



Unsere Babys haben das Tragling-Dasein im Blut. Seit Urzeiten.

Foto: ©Storchenwieg®

KINDER TRAGEN

Richtig auf den Arm genommen

Der menschliche Säugling ist biologisch gesehen ein Tragling. Er wird aber bei uns nur selten auch so behandelt. Und das ist schade. Schließlich sind Babys, die getragen werden, entspannter. Und auch die Bindung zwischen Kind und Eltern wird gefestigt. **Von Sigrid Tinz**

Irgendwo vor Tausenden und Abertausenden von Jahren: Durchs Gebüsch streift eine Horde Menschen – sammelnd, jagend, auf der Suche nach einem neuen Lagerplatz. Die Jüngsten hocken, angekuschelt, ihren Müttern auf der Hüfte; die etwas Größeren reiten auf Vaters Schultern . . .

So ungefähr könnte es gewesen sein, denn Tragen war in Urzeiten die einzige Möglichkeit, Babys und Kleinkinder von A nach B zu transportieren. Und in vielen Kulturen rund um den Globus ist das auch heute noch so.

Der Brauch, Babys die meiste Zeit des Tages abzulegen, ist nicht viel älter als der erste Kinderwagen, der erstmals Anfang des 19. Jahrhunderts in England gebaut wurde. Bald entwickelte sich die Erfindung vom Statussymbol der besseren Leute zum wahren Volkswagen. Tragen galt rasch als ordinär, war schnell out und bald vergessen. Jedenfalls bei den Eltern.

Unsere Babys aber haben nach wie vor das Tragling-Dasein im Blut, wegen ihrer kollektiven Entwicklungsgeschichte und wegen der neun Monate in Mamas Bauch: Das Leben dort ist eine einzige Schaukelei. Selbst wenn Mutter schläft, bleibt da noch ihr Atem, der das Kind stetig hin und her wiegt. Jahrtausendlang bedeutete es höchste Ge-

»Es gibt keinen Fallbericht, nach dem ein Baby durch das Tragen einen geschädigten Rücken gehabt hätte.«

Herbert Renz-Polster

fahr, alleine auf dem Rücken zu liegen, keine Bewegung, keinen Körperkontakt zu spüren: Mama ist weg! Hunger droht, die Hyänen warten schon, und Schreien ist die einzige Chance, wiedergefunden zu werden, bevor die Horde weiterzieht. Das sichere Bettchen existierte in Babys Vorstellung erst mal nicht – auch wenn sich ältere Kinder gerne daran gewöhnen. Logische Konsequenz: Babys so oft es geht auf den Arm nehmen.

Aber: Wird das Baby da nicht verwöhnt, verzärtelt, der Rücken verbogen, kann es womöglich ersticken? Und „überhaupt kann das doch nicht gut sein“?

Ist es – das legen soziologische, ethnologische, medizinische und verhaltensbiologische Erkenntnisse nahe. Die Wissenschaft kann der seit ewigen Zeiten erprobten

»Wenn es getragen wird, kann auch ein kleines Baby gut geschützt am Alltagsleben teilnehmen.«

Technik ein Unbedenklichkeitszeugnis ausstellen, in vielen Punkten gibt es sogar ein „sehr gut“.

Zum Beispiel bietet das Tragen dem Gehirn viel mehr als das Liegen: Weil das Kind aufrecht in die Welt schaut und nicht nur in den Himmel, weil jede Bewegung des Tragenden Gleichgewichtsorgane, Haut, Nerven und Muskeln stimuliert.

Zum Beispiel bedeutet Tragen Geborgenheit und die ist wichtig, damit sich der für Sozialverhalten und Gefühlsverarbeitung zuständige Bereich des Gehirns gut entwickeln kann. So kann auch ein noch ganz kleines Baby gut geschützt vor zu viel Reizen am Alltagsleben teilnehmen, am Einkaufen, Zugfahren, Feiern. Zum Beispiel sind Babys, die viel getragen werden, ausgeglichener; besonders die als Drei-Monats-Koliken bezeichnete

abendliche Schreierei fällt bei Tragetuchfamilien oft moderater oder ganz aus.

Zum Beispiel verlängert das enge, warme, schaukelige

schauer, in der sie sich in den ersten Wochen oft fühlen, zu verlassen.

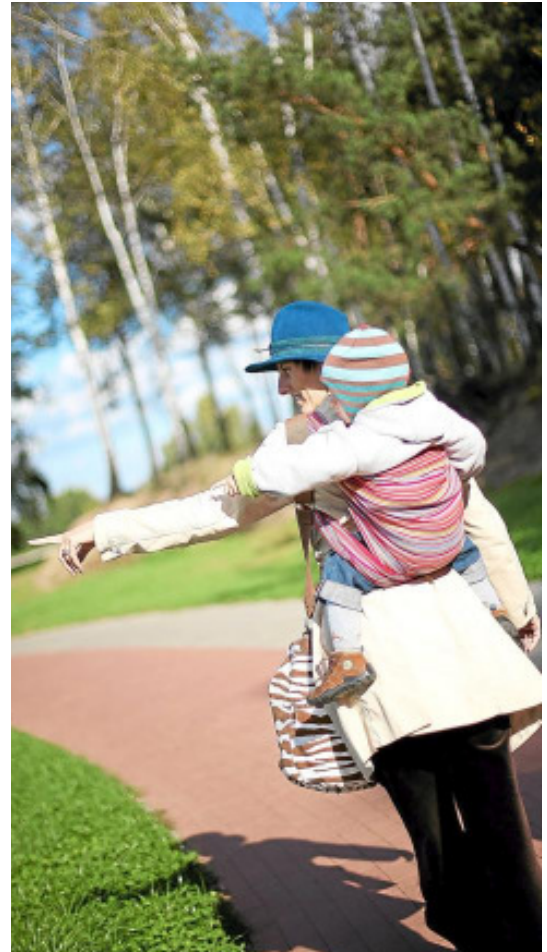
Und der Rücken? Schließlich können Kinder erst mit einem halben Jahr bis einem Dreivierteljahr selbstständig sitzen – einem Baby, das seit seinen ersten Lebenstagen aufrecht getragen wird, muss es doch einfach die Wirbelsäule verbiegen

und verdrehen. „Es gibt keinen einzigen Fallbericht, nach dem ein Baby durch das Tragen einen krummen oder anderweitig geschädigten Rücken gehabt hätte“, so der Kinderarzt und Entwicklungsforscher Herbert Renz-Polster. Und eine Freiburger Langzeitstudie ergab: Getragene und nicht getragene Kinder unterscheiden sich bei ihrer Einschulung in der Häufigkeit der Haltungsschäden nicht, das gilt auch für Kinder, die mehrere Stunden am Tag im Tuch verbracht haben.

Die Erklärung: Säug-

»Babys, die oft getragen werden, sind ausgeglichener.«

Tragen durch den intensiven Körperkontakt ein bisschen die Schwangerschaft und festigt so die Bindung zwischen Eltern und Kind schneller und besser. Das ist eine gute Chance für Väter, die Rolle als Zu-



Der „Hüftsitz“ – das Baby befindet sich seitlich auf der Hüfte – eignet sich für Kinder ab dem 3. Monat. Foto: Didymos

MEHR ZUM THEMA

Auch die Buchhandlungen bieten viel Lesenswertes zu diesem Thema. Hier zwei Tipps von unserer Wissenschaftsjournalistin **Sigrid Tinz**:

☞ Ganz neu und absolut lesenswert ist das Buch **„Menschenskind – Plädoyer für eine artgerechte Erziehung“** (von Herbert Renz-Polster, erschienen im Kösel-Verlag, 17,99 Euro).

Empfehlenswert ist es nicht nur wegen des ausführlichen Kapitels über das Tragen. Es ist vor allem deshalb lesenswert, weil es einen insgesamt neuen Ton in die Erziehungsdebatte bringt – und nicht nur wieder eine neue Theorie, die erklärt, was Kinder angeblich brauchen und die Eltern angeblich alles falsch machen.

Kinder kommen mit uralten Bedürfnissen auf die Welt. Es sind – so der Tenor dieses Buches – Bedürfnisse, die sich über Jahrtausende entwickelt haben. Dazu gehören unter anderem das Bedürfnis getragen zu werden, zum Beispiel aber auch der Wunsch, nicht alleine zu schlafen, kein grünes, bitteres Gemüse zu essen, als Kleinkind zu klammern und als Jugendlicher das Weite zu suchen.

Das sind entwicklungsgeschichtlich zu erklärende Phasen, auf die heutige Eltern durchaus anderes reagieren müssen als Steinzeiteltern. Aber was nicht geht ist, diese Phasen zu ignorieren, wegzuziehen oder gar mit Pillen wegzuthera-pieren. Da muss man einfach durch.

☞ **„Ein Baby will getragen sein“** von Eva Kirkilionis (erschienen im Kösel-Verlag, es kostet 12,95 Euro): Dieses Buch ist ein echter Klassiker und für Einsteiger immer wieder aktuell.

linge haben noch kein „S“ in ihrer Wirbelsäule, Becken und Hüfte orientieren sich nach vorne, die Beinchen sind krumm – gerade so, dass sie sich mit gespreizten angehockten Beinchen, die Knie etwa in Höhe des eigenen Bauchnabels, eng an den Körper der Mutter schmiegen können.

Und: Nicht nur die Anatomie ist gut fürs Tragen, das Tragen ist auch gut für die Anatomie – besonders für Hüfte und Oberschenkelkopf. Die beschriebene Spreiz-Anhockstellung bringt beide in die richtige Position zueinander, denn bei Babys ist die Hüftpfanne noch weich und knorpelig. Und flach, so dass der Oberschenkelkopf noch nicht fest im Gelenk sitzt. Bei manchen Kindern ist das stärker ausgeprägt, bei manchen weniger. Im Normalfall wächst es sich aus und lässt sich durch das Tragen gut unterstützen – die Stellung, der ständige Druck und die Bewegung sorgen für eine gute Durchblutung. Tragen hilft also auch gegen **Hüft-Dysplasie**.

Wenn man es denn richtig macht!

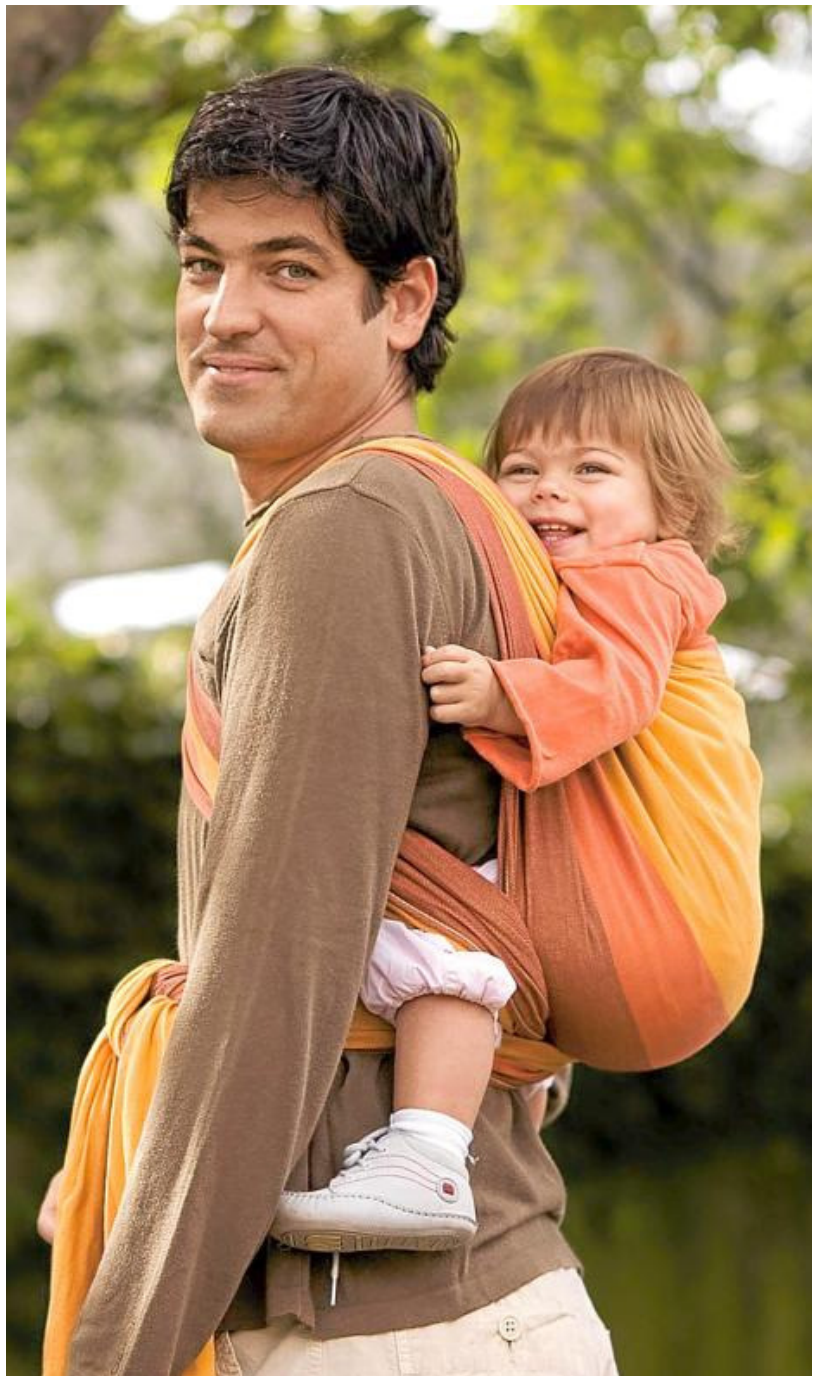
Einen Kurs brauchen Trage-Neulinge nicht unbedingt – zumindest, wenn sie erfahrene Freunde oder Verwandte haben, von denen sie sich einweisen lassen können. Das Wissen, wie man richtig trägt, wird nicht mehr wie Gutenachtlieder und Fingerspielreime von Generation zu Generation vererbt. Und wer versucht, nur anhand der mitgelieferten Bindeanleitung sich selbst, das Kind und die bis zu 5,20 Meter Stoff in die Wickelkreuz- oder die **Känguruh**-Trage zu schlingen, wird verzweifeln. Auch Tragebeutel, die im ersten Moment einfacher zu handhaben sind, brauchen oft bestimmte

»Das Tragen ist eine gute Chance für Väter, die Rolle als Zuschauer, in der sie sich in den ersten Wochen oft fühlen, zu verlassen.«

Handgriffe, damit das Kind wirklich gut darin sitzt. Falsch geschnallt oder geschnürt, zu locker, zu tief, zu hoch – schon pendelt das Köpfchen bei jedem Schritt, und statt sich angehockt an Papas Bauch zu schmiegen, baumelt das Baby vor seinen Oberschenkeln.

Auch die recht beliebte Variante, das Kind mit Blick nach vorne und vor dem Bauch zu tragen, ist vom orthopädischen Standpunkt aus nicht zu empfehlen: das Kind wird ins Hohlkreuz gedrückt, die Beine hängen und sein Gewicht trägt nicht der **windeldicke** Po, sondern bei Mädchen das noch weiche Schambein, bei Jungs die Hoden.

Auch auf sich selber sollten Eltern aufpassen: ein Neugeborenes ist fürs Tragen gemacht, ein zivilisierter Schreibtischmensch nicht mehr. Also richtig binden: den Schwerpunkt möglichst nah und hoch am Körper und so fest, dass man nicht das Gefühl hat, man müsse das Baby zusätzlich mit den Händen stützen. Und mit kurzen Zeiten anfangen, aber sofort und regelmäßig. Die Muskeln passen sich dann dem wachsenden Gewicht des Kindes an – in einem Jahr von drei auf zehn Kilo ist ein akzeptables Trainingsziel.



Die „Rucksacktrage“ empfiehlt sich vom dritten Monat bis zum dritten Jahr.

Foto: Didymos

TIPPS UND TRICKS

Tragen – aber wie und womit? Wer keine erfahrenen Träger im Bekanntenkreis hat, findet hier Hilfe und nützliche Tipps:

☞ Unter der Adresse www.trageschule-dresden.de bekommen Interessierte eine Kontaktliste von zertifizierten Beraterinnen.

☞ Mehr Infos über Modelle, Methoden und Möglichkeiten finden sich unter www.babytragen.org.

☞ Die Zeitschrift *Ökotest* untersucht alle paar Jahre verschiedene Tragehilfen auf Schadstoffe und orthopädische Eignung. Im letzten Test wurden folgende Hersteller für gut befunden: www.bebina.de, www.lotties.com, www.storchenwiege.de und www.didymos.de.