

Wissenswertes zur Bewegungsentwicklung

Was die Bewegungsentwicklung betrifft, so steht das ganze erste Lebensjahr unter dem Aspekt: körperliche Aufrichtung gegen die Schwerkraft. Das klingt etwas trocken und wissenschaftlich. Doch tatsächlich dient von Anfang an jede Bewegung, die ein Säugling macht, der Stärkung, Koordination, Wachstum und Ausformung aller Knochen, Muskeln und Sehnen, die es braucht, um im Zusammenspiel seinen kleinen Körper zum Rollen, Krabbeln, Sitzen, Stehen und schließlich zum Laufen zu bringen. Wenn wir das Kind aus dem Bettchen heben, am Wickeltisch stehen und es in diese und in jene Richtung drehen, wenn wir es waschen und baden - rein in die Wanne, raus aus der Wanne - wenn wir es in die Stillposition bringen, wenn wir es wiegen und schaukeln... sind das alles Bewegungsmuster, die dem Kind Impulse geben seinen Körper später auch einmal von selbst in alle Richtungen und in aller Natürlichkeit und Präzision bewegen zu können.

Wie aber lernt es sich selbst zu bewegen? Vielen Dank an Mutter Natur: von selbst. Wir können ihm diesen Prozess in seiner Komplexität nicht beibringen. Wir können ihm auch nichts abnehmen. Das Paradoxe ist sogar, wenn wir versuchen es dem Kind leicht zu machen, behindern wir seinen Entwicklungsprozess. Das kann unter Umständen sogar zu körperlichen Entwicklungsverzögerungen bis hin zu emotionalen Verunsicherungen führen.

Passive und aktive Bewegung

Das neugeborene Baby erlebt zu Anfang mehr passive als aktive Bewegungen. Wenn wir es tragen und mit ihm herumgehen, erfährt es über unsere Bewegungsmuster - aufstehen, hinsetzen, bücken, aufrichten, drehen, strecken, beugen, stampfen, schleichen usw. - den Körper auf bestimmte Art und Weise zu bewegen. Es schwingt mit uns mit und sein Nervensystem bekommt dadurch Impulse für das Bewegungsverständnis im dreidimensionalen Raum. Es bleibt jedoch ein vorwiegend passives Erleben. Noch.

Wenn es nicht mehr ganz neugeboren ist und seine wachen Phasen länger werden, verändert sich etwas: es wird sich mehr und mehr selbst bewegen wollen. Es möchte einen Raum, wo es seine eigene Beweglichkeit ausprobieren und wo es die erlebten Impulse integrieren kann. Wir können beobachten wie das Baby jede Möglichkeit nützt sich aktiv zu bewegen.

Jetzt ist es an der Zeit, dass wir einen festen Ort einrichten, der sein persönlicher Platz wird. Wir wählen eine Ecke des Raumes in dem wir uns am meisten aufhalten. Eine feste Woldecke mehrfach gefaltet auf den Boden gelegt

und ein einfarbiges Baumwolltuch oben drauf ist eine geeignete Unterlage. (Eine Gymnastikmatte geht auch, auf die ich auf jeden Fall noch eine Baumwolldecke legen würde, damit das Baby nicht auf dem Gummi liegt). Wenn Sie keine Ecke im Zimmer frei haben, suchen Sie einen anderen ruhigen Platz im Raum und legen Sie ein Stillkissen ums Kopfende, dann fühlt sich ihr Baby auch geborgen. Mehr brauchen Sie vorerst nicht.

Wir können es jetzt während seiner Wachphase für eine kurze Zeit auf diese Decke legen. Die Praxis hat gezeigt, dass eine gute Zeit dafür nach dem Stillen oder Füttern ist, denn da sind die meisten Babys wach und gestärkt. Wenn wir die Spielphase oder Eigenaktivitätsphase auf der Decke immer regelmäßig nach dem Füttern ansetzen, werden die Abläufe für den Säugling berechenbar und er kann sich besser darauf einlassen.

Eigenaktivität

Jetzt liegt es also da, auf seiner Decke und ist sich selbst überlassen. Was macht es nun? Es zieht seine Beinchen an. Sehr oft und immer wieder. Wir kennen diese Übung nur zu gut und wissen genau wie anstrengend sie ist. Warum macht das Baby das? Im untersten Bereich der Wirbelsäule, zwischen 5. Lendenwirbel und Kreuzbein, ist das Promontorium. Hier entsteht die Wahrnehmung für das Becken im Raum und von hier geht das Gefühl für Beckengleichgewicht aus. Diese Bauchmuskelübungen sind elementar wichtig. Sie sind die Grundlage für alle Bewegungsabläufe die das Kind erlernen, üben und können muss.

Was heißt das für uns Eltern? Wir legen unser Kind so oft es geht flach auf den Rücken auf seine Decke.

Meiden Sie „Bewegungsverhinderer“! Das sind alle Ausführungen in denen das Baby mit angezogenen Beinchen liegt, z.B. Maxi Cosi, Wippe, Hängeschaukel, Tragehilfe etc. Sie behindern die Entwicklung seines Promontoriums. Durch den Sitzwinkel hat es keine Beweglichkeit im Becken, die untere Bauchmuskulatur bleibt inaktiv und es kann keine Rotation der Wirbelsäule stattfinden. Ihr Kind ist wie fixiert. Es kann nur gucken und seine Fingerchen bewegen. In dem frühen Alter geht es aber um die Grobmotorik, d.h. um den Einsatz des ganzen Körpers. Die Fingerchen kommen später dran.

Der Maxi Cosi sollte grundsätzlich im Auto bleiben, denn nur dafür ist er konstruiert und zugelassen. Auch eine Wippe ist nach heutigem Wissensstand kontraproduktiv für die Bewegungsentwicklung. Wenn ihr Baby Trost im Schwingen einer Hängeschaukel oder im Tragetuch findet, achten Sie darauf, dass Sie ihm immer wieder die Möglichkeit zur Eigenaktivität bereitstellen: mit geradem Rücken auf einer flachen Unterlage liegen zu dürfen!

Jetzt liegt das Kind also auf seiner Decke am Boden und hat mit sich selbst und seinen Ärmchen und Beinchen mächtig zu tun. Und wir? Zeit für eine Pause (oder den Abwasch, oder die Waschmaschine oder das e-mail account - alles, was man ohne Säugling auf dem Arm machen möchte).

Wir lassen unser Baby jetzt einmal alleine arbeiten. Setzen Sie sich nicht zu ihm auf die Decke. Das ist **sein** Platz und den soll es sich jetzt selbst erobern dürfen. Wir lenken es nicht von seiner Arbeit ab, vielleicht machen wir es uns in seiner Nähe gemütlich, legen die Beine hoch und beobachten wie es lernt. Ja, es lernt!

Es schaut sich um. Und zwar gründlich. Sein Blick ist voller Neugier. Alles, was es sieht, ist neu. Und es ist so viel. Die Neugier und die Lust am Entdecken ist das A und O für die Entwicklung eines Kindes. Durch sie bewegt es sich auf die Welt zu. Und dadurch lernt es.

**Der Blick entfacht Neugier,
der Neugier folgt Motivation,
der Motivation folgt Bewegung.**

Unser Kind liegt also da und schaut sich um. Jetzt sieht es in Reichweite etwas Buntes liegen, ein kleiner Holzring mit bunten Kugeln. Es entsteht ganz natürlicherweise das unbändige Interesse dieses Etwas zu untersuchen. Der Kopf dreht sich in Richtung Holzring. Sein Blick fixiert den Ring. Die Hand folgt dem Blick. Es streckt den näherliegenden Arm zum Holzring. Es reckt sich, es macht sich lang, die Augen fixieren den Ring. Das Baby ist hochkonzentriert....

An einem anderen Tag wird es versuchen den gegenüberliegenden Arm über die Brust zu dem Holzring mit den bunten Kugeln zu führen. Das ist in unseren Augen viel umständlicher, aber statt den kürzesten Weg zum Erfolg zu wählen, probiert das Kind eine neue Variante aus. Aus purer Lust an der Bewegung. Wenn es den Arm über die Mitte auf die andere Seite bewegt, hebt sich die eine Schulter vom Boden und das Baby muss das Gleichgewicht halten, damit es nicht zurückrollt oder zu weit nach vorne rollt. Gleichzeitig will es aber den Holzring unbedingt erreichen. Ein schwieriger Akt, den es zu üben gilt, weil er nicht gleich gelingt. Dabei erlebt der Säugling ein ganz neues Körpergefühl. Der Gegenstand ist nur Mittel zum Zweck um sich selbst in seiner Beweglichkeit zu üben!

Kein Kind entwickelt sich wie das andere. Je nach Temperament nimmt sich das eine viel Zeit und Ruhe zum Ausprobieren, während ein anderes mit Tönen und Stöhnen seine Bemühungen begleitet und ein drittes eigentlich schon alles können möchte, bevor es überhaupt angefangen hat.

Während wir beobachtend etwas abseits sitzen, werden wir Zeuge wie unser Kind bei diesen unterschiedlichen Manövern förmlich über sich hinauswächst. Und darum geht es jetzt: würden wir einschreiten und ihm den Holzring reichen, würden wir verhindern, dass unser Kind all die vielseitigen Bewegungen hemmungslos ausprobieren kann und bei jeder Bewegung mehr Koordination und Selbstwirksamkeit erlernt. Und wir verhindern noch etwas: die Genugtuung den ersehnten Gegenstand ganz alleine ohne Hilfe erobert zu haben!

Es ist für uns Erwachsene oft schwer auszuhalten, wenn sich ein Kind vor unseren Augen so abmüht. Aber machen wir uns bewusst: unser Erleben ist ein anderes als das unseres Kindes! Wir interpretieren seine Bemühungen als Anstrengung. Für das Baby ist es selbstverständlich, denn es weiß, an diesen Bemühungen wird es wachsen.

Wenn das Kind etwas aus eigener Kraft geschafft hat, erlebt es Glück. Je mehr es sich angestrengt hat, umso stärker erlebt es seinen Erfolg. Dieses Erfolgserlebnis bzw. Glücksgefühl ist wichtig für die Bildung seines Selbstwertes. Und: es ist die Motivation schlechthin um weiter zu machen - jetzt erst recht! Denn es hat gerade gelernt: *„Anstrengung lohnt sich, weil ich damit etwas erreiche“*. Neben der Koordination der einzelnen Bewegungsabläufe, die das Kind übt, ist das emotionale Erleben bei diesem Prozess für seine Persönlichkeitsentwicklung von allergrößter Bedeutung und hat Auswirkungen auf seinen Lebenslauf.

Wenn sich das Kind also lange abgemüht hat und endlich den schönen, bunten Holzring erwischt hat, entsteht in ihm die Gewissheit:

*„Egal wie schwierig etwas ist, ich finde einen Weg“
„Ich nehme mir dafür so viel Zeit wie ich brauche“*

Erlebt es immer wieder Erfolge dieser Art, entsteht ein gesunder Glaube an sich selbst, der ihm hilft, mit Herausforderungen und Widrigkeiten im späteren Leben kreativ umzugehen.

Hätten wir die Bemühungen unseres Kindes verkürzt, in dem wir ihm den Holzring gereicht hätten, hätten wir verhindert, dass es dieses Wissen über seine eigenen Fähigkeiten erworben hätte. Kinder, denen Erfolgserlebnisse immer wieder versagt bleiben, können oft nur ein schwaches Selbstwertgefühl ausbilden. In ihnen bilden sich Überzeugungen wie:

*„Das schaffe ich eh nicht“
„Ich brauche immer jemand, der mir hilft“*

Glaubensmuster und Überzeugungen trägt jeder von uns in sich. Wir sind alle von unserer Umwelt geprägt. Das gehört zu unserem Menschsein dazu. Die ersten drei Jahre sind besonders eindrucksvoll, weil sich der kleine Mensch anhand der Erfahrungen, die er macht, formt und gestaltet. Es geht nie ohne Fehler. Aber wenn wir uns dessen gewahr sind, können wir versuchen das Heranwachsen unserer

Kinder bewusster zu begleiten. Ja, wir Eltern sind es, die in dieser frühen Zeit die Gelegenheit haben das Wachstum, die Gesundheit und die Persönlichkeit unserer Kinder zu beeinflussen. Und wenn etwas misslingt, oder wenn wir erkennen, dass das, was wir für richtig hielten, falsch war - wir können uns jederzeit korrigieren. Das Leben hält genügend Möglichkeiten bereit anders zu denken und auszuprobieren.

Jeder von uns erlebt Herausforderungen und Krisen in seinem Leben. In solchen Zeiten brauchen wir viel Kraft das Schwere auszuhalten. Wir brauchen Kreativität um Lösungen zu suchen, wir brauchen Mut und Ausdauer um Veränderungen zu schaffen. Das, was ein Kind in frühester Kindheit auf seiner Decke übt, wenn es etwas üben oder erreichen will, sind genau die Fähigkeiten, die es für sein späteres Leben braucht.

Wir helfen also nicht, indem wir dem Kind die Arbeit abnehmen! Wir helfen ihm, indem wir es in seinem Mut und in seiner Ausdauer bestätigen. Das können Sie in Ihrem Herzen tun oder laut formulieren. Vor allem, wenn Sie seine Bemühungen beim Namen nennen: „Ja, Paul, ich sehe genau wie du dich anstrengst und schau, wie weit du deinen Arm schon strecken kannst.“ (Ein Spruch, der uns ganz schnell über die Lippen kommt wie „toll, Paule, ganz super!“ ist als Anerkennung seiner Bemühungen viel zu diffus und nicht geeignet. Zur konstruktiven Art des Lobens an anderer Stelle mehr).

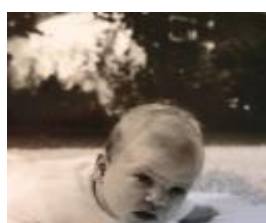
Wenn uns klar ist, dass das Kind gewisse Schwierigkeiten überwinden muss um daran zu wachsen, platzieren wir den Holzring so, dass unser Kind ihn anfangs leichter, später mit etwas mehr Anstrengung erreichen kann. Vielleicht liegt er beim nächsten Mal etwas weiter weg, oder etwas weiter oben...

Ein wichtiger Hinweis an dieser Stelle: legen Sie nur **ein** interessantes Spielzeug auf die Decke, damit das Kind nicht abgelenkt wird. Es reicht, wenn es seine Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand richtet. Die üppigen und gutgemeinten Geschenke der Verwandtschaft sollten vorerst zurückbehalten werden. Sie kommen später zum Einsatz.

Die Bauchlage

Es wird oft empfohlen, das Kind während der Wachphase immer wieder auf den Bauch zu legen, damit es stärker wird. Dies ist grundsätzlich richtig, aber nicht ausnahmslos.

Ist das Baby sehr klein und man legt es auf den Bauch, würden seine Ärmchen neben dem Brustkorb liegen statt vor dem Oberkörper, weil es sie noch nicht aus eigener Kraft nach vorne, vor die Schultern, ziehen kann und sich aufstützen kann. Es liegt also mehr oder weniger flach auf seinem Brustkorb und versucht in dieser Lage trotzdem den schweren



Kopf zu heben. Die Augen

schielen nach oben, als ob es den Kopf dadurch höher heben könnte. Die Stirn legt sich in Runzeln. Und weil der Kopf gar so schwer ist, hebt sich das Becken von der Unterlage zum Ausgleich. Eine Kompensation, die zeigt, dass es noch nicht in der Lage ist die Bauchlage für sich und seine Entwicklung positiv zu nützen. Es ist noch zu früh.

Isoliert betrachtet, stärkt die Bauchlage die Rückenstrecker, die Nackenmuskulatur und die Armmuskulatur. Ganzheitlich betrachtet, bringen wir unser Kind in eine Situation, in der es sich ausgeliefert und überfordert fühlen kann. Warum? Es hat sich nicht selbst in die Lage gebracht hat und kann sich auch selbst nicht daraus befreien. Wir haben ihm diese Position aufgezwungen und jetzt steckt es fest. Wenn es sich aus eigener Kraft auf den Bauch gerollt hätte, stünden ihm bereits viele Bewegungsvarianten und genügend Muskelkraft zur Verfügung um diese Lage zu genießen. Wenn wir das Kind in diese Position bringen, hat es keinerlei Kontrolle über die Lage und gerät in Stress. Viele Kinder fangen zu weinen an, wenn man sie auf den Bauch legt, bevor sie es selber schon können.

Kürzlich bei einer jungen Mutter zu Hause: das Baby liegt zufrieden auf seiner Decke auf dem Rücken und übt gerade Beine anziehen, Händchen fassen usw. Es wirkt aufgeräumt, schaut immer wieder zur Mutter und freut sich am Leben. Die besorgte Mutter denkt jedoch daran, dass ja auch die Bauchlage geübt werden muss. Kurzerhand dreht sie das Baby um. Dieses weiß nicht wie ihm geschieht, schaut verwundert auf und sein Blick spricht „was machst du jetzt, ich war doch gerade gut beschäftigt!“. Es dauert keine zwei Minuten und es fängt zu weinen an. Der Mutter tut es sofort leid, sie nimmt das Kind auf und trägt es lange auf und ab. Aus mit Bauchlage. Aus mit Rückenlage. Aus mit selbständigem Beschäftigen und unbeschwertem Lernen.

Wir tun besser daran, das Baby erst einmal auf dem Rücken liegend seine ersten Bewegungsübungen machen zu lassen, bevor wir ihm die Bauchlage anbieten. Wir können beobachten, dass es sich ganz von selbst in alle Richtungen bewegen will und je mehr Zeit und Raum es dafür hat, umso schneller sind seine Fortschritte. Ein Kind, das viel auf seiner Decke liegt und sich frei bewegen darf, wird sich schon früh vom Rücken auf den Bauch drehen können.

Wer sein Baby trotzdem zwischendurch auf den Bauch legen möchte, sollte den Zeitpunkt behutsam wählen. Wir sollten es nie stören, wenn es gerade zufrieden in Eigenaktivität versunken ist und seine Bewegungsübungen macht! Und wir sollten es nur kurze Zeit auf den Bauch legen und es dann wieder in die vertraute Rückenlage bringen. Situationen am Wickeltisch bieten sich an, um das Kind kurz auf den Bauch zu legen: wenn wir es sauber machen, massieren oder einfach nur Knöpfe am Rücken schließen. Dann ist die Bauchlage in einen natürlichen und sinnvollen Ablauf integriert und das Kind kann seinen Nutzen daraus ziehen.

Manche Mütter erzählen davon, dass ihr Kind es liebt auf dem Bauch zu liegen, „da kann er sich so richtig verausgaben.“ Andere berichten, ihr Kind bekommt einen

verstörten Blick, wird ganz steif und fängt zu weinen an. Man sieht wie unterschiedlich die Babys empfinden. Es ist wichtig das einzelne Kind genau zu beobachten und in seiner Empfindung ernst zu nehmen. Ein Baby, das sich in der Bauchlage ausgeliefert und hilflos fühlt, entwickelt Stress. Stress deshalb, weil wir ihm etwas aufgedrängt haben, das es überfordert. Diese Art von Stress ist nicht motivierend, sondern stark verunsichernd und Verunsicherung sollten wir auf jeden Fall vermeiden. Kinder suchen sich immer Herausforderungen um daran zu wachsen; aber eben genauso viel, wie sie schaffen können. Und darin sind sie sehr unterschiedlich.

Ein Baby will sich von Natur aus bewegen. Wenn man seinem Kind von Anfang an viel Möglichkeit gibt, sich auf seiner Decke zu tummeln, wird man beobachten können, dass seine Entwicklungsbemühungen schnell dahin gehen, dass es versucht seine Lage zu verändern. Die Motivation ist groß, denn mit jeder Lageveränderung erschließt sich eine neue Perspektive und es gibt ja schließlich so viel zu entdecken. Das gesunde Kind wird sich also ganz von selbst aus eigener Kraft auf den Bauch drehen wollen und dann versuchen wieder zurückzurollen. Das liegt in der Natur des Kindes, vorausgesetzt man lässt es.

Wir können beobachten, dass Kinder, die diese Gelegenheit nicht bekommen, weil sie oft im Maxi Cosi transportiert werden, viel in der Wippe liegen oder lange getragen werden, in ihrer Bewegungsentwicklung oft verlangsamt sind. Wir unterstützen die Entwicklung unserer Kinder am wirkungsvollsten, wenn wir sie auf einer flachen Unterlage auf den Rücken legen und ihnen die Zeit und den Raum geben ihrem inneren Plan zu folgen.



Je mehr ein Kind aus eigener Kraft erreicht, umso selbstwirksamer erlebt es sich. Diese Selbstwirksamkeit ist ein wichtiger Aspekt in der psychischen Entwicklung des kleinen Menschen. Sie vermittelt dem Kind das Gefühl bestimmte Prozesse selbst lenken zu können. Dabei bildet sich tief in seinem Inneren die Erfahrung von Sicherheit und Stärke. Das geschieht vor allem, wenn sich das Kind viel und selbstbestimmt bewegen darf. An jedem motorischen Fortschritt hängt auch eine psychische Entwicklung. Das heißt für uns:

Zurückhaltung ist unser Los! Wenn das Baby z.B. beginnt sich zu drehen, sollten wir es nicht anschieben. Für das Drehen vom Rücken auf den Bauch braucht es viele Vorübungen und das Kind weiß am besten wie lange es hierfür üben muss. Es lernt dabei die Koordination seines Rumpfes, seiner Beine und seiner Arme und seines Kopfes gleichzeitig! Das ist sehr komplex und wir sollten es nicht drängeln, auch wenn wir es kaum erwarten können. Oder weil es uns frustrierend erscheint, wie lange sich das Baby abmüht. Wenn das Kind herausgefunden hat wie es diesen Balanceakt von alleine vollziehen kann, hat es wieder einen kleinen Sieg errungen!

Ich persönlich finde es außerordentlich wichtig dem Kind sein eigenes Entwicklungstempo zu überlassen. Es gibt gründliche Kinder, die viel Zeit brauchen und es gibt Kinder, denen nichts schnell genug gehen kann. Sie verhalten sich sehr unterschiedlich und die zeitlichen Abweichungen der Entwicklungsschritte können Schwankungen von einigen Monaten aufzeigen. Obwohl alle dasselbe Ziel haben, ist es richtig spannend die Verschiedenheit dieser kleinen Menschen zu beobachten.

Immer mehr Mütter treffen sich statt im Café abwechselnd bei einer Freundin zu Hause und lassen ihre Babys auf der Decke tummeln. Diese Idee ist großartig. Die Mütter können sich auf Erwachsenenart austauschen, während sie dem kindlichen Bedürfnis nach Bewegung im geschützten Raum absolut gerecht werden. Außerdem ist es höchst interessant und spannend: Wenn mehrere Babys gleichen Alters auf einer Decke liegen, kann man das ganze Spektrum der Bewegungsentwicklung verfolgen und gleichzeitig Charakterstudien betreiben. Wichtig ist, dass man sich nicht verleiten lässt die Leistungen der Kinder zu bewerten und somit in Konkurrenzdenken gerät. Das ist eine Falle, in die jeder von uns schon einmal hineingetappt ist. Machen wir uns bewusst: kein Kind ist besser oder schlechter. Jedes ist auf seine Art richtig.

Besondere Situationen, besondere Kinder

Es gibt Kinder, denen es sehr schwer fällt den Kopf zu heben und zu halten. Manchen fällt gleichzeitig das Schlucken schwer und sie können nur mit Anstrengung trinken. Oftmals haben sie eine schwere Geburt hinter sich und sind im Halswirbelbereich geschwächt. Bei diesen Säuglingen ist angebracht, wenn wir sie zur Kräftigung vorsichtig immer wieder kurz auf den Bauch legen. Vielleicht müssen wir ihnen eine Handtuchrolle unter den Achseln durchschieben. Das hält die Ärmchen vor der Brust, so dass Ellbogen und Kopf ein Dreieck bilden können. Dabei wird das Gewicht von Kopf und Rumpf auf die Schultern verteilt. Der Brustkorb wird frei und das Baby kann den Kopf leichter halten.

Kinder, die sehr träge sind und sich auch auf dem Rücken liegend wenig bewegen, können auch immer wieder auf den Bauch gelegt werden, damit sie ein wenig „wachgerüttelt“ werden. Sie sollen durch diese Maßnahme eine Idee davon bekommen, dass es sich lohnt sich zu bewegen um die Welt auch aus einem anderen Blickwinkel betrachten zu können.

Und dann gibt es Kinder die aufgrund z.B. einer neurologischen Vorerkrankung ein aktives Eingreifen und Begleiten unsererseits brauchen. Wenn man diese Kinder nicht auf den Bauch legt, werden sie es von selber nie tun können. Diese Kinder brauchen für ihre Bewegungsentwicklung eine konstante Begleitung durch eine Physiotherapeutin um Bewegungsabläufe zu lernen, die sie von selber nicht können.

Die Entwicklung nimmt ihren Lauf

drehen, rollen, robben, sitzen.... Ob ein Kind sitzen kann, erkennen wir daran wie viel Platz es braucht zum Aufrichten. Was heißt das? Anfangs hat der Säugling, wenn er auf dem Rücken liegt, maximale Berührungsfläche zum Boden. Mit dem Älterwerden und einer zunehmenden Beweglichkeit wird die Kontaktfläche kleiner. Erst stützen noch beide Unterarme, dann die Handflächen, dann nur noch eine Hand...

Das Kind bewegt sich Stück für Stück vom Boden weg. Je weniger Körperteile den Boden berühren müssen um Halt zu finden, umso mehr Stabilität und Sicherheit hat es sich errungen. Um frei sitzen zu können, braucht das Kind einen kräftigen Rücken. Sein Rumpf muss so stark sein, dass er das Gewicht des Kindes halten und ausbalancieren kann. Setzen wir es vorzeitig auf, ist das auf jeden Fall verfrüht und schadet eher, als das es nützt. Die Wirbelsäule ist zu weich um sich lange gerade zu halten, es entsteht schnell ein Rundrücken und mögliche Funktionsschwächen im späteren Alter wie z.B. Bandscheibenschäden können sich bilden.

Ist es in seiner Entwicklung soweit fortgeschritten, dass es sich ohne fremde Hilfe aufsetzen kann und sich nicht mehr mit den Händen abstützen muss, sagt man: das Kind kann frei sitzen. Vorher nicht!

Versetzen wir uns einmal in die Lage eines Babys, das einfach hingesezt wird, ohne dass es schon weiß wie es von selbst in diese Position kommt (... geschweige denn wie es da wieder rauskommt). **Ja, es sitzt förmlich fest!**

Manch eines scheint vordergründig ganz zufrieden, hat sich nicht groß anstrengen müssen und ist trotzdem eine Etage höher. Vielen Kindern sieht man aber das Unwohlsein an, in eine Position gebracht worden zu sein, die sie nicht händeln können. Sie sind wackelig, sie fühlen sich unsicher, sie können nichts erkunden, weil sie umfallen würden. Sie sitzen da und sind ausgeliefert, weil sie noch keine Strategien haben, ihre Lage selbstwirksam zu verändern. Wenn wir das tun, setzen wir unsere Kinder einer großen Unsicherheit aus - obwohl es doch gerade darum geht, ihnen Sicherheit und Vertrauen zu vermitteln.

Unzufriedenheit ist die Motivation zur Veränderung.

Der brennende Wunsch sich aufzurichten ist die größte Antriebskraft, die dem Kind zur Verfügung steht.

Kürzlich beim Bäcker: Eine Mutter kommt mit ihrem Säugling herein. Das Baby liegt im Maxi Cosi, statt, wie üblich, im Kinderwagen, weil „er gerne aufrecht sitzen und mehr sehen möchte“, so die Mutter. „Immer wenn ich ihn hinlege, ist er

unzufrieden. Deshalb unterstütze ich seinen Oberkörper, damit er lernen kann zu sitzen.“ Das ist verständlich und gut gemeint, aber leider ein Trugschluss.

Befriedigen wir diesen Wunsch, indem wir das Baby aufsetzen, nehmen wir ihm den natürlichen Antrieb es selbst zu tun. Denn nur ein Kind, das aus eigenen Stücken in den Sitz kommt, erlebt sich als frei und selbstwirksam. Es will ja nicht nur sitzen, sondern es will auf schnellstem Wege selbständig werden.

Wir unterstützen unser Kind am meisten, wenn wir es in Ruhe ausgiebig üben lassen. Auch wenn es vielleicht ungeduldig wird und seinen Unmut äußert. Ja, wir können es unterstützen, indem wir seine Anstrengung loben und es ermuntern weiter zu üben. Wir freuen uns über seine Ausdauer und bestärken es in seinen Bemühungen. Wenn wir es aufsetzen, wie es die Mutter wohlmeinend getan hat, ist es danach umso frustrierter, wenn es wieder flach auf dem Boden liegt. Das muss nicht sein.

krabbeln, hochziehen, stehen, laufen...

Um sich aufrichten zu können, hat das Kind vom ersten Tag an gegen die Schwerkraft gearbeitet - auch um Muskeln zu entwickeln. Ob Bauchlage, seitlicher Sitz, Kniestand etc., es musste sich immer vom Boden weg stemmen. Ohne diese physikalische Gegebenheit gibt es keine Aufrichtung. Es hat durch viel Übung ein komplexes Muskelgefüge ausgebildet, es kann eine große Vielzahl von Bewegungsmustern koordinieren, sein Gehirn hat alles gespeichert, so dass es nie wieder vergessen wird wie man aufsteht, wenn man einmal gefallen ist. Es ist unzählige Male gescheitert und hat nicht aufgegeben. Und jetzt ist es so weit gekommen, dass es seine ersten Gehversuche macht. Was für ein Schritt in die Unabhängigkeit!

Was braucht das Kind zum Gehen? Freie Arme. Ja, denn jetzt berühren nur noch zwei kleine Fußsohlen den Boden und sollen das ganze Kind tragen. Eine wackelige Angelegenheit, wie jeder von uns weiß. Oft stockt einem der Atem, wenn man diese ersten Gehversuche beobachtet.

Das Kind braucht die Arme um sein Gleichgewicht zu balancieren. Wir sehen es oft: ein paar zögerliche Schritte, es wankt, die Ärmchen rudern - und es fängt sich wieder. Das geht nicht, wenn wir es an den Händen halten. Fällt es doch um, stützt es sich mit den Händen reflexartig ab.

Diese wunderschöne Skulptur von Sue Kafka-Ellis heißt „Maggie learning to walk“. Sie ist ganz aus dem Leben gegriffen: eine liebevolle Mutter übt mit ihrem Kind das Laufen - aber, wie soll das Kind in dieser Haltung lernen sein Gleichgewicht zu halten?

Wenn sich das Kind an uns hochzieht und nach unserer Hand greift, ist es schwer zu widerstehen. Doch so lange das Kind noch nicht alleine laufen gelernt hat, sollten wir es nicht an den Händen fassen und mit ihm gehen üben. Es braucht seine Arme und Hände selber, und zwar ganz dringend. Wir können ihm Unterstützung geben indem wir stehen bleiben, wenn es sich hochzieht. Dann fordern wir es auf alleine weiter zu gehen - oder aber doch noch zu krabbeln, wenn es ihm lieber ist. Wir ermuntern es genau das zu tun, was es sich zutraut. Wir spornen es nicht an etwas zu tun, was es noch nicht kann. Das Kind weiß am besten, wie sicher es seine Füße tragen.



Bleiben wir zurückhaltend, lernt das Kind am gründlichsten und am schnellsten Laufen! Wenn wir es auf dem Weg bis hierher immer wieder ermuntert aber nicht gestört haben und es kein außergewöhnlich gemütliches Kind ist, ist es jetzt ungefähr ein Jahr alt. Es dauert dann trotzdem noch einige Monate bis das Gehen leicht fällt. Und dann ist es unterwegs!

Treppen - Chance oder Gefahr?

Ein kleines Kind, das sich in seiner motorischen Entwicklung ausgiebig auf dem Boden bewegen durfte, hat in der Regel ein ausgesprochen gutes Körpergefühl entwickelt. Es weiß, wo es sich sicher fühlt und es weiß, was es ausprobieren kann. Es nähert sich Treppen, Stufen und Absätzen auf eine sehr „vernünftige“ Art: es geht auf die Knie und klettert die Stufen auf allen Vieren hinauf und rückwärts wieder hinunter. Es bewegt sich bodennah und hat über Hände und Knie genügend Kontaktfläche zum festen Untergrund. So ein Kind würde niemals eine Treppe vorwärts runterkrabbeln! Und schon gar nicht aufrecht die Stufen hinunter steigen, in dem es sich nur am Handlauf festhält. Erst wenn das Kind eine schier endlose Zeit auf allen Vieren die Treppenstufen hinauf und hinunter gekrabbelt ist, wird es aufstehen, um es den Großen nachzutun. Hat es lange genug auf allen Vieren geübt, ist es gut vorbereitet und kennt die Gesetzmäßigkeiten einer Treppe. Die eigentliche Gefahr beim Treppensteigen liegt darin, dass wir Erwachsenen oftmals meinen, wir müssten das Kind an der Hand die Treppe hinauf und hinunterbegleiten wenn es noch nicht reif dafür ist.

„Sobald ein Kind laufen kann, braucht es keinen Kinderwagen mehr“

Das klingt gewagt, aber im Prinzip stimmt es. Die Lust am Laufen ist so stark, dass wir diesen Moment ausnützen sollten: wir planen kurzen Strecken, ohne ein Ziel erreichen zu müssen. Es ist enorm wichtig für das Kind einfach nur laufen dürfen und dabei die Welt zu entdecken. Wir lassen den Kinderwagen zu Hause, um das Gefühl für die neue Freiheit in vollem Umfang auskosten zu können. Es geht jetzt darum unserem Kind kleine Erfolgserlebnisse zu schaffen, Ausdauer und Kraft zu

trainieren, alles ganz nebenbei, während es voller Begeisterung Ästchen vom Weg aufhebt, Schnecken unter Blättern findet und die Taschen mit Steinchen füllt.

Die Vielseitigkeit der einzelnen Bewegungsmuster, die es jetzt anwendet, können dabei ausgiebig geübt werden. Es kommt nicht darauf an wie weit man kommt, sondern wie freudig und frei das Kind das draußen-in-der-Natur-sein erlebt.

Es liegt an uns den Rahmen festzulegen. Wir kennen die Umgebung und wir muten unserem Kind nicht mehr zu als es gut schaffen kann. Damit diese Spaziergänge auch gut gelingen fangen wir klein an und steigern die Strecke langsam, je nach Kraft und Ausdauer unseres Kindes. Das ist individuell verschieden, jede Mutter kennt ihr Kind am besten und legt die Strecke dementsprechend fest. Dann drehen wir rechtzeitig (!) um, bevor das Kind müde wird und nicht mehr kann. Es soll ein tolles Erlebnis bleiben und keine Überforderung sein. Das Kind soll erfüllt nach Hause kommen mit dem Gefühl „hallo, ich war in der Welt unterwegs!“ - nicht erschöpft, heulend oder gar getragen.

Haben wir Termine oder ein festes Ziel, von dem wir wissen, es liegt außerhalb der kindlichen Möglichkeiten, nehmen wir natürlich den Kinderwagen. Wir schieben auf dem Hinweg, so dass wir ohne Stress ans Ziel kommen und gestalten den Rückweg so, dass das Kind z.B. die letzte Strecke bis nach Hause laufen kann und zu Fuß wieder daheim ankommt. Da gibt es genügend Spielraum um den richtigen Modus zu finden. Das Kind merkt, es gibt Phasen, da muss die Mama zügig vorankommen und dann gibt es Phasen, da darf es auf seine Kosten kommen.

„Bewegungsverhinderer“... Was man auf jeden Fall vermeiden sollte ist ein Kiddy Board, da dieses dem natürlichen Bewegungsdrang des Kindes widerspricht. In ganz seltenen Fällen, wenn z.B. Geschwister extrem nah aufeinander sind, sind diese Mitfahrgelegenheiten eine Hilfe - in den allermeisten Fällen verleiten sie aber zu Bequemlichkeit. Wenn sich ein Kind jederzeit aufs Brettchen stellen kann, um sich schieben zu lassen, tut es das auch. Es ist erstaunlich wie schnell ein Kind träge und geh faul werden kann, wenn man es zulässt. Planen Sie Ihre Wege so, dass Sie ohne das Brettchen auskommen!

Es macht alle zusammen frei, wenn Kinder gut und ausdauernd laufen können und das auch selbstverständlich und gerne tun. Das kommt übrigens den Familienausflügen am Wochenende zugute! Je mehr die Kinder ans Laufen gewöhnt sind und Freude daran finden, umso abwechslungsreicher können wir unsere Ausflüge planen und sogar Bergwanderungen machen. Und je selbstverständlicher das Gehen für sie geworden ist, umso weniger müssen wir Spielplätze oder Eisbuden auf unseren Routen als Stimmungsmacher oder Belohnungszentren einplanen.

Unser Zutun beschränkt sich darauf, dass wir darauf achten wieviel wir zur rechten Zeit im rechten Maß von ihnen verlangen. Und, indem wir die Freude teilen, die das Kind empfindet, auf eigenen Füßen zu stehen und langsam in die Welt hinausgehen zu dürfen. Gemeinsam mit den Großen.