

Achtsame Säuglingspädagogik nach Dr. Emmi Pikler **- eine innere Haltung, kein „Programm“**

Jedes Kind kommt mit seiner eigenen Persönlichkeit auf die Welt. Jede Mutter braucht Zeit, ihr Kind kennen zu lernen. Nur in ruhiger Atmosphäre kann sie die Sprache ihres Kindes verstehen lernen und auf seine speziellen Bedürfnisse eingehen. Jedes Baby braucht Zeit, um sich an die Welt zu gewöhnen, ob es nun friedlich ist oder viel schreit. Auch das gelingt ihm am besten mit achtsamer Begleitung durch seine Eltern im ruhigen Wochenbett. Verzichten Sie einige Wochen darauf, Ihr Neugeborenes überall mit hin zu nehmen. Schränken Sie Besuche ein und reichen Sie ihr Baby nicht herum.

Haben Sie einen Säugling, der viel weint?

Oft wird ein Kind zur Beruhigung unruhig behandelt: geschuckelt, es wird mit ihm auf uns ab getrabt, es „abgelenkt“ etc. Hierdurch wird der Säugling zwar kurzzeitig still, aber nicht wirklich getröstet. Die ruhige Nähe der Mutter und etwas Milch trösten einen Säugling meistens schon. Gehen Sie hier getrost in Vorleistung und versuchen Sie nicht, Ihr Baby nach der Uhr zu füttern und abzulegen. Sehr oft ist ein schreiendes Kind auch einfach müde. Sorgen Sie für eine Umgebung, die ihm das Einschlafen ermöglicht. Jedes Kind beherrscht die Kunst, von alleine einzuschlafen, oder kann sie zumindest erlernen, wenn man sie ihm zutraut. Verzichten Sie auf ein aufwändiges Einschlafritual. Es gibt gewisse „Zeitfenster“, in denen das Kind Müdigkeit signalisiert und bereit zum Schlaf ist. Lernen Sie, diese Signale zu erkennen. Ein zeitlicher Rhythmus pendelt sich irgendwann von selbst ein. Manchmal ist ein weinendes Baby einfach nicht zu trösten und seine aktuellen Bedürfnisse sind nicht erkennbar. Akzeptieren Sie das und halten Sie Ihr Kind ruhig im Arm.

Wird der Kopf des Säuglings beim Halten und Tragen voll unterstützt, fühlt er sich sicher und gewinnt Vertrauen. Die Kinderärztin Frau Dr. Pikler empfiehlt, ein Neugeborenes waagrecht im Arm zu tragen, und zwar so lange, bis sein Kopf keine Unterstützung mehr braucht, unter Umständen, bis es sich von selber aufsetzen kann. Der zur Beruhigung waagrecht getragene und so in Rückenlage hingelegte Säugling wird wahrscheinlich besser einschlafen als ein aufrecht gehaltenes Kind, das durch eine Positionsveränderung ins Bett befördert wird und dadurch oft wieder aufschreckt.

Ruhe und Sicherheit, Nähe und Wärme, Milch und Schlaf – mehr braucht ein Neugeborenes während seiner ersten Wochen nicht.

Nahezu jedes Kind wird gerne im Arm getragen, aber ein bloßes „Transportieren“ des Säuglings im Tragetuch über viele Stunden kann durchaus nicht das sein, was ihm wirklich gut tut. Auch Ihnen selbst gegenüber kann das unachtsam sein – achten Sie auf die Bedürfnisse Ihres Säuglings, und auf Ihre! Wenn Sie ihr Kind im Tuch tragen, weil Sie das praktisch finden und nicht zu ermüdend, geben Sie ihm auch immer wieder die Möglichkeit, auf einer Krabbeldecke o.ä. seinen Körper und seine Umgebung zu erforschen, seine Bewegungen allmählich einzuüben. Auch der Eltern-Kind-Beziehung tut ein Wechselspiel von Nähe und Distanz gut. Die Situation des „Mutterleibes“ kann man dem Kind ohnehin nicht zurückgeben. Dies ist auch nicht nötig.

Jedes gesunde Kind trägt sein volles Entwicklungspotenzial in sich. Verlangen Sie nichts von Ihrem Kind, was es nicht von selber zu tun bereit ist. Setzen sie es nicht vor der Zeit auf und gewöhnen sie es nicht an andere Haltungen als die ihm gemäße liegende Position.

Aus dieser Haltung – der Rückenlage - heraus wird sich jedes Kind in seinem eigenen Tempo auf den Bauch drehen, dann kriechen oder rollen, krabbeln und sich hochziehen, zum freien Stand und Sitz und schließlich zum Laufen kommen.

Auch fürs Zufüttern und die Sauberkeitserziehung gilt: Sie werden merken, wenn Ihr Kind dazu bereit ist. Zwingen Sie es nicht! Alles beschleunigen zu wollen, ist im Umgang mit Kindern nicht ratsam. Ein respektvoll behandeltes Kind aber entwickelt sich ganz sicher zu einem angenehmen Zeitgenossen.

Überlegen Sie, ob Sie nicht auf den Einsatz von Spieluhren, Schnuller, Babytrapez u.ä. „Hilfsmitteln“ verzichten wollen, die das Kind im Grunde daran hindern, seine Umgebung auf seine eigene Weise zu erforschen.

Sie brauchen Ihr Kind weder zu „bespielen“ noch zu „beschäftigen“. Für das Neugeborene ist das Leben an sich aufregend genug.

Die Fähigkeit zum Spiel wohnt jedem Kind inne, auch wenn es vielleicht anders spielt, als der Erwachsene das erwartet. Der Säugling, wenn man ihn läßt, wird seine Finger, später seine Zehen als Spielzeug entdecken. Das reicht ihm für lange Zeit. Natürlich ist es dafür wichtig, daß er sich in einer sicheren Umgebung frei bewegen kann und nicht in Wippe oder MaxiCosi „hängt“.

In Ruhe spielen lernen zu dürfen: das ist ein großes Geschenk, daß Sie Ihrem Kind und Ihnen machen. Ein solches Kind wird sich nicht zu einem quengelnden, fordernden, gelangweilten Kleinkind entwickeln, sondern immer etwas zu tun finden.

Beim Füttern, Baden, bei der Pflege, zu den Zeiten, in denen Sie ohnehin mit dem Kind zusammen sind, schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit. Lassen Sie sich Zeit dabei und erklären Sie dem Baby, was Sie mit ihm tun und von ihm wollen. Schon bald beginnt es, „mitzuhelfen“. Viel Freude macht auch noch das Wickeln eines schon größeren Kindes, das bereits als Säugling aktiv an seiner Pflege teilhaben durfte.

Nach einem solchen intensiven Zusammensein mit einem Elternteil ist das Kind meist gerne bereit, sich wieder einige Zeit selbst zu beschäftigen.

Suchen Sie den Austausch mit anderen Eltern, aber seien Sie sich bewußt, daß Ihr Baby ein einzigartiges Individuum ist. Für den Umgang mit ihm gibt es kein „Patentrezept“ – und auch die oben genannten Denkanstöße aus der Pikler-Säuglingspädagogik, die wir aus eigener guter Erfahrung weitergeben, müssen für Sie und Ihr Kind nicht unbedingt passen.

Sollten Sie sich sehr gestreßt fühlen und keine Freude mehr empfinden oder glauben Sie, der „Mutterrolle“ gar nicht gewachsen zu sein, sprechen Sie mich an. Ich kann Sie beraten und Ihnen weitere Hilfe vermitteln.

Charlotte Zierau

Dr. Martin Beck