

Tragen – Für einen guten Start ins Leben!

TEXT: SIRI LEHMANN

Das Tragen ist für alle Kinder wichtig, egal ob gesund oder besonders – alle können davon profitieren.

Tragen als Therapie?

Tragen als Therapie? Warum nicht? Schön und praktisch ist es auf jeden Fall!

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, ein Kind mit Down-Syndrom zu therapieren. Auch als Eltern ist man gefordert, aktiv an der Therapie mitzuwirken. Es ist schön, etwas für sein Kind tun zu können und kompetent zu sein. Noch schöner ist es, wenn man dabei auch etwas für sich tut und dies ganz nebenbei geschieht.

Ab und zu sieht man Eltern, die ihre Kinder in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe tragen, anstatt sie im Kinderwagen zu schieben. Für manche mag das merkwürdig erscheinen, aber wenn man bedenkt, dass der Kinderwagen erst knapp 150 Jahre alt ist und die Kinder davor immer getragen wurden, ist dies gar nicht so abwegig.

Die meisten Eltern tragen ihre Kinder überwiegend weil es praktisch ist. Man hat die Hände frei z.B. für Geschwisterkinder oder um sich ein Brot zu machen, und man ist flexibler und weniger auf fremde Hilfe angewiesen, wenn man unterwegs ist. Keine Tür ist zu schmal, keine Treppe zu steil, kein Weg zu holprig. Das Einsteigen in einen Bus stellt keine Herausforderung mehr dar.

Da Kinder schließlich ständig getragen werden möchten und dies auf dem Arm schnell sehr anstrengend wird und Rückenschmerzen bei dem Tragenden verursachen kann, lässt sich dies mit dem Tragen im Tuch oder einer anderen orthopädisch korrekten Tragealternative vermeiden.

Die wenigsten Eltern wissen, was genau sie mit dem Tragen alles für ihr Kind Gutes tun. Sie unterstützen damit die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes und das ganz nebenbei. Dies ist wichtig für alle Kinder, aber für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen wird es zu einer richtigen Chance, die man zusätzlich zu Therapieeinheiten nutzen kann. Warum das so ist, werden Sie im Verlauf des Artikels feststellen.

Nach der Geburt ist plötzlich alles anders

Zuerst möchte ich Ihnen erklären, warum dieser ständige Körperkontakt, vor allem im ersten Lebensjahr, so wichtig für unsere Kinder ist. Bevor ein Mensch geboren wird, lebt er in einer Umgebung, die von ständiger Berührung, Enge, Wärme und vertrauten Geräuschen geprägt ist. Er spürt sich mit jeder Bewegung selbst und „schwebt“ schwerelos im Fruchtwasser. Das alles vermittelt ihm Sicherheit und Geborgenheit.

Nach der Geburt ist plötzlich alles anders. Es ist kalt, laut, die Begrenzung fehlt und die Schwerkraft lastet wie Blei auf den Gliedern.

Oftmals wird von dem Säugling verlangt, der im Mutterleib niemals Hunger leiden musste und immer den beruhigenden Herzschlag seiner Mutter hörte, auf sein Essen zu warten oder gar allein in einer Wiege zu liegen.

Er beginnt zu schreien. Und dieses Schreien ist ein Hilferuf. Es ruft nach seiner Bezugsperson. Dieses Schreien ist keine Willkür, sondern eine Art Reflex, der vor langer Zeit das Überleben sicherte.

Vor Millionen Jahren waren die Zeiten zu gefährlich, einen Säugling abzulegen. Unsere Vorfahren waren Nomaden, immer unterwegs und in Bewegung, und so war es völlig natürlich, die Kinder immer bei sich zu tragen. Tragen bedeutete mitgenommen werden und somit Sicherheit.

Unsere heutige Gesellschaft ist viel zu jung, die Zeit viel zu kurz, als dass die Natur die Möglichkeit gehabt hätte, unsere Instinkte zu verändern.

Der menschliche Säugling ist ein „Tragling“, der evolutionsbiologisch zum Getragenwerden konstruiert wurde, was man an den Verhaltensweisen gut erkennen kann.

Der Palmar-Reflex (Greif-Reflex), der Moro-Reflex, die Spreiz-Anhockhaltung der Beinchen, die der Säugling meist einnimmt, wenn man ihm sich nähert, sind nur einige Beispiele dafür.

Ein Kind zu tragen, heißt ein Grundbedürfnis zu befriedigen. Kinder brauchen die



Das Kind zieht automatisch die Beinchen an und spreizt sie leicht ab, sobald es hochgenommen wird. Es bereitet das Tragen auf der Hüfte vor.

*Quelle:
„Ein Baby will getragen sein“
Dr. Evelin Kirkilionis*

Nähe und Geborgenheit wie die Luft zum Atmen, um sich optimal zu entwickeln. Es stärkt die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind und unterstützt die physische und psychische Entwicklung der Kleinen. Aber warum ist das so?

Tragen schult den Gleichgewichtssinn

Im Grunde ist der Mensch eine physiologische Frühgeburt. Durch den aufrechten Gang und die Änderungen der anatomischen Gegebenheiten, die dadurch stattgefunden haben (v.a. des weiblichen Beckens und der Vergrößerung des fötalen Gehirns), wurde es notwendig, dass der menschliche Säugling immer früher auf die Welt kommen musste, da sonst der Kopf nicht mehr durch das Becken der Mutter gepasst hätte. Er ist sozusagen unfertig und unreif. Die Wirbelsäule nur bedingt stabil, die Hüftgelenke noch nicht fertig entwickelt und auch die Gehirnentwicklung befindet sich im Anfangsstadium.

In diesem Stadium, vor allem im ersten Lebensjahr, schreitet die Entwicklung der Kinder rasend voran und das Gehirn ist am aufnahmefähigsten. Jeder Input, der geliefert wird, wirkt sich positiv auf die Entwicklung aus und dies ist besonders wichtig für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen.

Interessant ist, dass im Mutterleib bereits sämtliche Sinnessysteme funktionieren. Das vestibuläre System (der Gleichgewichtssinn) bildet sich bereits in der Frühschwangerschaft aus, etwa um die 8. Schwangerschaftswoche herum. Ein Neugeborenes kann mit allen seinen Sinnen – mit Ausnahme des Sehens, das noch der Ausreifung bedarf – seine Umwelt wahrnehmen.

Durch die verschiedensten Reize – akustische, haptische (berühren), olfaktorische (riechen) und visuelle – werden diese Systeme angeregt, immer neue Nervenbahnen und Nervenzellverbände im Gehirn zu formieren und zu stabilisieren.

Man geht davon aus, dass das vestibuläre System und seine stabilisierenden Eigenschaften das Wachstum und die Ver-

knüpfung der Netzwerke aller anderen Wahrnehmungssysteme begünstigen. (Quelle „Ins Leben tragen“ v. Schrader/Manns)

Wird ein Kind getragen, werden sämtliche dieser Bedingungen erfüllt. Alle Tiefensinne werden angesprochen und angeregt. Das Kind macht alle Bewegungen des Tragenden aktiv mit, es spürt sich und sein Gegenüber am ganzen Körper, es hat die Möglichkeit, seine Bezugsperson zu riechen, es kann den Herzschlag hören und ist in der Lage, mit seinen zuerst noch begrenzten Möglichkeiten den Tragenden zusehen, da er sich in einem optimalen Abstand befindet.

Später, wenn die Entwicklung des Sehens weiter fortgeschritten ist, hat das Tragen noch einen weiteren positiven Effekt. Durch die erhöhte Position hat das Kind einen guten Rundum-Blick und kann Dinge, die es sieht, mit Geräuschen, die dadurch verursacht werden, verbinden (z.B. bellen der Hund, hupendes Auto). Die Auge-Ohr-Koordination wird dadurch angeregt. Außerdem kann das Kind aus einer sicheren Position (secure base) die Welt erfahren.

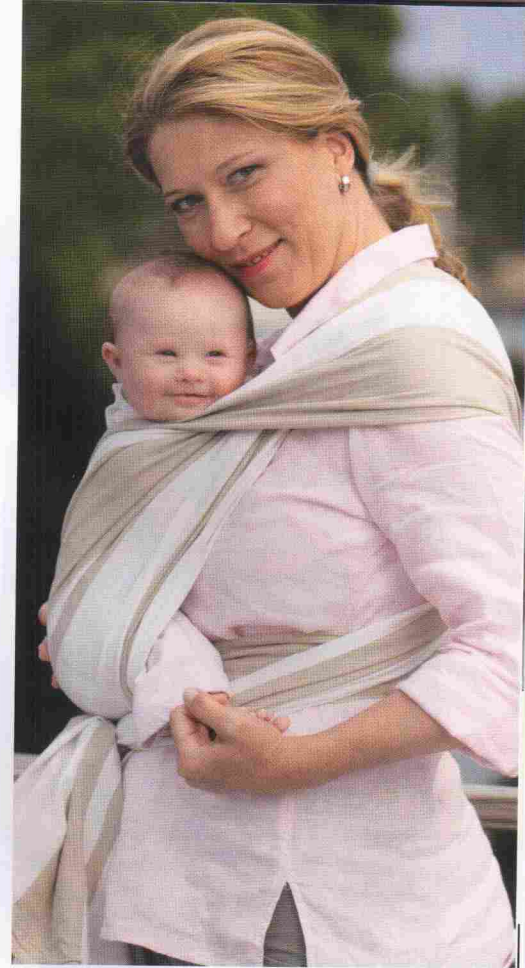
Körperliche Vorteile der Kinder

Gerade Kinder mit Entwicklungsverzögerungen profitieren sehr durch diese Stimulation. Durch das Tragen wird mit dem Gleichgewichtssinn ständig „geübt“, was sich positiv auf die motorischen Fähigkeiten (z.B. Laufen lernen) auswirkt. Sie bewegen sich ständig aktiv mit und müssen Ausgleichsbewegungen ausführen.

Kinder, die die Möglichkeit haben, sich selbst in ihrem eigenen begrenzten Rahmen zu bewegen, lernen viel mehr und viel schneller, als wenn wir ihnen diese Bewegungen abnehmen.

Das Castillo-Morales-Konzept zum Beispiel beinhaltet die Förderung der motorischen und sensorischen Fähigkeiten.

Bei den Eingeborenen Argentiniers, bei denen Dr. R. Castillo Morales auswuchs, konnte er erkennen, dass diese die Entwicklung ihrer Kinder durch direkten körperlichen Kontakt fördern. Die Kinder dort wer-

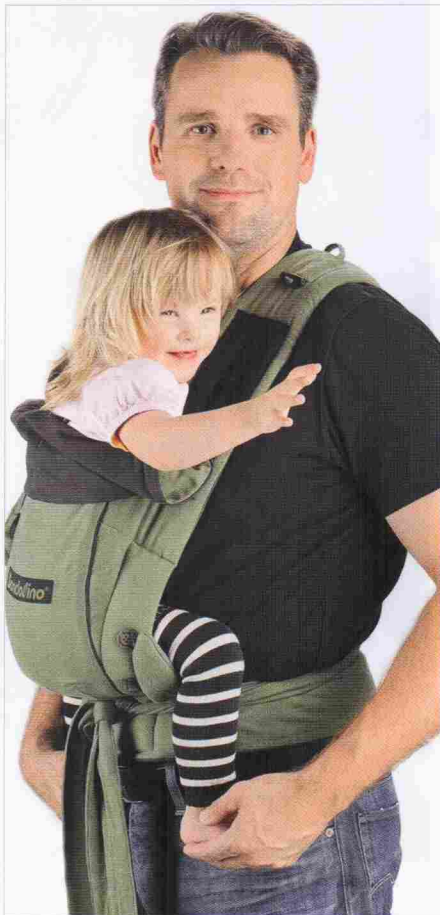


*Ins Leben getragen werden –
der ständige Körperkontakt
beim Tragen fördert
die Eltern-Kind-Bindung*

den getragen, ein anderes Transportmittel gibt es nicht.

„Die Therapie orientiert sich an der normalen sensomotorischen Entwicklung des Kindes. Propriozeptive Erfahrungen werden durch Behandlungstechniken wie Zug, Druck und Vibration verdeutlicht und die visuelle Orientierung im Raum haltungsstabilisierend genutzt. Die Kinder werden aufmerksamer, offener und motivierter, nehmen ihre Umwelt besser auf, werden fähiger zur Kommunikation und probieren mehr aus. Es wird intensiv an der Stützfunktion der Füße gearbeitet, die Kinder werden so früh wie möglich vertikalisiert, am besten am Körper der Eltern.“ (Zitat www.castillomoralesvereinigung.de)

Eine Haltungsstabilisierung wird durch ein korrekt gebundenes Tragetuch oder eine gut sitzende Komforttrage gewährleistet. Das Augenmerk liegt dabei auf der Unterstützung der natürlichen Haltung des Kindes. Das Kind darf nicht in sich zusammensinken. Gerade bei einem herabgesetzten Muskeltonus wird die Wirbelsäulenmuskulatur durch die Tragehilfe gut unterstützt trainiert.



Hypotone Kinder fest einbinden

Des Weiteren lernen hypotone Kinder durch Unterschiede. Durch die Nähe und den direkten Körperkontakt zum Tragen spürt das Kind seinen eigenen Hypotonus im Gegensatz zur Körperspannung des Tragenden. Es wird versuchen, auch durch die direkte Nähe zur Bezugsperson motiviert, sich dieser Spannung anzunähern. Eine physiologische Körperspannung wird es dadurch zwar nicht erreichen, aber es wird in der Lage sein, Unterschiede selbst zu bilden. Wenn man dem Kind noch die Möglichkeit gibt, sich z.B. mit den Füßen abzustützen, durch eine separat gebundene Bahn des Tragetuches oder einen Außensack, und es ihm somit ermöglicht, durch Druckauf- und -abbau seine Spannungszustände selbst zu regulieren, fördern wir weiterhin seine Eigenständigkeit und helfen ihm dabei, durch eigene Bewegung zu lernen (siehe auch „Kinaesthetic Infant Handling“ Lenny Maietta/Frank Hatch).

Durch den Hypotonus ist es sehr wichtig, das Kind fest einzubinden, damit es nicht in sich zusammensackt. Durch den direkten Körperkontakt dabei ist der Tragende allerdings auch in der Lage, auf jede Veränderung des Kindes sofort zu reagieren.

Korrektes Tragen begünstigt die Hüftentwicklung

Auch bei der Hüftentwicklung kann das Tragen eine große Unterstützung sein. Um eine optimale Ausreifung der Hüftgelenke zu gewährleisten, ist es notwendig, die Hüftköpfe in den Hüftpfannen zentriert zu halten. Wie man in der oberen Bilderreihe sehen kann, nimmt ein Kind automatisch eine für die Hüfte optimale Haltung ein. Wird diese Haltung im Tragetuch oder einer anderen geeigneten Tragehilfe unterstützt, wird zudem durch die ständige Bewegung die Durchblutung angeregt, was ebenfalls die Entwicklung des Hüftgelenkes begünstigt.

Vorteile des Tragens für die Eltern

Mal abgesehen von den ganzen körperlichen Vorteilen der Kinder darf man die Vorteile des Tragens für die Eltern nicht vergessen.

Der ständige Körperkontakt beim Tragen kann eine unermessliche Hilfe beim Aufbau einer guten Eltern-Kind-Bindung sein.

Aber nicht nur auf Seiten des Kindes. Ein schwerer Start, gerade wenn man ein besonderes Kind bekommen hat, kann die Bindung zum Kind erschweren. Man muss

sich selbst über seine Gefühle klar werden, sich selbst ordnen und mit dieser Situation fertig werden.

Den Säugling ganz nah im Tuch bei sich zu haben, zu riechen und zu fühlen, kann dabei helfen anzukommen. Auch den Schutz gegenüber der Außenwelt darf man nicht vergessen. Wie angenehm ist es doch, anfangs mit dem eingekuschelten Kind spazieren gehen zu können, ohne sich ständig erklären zu müssen.

Das Einzige, worauf man bei besonderen Kindern achten sollte, ist die Art des Tragens. Eine pauschale Empfehlung, welche Tragehilfe geeignet ist, kann man nicht geben. Durch die unterschiedlichen Ausprägungen der verschiedenen Symptome, die das Down-Syndrom mit sich bringt, werden an die Tragehilfen verschiedene Ansprüche gestellt. Auch ist nicht jede Trageposition für jedes Kind gleich gut geeignet.

Um diese herauszufinden, ist es wichtig, sich mit dem behandelnden Therapeuten zusammensetzen und dies am besten mit einer erfahrenen Trageberaterin oder einem Trageberater zu besprechen und auszuprobieren. Das Binden eines Tragetuches ist auch nicht besonders schwer. Mit der richtigen Anleitung ist dies leicht zu erlernen.

Im Grunde genommen ist das Tragen für alle Kinder wichtig, egal ob gesund oder besonders – alle können davon profitieren.

Siri Lehmann
Trageberatung Mond-Bär
www.trageberatung-mond-baer.de

Literaturliste und Quellenangaben:

Dr. Evelin Kirkilionis „Ein Baby will getragen sein“ und „Bindung stärkt“

Anja Manns/Anne Chr. Schrader
„Ins Leben tragen“

www.castillomoralesvereinigung.de

Lenny Maietta/Frank Hatch
„Kinaesthetic Infant Handling“

Ashley Montague
„Körperkontakt“

Dr. Ewald Fettweis „Auf Mamas Hüfte reiten“
Artikel in Orthinform

Im Castillo-Morales-Konzept wird auch von der „motorischen Ruhe“ gesprochen. Zitat: „Die Haltung der motorischen Ruhe reduziert Massenbewegungen, die Aufmerksamkeit des Kindes wird verbessert und durch den richtigen, dem Kind und seinen Fähigkeiten angepassten Augenabstand, wird dem Kind schon in einem frühen Lebensalter das Fixieren ermöglicht.“

Der Rumpf wird stabilisiert, der Tonus und die Atmung regulieren sich und so kann eine verbesserte Kopfkontrolle erreicht werden.“

Durch das Einbinden in ein Tragetuch wird der Rumpf stabilisiert und wie oben beschrieben erhält das Kind eine erhöhte Position und zum Tragenden einen optimalen Augenabstand.

Wenn man dem Kind im Tragetuch zudem die Möglichkeit gibt, durch eine Unterstützung der Füße selbst Druck auf- und abzubauen, trainiert dies die Muskulatur zusätzlich und auch unkontrollierte Massenbewegungen werden durch das „Eingebundensein“ vermieden.

Das Tragen ist ein Aspekt im Castillo-Morales-Konzept, dem man etwas mehr Aufmerksamkeit widmen könnte.