



## Kindermassage, Kuscheln ... und noch viel mehr!



Anwendungen sind Zuwendungen, wenn sie zu den Bedingungen des Kindes mit dem Kind durchgeführt werden. Das Programm der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage (DGBM e.V.) zeigt auf, wie aus Anwendungen Zuwendung werden kann. Die Angebote richten sich an Eltern mit ihrem Kind, Kinder mit anderen Kindern, an Erzieher/-innen und Lehrkräfte.

### Was ist Berührung mit Respekt?

Wenn sich Eltern mit Ihrem Kind eine „Wohl-Fühl-Zeit“ mit respektvoller Berührung gönnen, dann ist das viel mehr... Es ist eine Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit, das bedeutet Eltern und Kind können „entschleunigen“. Sich über die Berührungen bewusst wahrnehmen und über die Haut miteinander kommunizieren, kann die Beziehung und das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und ihren Kindern stärken. Die Massage ist ein „zweckfreies Tun“ und keine therapeutische Maßnahme. Die elterlichen Kompetenzen werden gestärkt und die

Körperfunktionen werden im Allgemeinen angeregt. Hormone wie Oxytocin werden ausgeschüttet. Oxytocin, auch als das „Liebeshormon“ bekannt, spielt eine wichtige Rolle im Beziehungsverhalten zwischen Eltern und ihren Kindern (vgl. Ruth Feldman; Universität Israel 2010).

---

*Das größte Geschenk was mir jemand machen kann, ist mich zu sehen, mich zu hören, mich zu verstehen und mich zu berühren. (Virginia Satir)*

---

## Was bedeutet das für das Kind?

Wenn Kinder gefragt werden, ob sie berührt werden möchten, haben sie die Möglichkeit, selbst über ihren Körper und ihre Bedürfnisse zu entscheiden. In Bereichen, in denen ein Kind kompetent ist, kann es über seinen Körper selber entscheiden. Ein gemütlicher Platz, eine angenehme Atmosphäre und Wärme sollen dazu beitragen, sich bei der Massage wohl zu fühlen. Die Fürsorge mit Decken, Kissen und Handtüchern soll Kindern gut tun und gleichzeitig lernen sie selber diese Fürsorge für andere zu übernehmen. Rituale und Regeln rund um die Massage werden gemeinsam entwickelt. Ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, Zeit der Zweisamkeit miteinander genießen, kann sehr entspannend wirken. Die Atmosphäre in Familie, Kita oder Schule kann so positive Veränderungen erfahren. Wie soll man nun die Massage anwenden, damit sie Zuwendung für das Kind bedeutet? Das Massageangebot wird an den Entwicklungsstand und die Bedürfnisse des Kindes angepasst. Körperkontakt zählt zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Ebenso wie Essen und Trinken. Berührung ist Nahrung für die Seele. Kinder besitzen die notwendige Kreativität und Fantasie ihr Massageprogramm mit ihren Eltern oder miteinander zu entwickeln, wenn sie dazu angeleitet werden. Fühl-Geschichten, sind ebenso wirkungsvoll wie Berührungsspiele oder Kuschelzeiten. Jede kleine, liebevolle Berührung wird vom Körper gespeichert und bereichert die kindliche Entwicklung emotional sozial und körperlich. Die Anwendung von Berührungen bedeutet

- ▶ Zuwendung
- ▶ Zeit
- ▶ Zuverlässigkeit
- ▶ Zutrauen
- ▶ Zurückziehen lassen
- ▶ Zweisamkeit
- ▶ Zärtlichkeit
- ▶ Zuhören
- ▶ Zuversicht

Vimala Schneider hat als Erste ein familienorientiertes Programm entwickelt, bei dem Eltern- und Säuglingskompetenzen gestärkt werden, die Körperfunktionen und die kindliche Entwicklung durch Berührung angeregt werden. Die Kursleiterfortbildung Kindermassage wurde in Deutschland als Fortbildungsangebot konzipiert und wird seit 2002 angeboten. Bei dieser Massage wechseln sich entspannende und anregende Massagegriffe ab. Entspannende Massagegriffe gehen vom Körper weg, die anregenden Massagegriffe werden in der Regel zum Herzen hin gemacht. Es wird jeweils nur eine Körperregion massiert, um eine Überstimulation des Kindes zu vermeiden. Bei den Armen und Beinen wird darauf geachtet, dass nachdem das eine Bein (Arm) massiert wurde, das andere Bein (Arm) auf die gleiche Weise massiert wird. Damit hat das Kind ein annähernd gleiches Körpergefühl auf beiden Körperhälften. Das Körperschema, bzw. der Plan über den eigenen Körper, befindet sich bei jüngeren Kindern noch in der Entwicklung. Während der langsam durchgeführten Berührungen haben



die Hände möglichst viel großflächigen Kontakt zum Kind. Die Berührungsintensität ist ganz individuell und wird von den Bedürfnissen des Kindes bestimmt. Neben den großflächigen Streich- und Rollbewegungen werden auch ruhige umschließende haltende Berührungen durchgeführt. Diese wirken sehr beruhigend und können Kinder zur Ruhe oder zum Einschlafen bringen. Vimala Schneider hat spezielle Techniken entwickelt, mit der schon Säuglinge lernen können, zu entspannen. Eine andere von ihr entwickelte Technik, kann dazu beitragen, Blähungen und Koliken zu lindern.



## Positive Auswirkungen

Welche positiven Auswirkungen kann die Berührung für das Kind haben?

**Interaktion:** Berührung mit Respekt hat den tieferen Sinn, Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit miteinander zu verbringen. Körperkontakt ist eines unserer Grundbedürfnisse, dabei spielt der richtige Zeitpunkt ebenso eine wichtige Rolle, wie die Bedürfnisse des Kindes. Das Zusammenspiel von Blickkontakt, Berührung, einfühlsames aufeinander eingehen, kuscheln, kommunizieren, miteinander Fühlgeschichten, Berührungslieder und Spiele erleben, bedeutet Interaktion. Kinder können dadurch viel über ihren eigenen Körper lernen. Der Prozess geht vom Ich zum Du. „NEIN“ sagen lernen und ein „Nein“ des Anderen zu respektieren gehört ebenso zu den wertvollen Erfahrungen, die gemacht werden können. Kinder, die respektvolle Berührung erfahren, können sich emotional- und sozialkompetenter entwickeln. Die sensorische Integration wird während der Berührung angeregt. Alle Sinne werden gleichzeitig stimuliert, die aufgenommenen Informationen werden verarbeitet und entsprechende Reaktionen ausgelöst. So wird das Zusammenspiel von Tasten, Tiefensensibilität, Gleichgewicht, Sehen, Temperaturempfinden, Gestik und Mimik verfeinert. Gefühle werden über die Stimulation der Haut ausgelöst – das Kind erfährt seine Welt übers „Be-greifen“: Kinder in Balance können den Herausforderungen des Alltags gelassener begegnen. Das für die Gehirnentwicklung nicht förderliche Hormon Cortisol wird weniger oder gar nicht erst ausgeschüttet. Das so genannte „Liebeshormon Oxytocin“ wird dagegen vermehrt ausgeschüttet. Kerstin Uvnäs-Moberg (Stockholm) belegt in ihren Studien die positiven Auswirkungen auf Kinder, die regelmäßig massiert werden. Sie sind in der Regel ausgeglichener und schlafen friedlicher. „Ohne Gefühl geht gar nichts“, so Hirnforscher Gerald Hüther. Kinder lernen über ihre Gefühle und nicht über den Verstand. Es ist kein Geheimnis, dass Kinder ohne Körperkontakt nur eingeschränkte Entwicklungsmöglichkeiten haben.

## Berührung mit Respekt

Das Konzept „Kindermassage – Berührung mit Respekt“ leistet einen Beitrag zur primären Prävention gegen Gewalt, Unfälle und Missbrauch im Kindesalter.

### Berührung → Bindung → Bildung → Prävention

Prävention kann zu spät, jedoch nie zu früh erfolgen. Zuwendung, auch in Form von Berührung, ist zeitlebens überlebenswichtig, wie das Gedicht von Phyllis K. Davis zeigt:

#### *Berühre mich, bitte*

Wäre ich dein Baby, berühre mich, bitte.  
Ich brauche deine Berührung so sehr,  
wie du es dir niemals vorstellen kannst.  
Wasche und wickle und füttere mich nicht bloß,  
sondern drück' mich an dich, küsse mein Gesicht und  
streichle meinen Körper.  
Deine beruhigende, sanfte Berührung bedeutet Sicherheit  
und Liebe.

Wäre ich dein Kind, berühre mich, bitte.  
Auch wenn ich mich widersetze, dich sogar wegstoße,  
halte ein und finde den Weg zu meinen Bedürfnissen.  
Deine Umarmungen zur guten Nacht, versüßen meine  
Träume.  
Deine Umarmung am Tage sagt mir, was du wirklich  
fühlst.

Wäre ich dein Teenager, berühre mich, bitte.  
Denk' nur nicht, weil ich beinahe Erwachsen bin,  
dass ich nicht wissen möchte, wie du dich um mich sorgst.  
Ich brauche deine liebenden Arme,  
ich brauche eine zärtliche Stimme.  
Wenn der Weg steinig wird,  
erwacht das Kind in mir.

Wäre ich dein Freund, berühre mich, bitte.  
Deine wärmende Umarmung zeigt mir deine Sorge um  
mich.  
Wenn ich niedergeschlagen bin,  
gibt mir deine heilende Berührung, die Sicherheit geliebt  
und nicht allein zu sein.

Wäre ich dein Liebhaber, berühre mich, bitte.  
Du magst vielleicht denken,  
deine Leidenschaft reiche aus,  
aber nur deine Arme halten meine Ängste im Zaum.  
Ich brauche deine zärtliche Berührung als Erinnerung,  
wegen meines Daseins geliebt zu werden.

Wäre ich erwachsen, berühre mich, bitte.  
Auch wenn ich selbst schon eine Familie habe,  
brauche ich Mamas und Papas Arme,  
wenn ich mir wehgetan habe.  
Als Elternteil sehe ich vieles anders  
und ich schätze euch umso mehr.

Wäre ich alt, berühre mich bitte,  
genauso wie ich als Kind berührt wurde.  
Halt meine Hand, bleib bei mir, gib mir Kraft  
und wärme meinen müden Körper mit deiner Nähe.  
Auch meine faltige Haut braucht Streicheleinheiten.

Sei nicht ängstlich. Berühre mich einfach.

(Übersetzt aus dem Englischen nach Phyllis K. Davis)

*Thordis Zwartyes*  
Zertifizierte Trainerin Babymassage, Ausbilderin für Trainer/-innen IAIM  
Urheberin des Konzeptes Kindermassage (DGBM e.V.)