dass das Kind dazu noch nicht imstande ist.

Fähigkeiten entdecken. Nehmen wir einen anderen Blickpunkt ein und betrachten wir einen Säugling als eigenständiges, voll funktionsfähiges Wesen, das nur eines lernen muss: seine Aktivitäten gegenüber der Schwerkraft zu kontrollieren und zu steuern. Wenn der Säugling auf die Welt kommt, kann er schon Ziehen und Drücken im eigenen Körper einsetzen, um sich auf die Seiten zu drehen. Die Knochen sind auf die Aufgabe vorbereitet, das Gewicht zu übernehmen. Durch Kontakt, unterschiedlichen Druck an einer oder beiden Fersen, kann er aktiv sein Becken heben oder zu einer Seite bewegen. Er hat schon im Mutterleib gelernt, wie die Körpermassen im selbst initiierten Bewegungsspiel aufeinander reagieren und wie sie einander folgen. Begründet sich meine Annahme darauf, dann werde ich neugierig mit ihm entdecken, wie diese Fähigkeiten in den alltäglichen Aktivitäten genutzt werden können. Bei jeder Hand-

Beispiel für eine spiralförmige Bewegungsunterstützung beim Windelwechsel: Ida, 5 Monate, erfährt das Zusammenspiel von Beinen und Becken. Zusätzlich unterstützt diese Bewegung ihre Verdauung.



Entwicklungshilfe leistet

lung werde ich das Kind so unterstützen, dass es a) seine eigene Aktivität möglichst selbst gestaltet und b) nur das unterstützen, was es braucht, um selbst aktiv zu werden. Wenn ich dem Kind helfe, von der Rückenlage ins Sitzen zu kommen, warte ich darauf bis es beginnt mit dem Arm zu drücken und beobachte, wie aktiv es seinen Kopf mitbewegen und halten kann.

Vor der Geburt. In den rund 40 Wochen einer Schwangerschaft bereiten sich die Babys auf ein Leben außerhalb dieser schützenden Hülle des Mutterleibes vor. Nach der Befruchtung der Eizelle beginnt ein Prozess der Entwicklungsbewegung. Der Prozess der Zellteilung führt zu immer differenzierteren Bewegungsprozessen, durch welche sich die gesamte Anatomie entwickelt. Nach der

10. Woche sind alle Organe an ihrem Platz und grundsätzlich funktionsfähig. Die Versorgung der lebenswichtigen Aktivitäten ist hauptsächlich von der Mutter her sichergestellt. Die Organe übernehmen aber zunehmend ihre Rolle, die sie nach der Geburt selbständig ausführen müssen. So schlägt das Herz nach dem 1. Monat, und die Skelettmuskulatur ist durch die Entwicklungsbewegung so ausgebildet, dass sie ihre aktive und gezielte Rolle immer differenzierter übernehmen kann. Nach 12 Wochen ist der voll funktionsfähige Bewegungsapparat ausgebildet. Dann beginnt eine weitere Etappe im Differenzierungsprozess. Das Kind lernt alle Aktivitäten auszuführen, die ein Mensch braucht. Es nimmt unterschiedliche Positionen ein. Es setzt

Die Mutter drückt auf die Fußsohlen und beobachtet gespannt die Reaktion des Kindes. Erfolgreiche Interaktion auf mehreren Ebenen, die das Sinneswahrnehmungen fördert.





Arme und Beine ein, um sich fortzubewegen, es schluckt, es verdaut, es scheidet aus. Zwischen 17. und 23. Woche wird es räumlich enger in der Gebärmutter – das Kind ist gewachsen. Bisher konnte es sich weitgehend frei bewegen und seine Positionen ohne viel Aufwand verändern. Nun erfährt es zunehmend die Grenzen seiner räumlichen Umgebung. Dies ist eine wichtige Einschränkung. Es wird möglich, aktiv Spannung aufzubauen und loszulassen. Zusätzlich ist es einfacher, der Bewegung der Mutter zu folgen und von den Spannungsunterschieden der Mutter zu lernen. Das heißt, dass alle Aktivitäten des täglichen Lebens wie verdauen, ausscheiden, atmen, vom ständigen Interaktionsprozess mit der Mutter beeinflusst werden. Der kleine Mensch wird dadurch zum sozialen Wesen. Das bedeutet, dass das Prinzip „Führen und Folgen“ zu lebenswichtigen Kompetenzen werden.

Nach der Geburt. Der voll entwickelte Mensch ist nach der Geburt mit einer großen He-



Ida dreht sich auf die Seite: Ihr Fuß stützt sich auf dem Wickeltisch ab. Sie betrachtet ihre sich berührenden Hände und verknüpft so Tasten und Sehen.

Leicht oder schwer verdaulich

Das Phänomen, dass die Verdauung von der Qualität der aktiven motorischen Bewegung abhängig ist, tritt nicht nur bei Säuglingen auf. Die folgende Anleitung hilft, diesen Zusammenhang selbst zu erfahren: Sie legen sich in Rückenlage auf den Fußboden. Dann kommen Sie auf zwei unterschiedliche Wege vom Liegen ins Sitzen:

a) Sie versuchen es in einem möglichst parallelen Bewegungsmuster:



b) Sie wählen ein möglichst spirales Bewegungsmuster:



Anschließend betrachten Sie den anatomischen Verlauf des Darms und beurteilen, welcher dieser Wege geeigneter ist, den Verdauungsprozess positiv zu beeinflussen.

erausforderung konfrontiert: mit der Schwerkraft. Alle Aktivitäten, die der Säugling über Wochen und Monate erfahren und perfektioniert hat, funktionieren nun nicht mehr in dieser gewohnten Form. Wenn das Kind etwa den Arm bewegen will, spürt es das erste Mal das Gewicht dieses Armes. Der wird nun nicht mehr vom Fruchtwasser getragen, sondern muss gegen die Schwerkraft bewegt werden. Das verändert ebenfalls die Beziehung zu den anderen Körperteilen, die sich ihrerseits auch im Spiel mit der Schwerkraft bewegen und anpassen müssen. Im Mutterleib ist es für den kleinen Menschen ganz einfach, den Daumen in den Mund zu stecken und daran zu saugen. Plötzlich geht das nicht mehr so mühelos und muss neu koordiniert werden.

Flut an Eindrücken. Dazu kommen neue Bedürfnisse und Herausforderungen: Das Kind hat Hunger und Durst. Es empfindet Wärme und Kälte als Unterschied und muss lernen, die Temperatur selbst zu regulieren. Es gilt, visuellen Reizen zu folgen, hell und dunkel zu interpretieren, Geräusche zu verstehen, Dinge zu begreifen, Gerüche zu interpretieren. Körperfunktionen, wie die Verdauung und Ausscheidung, müssen auch unter den neuen Begebenheiten funktionieren.

„Social Tracking“. Viele Menschen gehen davon aus, dass die Entwicklung der ersten Lebensjahre vor allem durch den Faktor der Zeit beeinflusst wird. Der Verhaltenskybernetiker K.U. Smith hat eine gänzlich andere These aufgestellt: Er kommt zu dem Schluss, dass die Qualität der gemeinsamen Bewegungen, die Menschen miteinander zur Bewältigung ihrer Alltagsaktivitäten ausführen, maßgeblich zur Entwicklung der Bewegungskompetenz beitragen. Das gilt für das gesamte Leben, ist aber während der ersten Lebensjahre von besonderer Bedeutung. Der Entwicklungs- und Lernprozess des Säuglings wird vor allem durch die Art und Weise beeinflusst, wie wir mit ihm zusammen die täglichen Aktivitäten gestalten.

Bewegung vermeidet Koliken. Kleine Kinder müssen lernen, die Verdauung unter den neuen Bedingungen zu bewältigen. Die Darmtätigkeit wird oft so beschrieben, dass sie allein durch die unwillkürliche Muskulatur gesteuert wird. Dabei

wird außer Acht gelassen, dass das Zusammenspiel der motorischen Skelettmuskeln einen wesentlichen Anteil an der Verdauung hat. Problemloses Ausscheiden, aber auch Koliken oder Verstopfungen sind in einem engen Zusammenhang mit der alltäglichen Lebensgestaltung/Bewegung zu sehen. Bei einem Säugling ist dieser Zusammenhang in den ersten Monaten des Lebens deutlich zu beobachten. Viele Kinder leiden an den sogenannten „3-Monats-Koliken“. Um Abhilfe zu schaffen, kann man unterschiedlich reagieren: die Ausscheidung durch Medikamentengabe unterstützen. Oder man beobachtet, wie sich ein Kind gegenüber der Schwerkraft bewegt respektive bewegt wird und dessen Verdauung. Daraus ergeben sich andere Möglichkeiten: Man kann das Kind unterstützen, sich auf die Seite zu drehen oder ihm beim Aufsitzen behilflich sein, die Spannung der Bauchmuskulatur zu regulieren. Das gelingt dem Kind dann, wenn die Eltern das Gewicht des Kindes nicht heben, sondern ihm helfen, alle Körpermassen (insbesondere die Extremitäten) zur Steuerung der Gewichtsverlagerung einzusetzen. Dadurch lernt der Säugling, den Brustkorb und das Becken differenziert zu bewegen. Diese differenzierte Bewegung ist die Grundlage für eine geregelte Ausscheidung.

Wickeln ist entwickeln. Eine gute Gelegenheit, dem kleinen Menschen zu helfen, immer differenzierter gegenüber der Schwerkraft aktiv zu werden, bietet sich beim Wickeln. Die Windeln zu wechseln bedeutet viel mehr als das Kind quasi wieder „sauber“ zu machen! Wickeln ist Beziehungsgestaltung über Berührung und Bewegung. Wickeln ist eine wichtige Unterstützung im Führen und Folgen. Wickeln ist gemeinsam lernen. Wickeln ist Entwicklungsunterstützung. Dabei geht es darum, dass wir Eltern vom ersten Tag dem Säugling helfen können, das intrauterin erworbene Wissen und seine mitgebrachte Bewegungsfähigkeit unter den neuen Rahmenbedingungen zu nutzen. Die Unterstützung wird dann optimal gewährleistet, wann wir das Kind nicht heben, sondern ihm Impulse geben, damit es lernen kann, das eigene Gewicht selbst zu kontrollieren. Einige Beispiele, wie das geschehen kann:

- Wenn das Kleinkind mit den Füßen gegen eine stabile Unterstützungsfläche drücken kann, dann ist es in der Lage, sein Becken selbst zu heben. Es reicht ein kleiner Impuls und die Windel kann entfernt oder unter den Po gelegt werden.

Nur wenn ein Kind nicht wie ein Paket herumgetragen wird, kann es Bewegungserfahrungen sammeln und selbst aktiv seine Position verändern.

- Wenn das Kind im Intimbereich gewaschen werden soll, kann es dazu angeleitet werden, sich selbst auf die Seite zu drehen. Dabei ist zu beachten, dass das Kind erfahren kann, wie eine Körpermasse der anderen folgt und die Extremitäten die Steuerung der Fortbewegung übernehmen.
- Durch akustische oder visuelle Impulse kann dem Kind gezeigt werden, dass es den Kopf drehen soll. Wenn das Kind gleichzeitig Impulse erhält, dass die Arme am Brustkorb ziehen, dann kann es das Zusammenspiel zwischen dem Kopf, den Armen und dem Brustkorb und in der Folge dem Becken und den Beinen differenziert erfahren.
- Die Eltern benutzen zum Wickeln vorzugsweise den Fußboden. Der Boden weist nicht die Begrenzungen eines Wickeltisches auf. In dieser Umgebung wird das Wickeln zu einem aktiven Prozess, in dem verschiedenste Positionswechsel spielerisch und ohne die Angst, dass das Kind herunterfallen könnte, durchgeführt werden können.



Zur Person:

Anke von Werder lebt in Schleswig-Holstein und ist Mutter von drei lebhaften Kindern. Von Beruf ist sie Krankenschwester und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3.

Wir Eltern müssen lernen. Wenn ich an die Babyzeit meiner Kinder zurückdenke, stelle ich fest, dass der größte Lernprozess gar nicht bei den Kindern lag; am meisten waren mein Mann und ich gefordert! Wir mussten uns intensiv mit der Frage beschäftigen, wie ein Mensch funktioniert. Im Verlauf der Babyjahre kristallisierte sich immer mehr heraus: Es sind nicht die Sonderereignisse, die den Lernprozess in der Familie ausmachen. Es ist vielmehr die Summe all dessen, was wir Alltag nennen. Weil diese alltäglichen Aktivitäten so selbstverständlich erscheinen, ist es so schwierig, darin Muster zu erkennen.



Ida dreht sich selbständig von der Rücken- in die Bauchlage: Der visuelle Reiz (Rassel) gibt Ida die Richtung vor, ihr Arm zieht in die Drehrichtung, die anderen Körpermassen folgen. Die Mutter unterstützt sie lediglich durch Halten am Fuß.