



# Kinästhetik ist für Hebammen von Bedeutung

Kinder können ihre Kompetenzen vollständig entwickeln und einsetzen, wenn sie in den Aktivitäten des täglichen Lebens die passende Unterstützung seitens ihrer Eltern erhalten. Hebammen mit kinästhetischer Ausbildung können den Eltern in diesem Prozess eine wertvolle Hilfe sein. Das erläutern Nina Henkel, Alissa Templin, Isabella Uhl und Charlotte Volpert im Gespräch mit Maren Asmussen-Clausen.

# Feinfühliges Begleitung

Im Gespräch: Nina Henkel und Maren Asmussen-Clausen

Nina Henkel ist Kinaesthetics-TrainerIn und unterstützt die studierenden Hebammen der Hochschule in Furtwangen mit «Kinaesthetics-Infant-Handling»-Kursen. Sie berichtet über ihre Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit den StudentInnen.

**ASMUSSEN:** Nina, du gestaltest Kinaesthetics-Kurse für Hebammen?

**HENKEL:** Ja, seit Kurzem. Ich bin Kinaesthetics-Trainee für die Programme «Kinaesthetics Infant Handling» und in der Brückenausbildung für «Kinaesthetics in der Erziehung». Von der Hochschule Furtwangen wurde ich für Grundkurse im Rahmen des Hebammenstudiums angefragt.

**ASMUSSEN:** Das heißt, die Kinaesthetics-Schulung ist Teil des Lehrplans im Hebammenstudium?

**HENKEL:** Ja, der viertägige Grundkurs gehört tatsächlich zum Lehrplan. Es freut mich sehr, dass die Hochschule die Auseinandersetzung mit der Kinästhetik für eine angehende Hebamme als grundlegend erachtet. Aus meiner Sicht ist es eine nachhaltige Investition, denn nicht nur die künftigen Hebammen erlangen über Bewegungserfahrung und -unterstützung grundlegendes kinästhetisches Fachwissen. Es ist auch ein großer Gewinn für die Schwangeren, Wöchnerinnen, Eltern allgemein und vor allem für die Kinder. Darum freue ich mich natürlich darüber, dass diese Perspektive im Lehrplan ihren Platz gefunden hat.

Die Annahme, dass ein Neugeborenes viel mitgestalten kann und wir Erwachsenen über bewusste und feinfühliges Bewegung und Berührung mit dem Baby nonverbal kommunizieren können, ist noch nicht sehr weit verbreitet. Es geht darum, dieses Wissen zu den Menschen zu bringen.

**ASMUSSEN:** Es geht also darum, die Möglichkeiten des Kindes zu sehen und zu unterstützen?

**HENKEL:** Das ist der Kern. Es ist wissenschaftlich belegt, wie wichtig die Bindung zwischen Mutter und Kind in den ersten Lebensmomenten, Tagen und Monaten ist. Wie aber entsteht diese Bindung? Sie wird geprägt durch den feinfühliges Umgang der Eltern mit dem Kind. Und da spielt die Qualität der Bewegung und Berührung eine sehr wichtige Rolle.

Für mich ist grundlegend, dass die StudentInnen von Anfang an die eigene Körperwahrnehmung schulen. Denn nur wenn ich mich selbst wahrnehmen kann,

kann ich auch andere wahrnehmen. Wenn ich dafür einrete, dass ein feinfühliges Kontakt mit dem Neugeborenen wichtig ist, dann meine ich damit Folgendes: Es geht darum, mit dem Kind über Bewegung und Berührung so zu kommunizieren, dass ich seine Körperspannung und Reaktion spüren und interpretieren kann. So bemerke ich, in welche Richtung es sich bewegt. Ich kann spüren, ob es meinem Impuls folgt oder ob ich ihm folgen soll. So bewege ich das Kind nicht nur, sondern es entstehen gemeinsame Bewegungsabläufe beim Windelwechsel oder wenn ich das Kind aufnehme.

**ASMUSSEN:** Im Mittelpunkt steht die feinfühliges Achtsamkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens von Mutter und Kind ...

**HENKEL:** Genau. Es geht um bewusste Wahrnehmung und Anpassung in den Aktivitäten des täglichen Lebens, darum zu spüren, was das Kind braucht. Vielleicht bemerke ich so, dass ich zu schnell bin, was häufig der Fall ist. Das Neugeborene ist darauf angewiesen, dass die Erwachsenen auf seine Bedürfnisse eingehen und ihm mit bewusster Berührung die Möglichkeit geben, sich selbst und die Welt außerhalb der Gebärmutter zu erfahren und sich darin zu orientieren. Die differenzierte Wahrnehmung ist grundlegend für die kindliche Entwicklung.

Die Bindung zwischen Mutter und Kind wird durch die Art dieses täglichen Umgangs geprägt. Die Neugeborenen können die verbale Sprache noch nicht interpretieren. Die Sprache über Bewegung und Berührung hingegen verstehen sie sofort. Wenn die Eltern lernen, sich selbst und ihr Kind so wahrzunehmen, dass sie gemeinsam solche Interaktionen gestalten können, legen sie eine wichtige Basis – die Basis für eine lebenslange, respektvolle, bedürfnisorientierte Eltern-Kind-Beziehung.

**ASMUSSEN:** Wie kann man sich dieses Sprechen über Bewegung und Berührung vorstellen?

**HENKEL:** Letzten Endes geht es darum, das Kind als vollwertigen Menschen zu sehen, der sich sehr vielfältig äußern kann. Wenn ich das verstanden habe, werde nicht mehr ich das Kind bewegen, sondern mit dem Kind zusammen eine gemeinsame Bewegung suchen.

Nehmen wir zum Beispiel den schon erwähnten Windelwechsel. Ich kann diesen rein mechanisch durchführen: Die Windel öffnen, den Po des Kindes heben, die Windel wegnehmen, das Kind waschen, die neue Windel darunterlegen, schließen und fertig. Das Kind fühlt sich dabei wahrscheinlich eher wie ein Objekt. Wir lernen mit den Hebammen das Kind bei dieser Aktivität einzubeziehen. Um das tun zu können, muss ich als helfende Person meine Körperspannung herunterfahren. Das hilft, die Reaktionen des Kindes zu spüren, was die Grundvoraussetzung für feinfühliges Handling ist.

Es geht nicht um die sichtbare Reaktion, sondern um die ganz feine Bewegung, die das Kind macht. Wenn es

eine hohe Körperspannung aufbaut, stimmt vermutlich mein Angebot nicht. Dann sollte ich beispielsweise meine Geschwindigkeit so anpassen, dass das Kind mir folgen kann. Vielleicht kann ich ihm helfen, seine Anstrengung gezielter einzusetzen, indem ich ihm ermögliche, mit den Füßen gegen meinen Bauch oder meine Hand zu drücken und so die eigene Wirksamkeit beim Auf-die-Seite-Drehen zu erfahren. Es geht darum, dass es die Situation aktiv mitgestalten kann. Wenn Eltern das lernen, können sie mit dem Kind in einen Dialog treten, bevor sie verbal über Sprache miteinander kommunizieren können. Das Kind fühlt sich als Subjekt mit Einfluss auf die Welt, in der es lebt. Und die Eltern können so im Tun ausdrücken: «Ich spüre deine Reaktion, ich nehme dich wahr.» Es verändert etwas an der Haltung, mit der ich in der Interaktion meinem Kind gegenüber trete. Sie verschiebt sich dadurch mehr in Richtung «Wir-entwickelnuns-Miteinander». Und dies geht weit über die Anfangszeit der Beziehung mit dem Neugeborenen hinaus. Diese Haltung hat zum Beispiel ebenfalls eine große Bedeutung in der Autonomiephase und später in der Pubertät.

ASMUSSEN: Der Dialog über Berührung und Bewegung scheint wichtig. Gilt das auch schon während der Geburt?

HENKEL: Ich bemerke, dass die angehenden Hebammen dies in alle Bereiche der Hebammenarbeit einfließen lassen. Die Perspektiven des Kinaesthetics-Konzeptsystems helfen zum Beispiel hinzuschauen, ob die Posi-



Nach der Geburt, wenn die Frau erschöpft ist und Schmerzen hat, geht es darum, sie dabei zu unterstützen, vom Liegen ins Sitzen und danach ins Stehen zu kommen.

tion der Gebärenden so ist, dass sie die Spannung gut kontrollieren kann. Auch die Position der Partner während der Geburt wurde mit den Kinaesthetik-Konzepten beleuchtet. Und als Hebamme stellt sich die Frage, wie ich die Frau unterstützen kann, wenn sie sich fortbewegen will. Nach der Geburt, wenn die Frau erschöpft ist und Schmerzen hat, geht es darum, sie dabei zu unterstützen, vom Liegen ins Sitzen und dann ins Stehen zu kommen. Auch hier ist es wichtig, sie nicht zu bewegen, sondern ihr zu helfen, die für sie passende eigene Bewegungsvariante zu finden. In den ersten Kursen war es sehr interessant zu beobachten, dass die StudentInnen sehr schnell in der Lage waren, Ideen zu entwickeln, wie sie die jeweilige Aktivität möglichst wirksam und schmerzfrei unterstützen können.

ASMUSSEN: Das ist vermutlich auch dann sehr wichtig, wenn das Kind durch einen Kaiserschnitt auf die Welt gekommen ist ...

HENKEL: In diesem Fall hat die Frau zusätzlich eine Bauchwunde und ihre Unterstützung beim Aufstehen muss derart sein, dass die Wunde nicht belastet wird. Der Kinaesthetics-Grundkurs der studierenden Hebammen ist auf zwei Semester verteilt: jeweils zwei Tage im einem und zwei Tage im nächsten Semester. Für die Zeit zwischen diesen Kurstagen erhalten die StudentInnen jeweils eine Praxisaufgabe von mir. Bestimmte Aktivitäten sollen unter verschiedenen Blickwinkeln des Konzeptsystems beleuchtet werden. Es war unheimlich schön zu sehen, mit welchen Ergebnissen die StudentInnen zurückgekommen sind. Sie beschrieben, dass sie die Spannungsregulation des Kindes spüren konnten und erstaunt sind, was diese kleinen Menschen alles können. Es gelang ihnen, die Eltern anzuleiten und die Erkenntnisse, die sie sich erarbeitet hatten, weiterzugeben. Sie entwickelten interessante Ideen und setzten diese auch um. Es entstanden Anleitungen und bildliche Darstellungen für Eltern und KollegInnen zu den Themen Windelwechsel oder zur Interaktion, wenn das Kind vom Liegen in den Arm genommen und wieder ins Liegen begleitet wird. Eine weitere Anleitung beschreibt, wie man nach einem Kaiserschnitt lernen kann, ohne Schmerzen aus dem Bett zu steigen.

ASMUSSEN: Schmerzen sind auch ein Thema während der Geburt. Gibt es die schmerzfreie, spontane Geburt?

HENKEL: Ich würde sagen, das Ziel ist die selbstbestimmte Geburt. Schmerzen gehören, ganz individuell empfunden, dazu. Es ist zentral, während der Geburt das Körperbewusstsein nicht zu verlieren, damit die Geburt aktiv gestaltet werden kann. Das zu ermöglichen, ist eine wichtige Aufgabe der Hebamme.

ASMUSSEN: Das ist sicherlich nicht nur eine Aufgabe, sondern auch eine Herausforderung.

## Wir sind Vorbilder

Im Gespräch: Alissa Templin und  
Maren Asmussen-Clausen

Alissa Templin hat in ihrem «Kinaesthetics-Infant-Handling»-Kurs erkannt, dass Hebammen für die jungen Eltern Vorbilder im Umgang mit ihren Neugeborenen sind. Diese Vorbildfunktion will ernst genommen werden.

**ASMUSSEN:** Sie haben als Studentin den Kinaesthetics-Grundkurs für Hebammen mit dem Schwerpunkt Infant Handling besucht.

**TEMPLIN:** Ja, diese Kurstage waren für uns sehr wertvoll. Wir haben alle viel mitgenommen für uns persönlich und auch für unseren Beruf. Ich habe gelernt, Bewegungsabläufe zusammen mit den Kindern zu gestalten. Zusätzlich hat der Kurs dazu angeregt, über unsere Zukunft als Hebammen nachzudenken und Fragen zu stellen.

**ASMUSSEN:** Was für Fragen sind das?

**TEMPLIN:** Wenn wir auf der Wochenstation arbeiten, haben wir als Hebammen viele Begegnungen und Berührungspunkte mit den Eltern. Diese sind oft unsicher im Umgang mit ihren Kindern. Sie beobachten ganz genau, was wir Hebammen tun und wie wir es tun. Ich glaube, dass diese Situationen sehr wichtig sind. Wir können da bewusst und gezielt einen achtsamen Umgang mit den Neugeborenen vorleben und erklären. Die Eltern werden diesen weitertragen.

**ASMUSSEN:** Sie nehmen also gegenüber den Eltern eine Vorbildfunktion ein?

**TEMPLIN:** Wir sind Vorbilder und haben deswegen eine große Verantwortung. Wenn Eltern ihr erstes Kind bekommen, haben sie oft noch nie ein Neugeborenes im Arm gehalten. Wir haben die Aufgabe, ihnen den Umgang mit ihrem Kind zu zeigen.

**ASMUSSEN:** Ist das bei Zweit- und Drittgebärenden anders?

**TEMPLIN:** Natürlich hilft die Erfahrung mit dem ersten Kind. Aber jedes Kind ist anders. Es ist sehr wichtig, dass wir und auch die Eltern uns in den kleinen Menschen hineinversetzen können. Für mich leistete der «Kinaesthetics-Infant-Handling»-Kurs einen sehr wichtigen Beitrag dazu. Die Eigenerfahrung hilft, sich vorzustellen, was dieser kleine Mensch, dem gegenüber man sich befindet, erlebt und was er braucht. Ich stelle mir seit dem Kurs viel mehr Fragen. Ich realisiere, welchen positiven Einfluss wir Erwachsenen auf die Bewegungsentwicklung der Kinder haben können. →

**HENKEL:** Ja, denn die Gebärende ist in einer Ausnahme-situation. Oft braucht sie Unterstützung, um die körperliche Anstrengung kontrollieren zu können. Das wirk-same «Pressen» ist aus meiner Erfahrung als zweifache Mutter keine Selbstverständlichkeit. Da hilft das Kinaesthetik-Konzept der Anstrengung: Ziehen und Drücken. Es gibt ein Verständnis davon, was die Frau brauchen könnte, um ihre Anstrengung so zu dosieren, dass sie während der Geburt selbstwirksam sein kann und das Kind gleichzeitig unterstützt wird.

**ASMUSSEN:** Es braucht also diese vier Kinaesthetics-Grund-kurstage, um ein Verständnis von Selbst- und Fremdwahrnehmung und einer daraus resultierenden wirksamen Un-terstützung von Kind und Mutter während und nach der Geburt zu erlangen?

**HENKEL:** Absolut. Es nützt nichts, irgendwelche Techni-ken oder Tricks zu erlernen oder zu vermitteln – weder den Hebammen noch den Eltern. Aus meiner Sicht ist es wichtig zu verstehen und zu spüren, warum ich je-mandem wie unterstütze, und nicht etwas Vorgezeigtes nachzuahmen. Wenn wir den Menschen als Individuum sehen, macht das auch gar keinen Sinn. Es braucht das passende Angebot für die jeweilige Situation und die je-weiligen Menschen – und dafür brauche ich nicht ein-fach eine Technik, sondern das Wissen hinter einer sol-chen.

Als Hebamme gilt es zuerst sich selbst kennenzulernen, den eigenen Körper wahrzunehmen und zu spüren. Das ist die Voraussetzung, um später im Kontakt mit der Mutter und dem Kind mit diesen gemeinsam die passen-de individuelle Bewegung zu finden.

**ASMUSSEN:** Ich höre deinen Enthusiasmus, den Kindern ei-nen guten Start ins Leben zu ermöglichen ...

**HENKEL:** Es ist mir ein riesiges Anliegen, dass wir lernen, die Neugeborenen durch Bewegung und Berührung zu fragen, was sie von uns brauchen. Es ist ein bindungs-orientierter Start für Eltern und Kind und es ist, meiner Meinung nach, von lebenslanger Bedeutung.

**ASMUSSEN:** Danke, Nina, für das anregende Gespräch.



**NINA HENKEL**  
ist Kinaesthetics-Trainerin  
für die Bereiche «Erzie-  
hung» und «Infant  
Handling». Sie ist Mutter  
von zwei Kindern.

**ASMUSSEN:** Sie sprechen von Bewegungsentwicklung ...

**TEMPLIN:** Ja, es ist sehr wichtig, sich diesem Aspekt bewusst zu sein. Ich bin gespannt und ich möchte von nun an noch besser verstehen, wie wir das Körpergefühl der Kinder stärken können. Unsere Trainerin hat uns Beispiele gezeigt, wie Kinder lernen können, sich von der Rücken- in die Bauchlage zu drehen. Die Unterstützung durch uns Erwachsene ist für sie wertvoll und stärkt ihr Selbstvertrauen. Diese Erkenntnis müssen wir in die Gesellschaft hinaustragen.

Wir haben nach den ersten beiden Kurstagen eine Anleitung erstellt, wie die Eltern die Neugeborenen vom Liegen aufnehmen können, sodass beide sich gegenseitig wahrnehmen und die Interaktion zu einer gemeinsamen Bewegung wird. Es ist ein gutes Gefühl, etwas entwickelt zu haben, das auf der Wochenstation aufgehängt wird und für die Eltern einen Mehrwert schafft. Die Kinästhetik kann viel zur Stärkung der Bindung zwischen Eltern und Kind beitragen. Macht das Kind die Erfahrung, dass es von seinen Eltern verstanden wird, dann haben wir viel erreicht.

**ASMUSSEN:** Das ist ein wunderschöner Abschlussatz. Ich danke für das Gespräch.



**ALISSA TEMPLIN**  
ist Studentin für Hebammenwissenschaft (BA) an der Hochschule Furtwangen.



## Auf Augenhöhe begegnen

Im Gespräch: Isabella Uhl und Maren Asmussen-Clausen

**Isabella Uhl berichtet über ihre Erfahrungen, die sie im Anschluss an einen «Kinaesthetics-Infant-Handling»-Grundkurs gemacht hat. Sie findet es beeindruckend, was alles möglich wird, wenn man mit dem Kind zusammen in Bewegung kommt.**

**ASMUSSEN:** Frau Uhl, was war für Sie besonders interessant an der Kinaesthetics-Schulung, die Sie erhalten haben?

**UHL:** Etwas Wichtiges, das ich dadurch entdecken durfte, ist, dass das Neugeborene viel mehr kann, als wir vermuten. Durch die Kinästhetik kann man die Kompetenz des Kindes beobachten und entdecken lernen. Darauf aufbauend ist es wichtig, dass man seine vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten gezielt unterstützt und fördert. Das geht aber nur, wenn nicht wir das Kind bewegen, sondern uns mit diesem bewegen.

**ASMUSSEN:** Konnten Sie diese Erkenntnisse danach im Klinikalltag anwenden?

**UHL:** Ja, ich habe beobachtet, dass die Kinder viel ruhiger sind, wenn man sich mit ihnen bewegt. Sie werden aufmerksam und beobachten, was da passiert. Und sie können ihre Spannung viel besser anpassen, wenn man nach diesen ganz einfachen Prinzipien handelt.

**ASMUSSEN:** Wie zeigt sich diese Wachsamkeit bei den Neugeborenen?

**UHL:** Sie blicken sehr aufmerksam und ich habe bemerkt, dass die gemeinsame Bewegung einfacher wird, wenn ich ihrer Blickrichtung folge. Wenn ein Kind sich nach links orientiert und ich möchte ihm über die rechte Seite ins Sitzen helfen, spürte ich zuvor jeweils, dass es die Muskeln anspannt und gegen meine Unterstützung arbeitet. Ich probierte dann bei verschiedenen Kindern aus, wie die Bewegung funktioniert, wenn ich ihnen folge und sie in ihre Blickrichtung anleite. Und jedes Mal zeigte sich diese positive Wirkung. Ich habe unserer Trainerin Nina geschrieben, wie beeindruckend ich das finde. Ich hätte nie gedacht, dass das so viel ausmacht.

**ASMUSSEN:** Das ist offensichtlich eine sehr wichtige Erfahrung ...

**UHL:** Das zeigt sich auch beim Wickeln. Auch hier veränderte sich die Situation, wenn ich dem Kind folgte. Die Aktivität gestaltete sich nicht mehr so stressig und ich bemerkte, dass die Kinder weniger schnell schrien. Wenn man mit einer anderen Einstellung und Haltung an eine Situation herantritt, wird alles viel entspannter.

**ASMUSSEN:** Durch was genau zeichnet sich diese andere Haltung aus, von der Sie sprechen?

**UHL:** Wichtig ist, dass man die eigene Spannung regulieren kann. Wenn ich zuerst durchatme und meine eigene Spannung herunterfahren kann, dann wird sich die daran anschließende Situation verändern. Und das ist sehr viel wert. Diese Erkenntnis versuche ich den Eltern zu vermitteln.

**ASMUSSEN:** Wie erklären Sie den Eltern diesen Perspektivenwechsel?

**UHL:** Erstens ist es wichtig, den Eltern begreiflich zu machen, dass ihr Kind schon ganz viel kann, es bereits über viele Ressourcen verfügt. Wenn man das weiß, dann kann man dem Neugeborenen helfen, seine Fähigkeiten zu nutzen. Das macht die Eltern neugierig und sie beginnen sich zu fragen: Was kann mein Kind?

Zweitens muss den Eltern vermittelt werden, dass es darum geht, sich gemeinsam mit dem Kind zu bewegen. Genau das, was auch ich im Kurs lernen konnte. Viele Eltern nähern sich dem Kind unsicher, weil sie keine Erfahrung im Umgang mit Babys haben. Wenn sie aber lernen, wo und wie sie ihr Kind anfassen können, ändert sich ihr Verhalten. Es ist eindrücklich zu sehen, wie die Bewegungen flüssiger und geschmeidiger werden. Es ist schwierig zu beschreiben, aber man kann es sehen. Wenn es gelingt, beim Wickeln oder beim Drehen über die Seite auf die Bewegung des Kindes zu warten und anschließend seinem Impuls zu folgen, dann ist die Bewegung nicht mehr so steif. Man beginnt vielleicht beim Oberkörper, dann folgt das Becken und dann die Beine. Und man kann beobachten, dass auch das Kind dieser gemeinsamen Bewegung aufmerksam folgt und darauf achtet, was passiert.

Ich habe eine Hausarbeit über diesen Prozess geschrieben. Es war schön zu beobachten, dass man das, was wir bei unserer Kinaesthetics-Trainerin Nina gelernt hatten, auch in der Praxis umsetzen kann. Die kinästhetischen Ideen sind nicht aus der Luft gegriffen. Sie funktionieren!

**ASMUSSEN:** Gibt es auch Grenzen, an die Sie gestoßen sind?

**UHL:** Die Zeit ist ein wichtiger Faktor. Das habe ich bemerkt, als eine Mutter sagte: «Ich muss noch schnell mein Kind wickeln.» Das Wickeln ist oft etwas, das schnell erledigt sein will. Das ist mir früher auch so gegangen.

Heute sage ich zu einer Mutter in einer solchen Situation: «Denken Sie daran, dass Ihr Kind doppelt oder dreifach so lange braucht, bis es die von Ihnen initiierte Bewegung verstanden hat.» Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass das Kind Zeit braucht, um mitkommen zu können. Ich habe das mit einer Mutter dann auch einmal gemeinsam ausprobiert. Und siehe da: Das Kind hat zum ersten Mal beim Wickeln nicht geschrien. Der Mutter ist das so



Die gemeinsame Bewegungserfahrung hilft Eltern, Zusammenhänge zwischen den Interaktionen mit ihrem Kind und dessen Reaktionen zu verstehen und befähigt sie, selbst passende Bewegungsangebote für ihr Kind zu entwickeln.

fort aufgefallen. Wickeln ist nicht etwas, was schnell zu erledigen ist. Es ist etwas, das dem Kind hilft, sich in der Welt zurechtzufinden. Es geht auch in dieser Aktivität des täglichen Lebens darum, dem Kind auf Augenhöhe zu begegnen.

**ASMUSSEN:** Sie haben mit Ihren KollegInnen ein Infoblatt zu diesem Thema für die Eltern entwickelt?

**UHL:** Es wird darin aufgezeigt, wie Eltern ihre Kinder im Rahmen der täglichen Unterstützung fördern können. Wir möchten den Eltern zeigen, dass ihr Kind sich aktiv an Bewegungen beteiligen kann, wenn man ihm zum Beispiel beim Wickeln ermöglicht, mit dem Fuß irgendwo dagegen zu drücken. Wenn die Eltern solche Ideen ausprobieren, entwickeln sie neue Perspektiven. Sie verstehen, dass das Kind, wenn es sich mehrere Male langsam zur Seite dreht, eine Bewegung im Bauchraum

macht, die es braucht, um die Luft aus dem Darm zu bringen. Das hilft gegen Blähungen. Wenn man das Kind hebt, passiert das Gegenteil. Man muss den Eltern dabei nicht vorschreiben, wie sie ihre Kinder zu wickeln haben. Wenn sie die Zusammenhänge verstehen, suchen sie selbst den richtigen Weg. Und natürlich braucht es die Bewegungserfahrung dazu ebenfalls.

**ASMUSSEN:** Wie meinen Sie das?

**UHL:** Als es im Kurs darum ging, wie man ein kleines Kind unter Berücksichtigung seiner Bewegungskompetenz anziehen kann, konnte ich mir zuerst überhaupt nichts darunter vorstellen. Dann sagte unsere Trainee: «Setz dich hin. Deine Kollegin wird dir jetzt die Jacke aus- und wieder anziehen.» Dabei habe ich erstmals erfahren, wie es sich anfühlt, wenn die Kollegin mich einfach ohne Vorwarnung bewegt. Es war ein Schreck für mich, wenn sie das tat, ohne auf meine Reaktion zu warten. Im Gegensatz dazu war die Erfahrung eine andere, wenn ich mich an der Bewegung beteiligen konnte. Das ist bei allen Aktivitäten so: Es gilt die Bewegungen gemeinsam mit dem Kind zu machen, und dafür muss ich ganz behutsam mit ihm in Interaktion treten.

**ASMUSSEN:** Ich bin beeindruckt. Vielen Dank für das Gespräch.



**ISABELLA UHL**  
ist Studentin für Hebammenwissenschaft (BA)  
an der Hochschule  
Furtwangen.



## Die Aufmerksamkeit lenken

Im Gespräch: Charlotte Volpert und  
Maren Asmussen-Clausen

**Charlotte Volpert berichtet von ihren Erfahrungen nach dem «Kinaesthetics-Infant-Handling»-Kurs, den sie im Rahmen ihres Hebammenstudiums absolviert hat.**

**ASMUSSEN:** Welche Erfahrungen konnten Sie aufgrund des Kinaesthetics-Kurses als zukünftige Hebamme in Ihrem Praxisalltag machen?

**VOLPERT:** Für mich war es besonders interessant zu erkennen, dass man mit diesem Verständnis so vieles miteinander verknüpfen kann. Es geht um die Beziehung zur gebärenden Frau und zum Kind. Es geht um Salutogenese. Es geht um emotionale Unterstützung. Es geht um praktische Fragen und vor allem geht es darum, das Kind als kompetente Person zu verstehen. Denn letztlich geht es auch darum, den anderen Menschen dabei zu unterstützen, seinen eigenen Weg zu finden, um Bewegungen auszuführen. Das alles wurde im Kurs vermittelt und hat sich mir danach im Alltag erschlossen.

**ASMUSSEN:** Können Sie ein Beispiel nennen?

**VOLPERT:** Ein Schwerpunktthema war die Mobilisation nach einem Kaiserschnitt. Oft ist es so, dass die Frauen sich nicht darauf vorbereiten konnten, weil der Eingriff nicht vorgesehen war. Und plötzlich sind sie durch einen Schnitt im Bauch behindert und können sich nur eingeschränkt bewegen. Sie können das Kind nicht so versorgen, wie sie sich das vielleicht vorgestellt hatten, weil sie noch nicht allein am Wickeltisch stehen können. Oft gestaltet sich dadurch auch das Stillen etwas schwieriger und sie fühlen sich vielleicht sogar als schlechte Mutter, weil das, was sie sich im Vorfeld vorgestellt haben, nicht funktioniert.

**ASMUSSEN:** Und hier kommt die Kinästhetik-Kompetenz ins Spiel?

**VOLPERT:** Genau. Wir haben Ideen entwickelt, wie wir diesen Frauen zeigen können, mit den Kinaesthetics-Konzeptblickwinkeln einen Weg zu finden, um trotz der Operationsnarbe ohne Stress und mit wenig Schmerzen aus dem Bett zu steigen. Sie erleben dadurch ihre Wirksamkeit und brauchen dafür nur wenig Unterstützung. Diese Erfahrung hilft ihnen, sich mehr zuzutrauen und sich trotz der Einschränkung als kompetente Mutter zu fühlen, die eine gute Beziehung zum Kind aufbauen kann.



Bei sich selber sein und den eigenen Körper nutzen, ist essenziell, wenn Eltern die Bewegung des Kindes besser verstehen möchten.

**ASMUSSEN:** Das verlangt von Ihnen als Hebamme ein tiefes Verständnis für die Bewegungsunterstützung.

**VOLPERT:** Ja, mir fallen dazu zwei wichtige Ansatzpunkte ein. Der erste: Bevor ich in die Interaktion gehe, beobachte ich meine eigene Anspannung. Wenn ich bemerke, dass ich hektisch bin, versuche ich meine eigene Anspannung zu lösen. Das gelingt nur, wenn ich meine Gedanken auf mich selbst lenke. Dadurch mache ich mich bereit für die Interaktion. Der zweite Ansatzpunkt ist, dass ich in der Interaktion mit dem Gegenüber meinen Körper nutzen kann, um dessen Bewegung besser zu verstehen.

Es ist interessant: Solange man jung und gesund ist, macht man sich wenig Gedanken, wie Bewegungen funktionieren. Die Frauen, die ich nach einem Kaiserschnitt betreue, sind immer jung. Auch sie haben sich bis vor der Geburt meistens wenig Gedanken darüber gemacht, wie sie funktionieren. Und plötzlich stoßen sie an eine Grenze, die ihre Aufmerksamkeit einfordert. Wir haben die Aufgabe, mit diesen Frauen zusammen auszuprobieren, wie der Weg vom Liegen im Bett bis ins Stehen für sie unter den gegebenen, individuellen Umständen funktionieren kann. Die Konzeptblickwinkel von Knochen und Muskeln oder von Massen und Zwischenräumen helfen zu verstehen, was man wie tun kann, um das Gewicht nicht auf die Muskeln abzugeben. Es ist unsere Aufgabe, diesen Frauen zu helfen, einen Weg zu finden, um ihre Spannung ganz gezielt zu kontrollieren.

**ASMUSSEN:** Es freut mich, dass Ihnen die kinästhetischen Perspektiven im Berufsalltag helfen. Herzlichen Dank für das Gespräch. ●



**CHARLOTTE VOLPERT**  
ist Studentin für Hebammenwissenschaft (BA) an der Hochschule Furtwangen.



**MAREN ASMUSSEN-CLAUSEN**  
ist Kinaesthetics-Ausbildlerin und diplomierte Pädagogin. Sie engagiert sich für Lernprozesse mit Kinästhetik.



# 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](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://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 \_\_\_\_\_