

Wiegen, rollen, krabbeln, aufstehen

Viele Eltern haben kaum Erfahrung im Umgang mit Babys, wenn sie ihr erstes Kind bekommen. Kurse wie First-Step, die auf die Entwicklung des Kindes fokussieren, können helfen, diese Lücke zu schliessen.

Text Veronica Bonilla Gurzeler

Keine zwei Monate alt sind die drei Babys, die an diesem Montagnachmittag im First-Step-Zentrum in Kilchberg bei Zürich auf riesigen, mit Styroporkügelchen gefüllten Kissen liegen. Sie wirken entspannt, schauen mit wachen Augen umher, während die Mütter damit beschäftigt sind, ihre Siebensachen in Reichweite zu platzieren. Noch fehlt eine Teilnehmerin. Doch der Alltag mit einem

Säugling ist für die Mütter so neu wie unberechenbar und ein kompletter Kurs deshalb eine Seltenheit. Also beschliesst Kursleiterin Francesca Seegy, nicht zu warten sondern pünktlich anzufangen – mit einer kurzen Vorstellungsrunde: Gamsze ist hier, weil sie ihr Baby bei seiner Entwicklung optimal unterstützen möchte. Karin ist als Physiotherapeutin interessiert an der First-Step-Methode und nutzt die Stunde, Zeit mit ihrem zweiten Kind zu verbringen. Tua macht viel Sport und dass Bewegung bei First-Step zentral ist, entspricht ihr. Alle sind sie froh, dem oft einsamen Mutter-Kind-Alltag einen Moment lang zu entkommen.

First-Step wurde vom israelischen Entwicklungsexperten und Feldenkrais-Lehrer Shai Silberbush erarbeitet. Die Methode

will Eltern helfen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen, sein Wohlbefinden und seine motorische Entwicklung mit einfachen Bewegungen und im Alltag integrierten Massnahmen zu unterstützen.

Erste Prägungen

Dass die ersten Lebensjahre eine prägende Zeit sind, ist unbestritten. Nie lernt ein Neugeborenes so viel innert derart kurzer Zeit wie am Lebensanfang. Was und wie es in dieser Zeit lernt, beeinflusst sein ganzes späteres Leben. Das betrifft auch die motorische Entwicklung, die fast jedes Kind nach dem gleichen Schema durchläuft: Mit etwa fünf Monaten dreht es sich vom Bauch auf den Rücken und umgekehrt, mit acht Monaten krabbelt es, mit neun Monaten kann es selbständig aufsitzen und

«Eine bald
siebenköpfige
Famasdasdilie
zu ernäjk's
Gefühl.»



Die Wiegehaltung hilft dem Kind sich geschützt und geborgen zu fühlen.



zu Beginn des zweiten Lebensjahres laufen die ersten Kinder schon.

Wie entscheidend es ist, dass ein Kind im ersten Lebensjahr sämtliche motorischen Entwicklungsschritte vollständig und der Reihe nach durchläuft, ist unter Kinderärztinnen und Entwicklungsexperten umstritten. Manche wollen keine Nachteile erkennen, wenn ein Schritt ausgelassen wird. Die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler hingegen, eine Pionierin auf dem Gebiet der Bewegungsentwicklung, hat immer wieder betont wie wichtig es sei, dass ein Kind sämtliche Phasen selbstständig durchläuft. Davon geht auch First-Step aus: «Ein Kind, das einen Entwicklungsschritt auslässt, zum Beispiel nie rollt oder krabbelt, dafür auf dem Po vorwärts rutscht, lernt zwar auch gehen, sein Fundament ist aber bildlich gesprochen weniger solid», sagt Francesca Seegy, die von Shai Silberbush zur First-Step-Instruktorin ausgebildet wurde. «Gleichgewicht, Geschicklichkeit oder auch der Muskeltonus können beeinträchtigt sein.»

Im Kursraum liegen die Babys mittlerweile auf blauen Turnmatten und Francesca Seegy zeigt den Müttern, wie sie ihre

Kinder spielerisch vor und zurück, hin und her rollen können. Sanft, aber mit festen Handgriffen. Es ist offensichtlich, wie vorsichtig und unerfahren die Mütter sind - aber auch, wie schnell sie von der erfahrenen Kursleiterin lernen. Doch wieso braucht es überhaupt solche Kurse? Lernen die Kinder, lernen die Eltern nicht ganz von selber, was notwendig ist? «Diese Ansicht hatte ich bei meinem ersten Sohn auch», sagt Francesca Seegy. Ihr zweiter Sohn wies dann allerdings Entwicklungsverzögerungen auf, ohne dass die Ärzte einen Grund dafür fanden. Schlim-

First Step

Die Methode unterstützt Eltern, ihre Kinder von Geburt an in ihrer natürlichen Entwicklung zu begleiten und vermittelt das dazu notwendige theoretische und praktische Wissen. Eltern mit ähnlich alten Kindern treffen sich in Kleingruppen. Auch Einzellektionen sind möglich. 4 Lektionen in der Kleingruppe kosten Fr. 120.- → firststep-method.com/category/find-instructor
→ himmelblaues.ch

mer noch: Keine Therapie half, welcher Art auch immer. Er war drei und sprach nach wie vor kein Wort, als die Mutter einen Vortrag von First-Step hörte, einem Programm für gesunde, aber auch für entwicklungsverzögerte Kinder, das in der Schweiz damals noch kaum jemand kannte, in Israel jedoch weit verbreitet war. Sie reiste mit ihrem Sohn nach Tel Aviv und nach wenigen Tagen intensiver Behandlung sprach er die ersten Silben. «Ein wahres Wunder!», sagt Francesca Seegy.

Lernen Kinder nicht selbst?

Das war 2009. Zurück in der Schweiz kündigte die Pharmazeutin und Risikoingenieurin ihren Job bei einer Schweizer Rückversicherung und liess sich zur ersten europäischen First-Step-Instruktorin ausbilden. Die Schulung stellte ihr Weltbild auf den Kopf: «Ich bin in einer Stadt aufgewachsen, war keine Grüne und habe meine Kinder nie im Tragetuch getragen.» Heute leitet sie junge Eltern genau dazu an. «Ich musste einsehen, dass es für die Entwicklung des Babys am besten ist, wenn wir fast alles, was die Babyindustrie uns verkaufen will, um es uns einfacher

Babykurse

Pekip Das Prager Eltern-Kind-Programm, ist eine Kombination von Spiel, Sinnesanregung und Entwicklungsbegleitung. In der Gruppe lernen Eltern einfache Sinnes- und Bewegungsspiele, mit denen sie die Entwicklung ihres Kindes unterstützen können. Die Pekip-Leiterin beantwortet aber auch Fragen der Mütter und die Kinder erhalten die Gelegenheit, einander zu beobachten und erste Bekanntschaften zu schliessen. Die Babys sind in den Pekip-Stunden zum Teil nackt, sodass sie ihren Bewegungsdrang möglichst frei entfalten können. Eine Gruppe besteht aus maximal acht Erwachsenen und ebenso vielen, möglichst gleichaltrigen Babys. Die Kurse eignen sich für Säuglinge ab der fünften Lebenswoche. → pekip.ch

Kinaesthetics Infant Handling

Kinaesthetics, die Lehre von der Bewegungswahrnehmung, fliesst seit vielen Jahren in die Spital- und Seniorenpflege ein. Nun wurde das Konzept auf den Umgang mit Babys ausgeweitet. Dabei wird in Alltagssituationen wie Aufnehmen, Wickeln oder Tragen darauf geachtet, wie das Baby seinem Entwicklungsstand gemäss seine motorischen Fähigkeiten und seine Kraft spürt, einbringen und selber fördern kann. Das Kind erfährt dadurch Selbstwirksamkeit und ein Gefühl von Sicherheit, so dass es ruhiger und entspannter wird. Kinaesthetics Infant Handling wird in Kursen oder Privatlektionen vermittelt. → kinaesthetics.ch/trainerinnenliste.cfm

Babymassage Babys werden in vielen Teilen der Welt bereits kurz nach der Geburt täglich massiert, anfangs nur wenige Minuten, mit zunehmendem Alter länger und kräftiger. Seit den 1970er Jahren wächst auch in Europa das Bewusstsein dafür, dass Berührung und Massage die Entwicklung eines gesunden Körpergefühls fördern, zur Entspannung beitragen und die Bindung zum Kind unterstützen. Kurse für Babymassage sind weit verbreitet. Es ist sinnvoll, die richtige Technik von einer erfahrenen Person zu lernen.

zu machen, möglichst selten oder gar nicht verwenden», sagt Seegy. «Wippe, Tragesysteme oder Lauflernhilfe – diese Geräte schränken entweder die Bewegungsmöglichkeiten des Kindes ein oder zwingen es in eine Haltung, die weder für sein Nervensystem noch für den Bewegungsapparat gesund sind.»

Während ihrer Ausbildung wurde Francesca Seegy klar, dass unser von der Natur entfremdete Lebensstil dazu führt, dass der Therapiebedarf bei Schulkindern heute so gross ist wie nie. «First Step geht zu den Ursprüngen der menschlichen Entwicklung zurück und zeigt den Eltern, was ihre Kinder aus ganzheitlicher Sicht brauchen», sagt sie. Eine Methode also für zivilisationsgeschädigte Kopfmenschen? Irgendwie schon. Im ländlichen Afrika würde First-Step keinen Sinn machen, soll Shai Silberbush gesagt haben.

Zum Beispiel die Bauchlage. Seit Studien ergeben haben, dass das Risiko für den plötzlichen Kindstod in dieser Schlafposition erhöht ist, raten Ärzte den Eltern, Säuglinge nur auf dem Rücken schlafen zu lassen. «Doch dadurch flacht nicht nur ihr Hinterkopf ab, auch der Rücken wird steif und auf die Seite rollen wird für das Kind schwieriger», sagt Francesca Seegy. Die Bauchlage habe eine wichtige Funktion, zum Beispiel bildet sich die S-Form der Wirbelsäule besser aus, wenn das Kind hin und wieder auf dem Bauch liegen könne. Oft macht den Kindern die ungewohnte Position jedoch keinen Spass, denn sie ist zu Beginn anstrengend. Auch im Kurs drückt ein Kind seinen Frust über die Bauchlage bald für alle hörbar aus. «Wenn es weint, nehmen wir das Baby hoch, denn wenn es schreit, kann es nicht lernen», sagt Francesca Seegy. Sie empfiehlt, das Kind langsam an die Bauchlage zu gewöhnen und wird in einer späteren Kursstunde zeigen, wie ihm geholfen werden kann, die Lage etwas länger zu ertragen: indem sie sich zu ihm auf den Boden legt, ein rhythmisches Klopfspiel beginnt, das offensichtlich die Neugier des Kindes weckt, so dass es interessiert und ruhig liegen bleibt.

Nun sind die Kurs-Babys langsam müde, die Stunde bald vorbei. Der richtige Mo-

ment für ein schwieriges Thema: Einschlafen. Denn manchmal haben auch müde Säuglinge Mühe, in den Schlaf zu finden. Weil sie zwar müde sind, aber nicht entspannt. Hier hilft die Wiegehaltung, die junge Mütter vor allem im Zusammenhang mit dem Stillen kennenlernen. Doch Francesca Seegy empfiehlt, das Kind nicht nur zum Füttern im Arm zu halten: «Wenn sich das Baby in den ersten Lebenswochen an die laute Welt gewöhnen muss, hilft ihm die Wiegehaltung, sich in den Armen, die es umfassen, geschützt und geborgen zu fühlen wie im Mutterbauch», erklärt sie. Gleichzeitig ist der Rücken des Babys rund, es kann mit seinen Händchen spielen. Das Gesicht der Person, die es hält, ist gerade so weit entfernt, wie seine Augen gut sehen können. «Wenn wir jetzt mit dem Baby schaukeln oder auf einem Gymnastikball wippen und rhythmische Laute von uns geben, die an die Zeit in der Gebärmutter erinnern, wird das Baby in seine innere Welt sinken und einschlafen.»

Eine privilegierte Zeit

So ist es auch im Kurs. Fehlt noch der letzte Schritt: das Baby abzulegen, ohne dass es wieder aufwacht. Francesca Seegy erklärt kurz, wie es beim Hinlegen über die Seite abgerollt wird und als ein Baby prompt wieder die Augen öffnet, legt sie sich nah zu ihm hin, summt und klopf beruhigend auf seinen Po und redet jetzt mit gedämpfter Stimme zu den Frauen: «Ruht euch mit dem Kind aus! Die Natur hat es nicht so angedacht, dass eine Mutter den ganzen Tag lang alleine verantwortlich ist für ein Baby. Deshalb gönnt euch Pausen, nehmt Hilfe in Anspruch, bezahlte oder von der Familie angebotene. Legt euch tagsüber eine halbe Stunde mit dem Baby hin, das ist Bonding, und es ist eine privilegierte Zeit, die ihr hab mit eurem Kind.» Die jungen Mütter saugen die Worte der erfahrenen Ausbilderin auf wie Nektar.