

Wenn Kinder gewiegt werden

Zur beruhigenden Wirkung passiver Bewegungen auf Kleinkinder

Heinz Krombholz

Der Gleichgewichtssinn ist beim Menschen bereits vor der Geburt vorhanden und beim Neugeborenen recht gut entwickelt (Krombholz 2002). So sind Neugeborene bereits in der Lage, die Position (oben und unten), Bewegungen im Raum (Richtung und Geschwindigkeit) sowie passive Bewegungen ihres Körpers wahrzunehmen. Auf Positionsveränderungen reagieren sie meist mit Bewegungen des ganzen Körpers (Stellreflexe). Das für den Gleichgewichtssinn zuständige Organ ist das vestibuläre System, das aus zwei Maculaorganen und drei Bogengängen besteht. Es ist zweimal vorhanden und sitzt im Innenohr. Enge Verbindungen bestehen zwischen vestibulärem System, visuellem System sowie Sensoren aus Muskeln, Gelenken und Sehnen.

Es ist daher wenig verwunderlich, wenn Babys auf Bewegung reagieren – sie haben das Bewegtwerden ja bereits vor der Geburt – im Leib der Mutter – „erlebt“. Sogar Ungeborene ab der neunten Schwangerschaftswoche (ab dann spricht man vom Fötus) zeigen Reaktionen auf Bewegungen der Mutter und sind bereits zu eigenen aktiven Bewegungen in der Lage. Etwa ab dem fünften Schwangerschaftsmonat sind die Eigenbewegungen des Fötus deutlich von der Mutter zu spüren.

Auch die Entwicklung des Gehörsinns beginnt im Mutterleib und ist bereits vor der Geburt funktionsfähig. Wie bereits erwähnt, sind die Organe zur Wahrnehmung von Schall (Hören) sowie der Wahrnehmung von Beschleunigung und Lage physiologisch eng miteinander verbunden. Bereits Ungeborene nehmen akustische Signale wahr und reagieren mit Körperbewegungen auf laute Geräusche. Natürlich ist daher insbesondere die Stimme der Mutter bereits bei der Geburt besonders vertraut.

Nach der Geburt verhalten sich Babys zum Leidwesen der Eltern oft nicht immer so wie erwünscht und sie sind keineswegs immer so pflegeleicht wie erwartet. Aus welchen Gründen auch immer (z. B. Hunger, Kälte, Schmerzen) fühlen sie sich unwohl – und tun dies

durch lautes Schreien kund. Zur Beruhigung schreiender Säuglinge dient in erster Linie das Stillen; das Saugen allein (an Daumen oder Schnuller) kann ebenfalls bereits beruhigend wirken. Auch – passive – Bewegungen (Wiegen) haben sich zur Beruhigung bewährt und natürlich akustische Reize: die Stimme der Mutter, Musik und ganz besonders Wiegenlieder.

Es ist jedoch keinesfalls eindeutig geklärt, wie die positive Wirkung der passiven Bewegung auf Kleinkinder zustande kommt. Folgende Wirkmechanismen können



unterschieden werden: Wird das zentrale Nervensystem (ZNS) direkt angesprochen? Erfolgt die Wirkung auf das periphere Nervensystem, auf die inneren Organe (Magen-Darm-Trakt) oder auf die Skelettmuskeln? Es darf angenommen werden, dass alle diese Einflussmöglichkeiten beteiligt sind.

In verschiedenen traditionell geprägten Gesellschaften („primitiven Gesellschaften“) tragen Mütter ihre Babys fast die ganze Zeit am Körper, auch bei der (Feld-)Arbeit, zumeist in einem Tuch verpackt auf dem Rücken. Seit einigen Jahren finden diese Tragetücher, Tragegurte und Tragegestelle auch in westlichen Gesellschaften (wieder?) zunehmend Verwendung. Sie ermöglichen einen engen Kontakt zum Kind. Gleichzeitig erlebt das Baby die elterlichen Bewegungen mit, was neben der Nähe und Wärme vom Kind of-



fensichtlich als positiv erlebt wird. Aber auch das Fahren im Kinderwagen und das Transportiertwerden im Kindersitz mit dem Fahrrad oder Auto übt häufig eine beruhigende Wirkung auf Kinder aus. – Hier ist allerdings zu beachten, dass die Zeit, die Kleinkinder in Sitzhaltung verbringen, höchstens eine Stunde betragen sollte (WHO 2019).

Das aktive Bewegen des Kindes durch die Eltern dient nicht nur zur Beruhigung, sondern auch als Mittel zur „Erheiterung“, z. B. Schwenken und Hochwerfen, was Kindern meist Spaß bereitet. In diesem Zusammenhang ist bemerkenswert, dass anders als Erwachsene Babys angeblich niemals seekrank werden. Auch später erfreuen sich nicht nur junge Menschen an Bewegungen des Gesamtkörpers, sei es beim Schaukeln, beim Achterbahn-, Ski- und Snowboardfahren oder Ähnlichem.

Unter „Wiegen“ versteht man das Bewegen des Kindes durch Personen, meist auf den Armen, aber auch durch Vorrichtungen. Es handelt sich hauptsächlich um sogenannte Wiegen, also Schaukelbette für Kinder, meist aus Holz oder Flechtwerk. Überwiegend gelangen Kufenwiegen zum Einsatz. Daneben gibt es auch Hängewiegen und Ständerwiegen, die Schwingbewegungen in alle Richtungen erlauben. Bei diesen Wiegen kann die Bewegung von außen durch Personen oder durch Bewegungen des Kindes selbst ausgelöst werden.

Die positive Wirkung der Babywiegen auf das Wohlbefinden sowie das Schlafverhalten erscheinen offensichtlich – bisher sind jedoch keine Untersuchungsergebnisse bekannt, die auf Vor- oder Nachteile der dargestellten unterschiedlichen Arten von Babywiegen hinweisen. Beim Wiegen des Kindes durch Erwachsene auf den Armen erfolgt die Bewegungsrichtung überwiegend in Richtung der Längsachse – also ähnlich wie bei einer sogenannten Längsschwinger-Wiege.

Fazit: Dass sich Babys durch passives Bewegtwerden und Musik beruhigen lassen, ist eine jahrtausend-

lange Erfahrung und gilt nicht nur für den Menschen, sondern auch für andere Säugetiere. Es könnte sich hierbei um eine „Erinnerung“ an den angenehmen Aufenthalt im Mutterleib handeln. Bislang liegen allerdings kaum gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse vor, warum das passive Bewegtwerden und geeignete Geräusche offensichtlich positive Wirkungen auf das Wohlbefinden von Babys haben. Erfreulicherweise ignorieren Babys – zumindest meist – den lückenhaften Erkenntnisstand der Wissenschaften und schätzen sowohl das Hören von Wiegenliedern als auch das Bewegtwerden – sei es auf dem Arm oder in Wiegen.

Literatur:

Krombholz, H. (2002): Körperliche und motorische Entwicklung im Säuglings- und Kleinkindalter. In: On-Line-Familienhandbuch 2002. Verfügbar unter: <http://www.familienhandbuch.de/kindheitsforschung/fruhe-kindheit/korperliche-und-motorische-entwicklung-im-sauglings-und-kleinkindalter>

<https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbe-reiche/bewegung/motorische-entwicklung-saeuglingsalter.php>

WHO (2019): To grow up healthy, children need to sit less and play more. <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Der Autor:



Dr. Heinz Krombholz

Dipl.-Psychologe
Staatsinstitut für Frühpädagogik IFP
Winzererstr. 9
80797 München
heinz.krombholz@ifp.bayern.de

Stichwörter:

- Wiegen
- passive Bewegungen
- Beruhigung
- Wahrnehmung