

# Hebammenforum

Anthroposophische Medizin und Naturkosmetik

Ausgabe Nr. 2/2016

WELEDA

Seit 1921



Herbert  
Renz-Polster  
über Bindung

## Tragen ist Nähe

Es stillt das Bedürfnis nach Schutz und Geborgenheit.  
So können sich Babys körperlich und seelisch gut entwickeln.  
Rose: Ihr Duft berührt und beruhigt.

# Ein Baby will getragen sein

Text **Frauke Ludwig** und **Diana Schwarz** Fotos **Esther Mauersberger**

Werden Kinder getragen, fühlen sie sich geborgen und geschützt, können sich seelisch und körperlich optimal entwickeln. Ein Plädoyer für mehr Nähe zwischen Eltern und ihrem Kind.

**B**etrachten wir Babys rein wissenschaftlich, sind sie Traglinge. Ein Blick auf die Evolutionsgeschichte zeigt, dass Neugeborene und Babys eng am Körper getragen wurden; bestenfalls am Körper desjenigen, der auch für die Nahrung sorgt. Auch wenn sie bereits laufen können, haben Kleinkinder immer noch eine enge Verbindung zum Getragenwerden.

Seit Jahrtausenden sind die Instinkte Neugeborener praktisch unverändert. Säuglinge wissen demnach nicht, dass Orte wie Schlaf- oder Kinderzimmer und Kinderwagen eine schützende Umgebung sind. Sie verhalten sich, als seien sie in unmittelbarer Gefahr für Leib und Leben, wenn man sie ablegt oder gar allein lässt, und fühlen das auch so. Dieser angeborene Schutzmechanismus vor dem Vergessenwerden funktioniert bei den meisten Babys sehr gut. Legen Eltern ihr Baby ab, beginnt es schon nach kurzer Zeit, auf sich aufmerksam zu machen. Reagieren die Eltern sofort, ist es durchaus möglich, dass es innerhalb von Sekunden wieder ruhig ist und lächelt. Reagieren sie nicht, wird sein Weinen lauter und schriller. Dieses Kontaktweinen kennen die meisten Eltern nur zu gut: Sie sind hilflos, traurig oder verzweifelt, weil das Baby nicht so ist, wie sie es sich vorgestellt haben. Sieht man das

kleine Kind aber als eine Art Evolutionsgewinner, der früher gerade wegen seiner gut funktionierenden Instinkte überlebt hätte, bekommt man einen wertschätzenden und positiven Blick auf die Verhaltensweisen des Babys.

## Einfach weinen lassen?

Wenn Eltern ihr Baby nicht direkt auf den Arm nehmen, sondern es weinen lassen, und es verstummt trotzdem nach einiger Zeit, denken sie häufig, das Baby hätte gelernt, sich selbst zu regulieren. Doch das Gegenteil ist der Fall. Die uralten Instinkte bewirken ein „Not-Aus“, um Ressourcen zu schonen und Gefahren – wie etwa in früheren Zeiten das Anlocken von Tieren – zu vermeiden. Babys machen die Erfahrung, dass ihr Weinen nicht gehört wird, dass ihre Bedürfnisse nicht wichtig sind und sie deswegen ihre Energie nicht verschwenden sollten. Babys und auch Kleinkinder können sich nicht selbst beruhigen. Ihr nervliches System, gesteuert von Sympathikus und Parasympathikus, verantwortlich für Stress- und Ruhesituationen, ist in den ersten zwei Jahren noch nicht entwickelt. Deshalb bedarf es einer externen Quelle, um wieder und wieder die Erfahrung zu machen, wie Beruhigung von außen funktioniert, um es dann dann später selbst zu können.

## Nesthocker, Nestflüchter oder Tragling?

In der Biologie wurden noch in den 70er Jahren alle Lebewesen in zwei Jungentypen unterteilt: Nesthocker und Nestflüchter. Menschliche Babys galten bis dahin als eine Mischform aus beiden. Der Verhaltensbiologe und Biokybernetiker Bernhard Hassenstein führte in dieser Zeit einen neuen Jungentypus ein: den Tragling. Das ist der Oberbegriff für alle Lebewesen, die von einem Elternteil getragen werden, weil sie sich noch nicht alleine fortbewegen können. Dabei unterscheidet man zwischen aktiven und passiven Traglingen. Aktive Traglinge sind beispielsweise Affen, die sich im Fell ihrer Mütter festhalten, also selbst mitarbeiten. Passive Traglinge sind die Spezies, die im Beutel ihrer Mutter passiv umhergetragen werden. Prominenteste Beispiele dafür sind Känguru und Koala.

Gemäß Hassenstein durchleben Menschen ihr Nesthockerstadium bereits im Mutterleib. Im dritten Monat der Schwangerschaft schließen sie ihre Augen und Ohren, um sie wenige Wochen danach wieder zu öffnen. Menschenbabys sind allerdings auch keine Nestflüchter – dauert es doch meist ein ganzes Jahr oder mehr, bis sie laufen können. Seine logische Schlussfolgerung: Babys sind eine Mischung aus aktiven und passiven Traglingen. Physiologisch gesehen sind Menschen Frühgeburten. Die stark gewachsenen Gehirne passen nicht mehr gut durch das im Gegenzug schmaler gewordene Becken, das Frauen seit der Aufrichtung haben. Damit der Schädel gut durch das weibliche Becken passt, werden wir unreif geboren und reifen am Körper nach, nur eben ohne hauseigenen Beutel. Gleichzeitig aber weisen alle Reflexe des Babys wie etwa Greif-, Klammer- und Moro-Reflex darauf hin, dass es sich aktiv beteiligen möchte.

## Geschichte des Tragens

Nicht nur auf anderen Kontinenten, auch in Europa wurden Kinder aller gesellschaftlichen Schichten stets getragen. In der Schöpfungsgeschichte hält die Jungfrau Maria das Jesuskind auf Gemälden der verschiedenen Epochen in einer Art Tragegurt. Ein Kinderwagen hätte sich als äußerst unpraktische Erfindung erwiesen, da es noch keine Gehwege gab. Erst im 18. Jahrhundert geriet das Tragen aus der Mode; ein Kind ständig bei sich zu haben, galt als Armutszeichen. Man distanzierte sich von den ärmeren Schichten, indem man sein Kind nicht trug, eine Amme ins Haus holte oder die Kleinen gar aufs Land gab. Wer allzu viel Nähe zuließ, gefährdete sein gesellschaftliches Ansehen. Die sozial schwächer gestellte Bevölkerung kopierte dieses Verhalten, um ihre Armut nicht offen zeigen zu müssen. Einen Beitrag zur Entfremdung von Mutter und Kind, aber auch zur Entfremdung der ärmeren Schichten von den gehobeneren, hat auch der Kinderwagen geleistet. 1840 wurde die erste Fabrik für Kinderwagen in

England gegründet; seitdem sind sieben Generationen mit einem Kinderwagen aufgewachsen.

## Physiologische Aspekte

Direkt nach der Geburt zeigen uns Neugeborene, wie ihr Körper funktioniert. In Rückenlage und beim Hochnehmen sind Babys in einer Haltung, die für ihr Reifen außerhalb des Mutterleibes perfekt ist. In der sogenannten Anhock-Spreiz-Haltung stellt sich der Oberschenkelhalskopf in der günstigsten Position in der Hüftgelenkspfanne ein. Die Beine sind ungefähr im 45-Grad-Winkel von der Körpermitte abgespreizt. Eine Anhockhaltung von ca. 110 Grad nehmen Babys ein, wenn man sie auf der Hüfte trägt. Babyknochen entwickeln sich teilweise außerhalb des Mutterleibes noch weiter: So umschließt die Hüftgelenkspfanne den Oberschenkelhalskopf bei der Geburt nur zu zwei Fünfteln, in ausgereifter Form dagegen zu drei Fünfteln. Die bis dahin noch knorpeligen Strukturen der Hüftgelenkspfanne, insbesondere die Pfannenränder, können optimal reifen und verknöchern, wenn sie in dieser Position Bewegungsreizen, Druck und Reibung ausgesetzt sind. Diese Bewegungen sollten kontinuierlich in verschiedene Richtungen Impulse geben und nicht konstant auf die gleiche Stelle einwirken. Das Liegen, etwa im Kinderwagen, Bettchen oder Wippen, übt immer die gleichen Reize aus, da das Baby stetig die gleiche statische Haltung einnimmt. Federkissen, die das Baby zudecken, verhindern zusätzlich wichtige Bewegungsmuster.

Tragen bietet folglich optimale Bedingungen zur Hüftreifung. Babys bewegen sich im Tragetuch oder einer Tragehilfe von ganz allein minimal mit. Die Tiefenmuskulatur arbeitet, geht mit den Bewegungen des Trägers mit und gleicht kurzfristige Gewichtsverlagerungen aus. Dadurch wird der Oberschenkelhalskopf in der Pfanne bewegt und notwendige Reize zur Verknöcherung werden in alle Richtungen ausgeübt.

## Einfluss auf die Wirbelsäule

Die Aufrichtung der anfänglich noch leicht gerundeten Wirbelsäule geschieht in Etappen und beginnt mit der Aufrichtung der Halswirbelsäule. Begibt sich das Baby nach ungefähr drei bis fünf Monaten in den Unterarmstütz, ist die erste Entwicklung (Halslordose) abgeschlossen. Ist das Baby in der Lage, sich selbständig hinzusetzen, entsteht die Kyphose (Krümmung der Wirbelsäule nach hinten) im Brustbereich.

Steht das Baby sicher frei und lernt laufen, bildet sich die Lordose, die Krümmung der Wirbelsäule nach vorn, im Lendenwirbelbereich aus. Die vollständige Entwicklung der Wirbelsäule ist erst mit Einsetzen der Pubertät abgeschlossen. Die Bandscheiben zwischen den einzelnen Wirbeln haben die Aufgabe, Stöße und Drehbewegungen abzdämpfen, um ein Aufeinanderprallen oder -reiben der

Wirbel zu verhindern. Liegt ein Baby im Kinderwagen, können die Bandscheiben das nicht leisten. Die Humanethnologin Evelin Kirkilionis, Mitbegründerin der „Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen“ (FVM) hat mit 190 Kindern Langzeitstudien durchgeführt, um herauszufinden, ob durch Tragen Schädigungen an der Wirbelsäule auftreten. Bei keinem der untersuchten und begleiteten Kinder konnten Schäden festgestellt werden. Im Gegenteil, es zeigten sich deutliche Verbesserungen der Hüftentwicklung, gerade auch bei Kindern mit Hüftdysplasien. Der wichtigste Aspekt allerdings ist die fehlende Nähe zu den Bindungspersonen, wenn Kinder nicht getragen werden. Babys können frühestens mit drei Monaten erkennen, wer den Kinderwagen schiebt. Ohne das Getragenwerden fehlen der beruhigende Hautkontakt, die Wärme und die notwendige Sicherheit, um in dieser Welt gut anzukommen.

### Psychologische Aspekte

Tragen Eltern ihr Kind, sprechen sie damit all seine Sinne an. Das Baby nimmt seine Umgebung in ihrer Gesamtheit wahr und fühlt sich gleichzeitig bei Mama und Papa

geborgen. „Die Grundvoraussetzung für die gesunde Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen ist die Sättigung des Grundbedürfnisses nach Bindung, Nähe und Geborgenheit. Das Tragen kann in den ersten zwei bis drei Jahren entscheidend dazu beitragen, dieses Grundbedürfnis zu stillen“, so die Psychologin Jirina Prekop. Babys, die getragen werden, spüren die Schwingungen, Emotionen und Körperspannungen der Mutter genau. Sie können sich selbst in unbekanntem Situationen über die direkte Anbindung an die Mutter rückversichern. Das Baby erlebt die Welt auf Augenhöhe, kann selbst entscheiden, was es sehen möchte und was nicht. Seine Kompetenzen werden erkannt und berücksichtigt. Kinder, die sich sicher fühlen, können sich optimal entwickeln. Getragene Kinder erleben ihre Wachphasen in Geborgenheit und haben somit die besten Entwicklungsvoraussetzungen. Von verschiedenen Personen getragen zu werden, ist zusätzlich spannend. Tragen auch der Vater, die Großeltern oder ältere Geschwister, so erfährt das Baby, dass jeder Mensch ein Individuum ist und dass es auch bei anderen Menschen in Sicherheit sein kann.

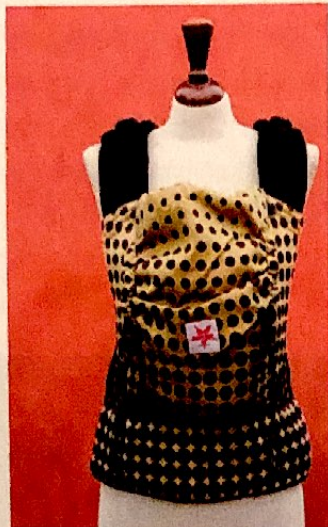


## Richtig tragen, aber wie?

Tragehilfen und Tücher sind nicht selbsterklärend. Für Eltern ist es ratsam, sich von einem Experten einmalig helfen zu lassen, um eine komfortable Tragezeit mit dem Baby zu erleben.

Der Fokus liegt auf einer guten Stütze des Babys. Das wird durch strähnenweises Festziehen des Tragetuches oder das korrekte Anlegen der Tragehilfen erreicht. So kann das Baby nicht in sich zusammensacken, und für den Tragenden ist das Tragen bequem und einfach. Bei gesunden, reif geborenen Babys ist es in den allermeisten Fällen nicht dramatisch, wenn man sie ohne Vorkenntnisse einbindet. Allerdings binden die meisten Eltern ihre Kinder viel zu locker in das Tuch oder stellen die Tragehilfen nicht korrekt ein. Dann wird es für sie

selbst schnell unbequem und sie gehen in Ausgleichshaltungen oder stützen ihr Baby instinktiv zusätzlich mit den Händen. Tragen Eltern ihr Kind dagegen richtig, schafft das Tragen Erleichterung, die Hände sind frei für andere Tätigkeiten und das Baby fühlt sich sicher und geborgen. Tragen ist bequem, unkompliziert und macht Spaß, wenn Eltern die für sie passende Bindeweise oder Tragehilfe gefunden haben. Elementar ist die Bindung der Eltern an ihr Kind, die im ersten Lebensjahr hauptsächlich über Körperkontakt und Kommunikation entsteht. Nach 20 Sekunden Körperkontakt schüttet der Körper das Glücks- und Bindungshormon Oxytocin aus. Eltern reagieren feinfühler auf ihr Baby, empfinden weniger Stress, die Kinder weinen bis zu 50 Prozent weniger und schlafen in der Nacht nachweislich besser.



**Kokadi Flip** und Tai Tai haben durch ein identisches Rückenteil mit Abnehmern für einen vorgefertigten Beutel eine gute Passform. Der Flip ist eine Schnallentragehilfe, die auch wegen ihres Designs immer beliebter wird. Sie besteht aus dem Hüftgurt, zwei am Hüftgurt befestigten Schultergurten und einem Verbindungsgurt, der auf Höhe der Schulterblätter am Rücken geschlossen wird. Erst dann werden die Schultergurte eingestellt. Modell: **Magic Dots**

**Tai Tai** ist ein Mei Tai, eine asiatische Tragehilfe. Der Hüftgurt wird knapp unter der Brust angelegt. Man hält das Baby mit dem Po vor den Gurt, nimmt das Rückenteil hoch, legt die Träger über die Schultern, kreuzt sie und holt sie nach vorn, führt sie unter den Popo und bindet sie unter den Beinen als Knoten zusammen. Das Baby darf nicht in sich zusammensacken. Passt sich gut an, ist schnell anzulegen, kaum fehleranfällig. Modell: **are you with me**



**Manduca** Die vielen Schnallen verwirren Eltern und bergen enormes Fehlerpotenzial beim Anlegen. Der Steg ist nicht einstellbar, auch der integrierte Einsatz für Neugeborene macht keinen Sinn. Der Hersteller bietet ein sogenanntes „Size-it“ an, mit dem man den Stegbereich einstellen bzw. raffen kann, um ihn zu verkleinern. Dann erst sitzt das Baby mit dem Po in einer Mulde, Unterschenkel und Füßchen können frei schwingen. Modell: **Pure Cotton**

**Fräulein Hübsch Mei Tai** Wegen des variablen Hüftgurts aus Klett bei Eltern beliebt. Bei kleineren Babys wird der Gurt mit dem Rückenteil unter der Brust wie eine Schürze umgelegt. Bei größeren Kindern trägt man den Hüftgurt tiefer, das Rückenteil wird so länger. Nachteil: Je nach Größe versperren Schultergurte dem Baby die freie Sicht. Manche Eltern halten deshalb die Gurte am Rückenteil mit einem Gummiband zusammen. Modell: **Seaweed Bernstein**

LITERATUR:

Manns A., Schrader A. Chr.: *Ins Leben tragen. Entwicklung und Wirkung des Tragens von Kleinstkindern unter sozialmedizinischen und psychosozialen Aspekten.* Berlin: VWB 1995  
 Hunziker U. A., Barr R. G.: *Increased carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial.* Pediatrics 1986. 77(5), S. 641-648.

## Welche Trageweise für welches Alter?

Eltern haben die Wahl zwischen dem klassischen Tragetuch, dem Ringsling und vielen anderen Tragehilfen. Das Tragetuch passt von Geburt bis zum Ende der Tragezeit. Bei jedem Träger wird es individuell angelegt, es gibt viele Varianten, es zu binden. Die Länge des Tuchs richtet sich danach, wer das Baby am häufigsten trägt. Der Ringsling besteht aus einem kurzen Tragetuch und zwei Ringen. Auf der Schulter aufgefächert, wird das Tuch erst durch beide Ringe gezogen und dann durch einen wieder zurück. So entsteht ein Beutel, der durch Festziehen des Tuches an das Baby angepasst wird.

Getragen werden Kinder am besten immer aufrecht und dabei fest an den Tragenden gebunden. Je fester, desto bequemer für den Träger und stützender für das Baby. Selbst frühgeborene Kinder können getragen werden. Hier gilt es, so perfekt wie möglich zu binden, damit die Babys nicht in sich zusammensacken. In diesem Fall können Eltern etwa eine geprüfte Trageberaterin im Dialog mit dem betreuenden Arzt konsultieren.

Korrekt eingestellte Tragehilfen unterstützen dabei ebenso zuverlässig wie ein gut gebundenes Tragetuch. Haben sich Eltern nicht informiert, wählen sie eine Tragehilfe meist nach den Angaben aus, die der Hersteller zum Kindesalter macht. In den wenigsten Fällen passen jedoch Tragehilfen über einen Zeitraum von mehreren Jahren. Wir empfehlen Eltern, sich vor dem Kauf gründlich beraten zu lassen, um Fehlkäufe zu vermeiden. So sind die meisten Tragehilfen, die auf dem Markt erhältlich sind, zwar für Babys gut geeignet, aber nicht für jeden Träger.

Tragen ist wichtig, gesund und einfach für Kinder und ihre Eltern, wenn die individuell richtige Trageweise und Tragehilfe gefunden ist. Sind Eltern erst einmal sicher im Umgang mit dem gewählten System, kann das Baby nah an ihrem Körper reifen und sich entwickeln.

Die Bindung der Eltern an ihr Kind wird intensiver, das Kind fühlt sich sicher und geborgen. Und nur, wenn man sich sicher fühlt, kann man auch die Welt entdecken. Dass Kinder Wurzeln brauchen und Flügel, darüber hat sich schon Goethe Gedanken gemacht. Das Tragen und die damit verbundene Feinfühligkeit der Eltern ist eine wichtige Grundlage für die notwendigen Wurzeln.



**Diana Schwarz** Gemeinsam mit Frauke Ludwig gründete sie die Trageschule Hamburg und die Plattform [einfach-eltern.de](http://einfach-eltern.de). Sie hat zwei Töchter und sagt: „Keinen Kinderwagen, kein Babybett, keinen Schnuller, stattdessen Körperkontakt und Dauerstillen: Das hat mir meine erste Tochter schnell beigebracht.“



**Frauke Ludwig** Die Still- und Trageberaterin hat ebenfalls zwei kleine Töchter und initiierte mit Diana Schwarz den Kongress zu Attachment Parenting. „Tragen erleichterte mir den Alltag mit meinen Töchtern immens. Wir gründeten unsere Unternehmen, als unsere Töchter drei Monate alt waren. Mit den Babys im Tuch war all das möglich.“

FÜR ELTERN

# Trag dein Baby!



Es spricht alle Sinne an, fördert die Entwicklung und beruhigt das Baby. Außerdem ist Tragen das Stillen der Väter, sagen Frauke Ludwig und Diana Schwarz von der Trageschule Hamburg.



- Das Baby ist ein Tragling. Durch Kontaktweinen, angehockte, leicht gespreizte Beinchen und den Greifreflex zeigt es dir, dass es getragen werden möchte.
- Tragen fördert das Baby perfekt vom ersten Tag an und spricht alle Sinne an. Auch die Haut, das größte Sinnesorgan, wird mit dem Tragetuch oder der Tragehilfe stimuliert.
- Tragen unterstützt die Wirbelsäulen- und Hüftentwicklung der Babys und stärkt die Tiefenmuskulatur.
- Durch Hautkontakt und Nähe wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Es wirkt beruhigend, blutdrucksenkend und fördert die Bindung zwischen dir und deinem Kind.
- Getragene Babys weinen weniger, sind insgesamt ausgeglichener und schlafen in der Nacht besser.
- Dein Baby kann deine Stimmung und Reaktion direkt wahrnehmen und sich so ständig rückversichern, ob die jeweilig erlebte Situation in Ordnung ist.
- Wenn es deinem Baby zu viel wird, kann es sich abwenden. Es kann entscheiden, was es sehen und erleben möchte, oder sich zurückziehen.
- Dein Baby kann in den ersten Monaten nur 20–30 cm weit sehen. Beim Tragen kann es dich gut erkennen und fühlt sich so sicher.
- Trag dein Baby immer mit dem Gesicht zum Träger. So schützt du es vor Reizüberflutung und physiologisch schlechter Haltung.
- Tragen ist das Stillen der Väter!



## Tragen für Eltern

Damit du und dein Baby es wirklich bequem habt, empfehlen wir eine Trageberatung bei einer ausgebildeten Trageberaterin. Hier kannst du üben und ausprobieren, bis du die perfekte Tragehilfe oder Bindeweise gefunden hast.

[www.trageschule-hamburg.de](http://www.trageschule-hamburg.de)

[www.einfach-eltern.de](http://www.einfach-eltern.de)

Tragen aus Sicht des Kindes:

[www.weleda.de/](http://www.weleda.de/)

[weltaussichtdeskindes](#)

## Zum Weiterlesen

Herbert Renz-Polster:

**Kinder verstehen.** Born to be wild:

Wie die Evolution unsere Kinder prägt. Kösel 2015

Evelin Kirkilionis:

**Ein Baby will getragen sein.**

Alles über geeignete Tragehilfen und die Vorteile des Tragens. Kösel 2013

Ohne Tragen geht es nicht – das war **Frauke Ludwig und Diana Schwarz** schon vor der Geburt ihrer Töchter klar. Tragen ist Liebe, sagen die beiden und gründeten gemeinsam die **Trageschule Hamburg**.