

VOM TRAGEN UND GETRAGEN WERDEN

EIN BABY WILL GETRAGEN SEIN

„Der Mensch ist ein Tragling – er sucht vor allem Körperkontakt, Nähe und Halt“. Jean Liedloff hält in ihrem Buch „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“ nebst vielen genauen Beobachtungen im Urwald Venezuelas fest, dass der Mensch ein Tragling und nicht ein Nestling ist.

Diese Ansicht wird im Buch „Körperkontakt“ von Ashley Montagu bestätigt. Das bedeutet, dass der menschliche Säugling nach der Geburt vor allem Körperkontakt, Nähe und Halt braucht. Viele Mütter und Väter wissen und spüren dieses Bedürfnis ihrer Kleinen. Leider wird dieser Instinkt durch unsere traditionell –gesellschaftlichen Erziehungsformen ausmanövriert.

Eine Mutter, die ihr Kind trägt, hört nicht selten Argumentationen wie „Du verwöhnst dein Kind“ oder „Dein Kind lernt so nie alleine schlafen“. Dabei wird von Psychologen genau das Gegenteil behauptet. Ein Kind, das genügend Wärme und Halt bekommen hat, wird sich später besser lösen, hat Selbstvertrauen und kann sich viel besser in die Gesellschaft integrieren.

Es spricht sehr vieles für das Tragen im Tragetuch:

Wiederentdeckte Gefühle, psychologische Vorteile und zahlreiche praktische Nutzen.



KÖRPERKONTAKT ZWISCHEN ELTERN UND KIND



Franz Renggli, Körperpsychotherapeut, Baby- und Familientherapeut aus Basel, Autor verschiedener Sachbücher über die frühe Eltern-Kind-Beziehung:

„Nach einem langen Prozess der Entfremdung, wird heute dem Baby wieder Nähe gewährt“.

...dieser und andere Fachberichte und Buchempfehlungen Seite 5



WIESO IST ES DEM KIND IM TUCH SO WOHL?

Susi Milz setzt sich seit vielen Jahren mit dem Thema „Tragen im Tragetuch“ auseinander. Sie bildet Tragetuch-Kursleiterinnen aus und erläutert als Referentin an Vorträgen dieses Spezialthema. Sie setzt die Materie dabei in den Gesamtzusammenhang der Kleinkinder-Erziehung und zeigt überzeugend auf, warum es dem Kind im Tragetuch so gut gefällt. Und warum der Kleinkinder-Alltag für die Betreuenden so viel einfacher wird.

...Wissenswertes zum Thema Tragen im Tragetuch Seite 4

MENSCHLICHE SÄUGLINGE WOLLEN NICHT INS NEST GELEGT WERDEN

Ein Kind lernt seine Umwelt und den Umgang mit anderen Menschen am besten am Körper seiner Eltern kennen. 2/3 der Weltbevölkerung „tragen“ ihre Kinder bis sie krabbeln und gehen. Bewegung und Körperkontakt bedeuten für den Tragling Sicherheit und er merkt, dass er nicht verlassen ist. Ein Tragling fühlt sich am wohlsten und sichersten, wenn er getragen wird. Die Erziehungsformen in Europa haben sich in den letzten 100 Jahren massiv verändert. So wurden hier die Traglinge als Nestlinge behandelt. Dieser Umstand ist der Beginn verschiedener Probleme. Ein Beispiel: Wenn Eltern ihr Kind immer wieder ablegen, beginnt das Kind zu schreien (für einen Tragling bedeutet abgelegt werden Gefahr!). Folge: Das Kind schreit immer mehr. Die Eltern, mit der Sicht eines Nestlings, erkennen diese Situation nicht, denn für sie ist es normal, dass man das Kind zwischendurch ablegt und einfach „für das Füttern“ vorbeischaute. Kommt vielleicht deshalb das Phänomen „Schreikind“ in unseren Kulturkreisen immer öfter vor?



Susi Milz, CH-Grub

PFLEGE-TIPP: WASCHNÜSSE



Wir empfehlen Ihnen die Tragetücher (aber auch andere Wäsche) mit Waschnüssen zu waschen. Diese absolut umweltverträgliche Art zu waschen ist erst noch preiswerter als das konventionelle Waschen. Waschnüsse schonen die Produkte: keine optischen Aufheller. Auch die Babyhaut ist nicht in Gefahr, allergisch auf irgendwelche Stoffe zu reagieren. Waschnüsse können auch im Geschirrspüler eingesetzt werden.

Günstig ... Waschnüsse bieten zahlreiche Vorteile gegenüber konventionellem Waschmittel. Sie sind sehr hautverträglich, da 100% natürlich und ohne chemische Zusatzstoffe. Somit sind sie auch bestens geeignet für Allergiker, Neurodermitis-Patienten und Menschen mit sensibler Haut. Waschnüsse sind deutlich günstiger als herkömmliches Waschmittel.



Effektiv ... In aller Regel erreichen Waschnüsse einen Reinheitsgrad, der mindestens so hoch ist wie bei Verwendung konventioneller Marken-Waschmittel oder ökologischer Waschmittel. Waschnüsse halten die Farben länger kräftig als herkömmliche Waschmittel. In Nepal wird selbst feinste Seide mit Waschnüssen gewaschen!

Umweltfreundlich ... Keine Gewässerbelastung, da 100% natürlich. Ausserdem sind Waschnüsse ein nachwachsender Rohstoff.



Vollständig biologisch abbaubar. Geben Sie verbrauchte Waschnüsse einfach zum Kompost - Ihre Gartenpflanzen werden es Ihnen danken!

Bezugsquellen ... Für Lieferungen innerhalb der Schweiz: bestellen Sie die Waschnüsse bei LANA, Grub oder im Internet unter www.tragetuch.ch. Für Deutschland und Österreich: Erkundigen Sie sich in Ihrem Bio-Fachgeschäft.

EMPFEHLENSWERT: DIE TRAGETUCH-KURSE

In Tragetuch-Kursen wird vermittelt, wie anatomisch richtig getragen wird. Kursteilnehmerinnen lernen die vielen verschiedenen Tragetechniken kennen. Das praktische Üben mit dem eigenen Kind vermittelt Sicherheit. Die Kursstufen (Vorne Tragen, Hinten Tragen, Varianten Tragen) richten sich nach dem Alter des Kindes und dem Wissensstand der Tragenden. Wer mit dem Tragetuch umgehen kann, dem bietet es sehr viele Möglichkeiten.

Tragetuch-Kurse werden in der Schweiz, Deutschland und Österreich durch die zentrale Vermittlung organisiert. Informationen sind immer aktuell im Internet unter <http://www.babytragen.com> abrufbar.

Übrigens: Für den Besuch eines Tragetuch-Kurses ist kein Tuch erforderlich. Tücher können aber, nach Abwägung aller Kriterien (Qualität, Länge, Design), dort bezogen werden.



TIPP: ACHTEN SIE BEIM KAUF EINES TRAGETUCHES AUF DIE QUALITÄT!

Tragetücher müssen hohe ökologische Anforderungen erfüllen (Baumwolle aus biologischem Anbau, schwermetallfreie Farbstoffe, Schweiß- und Speichellechtheit, keine Vorbleiche, kein Formaldehyd). Ihr Kind wird es Ihnen danken. Ein Tragetuch muss zudem eine diagonale Elastizität aufweisen.

Bei der Länge des Tragetuches lassen Sie sich am besten von einer Tragetuch-Kursleiterin beraten.



CORINNE STADLER-REY-BELLET

Auch Corinne Stadler-Rey-Bellet (ehemalige Schweizer Skirennfahrerin und Vizeweltmeisterin 2003 in St. Moritz) hat zusammen mit ihrem Kind einen Tragetuch-Kurs besucht. „Ich bin viel unterwegs, und deshalb sehr froh um die praktischen Tipps, die ich am Kurs erhalten habe. Erst im Nachhinein habe ich entdeckt, dass das Tragen für mich, auch vom psychologischen Faktor, sehr viel bedeutet. Auf die Tragetuch-Kurse bin ich durch eine Hebamme aufmerksam gemacht worden. Das Tuch möchte ich heute nicht mehr missen“.



Das Tragen im Tragetuch erinnert das Kind an die Schwangerschaft.



Frau Dr. Kirkilionis

Auch Dr. Evelin Kirkilionis (Humanethnologin) widerlegt das Märchen von den Wirbelsäulenschäden.



Tragetuchkurse mit der Fachfrau:
Susi Milz

Wie richtig Tragen? Tragen will gelernt sein! Tragetuchkurse vermitteln den vielseitigen und korrekten Umgang mit dem Tuch.

Wieso ist es dem Kind im Tuch so wohl?

Was hat ein Kind vor der Geburt erlebt? Es wurde den ganzen Tag geschaukelt. Es war eng. Es hat Stimmen gehört. Es war immer warm. Es konnte die Mutter riechen. Es konnte hell und dunkel unterscheiden. Es konnte hören.

Was passiert beim Tragen im Tuch? Genau dasselbe! Darum fühlt sich ein Kind geborgen im Tuch. Es wird in die Sicherheit der Vorgeburts-Zeit zurückversetzt und kann in dieser Vertrautheit gut einschlafen.

Wir Eltern 8/00: „Wenn Babys über den Tag verteilt häufig getragen werden, weinen sie weniger.“ Das hat der Chefarzt der Kinderklinik am Kantonsspital Winterthur, Dr. Urs Hunziker, in einer Studie belegt.

Schadet das Tragen der Wirbelsäule meines Kindes?

Dr. Prof. Remo Largo hat in der Sendung Puls SF DRS am 28.9.2000 auf diese Frage geantwortet: „Nein im Gegenteil. Man kann ein gesundes Kind nicht krank tragen. Es gibt keine Studien, die das beweisen würden. Die Nähe zur Mutter ist sehr positiv, und die Stellung der Beine in Abspreizung sind für die Entwicklung der Hüftgelenke sehr gut. Schläge auf den Rücken des Kindes beim Herumtragen werden vom Tuch und von der Mutter abgefedert.“

Schadet das Tragen meiner Wirbelsäule?

Das Tragen ist für jede Wirbelsäule eine Belastung. Deshalb soll möglichst früh mit Tragen begonnen werden, denn das wirkt für die Wirbelsäule wie ein Aufbautraining. In den ersten Monaten tragen die meisten ihr Kind vorne. Wenn das Kind schwerer wird, spätestens ab dem 6. Monat, empfehlen wir das Kind hinten auf dem Rücken zu tragen, da es für die Wirbelsäule der Träger die gesündeste Art des Tragens ist. Das Kind sieht hinten mehr und hat viel mehr Bewegungsfreiheit; das genießt es in diesem Alter besonders.

Wird das Kind beim Tragen verwöhnt?

Werden Kinder auf Distanz gehalten, werden sie von uns um so mehr Nähe fordern! Es ist nie so einfach einem Kind diese Nähe und Geborgenheit zu geben, als im Alter, wo es getragen werden möchte. Es braucht in diesem Sinne keine übertriebene Aufmerksamkeit - es möchte einfach nur „dabei sein“.

Wie lange und wie oft kann ich mein Kind im Tuch tragen?

Das Tragetuch kann ab Geburt bis ca. 4 Jahre gebraucht werden. Ein Neugeborenes können Sie so oft und so lange es Ihnen und dem Kind gefällt, herumtragen. Bei einem 2-jährigen Kind brauchen Sie das Tuch vielleicht nur noch wenn es krank ist oder wenn Sie unterwegs sind.

Warum Tragetuch-Kurse?

Viele kommen mit einer schriftlichen Bindeanleitung nicht zurecht. Bei den Tragetuch-Kursen in Ihrer Nähe erfahren Sie, auf was beim Tragen geachtet werden sollte. Individuelle Tipps und viel Hintergrundwissen wird in kleinen Gruppen vermittelt. Spätestens wenn Sie Ihr Kind selbstständig und sicher auf Ihrem Rücken binden können, werden Sie begeistert sein vom Tragetuch. Und Sie werden das Tuch nicht mehr hergeben.

„Urangst und Urvertrauen stehen in Verbindung mit dem Getragenwerden“.

Der kleine Mensch bringt eine Urangst mit auf die Welt. Diese Angst ist damit begründet, dass er auf Gedeih und Verderb auf seine Umwelt angewiesen ist, ihm das Überleben zu ermöglichen. Ausser mit Weinen und Schreien auf sich aufmerksam zu machen, hat der kleine Erdenbürger keine Möglichkeit auf sein Überleben einzuwirken. Dieser Urangst kann entgegengewirkt werden, wenn ein Urvertrauen aufgebaut werden kann. Dieses Urvertrauen baut sich auf, wenn sich der Säugling absolut auf uns verlassen kann. Der Säugling braucht Nähe, Wärme, Liebe und Nahrung. Wird ihm das rund um die Uhr ermöglicht, verliert sich seine Urangst und macht dem Urvertrauen Platz. Dazu gehört eben auch das Herumgetragen werden, das dem Säugling in diesen ersten Monaten alles gibt, was er für eine gesunde Entwicklung braucht. Wärme, Nähe, Zugehörigkeit, Bewegung (vestibuläre Stimulation) und die Stimulation der Sinnesorgane des Hörens, Fühlens, Riechens und Sehens, was wiederum zu einer optimalen Hirnverdrahtung führt. Dieses Herumtragen und sorgende Verhalten führt dazu, dass der Säugling auch nicht unter den bekannten Drei-Monats-Koliken leidet und offensichtlich besser schläft. Er empfindet völlige Sicherheit und hat so den bestmöglichen Start ins Leben, sodass er sich ungestört und ohne Ängste weiterentwickeln kann, was sich wiederum günstig auf seine Hirnchemie auswirkt.

Bewegung und Geschaukeltwerden ist ein physiologisches Bedürfnis.

Von alters her weiss man, dass einen Säugling nichts so gut beruhigen kann, wie wiegen und schaukeln. Man hat wunderschöne Wiegen gebaut, jedoch die beste Wiege ist der menschliche Körper. Der Säugling wird am Körper permanent geschaukelt, was seine Körper- und Hirnentwicklung massgebend beeinflusst. Jedermann weiss, dass Kinder Bewegung brauchen, dass sie gerne schaukeln, schwingen und, in der Luft herumgewirbelt werden wollen. Bei Lernversagen oder Lernschwächen hat man herausgefunden, dass oft rein durch Bewegung das Versagen verschwindet. Kinder lernen besser und schneller, wenn sie sich dazu bewegen, schaukeln können. (Im Gegensatz zu früher, wo die Kinder zur Konzentration zum Stillsitzen gezwungen wurden.) Welche Bedeutung der vestibulären Stimulation (Bewegung) zukommt, zeigt die Beobachtung, dass in Kulturen, wo der Säugling von der Mutter herumgetragen wird, Schreien kaum vorkommt. Wenn man bedenkt, dass der Säugling während der ganzen Menschwerdung von der Mutter herumgetragen worden ist, muss man sich fragen, ob nicht viele Säuglinge gar nicht in der Lage sind, in den ersten Lebensmonaten ohne Körperkontakt und ständige vestibuläre Stimulation auszukommen. Möglicherweise wird der Säugling durch das Ablegen, wie es in unserer Kultur die Regel ist, in einen unphysiologischen Verhaltenszustand versetzt, der unter anderem zum Weinen führt.

Rita Messmer-Studer, Oberegg, Buchautorin „Ihr Baby kann's!“ und „Mit kleinen Kindern lernen lernen“.

Machen wir den Säugling zum Tragling



Geschaukelt werden ist ein Bedürfnis



Die Quintessenz lautet somit:
Wenn der Säugling und das Kleinkind durch liebevolle, tolerante Geborgenheit ihr Urvertrauen aufbauen und ihr Gehirn in entsprechender Weise vernetzen können, so sind damit die besten Voraussetzungen geschaffen, später seinen Mitmenschen auch Akzeptanz, Liebe und Toleranz entgegenbringen zu können.

KÖRPERKONTAKT ZWISCHEN ELTERN UND KIND - EIN BABY MÖCHTE GETRAGEN WERDEN



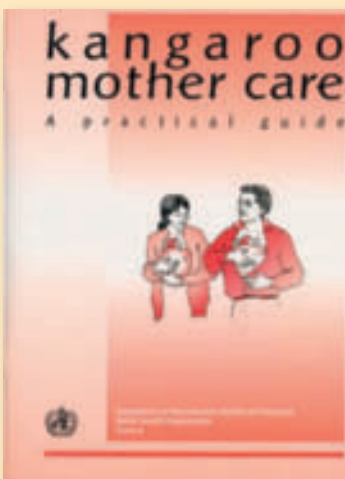
Franz Renggli, Körperpsychotherapeut, Baby- und Familientherapeut aus Basel, Autor verschiedener Sachbücher über die frühe Eltern-Kind-Beziehung:

„Nach einem langen Prozess der Entfremdung, wird heute dem Baby wieder Nähe gewährt“.

Mutter und Baby werden in den Hochkulturen seit Jahrtausenden getrennt. In den 70er Jahren haben Mütter in unserer Kultur angefangen ihre Babys wieder zu stillen, vermehrt auf dem Körper herumzutragen, ja unter Umständen darf ein Baby des nachts schon wieder im Bett der Eltern schlafen. Es darf dadurch wieder den beruhigenden Körperkontakt mit seinen Eltern spüren. Und ideal ist es, wenn die Eltern sich in dieser Tätigkeit abwechseln und gleichzeitig noch mindestens zehn weitere Personen zu ihrer beiden Entlastung mithelfen - wie in den ursprünglichen Kulturen. Denn je sicherer ein Baby an seine Mutter gebunden ist, desto schneller ist es bereit, Beziehungen und Bindungen auch zu anderen Menschen einzugehen. Ein Jahrtausende alter Prozess der Entfremdung zwischen Mutter und Kleinkind wird - von alternativen Eltern heute - in sein Gegenteil umgewandelt: einem Baby wird die Nähe wieder gewährt, die es sich so heftig wünscht und braucht. Dieser „Heilungsprozess“ in unserer Kultur ist schon so weit gediehen, dass Mutter und Baby in fortschrittlichen Kliniken nach der Geburt nicht länger voneinander getrennt werden.



AUCH DIE WHO (World Health Organization) **HAT SICH MIT DEM TRAGEN IM TRAGETUCH AUSEINANDERGESETZT**



Die Broschüre „kangaroo mother care - a practical guide“ ist im Jahre 2003 erschienen und unter der ISBN Nr. 92 4 159035 1 in englischer Sprache erhältlich.

In der Zeitschrift Öko-Test wurden Tragehilfen getestet.

In der Zeitschrift „Oeko-Test“ ist eine Auswertung über verschiedenste Tragehilfen erschienen. Von 28 getesteten Tragehilfen konnten nur 5 als „empfehlenswert“ beurteilt werden. Davon waren 4 Tragetücher. Warum kamen die anderen Hilfen nicht in die Kränze? Vor allem ungenügender Halt an verschiedenen Stellen,



sowie die fehlende gespreizte Haltung der Beinchen (wichtig für die körperliche Entwicklung der Babys) kamen als Mängel zum Vorschein. Sitzt das Baby hingegen im Tragetuch, werden seine kleinen Beinchen auf natürliche und sanfte Art gespreizt. Diese Stellung fördert die Entwicklung der kindlichen Beckenknochen und unterstützt die Therapie einer Hüftluxation (Fehlstellung des Hüftkopfes).

Im Weiteren wurde festgestellt, dass kein noch so gut gepolsterter Tragriemen die Druckstellen an den Schultern so abdämpft wie das Tragetuch. Im Tragetuch wird das Kind vollständig umschlossen. Somit wird es bei richtiger Bindetechnik (Tragetuch-Kurse) perfekt gestützt. Später, wenn das Kind kräftiger ist, kann der Druck des Tuches angepasst werden.

Aus der Sicht der Medizin, im speziellen der Orthopädie.

Die häufigste Befürchtung, dass die Wirbelsäule des Babys Schaden nehmen könnte, ist widerlegt (siehe Seite 4: Wissenswertes). Naturvölker, die ihre Kinder ausschliesslich tragen, beklagen weit weniger Rückenprobleme als wir in den sogenannten zivilisierten Ländern. Aus medizinischer Sicht ist zu sagen: So wie man die krummen Beine eines Babys nicht einzuwickeln braucht, damit sie gerade wachsen, so braucht man auch den Rücken des Babys nicht vor der Zeit zu strecken, zu der er sich selber strecken will. Es wäre sogar eine falsche Vorstellung zu glauben, die Streckung der Wirbelsäule sei nach der Geburt das Richtige. Der Säugling war während Monaten im Mutterleib völlig gekrümmt.

Die Doppel-S-Form der Wirbelsäule entwickelt sich erst mit dem motorischen Fortschritt des Babys. Zuerst hebt das Kind den Kopf, die Halswirbelsäule bildet die sogenannte Halslordose (Wölbung). Als zweites lernt das Kind seinen Oberkörper aufrecht zu halten. Die Total-Kyphose (totale Krümmung des Kindes bei der Geburt) streckt sich jetzt aus. Das Baby kann nun alleine sitzen. Die Lordose der Lendenwirbel entwickelt sich, sobald das Kind beginnt, sich zum Stehen aufzuziehen. In der Regel dauert diese ganze Entwicklung 1 Jahr oder auch etwas mehr. Es besteht also überhaupt kein Grund, die Streckung der kleinen Wirbelsäule in den ersten Lebensmonaten zu forcieren!

Das Tragen hat einen Einfluss auf die Hüftentwicklung. Die Stellung der Beinchen sollte angewinkelt 90° bis 92° und gespreizt sein. Früher hat man diese Stellung mit den Stoffwindeln erreicht. So hat man die Kinder automatisch breit gewickelt. Heute verwenden viele Papierwindeln, welche diese Stellung nicht mehr erreichen. Deshalb ist es umso wichtiger, beim Tragen auf diese Beinchenstellung zu achten. Der Kinder-Orthopäde Prof. Hefti, Universität in Basel, schreibt folgendes :



"Das richtige Tragen wirkt sich positiv auf die Entwicklung der Hüftgelenke aus!"

WARUM EXISTIERT BEI NATURVÖLKERN KEINE HÜFTDYSPLASIE?

Als Ursache für die Nichtexistenz der Hüftdysplasie bei Naturvölkern wird die Tatsache angesehen, dass die Säuglinge von der Mutter seitlich auf dem Becken oder auf dem Rücken mit gespreizten Beinen getragen werden. Naturvölker wie Lappen oder nordamerikanische Indianervölker, welche die Säuglinge eng wickeln, weisen hingegen hohe Dysplasieraten auf.

Getragene Kinder trainieren ihre Muskeln automatisch. Ihre motorische Entwicklung wird dabei stark gefördert im Gegensatz zu Kindern, die oft liegen und sich selber „irgendwie“ bewegen müssen. Wer sein Kind von klein auf trägt, beobachtet mit Freude, wie sich die gesamte Muskulatur erstaunlich schnell stärkt. Durch die ständig ändernden Positionen wird der Gleichgewichtssinn des Kleinen aktiviert. Es entwickelt körperliche Geschicklichkeit und seine Wahrnehmung wird optimal gefördert.



IMPRESSUM UND HERAUSGEBER:

Susi Milz (CH-Grub SG).

Seit sechs Jahren versuchen wir das Tragen im Tragetuch bekannt zu machen. Hierfür haben wir eine professionelle Kursorganisation gegründet und ein umfassendes Wissen über dieses Spezial-Thema gesammelt.

Über 150 ausgebildete Tragetuch-Kursleiterinnen LANA® erteilen in der Schweiz, Deutschland, in Österreich Tragetuch-Kurse. Die Kurse kosten pro Kursteil SFR 30.-- bis 45.-- in der Schweiz oder 15 bis 25 Euro in den europäischen Ländern.

Wir freuen uns auf Ihre Mitteilungen, Anregungen oder Kritik an: Susi Milz, LANA Tragetücher & Babyartikel, Sonnenbergstrasse 19, CH-9036 Grub, T +0041 (0)71 890 05 08, F +0041 (0)71 890 05 07, oder Sie richten Ihre Fragen an die Kursleiterin in der Region. Orte und Namen finden Sie im Internet:

<http://www.tragetuch.ch>



Folgende Informationen können gratis bezogen werden:

- Vollständige Fachberichte von Rita Messmer, Franz Renggli, Willi Maurer, Felix Stauffer
- Audio-CD „Familienrat von Radio DRS: Ein Baby will getragen sein“
- Broschüre „Tragen ist natürliche Liebe“ über Tragetücher und Tragetuchkurse
- Verzeichnis Tragetuch-Kursorte und Tragetuch-Kursleiterinnen.