

Evelin Kirkilionis

EIN BABY WILL GETRAGEN SEIN

Alles über das Tragen und seine Vorteile



Psychosozial-Verlag

Vorwort	4	Ein »leidiges« Thema – Der menschliche Säugling: Nesthocker oder Tragling?	62
Thomas Harms			
Einführung	8		
.....			
TRAGEN: WARUM, WESHALB UND WIESO EIGENTLICH?			
.....			
Nähe und Geborgenheit	14		
Das Bedürfnis nach Nähe versus die Angst vor dem verwöhnten Kind	15	Tragen – Wahrnehmen der Welt mit fast allen Sinnen	67
Der Tragling – Ein Schnellkursus	20	Meist unbeachtet, aber grundlegend – Die Bewegungs- und Gleichgewichtswahrnehmung	68
		Der Hautkontakt –	
		Nahrung für Leib und Seele	71
		Warum Liebe unter die Haut geht	75
		Das Wechselspiel der Sinne –	
		Das Zauberwort »Integration«	79
		Tragen – »Frühförderung spezial«	82
Der menschliche Säugling, ein ganz besonderer Typ	26		
Der Tragling und seine spezielle Geschichte	27	Die Bedeutung der Eltern-Kind-Bindung	88
Die angeborenen Verhaltensweisen des heutigen Menschenjungen	34	Tragen – »Nur« einer der Grundsteine für eine gelungene	
Die besondere Physiologie und Anatomie im Säuglingsalter	37	Entwicklung, aber ...	89
		Mit doppeltem Boden –	
		Der Start der Bindungsbeziehung	91
Hüftdysplasie und Tragen	44		
Grundlegendes zum Thema Dysplasie	45	Die zweite Seite der Medaille –	
Von guten und schlechten Traditionen –		Die Elternseite	94
Ein kleiner Kulturvergleich	50	Erfahrung sammeln außerhalb	
Tragen – Ein Plädoyer für eine kindge- rechte Prophylaxe gegen Hüftdysplasie	52	der eigenen Möglichkeiten	100
		Nähe und Distanz –	
		Die Selbstständigkeitsentwicklung	103
Rund ums Tragen – Märchen, Mythen und konkrete Fakten	56		
Das Märchen von den Wirbelsäulenschäden	57	Tragen spezial – Besondere Situationen und Kinder	106
Dichtung und Wahrheit –		Zu früh geboren –	
Die Sauerstoffversorgung im Tragetuch	60	Urlaub vom Inkubator	107
		Spezielle Kinder –	
		Kein leichter Start ins Leben	110

Wenn etwas schiefläuft mit den Kleinen – Babys mit Asymmetrien	113	Ringslings, Mei Tais, Onbuhimos ...	168
Bitte keine Ideologie!	116	Ringslings	170
.....		Pouches	172
TRAGEN:		Mei Tais	175
AB WANN, WIE UND WORIN?		Onbuhimos	176
.....		Sonstige Designs	177
Die große Frage: Welche Trage?	126	Tragen verkehrt – In Fahrtrichtung oder »face out«	180
Tragen ist nicht gleich Tragen	127	
Das A und O beim aufrechten Tragen		ANHANG	
Ihres Babys – Die richtige Haltung	129	
Kleine Entscheidungshilfe	131	Die Autorin	188
Tragehilfen jeglicher Couleur	134	Danksagung	189
Worauf Eltern beim Kauf achten sollten	135	Zur Fotoauswahl	189
Tragen im Tragetuch	140	Anmerkungen	191
Aller Anfang		Verwendete Literatur	195
ist (manchmal) schwer	141	Impressum	212
Was das Leben erleichtert	142	Bildnachweise	212
Die Qualität von Tragetüchern	145		
Elastische Tragetücher für die Kleinen	146		
Bindetechniken konkret	148		
Allgemeingültiges für verschiedene Bindetechniken	149		
→ Der klassische seitliche Hüftsitz	152		
→ Die klassische Wickel-Kreuz-Trage oder Wickel-X-Trage	156		
→ Die Rucksacktrage	162		
Und die vielen anderen Trageweisen?	166		



VORWORT

*Das Bild von jungen Eltern, die mit ihren Babys im Tragetuch ihre Einkäufe erledigen, Konzerte besuchen oder bei den Verwandten zu Besuch sind, ist mittlerweile ein normaler Anblick geworden.
Dies war nicht immer so!*



Es sind jetzt mehr als 40 Jahre vergangen, seit das Buch der amerikanischen Journalistin Jean Liedloff – es hat den deutschen Titel *Auf der Suche nach dem verlorenen Glück* – zu einer Renaissance einer fast vergessenen Form der Frühbetreuung von Säuglingen und Kleinkindern führte (Liedloff, 2020). Liedloff hatte in den 1970er Jahren bei einer Expedition inmitten der Amazonaswälder Brasiliens den traditional lebenden Stamm der Yequaner kennengelernt und danach mehrfach besucht. In ihren Ausführungen berichtet sie über das Leben der Säuglinge und (Klein-)Kinder der Yequaner, die – im Vergleich zu den westlichen Industrienationen – eine gänzlich andere Form der »Erziehung« erfahren. Das Besondere ist, dass bei den Yequaner – wie übrigens auch bei vielen anderen traditional lebenden Kulturen – die Babys in der Anfangszeit ihres Lebens die meiste Zeit am Körper ihrer Eltern oder anderer erwachsener Bezugspersonen verbringen. Direkt am Körper und im kontinuierlichen Hautkontakt mit ihren Begleitpersonen erleben sie eine dauernd bewegte, anregende und immer verfügbare Umwelt. Die Kinder dieser Kultur scheinen mit der Gewissheit aufzuwachsen, dass Körperkontakt und emotionale Nähe ein immer verfügbares Gut darstellen.

Die Erwachsenen dieses Volkes scheinen keinerlei Erwartungen zu haben, dass das Baby schnell lernt, alleine in seinem eigenen Bettchen einzuschlafen, sich von der Brust der Mutter oder dem dauerhaft verfügbaren Körperkontakt mit seinen wich-

tigsten Bezugspersonen zu entwöhnen. Aufbauend auf diesem stabilen Fundament eines allgegenwärtigen Sicherheitserleben entwickeln sich die Kinder der Yequaner, so Liedloff, deutlich schneller als ihre Altersgenossen aus den Industrienationen zu selbstständigen, reifen und verantwortungsbewussten Mitgliedern ihrer Gemeinschaften.

Liedloffs Buch ist populär geschrieben und in vielerlei Hinsicht entspricht es nicht den wissenschaftlichen Standards. Aber es erreichte die Herzen vieler junger Menschen und wurde zum Ausgangspunkt einer internationalen, bis heute anhaltenden Tragebewegung junger Eltern. Innerhalb kurzer Zeit entstanden in Deutschland und anderen europäischen Ländern Initiativen, Trageschulen und Selbsthilfegruppen, in denen sich Eltern zusammentaten, die sich entschlossen hatten, ihre Kinder mit Tragetüchern am Körper zu tragen. Anders als heute war das Tragen der Babys nicht nur eine bequeme und praktische Form, die Kinder zu bewegen und zu transportieren, vielmehr war es Ausdruck einer allgemeinen Kulturkritik junger Menschen, die nicht mehr einverstanden waren mit dem Trennungsparadigma, das die meisten von ihnen selbst in ihren frühen Biografien erlebt hatten.

In den späten 1980er Jahren lebte und studierte ich in Berlin mit meiner damaligen Partnerin und heutigen Ehefrau, Karin Meyer-Harms. Von der Lektüre Liedloffs fasziniert waren wir überzeugt von dieser körpernahen Form der Kindesbeglei-

tung. Als unser Sohn Tim 1995 in Berlin geboren wurde, war es für uns selbstverständlich, dass er viele Stunden am Tag getragen wurde. Das Tragetuch war unser ständiger Begleiter. Meine Frau und ich suchten und fanden andere Eltern in Berlin, die ebenfalls die Bedeutung des kontinuierlichen Körperkontakte ihrer Kinder für sich entdeckt hatten. Meine Frau gründete zusammen mit ihrer Kollegin Dagmar Gericke eine deutschlandweit erste »Tragschule« für interessierte Eltern. Es wurde eine Ausstellung und kleine Tagung zum Thema organisiert, in deren Rahmen auch die Autorin des vorliegenden Buches ihre Forschungen vorstellte. Doch obwohl sich vieles subjektiv gut und richtig anfühlte an dieser neuen Form der Kindesbegleitung, mangelte es an profunder akademischer Forschung und an Konzepten, die das unterstützten und nachwiesen, was Mütter und Väter beim Tragen ihrer Kindes spüren und beobachten konnten: Tragen hat eine bindungsfördernde Wirkung und es scheint den Säuglingen gutzutun.

Mit *Ein Baby will getragen sein* wurde 1999 erstmals ein breitenwirksames Buch veröffentlicht, das die entwicklungs- und gesundheitsfördernden Effekte des Tragens der Kinder mit wissenschaftlichen Fakten untermauerte und erklärte. Der Verhaltensforscherin Evelin Kirkilionis gelingt es in diesem Buch in einer einfühlenden Sprache zu erläutern, warum das Getragen-Sein am Körper der Eltern den evolutionären Voraussetzungen der

Säuglinge und jungen Menschenkinder so überaus gut erfüllt. Warum der Säugling in diesem körpernahen Lebensort seine angeborenen Anlagen als Tragling voll ausspielen kann. Hier an diesem Ort erkennt es das Gesicht des Gegenübers, hier hört es die Geräusche des Herzens und spürt das rhythmische Schaukeln, das ihm bereits aus der Zeit der Schwangerschaft vertraut ist. Die Autorin verknüpft das Wissen aus sehr unterschiedlichen Fachdisziplinen, wie der Medizin, Entwicklungspsychologie, Bindungsforschung und der Humanethologie, um die gesundheitsfördernden Effekte des Tragens zu untermauern.

Auch über 20 Jahre nach seiner Erstveröffentlichung ist *Ein Baby will getragen sein* weiterhin aktuell und ein hilfreicher Begleiter für alle jungen Mütter und Väter, die sich für das Tragen ihrer neugeborenen Kinder entschieden haben. Auch wenn die Akzeptanz gegenüber dem Tragen heute gestiegen ist und es in gewisser Weise sogar als modern und fortschrittlich gilt, helfen die Ausführungen der Autorin allen werdenden Eltern, aufkeimende Unsicherheiten und Fragen rund um das Tragen zu beseitigen und zu beantworten: Bekommt mein Kind genügend Luft unter dem Tuch? Besteht die Gefahr späterer Haltungsschäden, wenn ich mein Baby kontinuierlich trage? Oder bleibt mein Kind abhängig und unselbstständig, wenn es ständig am Körper der Eltern getragen wird? Evelin Kirkilionis widmet sich jedem dieser Punkte mit großer Sorgfalt und erklärt eingängig,

warum menschliche Säuglinge zu Beginn ihres Lebens einen bewegten Lebensort bevorzugen, warum sie ihre wichtigsten Menschen spüren wollen.

Die Zeiten mögen sich geändert haben, die grundlegenden Bedürfnisse der Babys jedoch nicht. Moderne Babys erwarten nichts anderes als Babys aus der Steinzeit: präsente, verfügbare und fühlbare menschliche Bezugspersonen. Ist dies nicht der Fall und es treten längerfristige Trennung und Vernachlässigung an die Stelle der verlässlichen Nähe, fällt die Antwort nicht anders aus als zu den Anfängen der Menschheitsentwicklung. Das Baby reagiert mit Stress, körperlicher Anspannung und, im Fall eines chronischen Verlustes seiner wichtigsten Begleitpersonen, mit Abschottung und emotionalem Rückzug.

Gerade in dieser Hinsicht ist dieses Buch weit mehr als ein Ratgeber: Es ist ein Appell an die menschliche Vernunft, die kindlichen Ressourcen von Beginn an zu schützen und zu bewahren. Und es zeigt heutigen Eltern einen neuen körperorientierten Weg der Kindesbegleitung auf. In gewisser Weise ist dieser Weg nicht neu, sondern eine Wiederentdeckung von Altbewährtem. Schon heute ist das Buch ein »Klassiker« der internationalen Bewegung des »Attachment Parenting«, der bindungsorientierten Elternschaft. Ich freue mich als Herausgeber, dass es in der Buchreihe »Neue Wege für Eltern und Kind« im Psychosozial-Verlag eine neue Heimat gefunden hat.

THOMAS HARMS
FEBRUAR 2022

EINFÜHRUNG

*Die grundlegenden Bedürfnisse eines Babys
liegen in unserer Stammesgeschichte begründet.
Und von den Eltern getragen zu werden ist eines davon.*



Ein Baby eingepackt in ein Tragetuch oder in einer mit Schnallen oder Bändern versehnen Tragehilfe, das ist heute ein recht gewohnter Anblick. Die Vorteile dieser Art des »Kindertransports« sind unbestreitbar. Schwungvoll treppauf, treppab, unbremste Spaziergänge über Stock und Stein, locker durch das Marktgewühl ohne dieses ewige »Tschuldigung, darf ich mal durch?«, nicht selten begleitet von diesen gewissen Blicken, wenn der Buggy in Stop-and-go-Manier durch die Menge pflügt. Weder fühlt man sich als Hindernis beim Einstieg in den Bus, noch verkeilen sich die Räder auf der überfüllten »Kinderwagenplattform« der Straßenbahn in denen der anderen Wägen. Viele kleinere oder größere Alltagsprobleme sind leichter zu meistern. Die Kleinen tragen, für manche Mütter stellt sich das als wahre Überlebensstrategie heraus, um die täglichen Anforderungen halbwegs in den Griff zu bekommen. Schließlich ist Babybetreuung nicht alles, was in einem Familienalltag zu bewältigen ist – und was so manches mal für eine einzelne Person ja schon ein Fulltimejob ist.

Und zusätzlich das Gefühl der wohligen Nähe – für beide Seiten. Den Nachwuchs so eng am Körper tragen, das bedeutet seine Wärme und jede seiner Bewegungen wahrzunehmen, aber auch sein momentanes Befinden ganz direkt erspüren zu können. Und das Kleine fühlt sich wohl, so nahe an seiner »Sicherheitsbasis«. Kein Muckser, sobald es an die frische Luft geht, höchstens dieses genüssliche Graunzen, kurz bevor es einschlummert.

Sicherlich, Körperkontakt und Nähe sind wichtig für einen Säugling, aber dieses ganze Brimborium um Geborgenheit und Nähe, ist das Ganze nicht etwas übertrieben? Schließlich ist unser Nachwuchs seit Jahrzehnten auch im Kinderwagen groß geworden und ganz ordentlich geraten, oder? Auch wenn die Hebamme derart betonte, wie wichtig Körperkontakt sei, und geradezu von dieser Bindetechnik schwärzte, bei der das Kleine eng angeschmiegt getragen wird. Diese Menge Stoff so kreuz und quer à la Sarong für kühle Breitengrade sieht doch etwas knifflig aus. Eine kompakte Komforttrage oder so ein flotter Ringsling wäre vielleicht eher etwas, aber da gibt's ja die unterschiedlichsten Modelle und teils widersprüchliche Kommentare. Und dann gleich von Anfang an aufrecht – ist das überhaupt gut? Ab wann kann ich denn mein Baby nun tragen und wie, ohne etwas falsch zu machen?

Widerstreitende Gefühle und Kommentare, Fragen über Fragen – wie, ab wann und warum eigentlich? – begleiten das Thema »Tragen von Babys«, seit diese Methode Einzug in die »moderne« Kinderbetreuung gehalten hat. Auch wenn inzwischen das Tragen seinen Flair des alternativen Gegenprogramms zum konventionellen Kinderwagenschieben abgelegt hat, und auch wenn heute neben Tragetüchern diverse andere Tragemöglichkeiten in fast jedem Kinder-Ausstattungsgeschäft angeboten werden: Diese wiederentdeckte – auch in unserem Kulturreis eigentlich

uralte – Methode der Kinderbetreuung und des Kindertransports ist noch immer nicht allgemein akzeptiert. Es sind nahezu die gleichen Bedenken wie in den 1980er Jahren, die tragewillige Eltern nach wie vor beschäftigen, beunruhigen oder gar abhalten. Die Fragen, ob die Sauerstoffversorgung des Kleinen wirklich ausreicht und ob die Wirbelsäule vielleicht nicht zu stark belastet wird, haben schon geradezu Tradition. Großeltern warten mit Verwöhnargumenten auf, die Skepsis mancher – glücklicherweise immer weniger – Kinderärzte und Physiotherapeuten scheint ungebrochen. Die Frage völlig fremder Leute, zu welcher Glaubensgemeinschaft man gehöre, mag ja noch amüsieren, auch der Geldschein, der verschämt mit dem Kommentar »für das Kind« ins Tragetuch geschoben wird.¹ Wohl kaum aber aggressive Fragen wie: »Wissen Sie eigentlich, was Sie Ihrem Kind da antun?!«

Natürlich erhalten Eltern auch positive Resonanz. Doch selbst wenn Tragetücher den Touch des Exotischen abgelegt haben, die Vorteile zunehmend in den Vordergrund rücken und immer mehr junge Mütter mit dieser Art der Betreuung liebäugeln, so bestimmen keineswegs selten erst einmal Vorbehalte das Thema. Gegen derartige Verunsicherungen hilft nur fundiertes Hintergrundwissen. Auch wenn praktische Tipps zum Tragen und zu den diversen Bindetechniken wichtig sind, sie stehen nicht im Mittelpunkt dieses Buches.

Schließlich gibt es inzwischen fast überall kompetente Beratung rund um Binde- und Tragemöglichkeiten, es werden Tragekurse und Beratungen von ausgebildeten Beraterinnen, Hebammen, kompetenten Tragetuchexpertinnen oder ganzen Trageschulen angeboten. Zum Teil bieten Tuchhersteller selbst Kurse an und üblicherweise werden bebilderte Beschreibungen für die verschiedenen Bindetechniken mit jedem Produkt mitgeliefert oder können als Erinnerungshilfe im Internet abgerufen werden. Man kann sich tagelang durch Hunderte von Webseiten wühlen und sich anhand von mehr oder weniger professionell eingestellten Videos sämtliche Bindeweisen vorführen lassen. Die Experimentierfreude der Tragebegeisterten brachte eine Flut von Bindeversionen – leider auch ungeeigneten –, die, sollten sie alle erwähnt werden, den Rahmen dieses Buches sprengen würden. Dennoch sollen zumindest die grundlegenden Bindeweisen kurz vorgestellt, auf wichtige Punkte hingewiesen und vor allem kritische Punkte aufgezeigt werden, um Ihren Blick für bedenkliche oder untaugliche Tragemöglichkeiten zu schärfen.

Ein besonderes Anliegen dieses Buches ist es, über das Thema Babytransport Ihr Verständnis für die grundlegenden kindlichen Bedürfnisse zu wecken, die in unserer Stammesgeschichte begründet sind. Ich werde Sie also ein klein wenig in die Gedankenwelt der Evolution einführen

und auch anatomische Besonderheiten von biologischer und medizinischer Seite her beleuchten. Hier werden Sie ebenfalls Argumentationshilfen für sich und andere finden und feststellen, wie zeitgemäß und – hoffentlich – interessant Stammesgeschichte und sogar trockene Anatomie sein können. Denn beides bildet den Hintergrund für das Verständnis der Grundbedürfnisse und der Verhaltensweisen eines Säuglings. Dieses Verständnis, das viele Eltern unbewusst oder intuitiv umsetzen, spielt eine gewichtige Rolle für eine gelungene emotionale Beziehung zwischen den großen und kleinen Beteiligten. Für den Start in eine gute Eltern-Kind-Bindung sind zunächst vor allem die Eltern gefordert und ihr Feingespür für den anfangs noch eingeschränkten Handlungsrahmen eines Babys. Auch wenn der Säugling heute den Ruf des hilflosen Reflexbündels abgelegt hat und seine Kompetenzen auch wissenschaftlich hinreichend unter Beweis stellen konnte, so wird er von Gegebenheiten oder Interaktionsangeboten, die nicht seinen Entwicklungsstand entsprechen, verunsichert oder überfordert. Hier sind die Eltern gefragt. Sie befriedigen nicht nur seine Bedürfnisse und helfen ihm, seine innere Sicherheit aufzubauen, die so wichtig für den weiteren Verlauf seiner Entwicklung ist. Sondern sie sind es auch, die den Rahmen vorgeben, in dem ein Baby seine Fähigkeiten zur Geltung bringen und entfalten kann. Eltern sind also zunächst dafür zuständig, für diese geeig-

nete Umwelt zu sorgen – und sie können das im Prinzip auch. Doch die ersten Lebensmonate mit einem neuen Erdenbürger sind meist ausgesprochen anstrengend und so manches Mal sind Eltern über die Maßen beansprucht. Jedwede Hilfestellung und Erleichterung im Babyalltag ist dann mehr als willkommen. All diese Themenbereiche sind mit dem Babytragen verbunden. Tragen ist also weit mehr als nur eine praktische Transportmethode.





Teil 1

TRAGEN: WARUM, WESHALB UND WIESO EIGENTLICH?

Nähe und Geborgenheit **14**

Der menschliche Säugling, ein ganz besonderer Typ **26**

Hüftdysplasie und Tragen **44**

Rund ums Tragen – Märchen, Mythen und konkrete Fakten **56**

Eine kindgerechte, »natürliche Frühförderung« **66**

Die Bedeutung der Eltern-Kind-Bindung **88**

Tragen spezial – Besondere Situationen und Kinder **106**

Bitte keine Ideologie! **116**

NÄHE UND GEBORGENHEIT

Die Frage, ob man sein Baby durch zu viel Aufmerksamkeit verwöhne, umtreibt viele Eltern. Dabei ist ein Baby gerade in der ersten Zeit seines Lebens vollkommen auf die Fürsorge seiner Eltern angewiesen. Ausreichende Nähe und Körperkontakt geben dem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Ein Zuviel ist praktisch unmöglich.

