



Berührung und Bewegung als Grundlage der frühkindlichen Entwicklung

Berührung ist die erste Sprache des Lebens – und Bewegung ihre Melodie. Schon das Neugeborene erfährt die Welt über die Haut, über Wärme, Rhythmus und Nähe. Jede zärtliche Geste, jedes Wiegen und Halten wirkt wie eine stille Medizin: Sie stärkt Bindung, Vertrauen und Lebensenergie. Ebenso formt Bewegung das junge Nervensystem – jedes Krabbeln, Drehen und Greifen ist ein Akt des Wachsens. Fehlt diese Zuwendung, verkümmert nicht nur der Körper, sondern auch die Seele. Berührung und Bewegung sind keine Nebensache – sie sind die Grundlage menschlicher Entwicklung und Heilung.

Wie Nähe und Rhythmus die Seele des Kindes nähren

Schon im Mutterleib beginnt unsere Wahrnehmung von Berührung und Bewegung. Im Normalfall ist das die Zeit der größten Geborgenheit. Wir sind versorgt mit allem, was wir brauchen, fühlen Grenzen, die uns schützen, einhüllen und wir spüren Bewegung über die Mutter. Ebenso fühlen wir hier schon die Emotionen der Mutter – positiv wie negativ [1]. Hier erfahren wir schon unsere ersten Prägungen.

Schon alleine die Art und Weise wie ein Kind gezeugt wird, spielt eine Rolle und beeinflusst sein späteres Empfinden und natürlich das der Mutter. Ist das Kind in Liebe gezeugt worden, mussten alternative Methoden angewandt werden oder hat die Zeugung

durch einen Akt der Gewalt stattgefunden? All das wirkt sich auf das Kind aus. Jeder Stress, Kummer oder Trauma wird vom entstehenden Leben wahrgenommen. Dies geschieht über den Hormoncocktail (Adrenalin und Cortisol) den es über die Mutter bekommt. Das führt zusätzlich zu einer verminderten Durchblutung der Plazenta, was die Versorgung des Embryos vermindert, und das Wachstum einschränkt. Wenn die Mutter unter Stress steht, ist ihre Körperspannung erhöht und das Kind fühlt diese Spannung – es entwickelt schon im Mutterleib ein anderes Gefühl für Berührung und Bewegung, wie ein Kind, das eine entspannte Mama hat.

„Ich registriere meine Umgebung von Beginn des Lebens an; mit der ersten meiner Zellen. Was den ersten ein oder zwei Zellen von mir zustößt, vibriert durch alle den ersten zellularen Eltern folgenden Generationen. Die erste trägt alle meine genetischen Erinnerungen.“ [2]

Wenn ein Baby geboren wird, begegnet es der Welt nicht zuerst über Worte oder Gedanken – sondern über **Berührung und Bewegung**.

Das erste, was es spürt, ist die Wärme eines Körpers, der Herzschlag einer Mutter, das sanfte Wiegen in den Armen. Es erlebt den Bauch im Außen und ist hier „richtig!“ Diese Erfahrungen sind mehr als bloße Sinnesreize – sie sind die Sprache des Lebens selbst.

Die Voraussetzung hierfür ist jedoch eine stressfreie Geburt! Eine entspannte Mutter, die keinem Dauerstress ausgesetzt ist, Zeit hat für sich, die Schwangerschaft und das Ungeborene, kann meist auch ihr Kind entspannt auf die Welt bringen.

Die Geburt selbst ist die intensivste Erfahrung von Berührung und Bewegung! Diese erste Berührung ist eine extreme Kompression und eine Bewegung ins Leben! Je nachdem wie dies ausfällt, kann dies nicht nur der positive Lebensimpuls sein, sondern auch traumatische Auswirkungen haben. Ein Kaiserschnitt hat ganz andere Auswirkungen auf das Nervensystem des Babys – es muss sich nicht durch den Geburtskanal schieben, was bereits einen großen Einfluss auf seine Orientierungsfähigkeit hat. Es erlebt nicht die Kompression seines Köpfchens, die wiederum der Geburtsimpuls für das Liquorsystem ist.

Berührung und Bewegung haben also schon von Anfang an eine prägende Bedeutung!

Die heilende Kraft der Berührung

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan und zugleich eine Brücke zur Welt. Jede sanfte Berührung, jedes Halten und Wiegen vermittelt einem Kind: *Ich bin sicher. Ich bin willkommen.*

Neurobiologisch ist das gut belegt – liebevolle Berührung aktiviert das „Bindungshor-

mon“ Oxytocin, senkt Stresshormone und stabilisiert Herzfrequenz und Atmung. Babys, die viel Körperkontakt erleben, schlafen ruhiger, weinen weniger und entwickeln ein stärkeres Urvertrauen und können sich besser selbst regulieren.

In der Säuglingspflege kennt man diesen Zusammenhang schon lange. „Känguru-Pflege“ oder auch **Kangarooing** [3], also direkter Hautkontakt von Eltern und Kind, ist heute fester Bestandteil in vielen Kliniken – besonders bei Frühgeborenen. Diese natürliche Methode macht den Brutkasten überflüssig, indem das Frühgeborene eng an den Körper von Mama oder Papa gebunden und auf diese Weise warmgehalten wird. Darüber hinaus stärkt es die Bindung und verhindert den Trennungsschock, der mit einer Isolation im Brutkasten häufig einhergeht. Hier stürzt das Kind ins Nichts – keine Stimme der Mutter, kein vertrauter Geruch, keine Berührung, keine Bewegung.

Nicht nur das Kind, sondern auch die Mutter wird einer der kostbarsten Lebenserfahrungen beraubt, durch die Hormone ausgeschüttet, die sie befähigt intuitiv richtig mit ihrem Baby umzugehen.

Sie gedeihen mit dem Kangarooing besser, wachsen schneller und zeigen eine deutlich höhere Überlebensrate als Kinder ohne diese Form der Nähe. Berührung nährt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Das gesamte Sein eines Babys will nichts anderes, als dass seine Haut von der Mutter umfungen wird. Das Nervensystem eines gehaltenen, getragenen Babys entwickelt sich anders. Es fühlt sich sicher, erwünscht und einfach „richtig“. Es fühlt sich willkommen.

Bewegung – die Sprache des Werdens

Doch ebenso wichtig wie Berührung ist die Bewegung. Schon im Mutterleib „tanzt“ das Kind in rhythmischen Impulsen, und mit jeder Bewegung reift sein Nervensystem. Kinder von Müttern, die aus medizinischen Gründen viel Liegen müssen, können tatsächlich ein Orientierungs- und Koordinati-

onsproblem entwickeln. Wenn man das weiß, kann man das gut nachholen und korrigieren.

Nach der Geburt setzt sich dieser Prozess fort: Durch Drehen, Krabbeln, Greifen, Rollen und später Gehen bildet sich das Fundament für Wahrnehmung, Denken und Selbstbewusstsein. Ich hatte vor langer Zeit eine Patientin, die fast die gesamte Schwangerschaft liegen musste. Das Kind war nicht in der Lage sich zu drehen und zu greifen. Ich bat die Mama ihr Baby viel im Tuch zu tragen, zu singen, zu tanzen, spazieren zu gehen – innerhalb von 4 Wochen hatte das Baby alles aufgeholt und die Bindung der beiden war von Freude und Sicherheit geprägt.

Bewegung ist gelebte Freiheit. Sie erlaubt dem Kind, die Welt zu erforschen, Raum und Rhythmus zu erleben, die Schwerkraft kennenzulernen und seinen eigenen Körper zu spüren. Pädagoginnen wie Emmi Pikler und Maria Montessori betonten die Bedeutung der freien Bewegung – nicht als sportliche Leistung, sondern als Ausdruck des inneren Wachstumswillens des Kindes [4, 5]. Jedes Erreichen, jedes Aufrichten, jedes Stolpern ist ein Schritt auf dem Weg zur Selbstständigkeit.

Wenn Zuwendung fehlt – die stillen Wunden

Die Bedeutung von Zuwendung und Bewegung zeigt sich schmerzhaft dort, wo sie fehlen.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts – auch während des Nationalsozialismus – wurden Kinder in Heimen und Kliniken häufig isoliert aufgezogen. Sie erhielten Nahrung und Pflege, aber keine Nähe, keinen liebevollen Kontakt. Viele dieser Kinder starben trotz ausreichender Ernährung – sie verhungerten seelisch. Später beschrieb der Psychoanalytiker René Spitz dieses Phänomen als Hospitalismus: eine tiefe Entwicklungsstörung, ausgelöst durch emotionale

und sensorische Deprivation [6]. Diese traurigen Erkenntnisse haben uns gelehrt, dass Leben ohne Liebe nicht gedeihen kann.

Nähe als Medizin

Heute wissen wir: Berührung, Bewegung und liebevolle Präsenz sind kein Luxus – sie sind elementare Heilkräfte und lebensnotwendig. Wenn wir einem Kind die Möglichkeit geben, sich frei zu bewegen, wenn wir es halten, tragen, massieren, wiegen, dann schenken wir ihm das, was kein Medikament ersetzen kann: das Gefühl, in dieser Welt sicher geborgen zu sein.

Und vielleicht dürfen wir uns auch selbst daran erinnern – dass Berührung und Bewegung nicht nur Kindern guttun. Auch in uns wohnt dieses kleine Kind, das sich nach Nähe, Wärme und Vertrauen sehnt.

Denn Entwicklung ist ein lebenslanger Tanz zwischen Körper und Seele.

HP Anne Mohr-Bartsch

Keywords: Babys und Kleinkinder, Bewegung & Sport, Frühkindliche Entwicklung, Känguru-Pflege, Manuelle Therapie, Oxytocin, Trauma, Urvertrauen



HP Anne Mohr-Bartsch

Anne Mohr-Bartsch, geb. 1950 arbeitet seit 40 Jahren als Heilpraktikerin, Traumatherapeutin, Osteopathin, Leitung des Zentrums für Craniosacrale Traumatherapie und Autorin (5 Bücher, incl. Lehrbuch) Mit Herz, Hand, Wissen und über 40 Jahre Erfahrung, begleitet sie Menschen jeden Alters und schreibt über Themen, die Körper, Geist und Seele verbinden.

Literatur

- [1] Mohr-Bartsch A. *Lebe! anstatt gelebt zu werden*. Norderstedt: Books on Demand; 2011.
- [2] Laing RD. *Die Tatsachen des Lebens*. Köln: Kiepenheuer & Witsch; 1977.
- [3] WHO, UNICEF. *Kangaroo Mother Care: A Practical Guide*. Geneva: World Health Organization; 2018.
- [4] Montessori M. *The Absorbent Mind*. New York: Holt, Rinehart and Winston; 1967.
- [5] Pikler E. *Lasst mir Zeit – die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen*. 3. Aufl. München: Klett-Cotta; 2001.
- [6] Spitz RA. *Hospitalism – An Inquiry into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood*. *Psychoanal Study Child*. 1945;1:53-74.
- [7] Harlow HF. *The Nature of Love*. *Am Psychol*. 1958;13(12):673-685.
- [8] Field T. *Touch*. Cambridge: MIT Press; 2014.