

Das Tragen

Wie geht es Ihnen wenn Sie eine Mutter sehen, die Ihr Baby im Arm trägt? Wenn die beiden sich ungestört in die Augen blicken, wenn sich das Baby an ihren Körper schmiegt und sich gleichzeitig ganz von ihren Armen getragen weiß? Geborgenheit, Vertrauen, Frieden sendet diese Geste aus, die so natürlich ist, weil das Kind gar nicht anders kann, als sich hinzugeben. Ins Leben getragen zu werden. Noch dazu von der Person, die es am innigsten und am längsten kennt. Der Mutter.

„Das Kind ist ein Tragling“ - heißt es, und „getragene Kinder werden glückliche Kinder“. Das wollen wir auf jeden Fall - glückliche Kinder. Also tragen wir. Gerne und hingegeben. Wir beziehen uns auf die indigenen Völker, die alle ihre Kinder tragen. Wir berufen uns auf die Natürlichkeit des Tragens. Wir haben eine Auswahl an Tragehilfen vom Allerfeinsten, sehr durchdacht und weiterentwickelt. Doch leider ist das mit dem Glücklich Sein nicht ganz so einfach. Auch getragene Kinder haben Krisen. Dazu ist das Leben zu komplex, als dass man das Glück durch den Faktor Tragen sichern könnte. Was hat es also mit dem Tragen auf sich? Und - auf was ist zu achten?

Tragen und das Gesetz der Schwerkraft

Mit der Ankunft auf dieser Welt ist das Kind vom ersten Moment an mit dem Gesetz der Schwerkraft konfrontiert. Sein Körper ist dieser Erdschwere ausgesetzt und es wird lernen damit umzugehen, d.h. sich gegen sie aufzurichten. Es wird lernen sein Köpfchen zu heben und zu halten, es wird lernen sich mit den Armen vom Boden wegzudrücken, es wird lernen seinen Kontakt zum Boden so weit zu verringern bis es schließlich auf zwei Füßen stehen kann. Bis es soweit ist, vergeht ein ganzes Jahr - mindestens... Und was ist am Anfang, die unmittelbare Zeit nach der Geburt und die darauf folgenden Monate?

Die natürliche Lage eines neugeborenen Kindes ist die Horizontale. Wenn wir tragen, gehen wir also im Einklang mit dem Jetzt Zustand des Kindes, in dem wir es **horizontal** tragen. Der schwere Kopf, über den das Baby noch keine Kontrolle hat, ist in der Armbeuge sicher gebettet. Das Gewicht seines Körpers liegt auf unserem Unterarm und verteilt sich gleichmäßig über die Wirbelsäule. In dieser Lage ist das Baby sicher gehalten und gleichzeitig hat es den Freiraum Beinchen und Ärmchen zu bewegen wenn es möchte.

Wir haben gelernt mit der Schwerkraft zu leben. Und weil wir uns ganz natürlich in aufrechter Haltung über die Erde bewegen, denken wir selten darüber nach wie es ist, wenn man noch keine Kontrolle über seinen Körper hat und der Erdschwere ausgeliefert ist. Oft müssen wir heutzutage beobachten, wie Säuglinge nicht horizontal getragen werden, sondern vertikal. Dabei versuchen die Eltern das Neugeborene rundum zu stützen und zu halten. Der Säugling rutscht trotzdem meist zur Seite und gerät in eine Schiefelage, die er nicht ausgleichen kann. Die Wirbelsäule ist in dem frühen Alter für eine vertikale Belastung viel zu weich. Der kleine Körper sackt in sich zusammen und je steiler das Kind getragen wird umso schwerer drückt sein Gewicht auf die Bandscheiben und auf die Hüfte. Da beim Neugeborenen noch keine Aufrichtung gegen die Schwerkraft stattgefunden hat, ist noch kein Muskelgefüge ausgebildet, das die Gelenke stützen und vor übermäßiger Belastung schützen kann.

Wenn das Neugeborene flach auf dem Rücken liegt, winkelt es automatisch seine Beinchen an. Durch das Anziehen der Beine wird der Hüftkopf in die Hüfte hineinplaziert. Wenn eine Mutter ihr neugeborenes Baby im Tuch tragen will, muss sie unbedingt auf diese sog. *Anhockstellung* achten. Diese Position hilft der Hüfte sich in ihrer Position so einzustellen, dass sich der Hüftkopf in die Hüftpfanne plaziert. Es freut sich allerdings nur die Hüfte. Die Wirbelsäule, die Halswirbelsäule und die Bandscheiben sind hingegen weiterhin sehr belastet. Wie bereits erwähnt, tut die Hüfte ihre Aufgabe von selbst, wenn man dem Kind im Liegen die Möglichkeit lässt auf ganz natürliche Art seine Beinchen anzuwinkeln.

Wird das Kind im *Fliegergriff* getragen, ist es notwendig die Füßchen mit der anderen Hand zu halten, damit die Beinchen gebeugt sind. Hängen die Beine gerade nach unten, entsteht zusätzlich ein enormer Zug auf das Kreuzbein und damit auf den Darm, der direkt daran aufgehängt ist. Das kann dem Neugeborenen Probleme bei der Verdauung bereiten, die so früh nach der Geburt noch nicht eingespielt ist. In dem Fall müssen die Füße mit der anderen Hand gefasst und angebeugt werden, so dass die Beine auch in dieser Position in der *Anhockstellung* sind.

Wenn das Neugeborene aufrecht getragen wird, entsteht ein Druck auf die Wirbelsäule und auf die Halswirbelsäule. Da die Geburt noch nicht lange zurückliegt, ist das Geburtsmuster mit der Anstrengung noch in der Halswirbelsäule gespeichert. Das bedeutet, dass es wichtig ist in den ersten Monaten die Halswirbelsäule möglichst zu entlasten. Das gelingt **nicht** wenn das Baby vertikal getragen wird, sondern ist **nur** in der Waagrechten zu schaffen. Das Baby hat noch keine verlässliche Kopfkontrolle und braucht, wenn es aufrecht getragen wird, maximale Unterstützung. Ein plötzlich wegnickender Kopf kann schnell zu unerwünschten Dehnreaktionen der Halswirbelsäule führen. Das Wissen darum soll uns bewusst machen, dass es wichtig ist, wie wir das Kind halten und tragen.

Die Horizontale ist die Lage des Säuglings, solange er sich noch nicht von selbst aufrichten kann. Er ist, wenn er waagrecht im Arm getragen wird, geborgen, sicher und warm. In der Armbeuge liegt er geschützt und hat den starken Halt des tragenden Armes unter sich. Kein noch so fest gebundenes Tuch kann den Halt des elterlichen Armes ersetzen!

Und - Ihr Kind kann Sie sehen! Damit geben Sie ihm Orientierung. Das Gesicht der Mutter rückt zunehmend in den Mittelpunkt der Wahrnehmung. Wenn man gerne ein Tragetuch benutzen möchte, ist es in der ersten Zeit angebracht das Tuch so zu binden, dass der Säugling möglichst waagrecht liegen kann (*Wiege*). Sobald das Kind den Kopf von selbst gut halten kann und sein Körper muskulöser wird, kann das Kind aufrecht getragen werden, im Tuch oder im Arm. Aber in den ersten Monaten schützen Sie seine Fragilität und zollen ihm den Respekt für die Zeit die es braucht, um langsam in die Gesetzmäßigkeiten dieser Welt hineinzuwachsen.

Wir tragen unsere Neugeborenen viel zu oft aufrecht mit dem Kopf an oder über unserer Schulter. Warum? Ich weiß es nicht. Sicher unbewusst oder unüberlegt - auf jeden Fall verfrüht. Die vorgezogene Vertikalisierung entspricht nicht dem Lagebedürfnis des Säuglings.

Postnatale Spannungen...

Wenn ein Säugling in der Horizontalen immer zu jammern anfängt, ist es sinnvoll bei einer Craniotherapeutin oder Osteopatin vorzusprechen. Es gibt geburtsbedingte Spannungszustände, die man erkennen kann, wenn das Kind in der horizontalen Lage Unwohlsein ausdrückt. Manche dieser Spannungen wachsen sich aus, manche bleiben bestehen und können das Kind langfristig belasten. Wenn Sie das Gefühl haben Ihr Kind ist angespannt, dann zögern Sie nicht, es zeitnah von o.g. Therapeuten anschauen zu lassen.

... und andere Herausforderungen

Kinder, die unter Reflux leiden, verlangen nach der Mahlzeit mit dem Oberkörper hochgelagert zu werden; das hilft Ihnen die Nahrung besser zu behalten. Lehnen Sie sich also zurück und machen Sie es sich bequem. Legen Sie Ihr Kind so auf Ihre Brust, dass es mit dem Kopf auf Höhe Ihrer Brustwirbelsäule liegen kann. Legen Sie die eine Hand auf die Lendenwirbelsäule Ihres Kindes und entspannen Sie. Vielleicht machen Sie sich noch eine Thermoskanne Tee, dann wird es gemütlicher.

Wenn Sie einen kleinen „Schwerverdau“ haben, den man zwar nach der Mahlzeit gut ablegen kann, der aber nach 30 Minuten anfängt Verdauungsbeschwerden zu bekommen, weil seine Peristaltik langsam anfängt zu arbeiten - der möchte dann einfach nur durch die Wohnung getragen werden. Dabei klinkt er sich in unser erwachsenes, dreidimensionales Bewegungsmuster ein und holt sich darüber die Bewegung für den Darm, die bei ihm noch nicht ausreichend arbeitet. Auch da ist angesagt: auf jeden Fall horizontal im Arm tragen. Wenn er zu steil getragen wird, sackt sein Körper zusammen und drückt noch mehr auf den trägen Darm. Das kann nach hinten losgehen!

Väter wandeln den Fliegergriff oft so um, dass sie zwar das Kind bäuchlings tragen, aber in einer Weise zu sich gekippt, dass der Babyrücken an den Vater geschmiegt ist und der Bauch in der väterlichen Hand liegt. Nehmen Sie dann noch seine Füßchen in die andere Hand, und drücken sie die Beinchen leicht Richtung Po. Das entlastet den Verdauungsapparat am besten. So können Sie eine Weile gehen.

Für diese Babys, oftmals Buben, ist es besonders wichtig, dass sie untermals nicht in Wippen, Maxi Cosis oder anderen Geräten liegen, die den Darm einquetschen, sondern in Rückenlage und ganz flach auf dem Boden. Wenn sie dann beginnen ihre Beinchen an den Körper zu ziehen und zu strampeln, regen sie auf ganz natürliche Weise ihre Darmtätigkeit an. Da sie im Maxi Cosi nie ihre Beinchen willentlich anziehen können, geschweige denn strampeln, bleibt der Darm lange träge. Sie müssen diese Trägheit dann mit ausgedehntem „Verdauungstragen“ kompensieren. Das muss nicht sein.

Tragen und das Gesetz der Polarität

Die innige Verbindung zwischen Mutter und Kind, die im Mutterleib ihren Anfang nahm, muss nach der Geburt unter neuen Bedingungen weiterentwickelt werden. Im Mutterleib war das Kind immer eins mit der Mutter. Jetzt sind sie zwei Individuen, inniglich verbunden aber doch voneinander getrennt. Auf unserer Erde besteht das Gesetz der Polarität, der Gegensätzlichkeit. Es ist offensichtlich im Ich und Du, im Hell und Dunkel, im Hungrig und Satt, im Wachen und Schlafen etc.

Es entspricht der polaren Gesetzmäßigkeit, dass Tragen mit Nicht-Tragen abgewechselt wird. Dass Zeiten des Zusammenseins mit Zeiten des Für-sich-Seins geschaffen werden. Die intrauterine Verbundenheit ist tatsächlich vorbei. Wir können das Kind nicht mehr - so wie im Mutterleib - grenzenlos verbunden durchs Leben tragen. Unsere Verbundenheit geht jetzt über eine körperliche Verbindung hinaus. Die neue Herausforderung

ist jetzt Nähe zu schaffen und zu erhalten trotz körperlichem Getrenntseins.

Ich finde das Tragen eines Babys eine wundervolle, innige Geste, die für das Entstehen einer verlässlichen Beziehung bedeutend ist. Das Baby kann eintauchen in den Raum des liebevoll angenommen seins und die Mutter kann ihre ganze Hinwendung und Zuwendung an ihr Kind verströmen. Das ist schön - aber auch anstrengend. Und leider lässt es der Alltag oft nicht zu in dieser Ruhe und Aufmerksamkeit füreinander da zu sein.

Gestalten Sie es so, dass das Tragen eine bewusste Zuwendung bleibt. Wenn Sie tragen, tun Sie es bewusst, genießen Sie den Moment und legen Sie Ihr Kind dann wieder ab, damit es seinen eigenen Raum ergreifen kann und Sie selbst in Ihrem Alltag vorankommen. Tragen ist kein Dauerzustand. Es würde seine Besonderheit verlieren und zum Schleppen degradieren.

Spüren Sie sich einmal hin, wie es sich anfühlen würde über lange Zeit an den Körper der Mutter gebunden zu sein und bei allem was sie macht dabei zu sein. Die Mutter wäre Ihnen nicht zugewandt, sondern - über Sie hinweg - mit Ihren eigenen Pflichten beschäftigt: staubsaugen, Zwiebeln schneiden, einkaufen, zahlen

Und dann fühlen Sie sich einmal hin, wie es für ein Baby ist im Stubenwagen oder auf einem eigens eingerichteten Platz zu liegen und ausgiebig das Zimmer zu betrachten. Die Mutter geht im Hintergrund ihren Tätigkeiten nach und spricht das Kind im Vorbeigehen immer wieder an. Wenn es das Bedürfnis nach Nähe hat, wird sie es hochnehmen und in ihrem Tun eine Zeitlang innehalten. Jetzt kann das Baby an die Mutter emotional andocken. Wenn das Nähe Bedürfnis gesättigt ist, darf es wieder in seinen „Raum“ zurückkehren und die nächste Phase des Für-sich-Seins auskosten. Vielleicht dreht (!) es jetzt den Kopf und schaut der Mutter hinterher. Sieht wie sie geht, sieht wie sie kommt. Und schon vollzieht sich ein Entwicklungsschritt

Alles Große beginnt im Kleinen. Die Phasen, wo das Baby für sich ist, sind anfangs kurz. Aber sie werden länger mit jedem Tag, den das Kind auf der Welt ist und lernt seinen „Raum“ zu ergreifen. Und es lernt zuversichtlich, dass die Mutter da ist, wenn es ihre Nähe braucht. An diese Zuverlässigkeit koppelt sich das kindliche Vertrauen. So schön körperliche Nähe für ein Kind ist, wenn sie zu viel wird, kann sie eng und einschränkend werden und sogar die Entwicklung bremsen.

Wenn wir uns die Zeit nehmen herauszufinden wann wir zur Stelle sein müssen, weil wir gebraucht werden und wann wir uns etwas zurückziehen müssen, weil der Säugling sich selbst erfahren möchte, dann kann ein schöner Rhythmus zwischen Nähe und Für-Sich-Sein entstehen.

Wie sich das dauerhafte Tragen - vor allem mit Tragehilfe - auf die Bewegungsentwicklung des Säuglings auswirkt, schreibe ich in einem gesonderten Aufsatz zum Thema „Bewegungsentwicklung“.

Die große Ausnahme sind zu frühgeborene Kinder. Sie können durch langes Tragen dicht am Körper Entwicklungsprozesse nachholen, die ihnen zum Zeitpunkt der Geburt noch nicht zur Verfügung standen. Diese Kinder brauchen einen ganz besonders behutsamen Umgang. Über den Berührungskontakt zur Mutter und zum Vater werden haptische Reize gesetzt, die ihre Nachreifung unterstützen. Sie müssen auf jeden Fall horizontal getragen werden, weil sie verfrüht der Welt ausgesetzt sind und alle äußeren Reize vorsichtig dosiert werden müssen.

Aber auch ein zu früh geborenes Baby will unsere Berührungs- und Bewegungsangebote verarbeiten und in eine Eigenaktivität bringen dürfen. Das ermöglichen wir ihm, indem es zwischen dem vielen getragen, liebkost und gestreichelt werden auch mal eine kleine Zeit für sich sein darf und ganz ungestört in seinem geschützten Raum z.B. im Stubenwagen mit Himmel liegen darf.

Der Blickkontakt

So herrlich nah uns das Baby ist, wenn wir es im Tuch oder Tragehilfe eng am Körper tragen, sehen können wir es nicht. Und es uns auch nicht. Die Kinder versuchen sich zu helfen. Wir können beobachten, wie sie das Köpfchen ganz weit nach hinten überstrecken um in unser Gesicht blicken zu können. Ist das Kind noch sehr klein baut diese Überdehnung Spannung in der Nackenmuskulatur auf und übt Druck auf die Halswirbelsäule aus.

Der Säugling sucht den Blick zur Mutter oder zum Vater. Blickkontakt ist für beide Seiten elementar wichtig. Hier beginnt Beziehung. Hier beginnt Kommunikation. Sieht das Baby seine Mutter, die es im Arm trägt, weiß es sich sicher und geborgen. Ist Ihnen schon aufgefallen wie tiefgründig der Blick eines Säugling sein kann, wenn er aus der Armbeuge zur Mutter aufschaut? Ohne Worte sprechen diese Blicke Bände. Im Gesicht der Mutter spiegelt sich die ganze Welt. In ihrem Blick, in ihrer Mimik, in all ihren Reaktionen lernt das Kind die Welt einzuschätzen. Im Blick der Mutter oder des Vaters, findet das Kind seine Mitte. Interessant ist, dass die Natur es so eingerichtet hat, dass das Kind in den ersten Monaten gar nicht weiter sehen kann, als von der Armbeuge bis zum elterlichen Gesicht.

Ganz normaler Alltag: Kürzlich, im Warteraum des Kinderarztes trug ein Vater seinen schreienden Säugling umher. Er versuchte alles um ihn zu trösten. Erst die linke Schulter, dann die rechte, Fliegergriff, klopfen, ruckeln, schuckeln - alles. Schließlich nimmt der Vater das Kind in seinen Arm und sieht im ins Gesicht. Das Kind schaut ihn an - und ist ruhig.

Die Wärme

Da ein Säugling seinen Wärmehaushalt noch nicht selber regulieren kann, müssen wir für genügend Wärme sorgen und darauf achten, dass die Körpertemperatur gehalten wird. Wenn wir das Baby in der Armbeuge tragen, können wir seine Körperwärme ganz gut beeinflussen. Einmal durch unsere eigene Körperwärme, die wir im Arm wohl dosiert weitergeben, aber auch ein dünnes Tuch, oder eine dicke Decke, locker umhüllt oder fest gewickelt, gibt uns viel Spielraum, um dem Wärmebedürfnis des Kindes angemessen nachzukommen. Wenn wir in der Kälte oder bei Wind draußen unterwegs sind, ist das Kind tatsächlich am wärmsten im Kinderwagen. Fellchen, Schlupfsack und der Schutz des Verdecks halten das Baby gut warm - und wenn Sie den Wagen so schieben, dass wir das Kind im Blick haben, sehen wir immer wie es ihm geht.

Wenn wir das Kind im Tragetuch oder einer anderen Tragehilfe tragen, ist die Wärmeregulation schwieriger. Ein Tragetuch ist auf der körperabgewandten Seite immer kühler und die Beinchen hängen seitlich heraus und kühlen ab. Das lässt sich nicht verhindern. Unterkühlung ist gefährlich bei Neugeborenen und wenn der Rücken des Kindes im Tragetuch Kälte und Zug ausgesetzt ist, sind Bronchen und Lunge die Leidtragenden.

Gewußt warum!

Tragen ist keine Frage von entweder oder. Tuch oder Kinderwagen. Verwöhnen oder verwehren. Schwarz oder weiß. Zwischen diesen ideologisch geführten Meinungskriegen liegt eine große Vielfalt von Möglichkeiten, die alle Vorzüge vereinen können.

Um eine sinnvolle Entscheidung zu treffen ist es wichtig, sich die Umstände bewusst zu machen: wie klein ist mein Kind, geht es nur um eine Lageveränderung, trage ich von A nach B, trage ich drinnen oder gehe ich außer Haus, wie ist das Wetter, wo gehe ich hin, mit welchen Reizen muss ich rechnen, wie lange bin ich unterwegs, bin ich unter Druck oder ganz entspannt, hat mein Kind gerade eine außergewöhnlich anhängliche Phase, habe ich selbst ein Nähe Bedürfnis, wie lange wird das Kind im Tuch festgebunden sein, kann ich danach für ausreichend Bewegungsmöglichkeit sorgen... usw.

Betrachten Sie Ihr Kind ganzheitlich. Es bringt von Natur aus alle Anlagen mit um ein ganzer Mensch zu werden. Machen Sie sich frei davon, dass Sie etwas tun müssen damit es wächst. Vertrauen Sie in die göttliche Struktur, die dem Kind innewohnt und nach der es sich entwickelt.

Das Tragen

ist die Antwort auf ein kindliches Bedürfnis nach Nähe und gleichzeitig nach Raum,
das Bedürfnis gehalten zu werden und sich doch bewegen zu dürfen,
die Tatsache sich an fremde Gegebenheiten anpassen zu müssen
und sich eigenständig ausprobieren zu dürfen.