

Vimala Schneider McClure

Babymassage

Vimala
Schneider McClure

Baby Massage

Praktische Anleitung
für Mütter und Väter

Aus dem Amerikanischen
von Ursula Fassbender

Kösel

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
Infant Massage. A Handbook for Loving Parents bei Bantam Books,
einem Imprint von Random House, Penguin Random House LLC, New York.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erweiterte und überarbeitete Neuausgabe 2019

Copyright © für die deutsche Ausgabe Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Copyright © 1979, 1982, 1989, 2000, 2017 by Vimala McClure (Schneider)
This translation published by arrangement with Bantam Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC
Fotos: © Vimala McClure (Schneider)
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
nach einer Idee von Elisabeth Petersen
Umschlagmotiv: Heidi Velten, Leutkirch
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Printed in Hungary
ISBN 978-3-466-31126-2
www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*P. R. Sarkar und
meinen geliebten Kindern gewidmet*

Inhalt

Danksagung	11
Vorwort	13
Ein Geschenk der Berührung (Peggy O'Mara)	
Vorwort von Dr. Stephen Berman	15
Einführung	16
1 Warum sollen Sie Ihr Baby massieren?	23
Eine jahrhundertealte Tradition 23 Können Babys mit zu viel Liebe »verzogen« werden? 25	
2 Die sinnliche Welt des Babys	29
Die Sinne des Babys entwickeln sich nacheinander 29 Berührung und Bewegung 29 Geschmack und Geruch 30 Sehen und Hören 30 »Baby- stimulation« 33	
3 Die Bedeutung der Hautstimulation	37
Hautstimulation ist für Säugetiere wichtig 37 Keine Kolikbabys mehr 38 Tiere entwickeln eine stärkere Abwehrkraft 38 Hautstimulation ist für Menschenbabys wichtig 40	
4 Stress und Entspannung	45
Ein Ausgleich 45 Bis ins Erwachsenenalter hinein 48	
5 Bindung, Zugehörigkeit und Babymassage	51
Die große Bedeutung der Bindung 51 Menschenbabys können keine Bindung herstellen 52 Kindertagesstätten 53 Das Baby in der Kinderkrippe massieren 55	
6 Die Elemente der Bindung	57
Jedes Element ist in der Babymassage enthalten 57 Blickkontakt 58 Haut- kontakt 58 Co-Sleeping 60 Tragen 63 Stimme 66 Geruch 67 Beschäfti- gung 68	

7	Zugehörigkeit und die Vorteile der Babymassage	73
	Was ist Zugehörigkeit? 73 Sicheres Zugehörigkeitsgefühl 74 Wie entsteht ein sicheres Zugehörigkeitsgefühl zwischen Ihnen und Ihrem Baby? 76 Verspätete Bindung 78 Wer soll Ihr Baby massieren? 79 Miteinander vertraut werden 80 Die Vorteile der Babymassage 81	
8	Besonders für Väter	85
	Papa, bring dich von Anfang an mit ein! 85 Warten Sie nicht auf eine Einladung! 86 Fürsorglicher Mann – erfolgreiche Frau: Sie können etwas dazu beitragen 87	
9	Wie Sie und Ihr Baby lernen, sich zu entspannen	91
	Visualisieren Sie, wie Sie und Ihr Baby sich entspannen 91 Sind Sie entspannt? 92 Kontrollierte Bauchatmung 93 Berührungsentspannung 94 Handauflegen 95	
10	Das Gehirn des Babys	97
	Hirnreife beim Baby 97 Die Entstehung des Unwiderstehlichkeitsfaktors 99 Die Gehirnreife verändert sich, wenn Eltern sich vor dem Baby streiten 101	
11	Musik und Massage	105
	Musik ist für Babys wichtig 105 Wiegenlieder aus aller Welt 106 Unser Bengalisches Wiegenlied 109 Spielen Sie Musik und erzählen Sie Geschichten 109	
12	Vorbereitung	111
	Wann sollen Sie beginnen? 111 Wahl des Massageöls 111 Zu welcher Zeit und wo? 113 Wärme 114 Haltung 116 Wiegeposition 116 Die Massagetechnik: Wie viel Druck ist nötig? 116 Babys reagieren sensibel auf die wohlthuende Berührung 117 Was Sie brauchen 118 Bitten Sie um Erlaubnis, bevor Sie anfangen 120	
13	Wie Sie Ihr Baby massieren	123
	Nur Sie beide 123 Die Reihenfolge der Streichbewegungen ist wichtig 123 Empfindliche Stellen 124 Darf ich deine Beine und Füße massieren? 124 Darf ich dein Bäuchlein massieren? 130 Darf ich deine Brust massieren? 134 Darf ich deine Arme und Hände massieren? 136 Darf ich dein Gesicht massieren? 141 Darf ich deinen Rücken massieren? 144 Sanfte Übungen 147 Kurzmassage 151 Überblick über die Massagebewegungen 151	

14	Schreien, Quengeln und andere Formen der Babysprache	155
	Babys quengeln und schreien eben 155 Quengeln 156 Wenn Ihr Baby aus dem Gleichgewicht ist 156 Warum Babys schreien 158 Das Baby schreien lassen 159 Schreien 161 Wie Sie Ihrem Baby zuhören 165 Wie macht sich das Baby bemerkbar? 166 Frühkindliche Reflexe 167 Die Gemütszustände Ihres Babys 168	
15	Leichte Erkrankungen und Koliken	171
	Fieber 171 Erkrankungen der Atemwege 171 Schnupfen 171 Blähungen und Koliken 172 Massage bei Koliken 173	
16	Das Frühgeborene	179
	Frühgeborene brauchen besondere Berührung 179 Wie Sie Ihr Frühgeborenes im Krankenhaus massieren 181 Babymassage auf der Neugeborenen-Intensivstation 182 Wie fangen Sie an? 183 Die Känguru-Methode 184 Blickkontakt 186 Besonders empfindliche Stellen 186 Stresssignale 187 Wie Sie das Frühgeborene zu Hause massieren 187	
17	Das Sorgenkind	191
	Bindung und Zugehörigkeit bei behinderten Babys 191 Zerebrale Entwicklungsstörungen 193 Sehbehinderungen 194 Hörbehinderungen 196 Wie man Babys mit schweren Erkrankungen massiert 197	
18	Das größere Kind und Geschwisterbindung durch Massage . . .	199
	Auch große Kinder brauchen Berührung 199 Wie fangen Sie an? 201 Alter und Entwicklungsstadium des Kindes 202 Reime und Fingerspiele für das ältere Baby 205 Fingerspiele für die Dehn- und Streckübungen 208 Wie man dem größeren Kind hilft, sich an ein neues Geschwisterchen zu gewöhnen 209 Achtsame Berührung 210	
19	Das Adoptiv- oder Pflegekind	213
	Zugehörigkeit 213 Gestaltung der Eingewöhnungszeit 215 Wie Sie Ihr Adoptiv- oder Pflegekind massieren 217	
20	Tipps für Eltern im Teenageralter	221
	Massage und Bindung mit Ihrem Baby 221 Für Teenie-Väter 223	

Anhang	225
Quellennachweise und Literaturempfehlungen	225
Kontaktadressen	238

Danksagung

Mein herzlicher Dank gilt allen, die meine Arbeit seit vielen Jahren unterstützt haben. Besonders danken möchte ich folgenden Menschen, die dazu beigetragen haben, dass dieses neue Buch entstehen konnte: Toni Burbank und Robin Michaelson dafür, dass es verwirklicht wurde, allen Trainerinnen und Trainern der »Internationalen Gesellschaft für Babymassage« (IGBM) für ihren Beitrag, ihre Erfahrung und Unterstützung, die in das Buch eingeflossen sind, Peggy O'Mara, Gründerin und Herausgeberin der Zeitschrift *Mothering Magazine*, die ihre Arbeit genau zu der Zeit begann, als auch ich anfang, und die über all die Jahre hinweg eine große Inspiration für mich war.

Ich danke meinen Freundinnen und Freunden sowie Kolleginnen und Kollegen in der »Internationalen Gesellschaft für Babymassage« für ihre harte Arbeit, ihren Einsatz und Dienst an der Menschheit, den sie durch diese Arbeit leisten. Sie sind es, die das weit reichende Potenzial dieser Methode umsetzen, wovon unzählige Eltern weltweit profitieren, und sie tragen, glaube ich, dazu bei, dass sich in unseren Methoden der Kindererziehung und der Art, wie wir auf die kindlichen Bedürfnisse reagieren, ein bedeutsamer Wandel vollzogen hat.

Großer Dank gilt auch der Trainerin Clara Ute Zacher-Laves und ihrem Mann Markus Zacher, ebenso wie der

Babymassage-Kursleiterin Joni Rubenstein und ihren Teenager-Eltern dafür, dass sie so gewissenhaft für die Entstehung der neuen Fotos gesorgt haben.

Danken möchte ich auch meiner Schwester Madhi Shirman, die mich dazu ermutigte, Babymassage zu unterrichten, und deren beständige Unterstützung meiner Arbeit mir unendlich viel bedeutet.

Ein Dankeschön auch dem Fotografen Günter Kiepeke, der die wunderschönen Bilder für Kapitel 13 und auch einige andere Aufnahmen für dieses Buch gemacht hat. Seine wunderbaren Fotos haben meine Erwartungen weit übertroffen!

Während der Entstehung des Buches konnte ich mich kaum entscheiden, welche Fotos nun endgültig abgedruckt werden sollten, so viele Eltern und Kinder ließen sich von mir und anderen fotografieren. Auch dafür danke ich ihnen herzlich, und es kann sein, dass der eine oder andere Name nicht in der nachfolgenden Liste aufgeführt ist, weil die Aufnahmen woanders oder vor zu langer Zeit gemacht wurden, so dass ich mich nicht mehr daran erinnern kann, wer auf den Fotos zu sehen ist. Aber seien Sie versichert, dass ich jedem für seinen Beitrag dankbar bin, denn damit haben Sie dem Wohl der zukünftigen Generationen gedient.

Folgende Personen haben mir freundlicherweise erlaubt, ihre Fotos zu veröf-

fentlichen (manche wurden in diesem Buch verwendet, manche nicht):

Maraliz Bracamonte / Naidelyn Alvarez / Andrea Bassett / Deondre Beckwith / Bridgett Washington / Allezae Brown / Gabriel De La Luz, Christina Hogbin, Gabriel De La Luz jun. / Shenika Evans, Shavel Evans / Yvette Hernandez / Juliette Contreras / Alexandria Boney / Anke D. Bahr / Lenja Kim / Oliver Fuchs / Corinna Reissner, Anna Catharina / Susan Whittlesey / Anne Young / Nancy Duffy / Nicole Green / Susan Pressel, Justin Pressel / Marlene Stieha, Analeesa Stieha / Gina Kincaid / Elaina Marie Santa Cruz / Cindy Shelton, Christina Shelton / Jan Lape-

tino und Baby / Heidi Dorsey, Tia Dorsey, Carlos Dorsey / Mary Foster, Lance Foster, Michael Foster / Clara Ute Zacher-Laves / Gabriela Silva / Jasline Ariana Garcia.

Danke an die wunderbaren, zertifizierten IAIM-Ausbilderinnen und -Ausbilder sowie -Trainerinnen und -Trainer aus aller Welt, die mir freundlicherweise Fotografien für diese Neuausgabe überlassen haben:

Jody Wright / Andreina Di Geronimo Bustamante / Mercedes DelCastillo / Juliana Dellinger-Bavolek / Ana Lucia Penagos / Valentina Scarfone.

Vorwort

Ein Geschenk der Berührung

Als im Sommer 1974 mein erstes Kind geboren wurde, kannte ich die Babymassage noch nicht, aber ich wusste, dass ich mein Kind berühren wollte. Es machte mir großen Spaß, meine Tochter in engem Hautkontakt an meinem Körper zu tragen. Ich legte sie im Schatten vor dem Haus auf eine Decke, rieb sie mit süßem Mandelöl ein und massierte ihre zarte Haut.

Ungefähr zur selben Zeit, einige hundert Kilometer entfernt, massierte Vimala ihre Kinder. Vimala war die erste Befürworterin der Babymassage auf der Welt und eine der ersten, die über Massage im Allgemeinen und Babymassage im Besonderen schrieb. In der Tat war Vimalas Arbeit eine Initialzündung für die Berührungstherapie und Körperarbeit in den USA und sie trug dazu bei, dass diese Massagetechnik in der ganzen Welt verbreitet und anerkannt wurde. Ihre damalige Arbeitsweise in der Babymassage und der Massage Frühgeborener war ihrer Zeit weit voraus und hat auch heute noch großen Einfluss auf die fürsorgliche Behandlung Neugeborener mittels Berührung.

Viele von uns haben durch die Babymassage gelernt, wie wir unsere Babys berühren sollen und wie wir uns ganz allgemein mit Berührung wohlfühlen können. Diejenigen von uns, die zwi-

schen 1960 und 1970 Eltern geworden sind, wuchsen in einer Zeit auf, in der viel weniger Intimität gelebt wurde und Streicheleinheiten nicht so verbreitet waren wie heute. Noch vor zwanzig Jahren, als Vimalas Büchlein eine Revolution in Sachen Berührung in den USA auslöste, sah man fast niemanden, der sich in der Öffentlichkeit umarmte, wie es heute selbstverständlich ist.

So revolutionär die Babymassage auch ist, blickt sie in Wirklichkeit auf eine lange Tradition zurück und ihre Schönheit liegt in ihrer Einfachheit. Jeder kann sie anwenden, und sie tut einfach gut. Sie schadet weder Ihnen noch Ihrem Baby und kostet nichts. Sie brauchen keine besonderen Fähigkeiten, um Ihr Kind zu massieren. Es findet ganz natürlich statt und gibt unseren Babys die Möglichkeit, uns etwas über sie zu lehren und uns beizubringen, wie man berührt.

Berührung ist für das Baby ebenso wichtig wie Nahrung. Die Anthropologin Margaret Mead untersuchte Stammesgesellschaften in der ganzen Welt und fand heraus, dass die gewalttätigsten Stämme diejenigen waren, bei denen es in der Kindheit kaum Berührungen gab. Der Neurologe Richard Restak erklärte, dass der Körperkontakt und das Tragen des Kindes am Körper zu den wichtigsten Faktoren für die normale geistige und soziale Entwicklung des Kindes zählen. Die Auswirkungen die-

ser normalen Entwicklung beeinflussen nicht nur die Kindheit, sondern dauerhaft auch die neuralen und neuroendokrinen Funktionen, die für das emotionale Verhalten verantwortlich sind. Mit anderen Worten, je mehr Körperkontakt wir in der Kindheit erfahren, desto größer ist unsere Fähigkeit zur Intimität als Erwachsene. Und was kann intimer sein als zärtliche Berührung?

Forschungen an der Medizinischen Fakultät der Universität Miami haben gezeigt, dass Massage diejenigen Nerven im Gehirn stimuliert, die die Nahrungsaufnahme erleichtern, was zu einer rascheren Gewichtszunahme führt. Massage kann auch Stresshormone abbauen, was zu einer besseren Funktion des Immunsystems beiträgt. Außerdem kann die Berührungstherapie die Gewichtszunahme Frühgeborener beschleunigen, asthmakranken Kindern zu einer besseren Atmung verhelfen, die Behandlung von Kindern mit Diabetes unterstützen und den Schlaf von Babys verbessern. Andere Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Kinder mit Ekzemen von Massage profitieren und die Interaktion zwischen Eltern und Baby verbessert wird.

Gibt es eine geeignetere Möglichkeit, die Mutter-Kind-Bindung zu verbessern und zu gewährleisten, dass Ihr Kind genügend Hautkontakt bekommt, als durch die Babymassage? Das beruhigende Öl und die sanfte, zärtliche Be-

rührung Ihrer Hände verschaffen ein sinnliches Vergnügen, das Sie mit Ihrem Baby teilen können, wenn Sie es mit der Welt vertraut machen. Massage ist eine wunderbare Methode, Ihr Baby in den ersten Wochen und Monaten kennenzulernen und Zeit miteinander zu verbringen. Nur allzu bald wird Ihr Baby sich auf die Beine stellen und die ersten Monate voll zärtlicher Berührung sind nur noch eine schöne Erinnerung.

Zwischen den ersten Massagen, die ich meiner Tochter gab, und der ersten Massage, die ich selbst bekam, lagen acht Jahre. Bis in die 1980er-Jahre gab es nur wenige Massagetherapeuten, und ich brauchte viele Jahre, um mich überhaupt auf Massage »einzulassen«. Was mir zunächst frivol erschien, ist heute zu einem Eckpfeiler meiner Gesundheitsvorsorge geworden. Vimala lehrte uns, dass Massage nichts mit Selbstgefälligkeit zu tun hat, sondern tatsächlich ein grundlegendes menschliches Bedürfnis darstellt.

Ich empfehle Ihnen, Ihre Kinder ruhig mit Ihren Berührungen zu verwöhnen. Vielleicht gibt es nichts, was nur annähernd so persönlich und intim ist, wie einem Baby eine Massage zu schenken. Wie die Elternschaft überhaupt, so bereichert auch die Babymassage sowohl die Eltern als auch das Kind. Berührung wird zu einem Brauch, der die Beziehung zu Ihrem Kind auf Jahre fördern wird.

Peggy O'Mara

Verlegerin und Herausgeberin der Zeitschrift Mothering Magazine

Vorwort von Dr. Stephen Berman

Während der letzten drei Jahrzehnte haben Ärzte die Wichtigkeit der Mutter-Kind-Bindung im Zusammenhang mit der kindlichen Entwicklung aufs Neue hervorgehoben. Unter anderem zeigten Studien der Universität Colorado, dass bei Kindern, deren Müttern es schwerfällt, sie während der ersten Lebensmonate zu berühren, zärtlich zu ihnen zu sein oder mit ihnen zu sprechen, ein größeres Risiko für Wachstums- oder Entwicklungsstörungen oder -verzögerungen besteht. Die wissenschaftlichen Fortschritte im Verständnis der sensorischen, motorischen und kognitiven Prozesse bei Neugeborenen und Kindern führten zu einer Neubewertung vieler Praktiken, die Eltern aus nicht industrialisierten Ländern anwenden. Babytragesäcke lehnen sich beispielsweise an Methoden an, die man in vielen Teilen Afrikas und Lateinamerikas beobachtet hat. Diese Babytragesäcke fördern das gegenseitige Wohlbefinden und das Gefühl der Sicherheit, das mit engem Körperkontakt verbunden ist, und gewährleisten dabei die Bewegungsfreiheit der Eltern.

In ihrem Buch *Babymassage. Praktische Anleitung für Mütter und Väter* führt Vimala Schneider eine Form der elterlichen Fürsorge ein, die seit Jahrhunderten in Indien praktiziert wird. Der Wert der Babymassage als Methode der Babypflege kann am besten anhand der Mutter-Kind-Bindung gemessen werden, wie sie sich in den Gesichtern der Mütter und Kinder auf den Fotos in diesem Buch spiegelt. Hoffentlich nehmen Eltern die Babymassage in ihren westlichen Lebensstil in gleicher Weise auf, wie die Geburtsvorbereitung nach Lamaze und die Tragesäcke, die inzwischen weit verbreitet sind. Ein weiterer Vorteil der Babymassage liegt darin, dass sie auch dem Vater vor allem bei einem Stillkind eine enge Beziehung zu seinem Baby ermöglicht.

Als Kinderarzt kann ich Ihnen nur wärmstens empfehlen, die in diesem Buch beschriebenen Methoden auszuprobieren. Wenn Ihnen der Austausch mit Ihrem Kind Freude bereitet und die Massage Spaß macht, stimulieren Sie Ihr Kind auf angenehme Weise und schaffen damit ein festes Fundament für seine Entwicklung.

Dr. Stephen Berman

*Ehemaliger Präsident der »American Academy of Pediatrics«
Vorsitzender von »General Pediatrics« und der Medizinischen Fakultät der
Universität Colorado, Leiter der Kinderklinik*

Einführung

Als ich im Jahre 1973 in einem kleinen Waisenhaus in Indien arbeitete und forschte, machte ich eine Entdeckung, die mein Leben völlig auf den Kopf stellte und mich zu einem grundlegenden Umdenken bewog.

Ich wurde mir der Bedeutung der traditionellen indischen Babymassage bewusst, ihrer beruhigenden Wirkung und ihrer Rolle, die sie bei der liebevollen, nonverbalen Kommunikation spielt. Eine indische Mutter massiert ihre Familienangehörigen regelmäßig und gibt die Massagetechniken an ihre Töchter weiter. In dem Waisenhaus massierten die älteren Kinder die jüngeren fast täglich. Dies war eine Form der Fürsorge, die mir aus den Vereinigten Staaten nicht bekannt war. Als ich in der letzten Woche meines Indienaufenthalts an Malaria erkrankte und im Fieberdelirium lag, konnte ich selbst von der Wohltat einer solchen Massage profitieren. Alle Frauen aus der Nachbarschaft kamen, um nach mir zu sehen. Mit ihren geschickten Händen massierten sie meinen Körper, als wäre ich ein Baby, dann sangen sie mir etwas vor, wobei sie sich abwechselten, bis mein Fieber endlich sank. Ich werde das Gefühl, wie ihre Hände und Herzen mich berührten, nie vergessen.

Nach einem tränenreichen Abschied im Waisenhaus hielt meine Rikscha auf dem Weg zum Bahnhof an, um einen Büffelwagen vorbeizulassen. Rechts

sah ich eine Hütte, die nur aus ein paar Brettern und Planen bestand und in der eine Familie, hier am Straßenrand, lebte. Drinnen saß eine junge Mutter mitten im Dreck mit ihrem Baby auf dem Schoß, das sie liebevoll massierte, während sie ihm ein Lied vorsang. Als ich sie beobachtete, dachte ich, wie viel Wichtigeres es doch im Leben gibt als materiellen Wohlstand. Sie besaß so wenig und doch konnte sie ihrem Baby dieses wunderbare Geschenk der Liebe und Sicherheit machen, ein Geschenk, das dazu beitragen würde, dass das Kind zu einem mitfühlenden Menschen wird.

Ich dachte an all die Kinder, die ich in Indien kennengelernt hatte, und daran, wie liebevoll, herzlich und verspielt sie trotz ihrer sogenannten Benachteiligung waren. Sie sorgten füreinander und übernahmen Verantwortung ohne Vorbehalte. Vielleicht, so kam es mir in den Sinn, waren sie so liebevoll, entspannt und natürlich, weil sie als Kinder diese Form der Zuneigung erfahren hatten und weil die Kinder in Indien seit Tausenden von Jahren auf diese Weise geliebt werden. Vielleicht trägt die Massage dazu bei, dass sie sich in ihrer Welt wohlfühlen und ihr nicht als Feinde oder Eroberer gegenüberreten. Sie werden in der Liebe und Wärme willkommen heißen, die für sie da ist, wodurch sie die Sensibilität bewahren können, die sich in einem neugeborenen, noch zerbrechli-

chen Körper verbirgt. Die Massage unterstützt den Körper auch darin, sich an die Reizüberflutung einer Welt voller Lärm, Licht und Aktivität mit all ihren Härten anzupassen und neugierig statt ängstlich ins Leben zu gehen. Später erlernte ich diese Kunst des Herzens und der Hände bei vielen Müttern und Großmüttern – eine Kunstfertigkeit, die einen deutlich spürbaren Einfluss auf Körper, Geist und Seele derjenigen hat, die davon profitieren.

Obwohl ich bemerkt hatte, wie ver-schmüsst, entspannt und freundlich die indischen Kinder wirkten, begann ich erst ein paar Jahre später, als ich schwanger wurde, über die Vorteile der Babymassage nachzudenken. Während meiner Schwangerschaft entwickelte sich mein Interesse an sämtlichen Aspekten der Geburt und der Entwicklung des Säuglings, und ich fing an, mich mit allem, was ich darüber fand, zu beschäftigen. Ich las das Buch *Körperkontakt* von Ashley Montagu, und beschloss, mein Baby täglich zu massieren.

Als ich überlegte, wie ich dies anstellen sollte, las ich etwas über die enorme Bedeutung der nährenden Berührung bei Säugetieren. Ich befasste mich mit der Lebensgeschichte von Ashley Montagu und wollte mehr über die Forschung herausfinden, auf die er seine Behauptungen stützte. Ich spürte, dass sich diese Erkenntnisse auch auf Menschen übertragen ließen. Durch das Buch von Ashley Montagu hatte ich den Zusammenhang erkannt, und

plötzlich fand ich die Vorstellung, mein Baby zu massieren, sehr spannend.

Den größten Teil meiner Schwangerschaft verbrachte ich damit, von unserem Wohnort Boulder in die umfangreiche medizinische Bibliothek im benachbarten Denver zu fahren. Ich kopierte jede Seite aus Montagus Buch, die von den verschiedenen Forschungsergebnissen berichtete und nahm die Kopien mit nach Hause. Je mehr ich darüber erfuhr, wie Tiermütter ihre Jungen mit nährenden Berührung versorgen, und erkannte, wie lebenswichtig sie ist, umso überraschter war ich. Katzenmütter haben beispielsweise raue Zungen und lecken ihre Kätzchen wie wild. Wir meinen, dass sie ihre Jungen auf diese Weise säubern. Doch in Wirklichkeit massieren sie die Kätzchen, damit ihre Körperfunktionen wie die Atmung, die Verdauung und der Kreislauf angeregt werden. Wenn sie das nicht tun, sterben die Jungen. Ich hatte mich mit der Gedeihstörung beschäftigt, bei der Babys deprimiert sind und ihre Entwicklung beeinträchtigt ist. Selbst wenn sie die beste Nahrung, aber keine nährenden Berührung erhalten, sterben sie allmählich. Diese Erkenntnis löste einen Aha-Effekt bei mir aus.

Mein erstes Kind wurde 1976 geboren, und ich begann, meinen Sohn jeden Tag zu massieren. Ich hatte bereits einige Jahre Yoga gelehrt und stellte nun fest, dass sich einige der Massagetechniken und Yogastellungen leicht in unsere tägliche Massagepraxis übernehmen

lassen – eine Praxis, die auf meiner eigenen Kombination aus alten indischen und modernen schwedischen Methoden, verbunden mit Techniken, die ich als Yogalehrerin kannte, basierte. Diese gelungene Mischung verhalf meinem Sohn zu einer wunderbaren Harmonie des Energieflusses, zu Entspannung und Anregung. Zusätzlich schien sie die schmerzhaften Blähungen zu lindern, unter denen er im ersten Lebensmonat litt. Sanfte, an Yoga angelehnte Übungen am Ende der Massage brachten seinem Verdauungssystem auf spielerische Weise Erleichterung und Unterstützung.

Wenn ich mein Baby voll konzentriert, entspannt und mit offenem Herzen massierte, schien es sich zu entspannen und war den restlichen Tag über viel glücklicher. Als ich die Massage einmal zwei Wochen lang nicht anwandte, konnte ich eine deutliche Veränderung wahrnehmen. Mein Sohn wirkte angespannt und war allgemein viel unruhiger. Nachts hielten uns schmerzhaft Koliken stundenlang wach. Von diesem Zeitpunkt an beschloss ich, dass die Massage ein fester Bestandteil unseres Lebens bleiben würde – nicht nur ein Mittel zur Entspannung und Stressverminderung, sondern ein Hauptmerkmal unserer Kommunikation.

Als mein Sohn sieben Monate alt war, traf ich die Entscheidung, einen Lehrplan zu entwickeln und andere Eltern an meinen Erfahrungen teilhaben zu lassen. Ich verfasste einen kleinen Flyer und bat in örtlichen Geschäften da-

rum, ihn auslegen und in die Schau- fenster hängen zu dürfen. An meinem ersten Kurs im Wohnzimmer unserer kleinen Wohnung nahmen fünf Mütter mit ihren Babys teil.

Im Mai 1977 erschien Frédéric Leboyers Buch *Sanfte Hände*, eine poetische Schilderung, wie indische Mütter ihre Babys massieren. Nun war die Welt bereit für die Babymassage – ein Begriff, den ich selbst geprägt habe. Das Interesse an Themen rund um die Schwangerschaft, Geburt und das Baby war riesengroß. Die Ärzte Dr. John Kennell und Dr. Marshall Klaus befassten sich mit der Bindungsforschung, die zum Tagesgespräch wurde. Als ich begonnen hatte, mich mit dem Thema Bindung auseinanderzusetzen, entdeckte ich, dass alle Elemente, die zum Aufbau von Bindung beitragen, in der Babymassage enthalten waren. Auf diese Weise wird die Massage zu einer Möglichkeit, die Bindung zu Mutter und Vater im ersten Lebensjahr und darüber hinaus zu festigen.

Seither haben Tausende von Eltern und Kindern meine Kurse und meinen Privatunterricht besucht. Über die Jahre hinweg lieferten sie mir weitere Inspirationen und trugen zu meiner Weiterbildung bei, wofür ich zutiefst dankbar bin.

Seit Beginn meiner Babymassage- kurse ist das Interesse von Eltern und denjenigen, die beruflich mit Kindern zu tun haben, stetig gewachsen. Ich fing an, andere in dieser Massagetechnik auszubilden, die dann wiederum



als Trainer arbeiteten. Inzwischen sind wir eine internationale, nicht gewinnorientierte Organisation geworden, die erste und größte ihrer Art, die sich der Bewahrung und Weiterverbreitung dieser alten Praktiken widmet: Die »Internationale Gesellschaft für Babymassage« (IAIM – International Association of Infant Massage) mit Sitz in mehr als 70 Ländern. An vielen Krankenhäusern wird das Pflegepersonal in Massagetechniken für Frühgeborene und kranke Babys ausgebildet, und Eltern erhalten Anleitungen, um die Bindung zu ihren Kindern zu vertiefen und deren Beschwerden zu lindern. Darüber hinaus werden die Vorteile dieser einfachen Methode, die sich in der Jahrtausende alten Praxis verfeinern und weiterentwickeln konnte, inzwischen tagtäglich von der modernen, wissenschaftlichen Forschung nachgewiesen.

Liebe Vimala,

ich möchte mich bei Ihnen persönlich für den unschätzbaren Dienst bedanken, den Sie meinen Kindern erwiesen haben.

Mein Sohn wurde mit einer Medikamentenabhängigkeit geboren, da ich während meiner Schwangerschaft wegen Toxikose und vorzeitiger Wehen ein Medikament einnehmen musste. Zusätzlich erhielt ich einige Male intravenöse Spritzen. Wäh-

(In diesem Zusammenhang habe ich mir häufig den kleinen Scherz erlaubt, dass man im Westen eine Doppelblindstudie benötige, um zu beweisen, dass Gras wächst, wenn man es gießt.)

Inzwischen sind meine Kinder erwachsen, und nach wie vor wirken die Massagen ihrer Kindheit nach. Die tägliche Massage hat den Grundstein für körperliche, emotionale und seelische Harmonie sowie für eine Verbundenheit gelegt, die wir ein Leben lang in uns tragen werden.

An dieser Stelle möchte ich gerne einen Brief wiedergeben, den mir eine Mutter geschrieben hat, die die Baby-massage aus meinem Buch erlernte, als ich gerade zu unterrichten begann. Der Brief ist nicht dazu gedacht, medizinische Ratschläge zu geben. Wenn Ihr Kind krank ist, sollten Sie natürlich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen und sich vergewissern, dass Ihre Massage auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt ist. Was die Mutter in dem nachfolgenden Brief schreibt, soll Ihnen zeigen, welche umfassende Wirkung diese einfache Methode in einer Familie erzielen kann. Ich bedanke mich bei der Mutter, die mir diesen unschätzbaren Brief geschickt hat.

rend der Schwangerschaft wurden mein Mann und ich von verschiedenen Ärzten davor gewarnt, die Schwangerschaft fortzusetzen. Man versicherte uns, wir würden ein behindertes Kind bekommen, das nur »dahin vegetieren« würde usw. Wir kämpften hart und mit Erfolg, denn in der 38. Woche wurde unser robuster Sohn mit einem Gewicht von 4.054 g geboren. Es war sehr schnell klar, dass sein Nervensystem von den Medikamenten und dem Stress stark angegriffen war.

Er schrie unentwegt oder schlief ständig und verpasste dadurch die Essenszeiten. Wenn er aufschreckte, schlug er mit seinen Armen und Beinen unkontrolliert um sich. Die Ärzte wollten ihm Beruhigungsmittel verordnen. Wieder versicherten sie mir, dass sein Nervensystem (und wahrscheinlich sein Gehirn) irreparable Schäden davon getragen hätte. Schließlich rettete uns eine wunderbare Nachbarin und Stillberaterin. Sie brachte mir Techniken der Babymassage bei, mit denen ich ihn beruhigen konnte, und sie zeigte mir, wie ich ihn wickeln sollte, um sein sensibles Nervensystem zu schonen. Kurz, er entwickelte sich zu einem aufgeweckten und entzückenden Krabbelkind. Das Zucken verschwand, und seine hervorragenden intellektuellen Fähigkeiten kamen zum Vorschein, verbunden mit einer Energie, der wir arme Erwachsene kaum gewachsen waren. Heute besucht mein angeblich »behindertes« Kind die höhere Schule, hat eine nationale Schülerauszeichnung erhalten, ist ein anerkannter Klassensprecher, ein wundervoller, freiwilliger Helfer, und er ist mit einer ebenso intelligenten jungen Frau verlobt. Als Teenager zeichnete er sich durch seine schulischen Leistungen aus und erhielt über 375.000 Dollar als Stipendium. Er arbeitet mit schwerbehinderten Erwachsenen und möchte Arzt werden.

Auch mein zweiter Sohn kam nach einer Hochrisikoschwangerschaft zur Welt. Die Medikation war etwas fortschrittlicher und hielt in Verbindung mit einer entsprechenden Ernährung die Schwangerschaftstoxikose in Grenzen. Er wurde mit auffälligen neurologischen Störungen geboren. Als er fünf Monate alt war, warnte man uns, er entwickle erste Symptome von Autismus. Er war übernervös und – einfach ausgedrückt – ein Problemkind.

Wieder griff ich auf meine Erfahrungen mit der Massage zurück. Die Spannung in seinen kleinen Gliedmaßen löste sich, und er blieb in Kontakt mit seiner Umwelt. Ich hielt ihn immer eng an meinem Körper und ließ ihn nur für kurze Zeit allein bei Babysittern, die bereit waren, ihn zu trösten, zu halten und zu massieren, wenn er es brauchte. Obwohl er immer noch ein paar Probleme hat, ist er heute ein intelligenter und fürsorglicher 16-jähriger Junge. Er betätigt sich bereits als Computerdesigner für Spielzeug- und Softwarehersteller.

Ohne die Hilfe meiner Nachbarin, die Ihre Massagetechnik erlernt hat, glaube ich nicht, dass meine Söhne heute da wären, wo sie jetzt sind. Ich bin der Meinung, dass ihre intellektuellen, körperlichen und emotionalen Fähigkeiten der Fürsorge zuzuschreiben sind, die sie durch die Massage in ihrer Kindheit erfahren haben. Wie

kann ich Ihnen jemals dafür danken? Seien Sie versichert, dass ich als Mutter immer in Ihrer Schuld stehen werde.

*Herzliche Grüße
Eine dankbare Mutter*

Babymassage kann die Fürsorge einer verantwortungsbewussten Mutter wie dieser unterstützen. Ihre Wirkung reicht weit über die spontanen, körperlichen Erfolge hinaus. Wenn Sie Ihr Baby regelmäßig massieren, werden Sie entdecken, dass zwischen Ihnen und Ihrem Kind ein lebenslanges Band entsteht.

Wie man die richtigen Worte findet

Wie viele Autoren habe ich mich mit dem Problem der weiblichen und männlichen Pronomen für die Anrede des Babys auseinandergesetzt. In der deutschen Übersetzung wird jedoch einheitlich »es« für das Baby verwendet.

Eine weitere Schwierigkeit entstand im Zusammenhang mit der Person, die das Baby massiert. Um des besseren Aus-

drucks willen habe ich mich auf die Mutter als Masseurin bezogen, denn meiner Erfahrung nach ist meist sie es, die diese Art der Kinderpflege übernimmt. Darüber hinaus ist die Massage, so wie ich sie verstehe, eine »mütterliche« Aktivität, egal, ob sie nun von der Mutter oder vom Vater, vom Bruder oder von der Schwester, von der Großmutter oder dem Großvater praktiziert wird.

Da es mein aufrichtiger Wunsch ist, dass auch Väter sich gleichermaßen für die Babymassage interessieren und sie anwenden sollten, habe ich ihnen ein eigenes Kapitel gewidmet. Den Vätern, die dieses Buch ganz lesen und sich entschließen, ihr Baby zu massieren, empfehle ich deshalb, das Wort »Mutter« an den entsprechenden Stellen einfach durch »Vater« zu ersetzen.

Im Buch zitiere ich Studien und Forschungsergebnisse zu verschiedensten Themen. Ich habe mich dazu entschieden im Text auf Fußnoten zu verzichten, damit dieser sich flüssig liest und habe die wissenschaftlichen Quellen unter »Quellennachweise und Literaturempfehlungen« zusammengefasst.

Doch nun genug der Worte!





Kapitel 1: Warum sollen Sie Ihr Baby massieren?

*Berührt, gestreichelt und massiert zu werden,
ist Nahrung für das Kind.*

*Nahrung, die genauso wichtig ist
wie Mineralien, Vitamine und Proteine.*

Frédéric Leboyer

Eine jahrhundertealte Tradition

Die Nachmittagssonne scheint durch die Ritzen der Holztür. Eine junge Mutter wiegt ihr Baby sanft auf ihrem Schoß. Zum zweiten Mal auf diesem Tag nimmt sie ihm sein winziges Häubchen ab und zieht es aus.

Von der beengenden Kleidung befreit, strampelt das Baby und rudert mit seinen Ärmchen in der Luft. Es hört das inzwischen vertraute Geräusch, wenn die Mutter das warme Massageöl in ihren Händen verreibt und dabei ein beruhigendes Wiegenlied singt. So beginnt seine zweite tägliche Massage.

Diese Szene spielt in einem jüdischen »Schtetl«, einer kleinen, polnischen Enklave Anfang des 19. Jahrhunderts. Wir könnten uns jedoch auch in jedem anderen Jahrhundert und an jedem anderen Ort der Welt befinden, denn über die Jahrhunderte hinweg ist dieser Ausdruck von Mütterlichkeit in allen Kulturen verbreitet gewesen.

Von den Eskimos in der kanadischen Arktis bis zu den ostafrikanischen Ganda, von Südindien bis Nordirland, von Russland, China, Schweden, Südamerika bis zu den Hütten der Südseeinsulaner und den modernen, amerikanischen Wohnungen werden Babys jeden Tag liebevoll massiert, gestreichelt und bekommen Wiegenlieder vorgesungen. Auf der ganzen Welt wissen Mütter, dass ihr Baby gehalten, getragen, gewiegt und gestreichelt werden will. Die sanfte Babymassage gehört zu den traditionellen Methoden der Kinderpflege, die von einer Generation an die nächste überliefert werden. Nach dem »Warum« befragt, würden wir in jeder Kultur eine andere Antwort erhalten. Die häufigste lautet ganz einfach: »Das ist bei uns so Sitte.«

Viele der alten Bräuche, die Anfang des 20. Jahrhunderts dem »Fortschritt« geopfert wurden, werden nun wieder entdeckt, da die moderne Wissenschaft ihre Bedeutung für das Wohlbefinden unserer Kinder und unserer Gesell-

schaft erkennt. Multikulturelle Studien haben nachgewiesen, dass die Erwachsenen in einer Gesellschaft, in der die Kinder am Körper gehalten, massiert, gewiegt, gestillt und getragen werden, weniger aggressiv und gewalttätig sind und viel mehr Gemeinschaftssinn und Mitgefühl haben. Angesichts unserer »Neuentdeckungen« würden unsere Urgroßmütter nur rufen: »Das hab ich dir doch gleich gesagt!«

Vor der Geburt Ihres Babys stellen Sie sich vielleicht vor, dass Sie eine gelassene, glückliche Mutter werden, oder aber Sie befürchten womöglich, dass Sie mit dem neuen Menschenkind nicht umgehen können, dessen Überleben ganz und gar von Ihnen abhängt. Heute erleichtert uns das Internet, Informationen über Säuglinge nachzulesen – darüber, was sie brauchen und was nicht, wie wir ihnen die bestmögliche Umgebung schaffen, wie wir auf ihr Schreien und Quengeln reagieren sollen usw.

In den vergangenen Jahrzehnten boomte die wissenschaftliche Forschung und wies nach, dass viele Erziehungsmethoden aus der Zeit unserer Großeltern beinahe barbarisch anmuten. Überlegen Sie, wie Sie sowohl für sich selbst sorgen können als auch Ihrem Baby die Liebe und Zuwendung schenken und ihm ein gesundes Umfeld bieten, das es so dringend benötigt. Diejenigen, die meinen: »Aus mir ist etwas geworden. Ich werde es wie meine Eltern machen. Das wird auch bei mir klappen.«, übersehen viele Probleme und körperliche, geistige und emo-

tionale Gesundheitsrisiken, die sie haben oder die noch auftauchen werden, weil sie auf diese Weise erzogen worden sind.

Wenn Sie fest in sich verwurzelt sind, werden Sie feststellen, dass Sie intuitiv die richtigen Entscheidungen treffen, wenn Sie mit Ihrem Baby leben. Sie werden zwar auch Fehler machen, aber, wenn Sie sich entspannen, die Ruhe bewahren, sich gut informieren und Selbstvertrauen haben, können Sie nebenbei Kurskorrekturen vornehmen. Auf diese Weise richten Sie keinen dauerhaften Schaden an. Ihr Kind reagiert darauf, wie Sie »Sie selbst« sind. Wenn Sie versuchen, es mit Methoden zu erziehen, die nicht ihren tiefsten Überzeugungen entsprechen, löst das Verwirrung bei Ihrem Kind aus und schädigt es langfristig.

Nur Sie können entscheiden, was sich am besten für Sie anfühlt, ob Sie sich eine Hausgeburt wünschen oder lieber in einem Krankenhaus oder Geburtshaus entbinden möchten, ob Sie stillen wollen, ob Ihre Kinder nur Kleidung aus Naturfasern tragen sollen oder nicht, wie Sie Ihr Krabbelkind in die Schranken weisen, wie Sie mit ihm sprechen wollen und so weiter. Nachdem Sie sich selbst mit diesen Themen beschäftigt haben, entscheiden Sie sich aus Ihrem tiefsten Inneren heraus – aus dem das Gefühl erwächst, eine gute Mutter zu sein – anstatt nur darauf zu hören, was Ihnen Ihre Eltern sagen oder sich an die aktuellen Erziehungstrends in Ihrer Kultur anzupassen.