

Der Mensch – ein Tragling!

Gaby Amstutz-Sandhofer erläutert die Vorteile des Tragetuchs für die Entwicklung des Kleinkindes.

Unser erstes Kind konnte noch nicht gut gehen, als das zweite geboren wurde. Wenn ich nach dem Einkaufen unsere Wohnung in der dritten Etage erklimmen musste, hatte ich schlicht eine Hand zu wenig, um die beiden Kinder und die Einkaufstaschen zu tragen. Soll ich erst die Kinder nach oben bringen und dann alleine lassen, um anschließend die Taschen zu holen? Oder umgekehrt? Das Tragetuch war die Lösung! Ich konnte damit ein Kind an meinem Körper festbinden und gewann dadurch mehr Bewegungsfreiheit mit den Armen. Das Tragetuch war Mittel zum Zweck.

Um mehr zu verstehen, besuchte ich vor einiger Zeit einen Tragetuchkurs. Ich lernte dort Interessantes über die Entwicklung und Anatomie des Kindes aus der Sicht von Trageberaterinnen und über das Binden des Tuchs.

Neue Blickpunkte. In den letzten Jahren setzte ich mich als Kinaesthetics-Trainerin intensiv mit der Entwicklung und dem Lernen von Kindern auseinander. Insbesondere beschäftigte ich mich mit der Bedeutung der Interaktion für das Lernen und entdeckte dabei, dass das Tragetuch mehr ist als eine Notlösung. Ich stellte mir die Frage, was zwischen dem Kind und der tragenden Person genau passiert, was Vor- oder Nachteile des Tragens sein könnten.

Mit der Erfindung des Kinderwagens wurde ein neues Zeitalter im Umgang mit Säuglingen eingeläutet.



Wodurch lernen Kinder? Wenn ich in meinen Kinaesthetics-Kursen frage, wie ein Kind lernt, erhalte ich die unterschiedlichsten Antworten. Eine Annahme ist, dass das Kind Reflexe hat, die die Bewegungsentwicklung unterstützen. Manche glauben, dass das Kind sieht, was andere tun, und das dann nachahmt. Eine weitere Annahme ist, dass das Kind durch seinen angeborenen inneren Drang, sich zu bewegen und die Umwelt zu erforschen, geleitet wird. All diese Annahmen und Ideen scheinen auf den ersten Blick plausibel.

Soziales Wesen. Menschen sind soziale Wesen. Sie können nur durch den Kontakt mit anderen Lebewesen überleben. Die gemeinsame Bewegung mit den Eltern und der direkte Austausch über Berührung und Bewegung sind die wesentlichsten Entwicklungsfaktoren. Der Verhaltenskybernetiker K. U. Smith (1907–1994) beschreibt diesen zwischenmenschlichen Prozess als einen Vorgang des Führens und Folgens (Social Tracking). Menschen lernen, indem sie einander über Bewegung folgen. Am effektivsten ist dieser Prozess, wenn Bewegung so synchronisiert oder angepasst ist, dass die Beteiligten nicht mehr unterscheiden können, wer führt und wer folgt.

Kinaesthetics geht davon aus, dass Kinder durch diese Wechselbeziehung lernen, ihre Körperspannung differenziert zu regulieren und sich in der Schwerkraft zu bewegen.

Bewegungssinn. Von allen Sinnen des Menschen nimmt der Bewegungssinn (kinästhetisches Sinnessystem) eine ganz spezielle Rolle ein. Die Rezeptoren für die Wahrnehmung der eigenen Bewegung sind über den ganzen Körper verteilt. Der Bewegungssinn ist von Anfang an maßgeblich an der Entwicklung des Kindes beteiligt und ermöglicht schon während der Schwangerschaft viele unterschiedliche Erfahrungen. Er ermöglicht den ständigen Informationsaustausch zwischen Mutter und Kind. Die Mutter reagiert auf die Aktivitäten des ungeborenen Kindes und umgekehrt. Nach der Geburt verändert sich die Situation. Da das Kind nicht mehr ständig getragen wird, muss es lernen, das Gewicht gegenüber der Schwerkraft selbst zu organisieren.

Tragen ist nicht gleich tragen – diese Position vermeidet, dass das Baby ein Hohlkreuz machen muss.

Auf Händen getragen. Der Biologe Bernhard Hassenstein beschäftigt sich mit Verhaltensbiologie und biologischer Kybernetik und führte 1970 erstmals den Begriff „Tragling“ ein (Hassenstein 2007). Er versteht darunter ein Wesen, das nach der Geburt einerseits relativ hilflos ist und andererseits über gut ausgebildete Hand- und Fußgreifreflexe zum Festhalten an der Mutter verfügt. Bei den Menschenaffen ist das gut zu beobachten. Dem Menschen fehlt im Gegensatz zu den Affen die nötige Behaarung zum Festhalten. Für das Kind ist es schwieriger, sich anzuklammern, und so muss es von Mutter oder Vater gehalten und getragen werden. Man könnte behaupten, der Mensch ist zum „Getragenwerden“ geboren.

Kinderwagen. Säuglinge wurden schon immer getragen. Das ist keine Erfindung der Neuzeit. In vielen Kulturen ist für die Mütter das Tragen die einzige Alternative. Mit der Erfindung des Kinderwagens hat sich in der westlichen Kultur eine neue Entwicklung ergeben. Der straßengängige Kinderwagen hat sich aus dem Stubenwagen entwickelt – einem mit Rädern versehenen Kinderkorbchen, das innerhalb der Wohnung benutzt wurde. Die Briten waren die ersten, die zu Beginn des 19. Jahrhunderts einen täglichen Spaziergang mit ihren Kleinkindern machten. Deshalb entstand 1840 in England die erste Fabrik für Kinderwagen. Die ersten Modelle waren sehr hoch und fuhren auf drei Rädern. Die Babys konnten darin nur sitzen, weshalb diese Wagen für die ersten Lebensmonate ungeeignet waren. Einige Jahre später wurde das neue Gefährt am englischen Königshof eingeführt. 1880 kamen Modelle auf den Markt, in denen der Säugling liegen konnte. Der Aufsatz bestand aus einem Korb aus Weidengeflecht, das Gestell hatte nun vier Räder, die gut gefedert waren.

Vom Tragling zum Liegling. Gegen Ende des 20. Jahrhunderts wurde der Kinderwagen perfektioniert. In einem modernen Kinderwa-



In der richtigen Position kann sich die kindliche Hüfte gesund entwickeln.



>> gen können Kinder verschieden positioniert werden. Zusätzlich kamen die Sitzschalen als sichere Umgebung beim Autofahren zum Einsatz. Die Vermutung liegt nahe, dass die Bewegung im Kinderwagen eine andere Qualität hat als die direkte Bewegung beim Tragen. Im Kinderwagen erfährt das Kind die immer gleichen äußeren Bewegungsimpulse. Das heißt, das Kind muss sich dem Kinderwagen anpassen. Der Wagen reagiert nicht auf das Kind. Im Tuch hingegen macht es die verschiedensten Bewegungen der Person, die es trägt, mit. Die tragende Person wiederum reagiert auf die Bewegungen des Kindes.

Direkte Kommunikation. Was passiert, wenn ein Kind getragen wird und es plötzlich einem lauten Geräusch ausgesetzt ist? Durch den direkten Kontakt und die gemeinsame Bewegung überträgt sich der Spannungszustand sofort. Wenn zum Beispiel die Mutter erschrickt und dabei ihre Körperspannung erhöht, passiert das Gleiche beim Kind. Die Mutter kann die Situation aufgrund ihrer Erfahrung mehr oder weniger einschätzen und beruhigt sich wieder. Dadurch senkt sich ihre Spannung. Das Baby folgt dieser Bewegung und kann die Spannung auch senken. So lernt das Kind, was beängstigend ist und wovor es keine Angst zu haben braucht.

Tragen ist nicht gleich tragen. Das heißt, es kommt darauf an, wie das Kind im Tuch sitzt, wie dieses gebunden ist und vor allem, wie sich die Trägerin verhält. Im Folgenden beschreibe ich anhand der Kinaesthetics-Konzepte einige Kriterien, die das Tragen eines Kindes beobachtbar und veränderbar machen können.

Entwicklung von Mustern. Im Kinderwagen liegt das Baby meist auf dem Rücken in einer gestreckten Position. Dabei werden hauptsächlich seine Streckmuskeln angeregt. Dies hilft ihm später in Drehung auf den Bauch zu kommen. Diese Position ist aber im Vergleich mit der runden gebeugten Haltung im Tuch für das Kind auf Dauer viel anstrengender zu halten. Für das Baby ist es noch schwierig, seine Arme und Beine gestreckt abzulegen. Im Tragetuch fällt es dem Kind viel leichter, die Arme und Beine aktiv einzusetzen, um das eigene Gewicht zu verlagern und dadurch Kopf, Brustkorb und Becken aktiv in der Schwerkraft zu kontrollieren.

Knochen tragen Gewicht. Wie soll das Kind richtig an den Körper gebunden werden? Wenn es am Bauch oder Rücken wie ein schlecht sitzender Rucksack hin und her baumelt, dann kann das Kind nicht lernen, sein Gewicht über die Knochenstruktur abzugeben. In so einer Position kann das Kind den Kopf noch nicht selbst kontrollieren und muss zusätzlich von der Mutter gestützt werden. Die körperliche Belastung für die Trägerin wie auch für das Kind ist groß. Stabiles und enges Binden helfen dem Kind eine Position einzunehmen, in der es sein Gewicht über die Knochenstruktur organisieren kann und so die Entwicklung seiner Wirbelsäule und der Hüfte optimal unterstützt ist. Der Druck des Tuchs wird dabei über alle Wirbel gleichmäßig verteilt. Die Muskulatur ist in einer angepassten Spannung, sodass sich das Kind leicht selber bewegen kann oder sich im Gleichklang mit der Person, die es trägt, bewegt. Es gibt weniger ungesunde Schläge auf die noch empfindlichen Bandscheiben des Kindes. Das Baby ist in

einer Anhock-Spreiz-Haltung. Das heißt, Oberschenkel und Hüftgelenk stehen optimal zueinander. Dies ermöglicht einen gleichmäßigen Druck des Oberschenkelkopfs auf die Hüftpfanne, was wichtig ist für die gesunde Entwicklung des Hüftgelenks.

Das satte Anbinden bedeutet auch für die tragende Person, dass das Gewicht von Knochenstrukturen getragen wird und die Muskulatur frei für Bewegung ist. Ein aufrechtes Gehen ist möglich. Richtig gebunden ergibt sich beispielsweise kein Hohlkreuz, und Ausgleichsbewegungen zur Seite (Hochziehen der Hüfte) sind unnötig.

Die Tragenden sind nicht eingeschränkt in ihren Bewegungen und Alltagsfunktionen.

Übung macht den Meister. Sinnvolles und effektives Binden ist nicht ganz einfach.

Ich habe im Kurs bei Petra Wilhelm die verschiedensten Arten mit allen Vor- und Nachteilen ausprobiert und gelernt. Mit meinem Wissen als Kinaesthetics-Trainerin ist mir dabei klar geworden, dass ein im Tragetuch getragenes Kind nicht automatisch eine optimale Umgebung hat.

Oft sind Kinder mit dem Gesicht nach vorne in den Tragehilfen positioniert. Stelle ich mir vor, wie schnell sich ein erwachsener Mensch bewegt und wie viele Eindrücke ungebremst auf das Kind einwirken, muss ich annehmen, dass es einer totalen Reizüberflutung ausgesetzt ist. Es hat keine Möglichkeit, sich zu schützen und wegzudrehen, denn es hängt mit einem Hohlkreuz und baumelnden Armen und Beinen vor dem Bauch der Mutter. Sein ganzes Körpergewicht wird vom Schambein getragen. Die Mutter trägt ihr Kind wie einen schweren Gegenstand vor sich her und muss sich, um das Gewicht auszugleichen, nach hinten biegen. Diese Trageweise ist nicht rückengerecht; zudem können sich Mutter und Kind nur schlecht aneinander anpassen.

Elterliche Irrtümer. Unsere grundlegenden Annahmen haben einen großen Einfluss auf unser Handeln. Oft gehen Erwachsene davon aus, dass ein Kind ähnlich reagieren kann wie sie selbst. Das ist falsch. Kleinkinder müssen erst lernen, die Informationen aus ihrem Inneren (Hunger, Schmerz) von äußeren Irritationen (Licht, Töne, Wärme/Kälte, Gerüche etc.) zu unterscheiden. Wie ein Mensch diese Eindrücke verarbeitet und deutet, ist ganz individuell. Das heißt beispielsweise: Meine Körperspannung hat zwar einen Einfluss auf das Kind, das ich trage, aber nur es selber kann seine Körperspannung regulieren. Um dies zu lernen, spielt die Qualität, wie ich mich mit meinem Kind bewege, eine wesentliche Rolle.

Innenblick. Das Tuch führt dazu, dass das Kind sehr nah an der Mutter oder am Vater ist und der Bewegung der tragenden Person folgen kann. Das Kind kann den Bewegungen der tragenden

Person dann leicht folgen, wenn diese mit wenig Anstrengung durchgeführt wird. Wenn sich die tragende Person verkrampft, wird auch das Kind tendenziell eine hohe Körperspannung entwickeln. Das heißt, dass die Eltern das Tragetuch dann gut einsetzen können, wenn sie sich nicht nur mit der Bindetechnik und einem Außenblick beschäftigen. Vielmehr brauchen sie die Fähigkeit, sich selbst beim Tragen zu beobachten – einen INNEN-Blick einzunehmen. Kinaesthetics hilft den Eltern, diesen Aspekt zu entwickeln – und nicht nur auf die technischen Aspekte des Bindens zu schauen.

Schieben versus Tragen. Sowohl das Tragen wie auch das Fahren im Kinderwagen haben Vor- und Nachteile. Der Vorteil des Tragens besteht darin, dass es für das Baby eine Unterstützung des Lernens auf eine direkte und lustvolle Art ist. Wenn man die Bedeutung der Wörter im Bedeutungswörterbuch nachschaut, fällt auf, dass „Tragen“ (in den Händen halten und mit sich nehmen) vor allem über Körperkontakt miteinander möglich ist. „Schieben“ (durch Ausübung von Druck von der Stelle bewegen, vor sich her bewegen, irgendwohin bewegen) wird hauptsächlich über Material gemacht. Das Tragen eines Kindes stellt eine wichtige Bewegungsinteraktion dar, die neben einem sozialen Effekt (Bindung) auch entwicklungs- und lernfördernd gestaltet werden kann. Daher kann ich das fachgerechte Tragen des Kindes als Kinaesthetics-Trainerin nur empfehlen – nicht nur für das Kind, sondern auch für die Eltern. Bedeutet das nun: Tragen hui, Kinderwagen pfui? Nein, beide Varianten sind zulässig! Letztlich sind wir doch alle froh, auch mal etwas vor uns herschieben zu können, als es auf uns zu nehmen und zu tragen!



Die Autorin:
Gaby Amstutz-Sandhofer ist Pflegefachfrau, Trainerin für Kinaesthetics Infant Handling und Pflege und wohnt in Burg, Kanton Aargau, Schweiz.

Literatur:

> Bernhard und Helma Hassenstein: Verhaltensbiologie des Kindes. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, 2007.

Trageschule:

Petra Wilhelm:
www.clauwi-trageschule.de

Das Tragen eines Kindes stellt eine wichtige Bewegungsinteraktion dar, die lernfördernd ist.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____