

**Zeitschrift:** Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 97 (1999)

**Heft:** 2

**Artikel:** Anknüpfen an vertraute Wahrnehmungen

**Autor:** Jäckle, Karin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-951323>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

EDITORIAL

Wie schon oft beflehen mich auch bei der Arbeit an dieser Nummer leise Neidgefühle – Neid auf die jungen Mütter von heute, denen ein so viel grösseres mutter- und kindgerechtes Angebot rund um



Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zur Verfügung steht als uns Müttern der ausgehenden siebziger Jahre... Von Infant Handling, dem Schwer-

punktthema dieser Nummer, sprach vor 20 Jahren auch noch niemand. Dabei hätte ich nach der Geburt meiner Tochter gerade diese Interaktionsweise besonders gut brauchen können. Regelmässig nämlich, wenn sie nach viel Geschrei in meinem Arm eingeschlafen war, ich sie unendlich vorsichtig in ihr Bettchen legen und mich endlich etwas entspannen wollte, erwachte sie prompt bei dem Manöver und schrie munter von neuem los. Mit erlerntem Infant Handling hätten wir beide diese Lebensphase wesentlich stressfreier bewältigt...

Zum ersten Mal seit 2 Jahren drucken wir auch einen längeren italienischsprachigen Beitrag ab. Die Vielsprachigkeit der Schweiz ist eine ihrer kostbarsten Errungenschaften, und wenig verdient grössere und sorgfältigere Pflege als unsere kulturelle und sprachliche Pluralität. Gewiss, im Rahmen unserer bereits zweisprachigen 32 Heftseiten können wir der Pflege des Italienischen nur einen sehr kleinen Raum widmen. Aber Teil unseres Konzeptes bleibt es, und auch weitere Beiträge in unserer dritten Landessprache nimmt die Redaktion gerne entgegen.

*Gerlinde Michel*

Kinästhetik Infant Handling bei Neugeborenen

# Anknüpfen vertra Wahrnehm

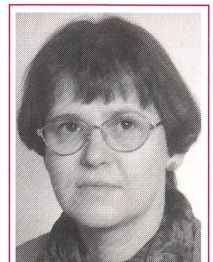
**Keinen Stress mehr beim Windelwechseln und An- und Ausziehen des Babys: Infant Handling lässt dies zu gemeinsamen spielerischen Aktivitäten von Mutter und Kind werden, welche die Entwicklung und Förderung des Kindes unterstützen. Kinästhetik ist keine starre Richtlinie, sondern basiert auf Bewegungswahrnehmung und Ausprobieren von natürlichen Bewegungsabläufen.**

**Karin Jäckle**

**BEWEGUNG** ist erster Ausdruck des menschlichen Lebens. Entstehung und Entwicklung des Menschen beruht von Anfang an auf Bewegung. Durch seine Forschungsergebnisse belegte der Humanembryologe Prof. Erich Blechschmidt, dass sich die menschliche Gestalt und Funktion durch Druck und Zugkräfte in Relation zu Zeit und Raum entwickelt. Erste Kontaktaufnahme entsteht durch Bewegung: mittels Druck und Gegendruck durch die Uteruswand erleben Mutter und Kind eine wechselseitige enge Beziehung.

**Konzept der Kinästhetik**

Kinästhetik ist Bewegungsempfindung, Bewegungswahrnehmung und Interaktion über Bewegung. Die Konzepte der Kinästhetik werden in der Pflege Erwachsener schon seit Ende der siebziger Jahre mit grossem Erfolg eingesetzt. Das Motto «Führen und Folgen statt Heben und Ziehen» entfernt sich von der einseitigen Aktion der Pflegekräfte, in welcher Patienten die passive und Pflegende die aktive Seite der Interaktion bilden. Mobilisation, Positionsveränderungen, jegliche Lagerungen und Handlungen am Patienten berücksichtigen, fördern und integrieren noch vorhandene Fähigkeiten und Möglichkeiten. So sichert und verbessert die Pflege auch die Lebensqualität der zu Pflegenden.

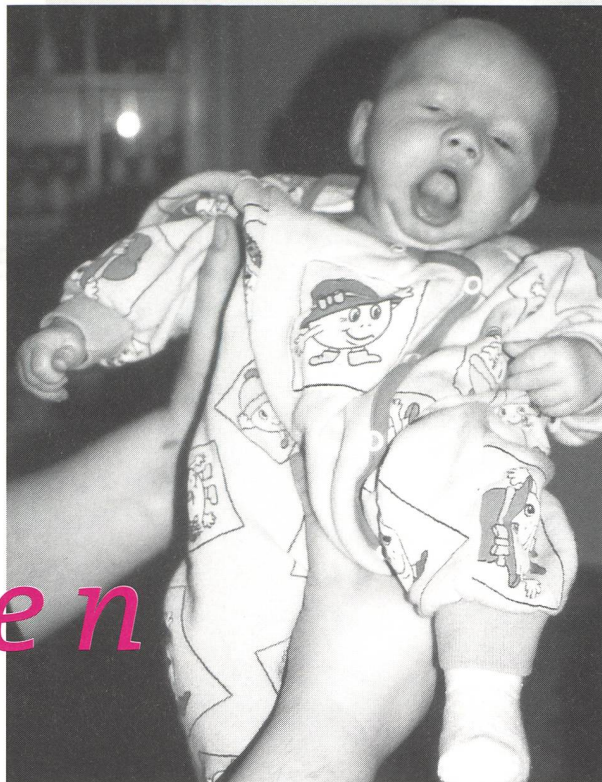


**Karin Jäckle**, Kinderkrankenschwester, Stationsleiterin, zurzeit Kinästhetik-Trainerin Stufe 1, lebt und arbeitet in Stuttgart.

Die Konzepte der Kinästhetik können auch bei Neu- und Frühgeborenen angewendet werden. Sie helfen uns,

- die Bewegungsressourcen der Kinder besser zu erkennen
- die Umgebung der Kinder ihren Bedürfnissen entsprechend zu gestalten
- unser Handling so abzustimmen, dass es Bewegungsmöglichkeiten und

# an ute ungen



Aktive Drehbewegungen helfen die Darmperistaltik mobilisieren.

Gesundheitsentwicklung von Neu- und Frühgeborenen unterstützt.

## Bewegungsmuster des Ungeborenen

Welche Fähigkeiten und Erfahrungen hat nun ein Neugeborenes, welche Informationen über seinen Körper, dessen Funktionen und Möglichkeiten stehen dem Kind zur Verfügung, an die wir anknüpfen können? Das Ungeborene passt sich dem Bewegungsrhythmus der Mutter an und macht zunehmend eigene Erfahrungen. Es spürt die Begrenzungen seines Körpers, seine Lage, seine Grösse. Im Alter von acht Wochen ist der Fötus etwa 4 cm lang, Hände und Füsse fangen an zu greifen, zu drücken, zu ziehen. Im Laufe der nächsten Wochen entwickelt das Ungeborene immer mehr Fähigkeiten, es stösst sich ab und dreht sich, nimmt verschiedene Positionen ein. Es betastet seinen Körper, lutscht am Daumen, schmeckt das Fruchtwasser, spürt die Wärme der Mutter. Es lernt seinen Körper kennen und gebrauchen.

## Verunsicherung nach der Geburt

Nach seiner Geburt ist das Kind völlig hilflos und abhängig von seinen Pflegepersonen. Der Kopf ist proportional sehr gross und schwer, ebenso der Thorax, und die Extremitäten sind zu

kurz und zu schwach, um aktiv und ohne Unterstützung den schweren Körper zu bewegen. Aber das Kind ist nicht ohne Erfahrungen. Intrauterin hat es Begrenzungen gespürt, es konnte sich orientieren, sich bewegen und seine Position verändern, dem Rhythmus der mütterlichen Bewegung folgen. Das Kind hat nicht erwartet, dass ihm seine vertraute Umgebung verlorengelht und damit seine bisherigen Möglichkeiten und Erfahrungen. Es ist verunsichert, lernt neue Ängste kennen und muss sich zurechtfinden. Bietet man ihm Bekanntes an und gestaltet die Umgebung entsprechend, so kann es sich wieder orientieren, kommt zur Ruhe und fühlt sich geborgen und entspannt. Umgebung des Neugeborenen sind nicht nur Wiege und Kinderwagen, sondern auch Eltern und Pflegepersonen, die das Kind versorgen, tragen und halten. Ihr eigener Körper kann Umgebung und Unterstützung sein. Das Kind braucht Begrenzungen und Möglichkeiten sich anzulehnen, sein Gewicht abzugeben. Es braucht feste Kontaktflächen, und Tempo und Grösse der Bewegung muss dem Kind angepasst sein. Durch das Spüren und Mitgehen mit den Bewe-

gungen der Erwachsenen erfährt das Kind sein eigenes Gewicht, seine Bewegungsmöglichkeiten und seine eigene Körperorientierung.

## Lukas bewegt sich mit

Am Beispiel des fast vier Wochen alten Lukas möchte ich einige Prinzipien der Kinästhetik vorstellen.

*Lukas soll aus dem Bett genommen werden. Berührung löst Bewegung aus, er bekommt signalisiert, dass jetzt etwas geschieht. Langsam dreht ihn seine Mutter zur Seite, sein Schwerpunkt verlagert sich, mit dem Arm übernimmt er selbst Gewicht, und mit einer leichten Drehbewegung wird er zum Sitzen gebracht. Er hat Zeit sich zu orientieren, behält Kontakt zur Unterlage und kann so seinen Körper organisieren und sich den Bewegungen seiner Mutter anpassen. Sie nimmt Lukas nicht einfach aus der Rückenlage frei schwebend aus dem Bett, sondern die Bewegung entwickelt sich über die Seitenlage zum Sitzen und zum Stehen.*

*Zum Wickeln wird er wieder über die Füsse zum Sitzen, zum Liegen gebracht. Seine Mutter legt ihn nicht ab, als ob er aus nur einem Teil bestünde. So hat er die Möglichkeit, dem natürlichen Bewegungsablauf zu folgen und die Umverteilung seines Körpergewichtes zu spüren.*

## Der Körper will Stabilität

Ungewohnt ist die Perspektive, mit der die Kinästhetik die menschliche Anatomie beschreibt. Das Hauptgewicht ist auf sieben Teile, die sogenannten Massen, verteilt, nämlich Kopf, Thorax, Becken und die vier Extremitäten. Die Zwischenräume oder Gelenke ermöglichen Bewegungen in



Die Drehung auf die Seite unterstützt den natürlichen Bewegungsablauf.

Folgende Trainerinnen bieten Kurse in Kinästhetik Infant Handling an:

Lydia Geisseler Hodel  
Trainerin Stufe II  
Untergrundhof 20  
6032 Emmen  
Tel. 041 260 90 01

Rosmarie Suter Schurter  
Trainerin Stufe II  
Amtshofstrasse 15  
8630 Rüti  
Tel. 055 240 98 34

Elisabeth Wyss Vogel  
Trainerin Stufe II  
Im Riedli 5  
6010 Kriens  
Tel. 041 320 81 50

Gaby Amstutz  
Trainerin Stufe I  
Grenzstrasse 12  
5836 Burg  
Tel. 062 771 29 46

Giovanna Cafilisch Allemann  
Trainerin Stufe I  
Bernastrasse 54  
3005 Bern  
Tel. 031 351 37 57

Brigit Hofmann-Käch  
Trainerin Stufe I  
Libellenstrasse 15  
6004 Luzern  
Tel. 041 420 56 68

Weitere Informationen:  
Institut für Kinästhetik IfK AG  
Zollrain 2  
5000 Aarau  
Tel. 062 823 11 12  
e-mail: ifk@bluewin.ch

viele Richtungen und Veränderung der einzelnen Körpermassen zueinander. Das Gewicht der Körperteile bewegt sich über diese Zwischenräume, bis es bei einer Unterstütsungsfläche ausserhalb des Körpers ankommt und dort abgegeben werden kann. Um den Körper stabil in einer Position halten zu können, muss das Gewicht über die knöchernen Strukturen an eine feste Unterlage abgegeben werden. Je grösser diese Kontaktfläche ist, um so weniger Spannung und Körperkontrolle ist notwendig.

*Auch beim Ausziehen nützt die Mutter geschickt Lukas' Fähigkeiten und Reflexe aus. Druck auf die Fusssohle oder Beugen eines Beines beantwortet Lukas mit Gegendruck oder Strecken des Beins. An- und Ausziehen wird somit nicht zu Stress für Mutter und Kind, sondern zu einer gemeinsamen Aktivität. Würde die Mutter an Armen und Beinen ziehen, um Lukas umzukleiden, so würde er mit Gegenzug reagieren. Er würde versuchen zu beugen, anstatt wie gewünscht zu strecken. So aber ist Lukas in die Aktion integriert, seine Fähigkeiten werden wahrgenommen, er lernt die Bewegungsabläufe, die*

*nötig sind zum An- und Ausziehen. Er fühlt sich sicher und ist zufrieden. Die bewusste Anwendung von Zug und Druck sind wesentliche Elemente der Kinästhetik.*

## Weniger Koliken und Spucken

Viele der sog. Dreimonatskoliken rühren daher, dass sich die Kinder in den ersten drei Monaten noch zu wenig bewegen können. Viele Eltern und Pflegepersonen unterstützen diese Bewegungsarmut, indem sie die Kleinen versorgen, als könnten sie zerbrechen. Aktive Drehbewegungen in der Hüfte in verschiedenen Positionen helfen die Darmperistaltik zu mobilisieren (Abb. 1), Luft kann entweichen und Koliken oder Probleme bei der Stuhlentleerung nehmen ab. Die Kinder geniessen solche Manipulationen und werden ruhiger, ihre Eltern entspannter. Auch haben die Kinder durch das Abstützen der Füsse Gelegenheit, ihre Bauchmuskulatur einzusetzen.

*Zum Wechseln der Windel dreht die Mutter Lukas zur Seite, was dem*

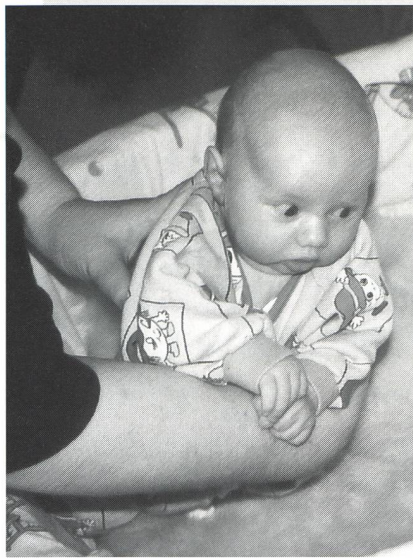
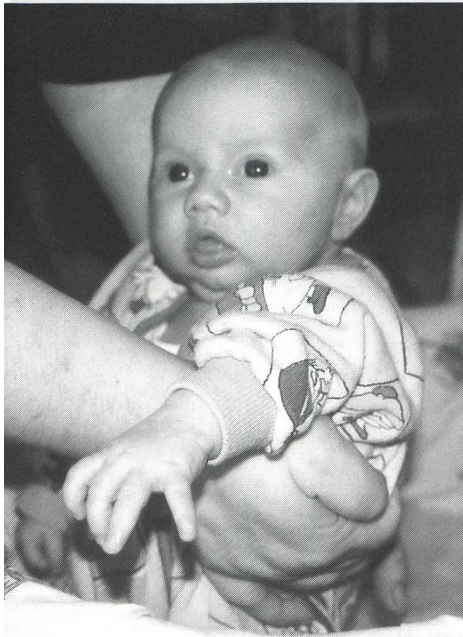
*natürlichen Bewegungsablauf entspricht (Abb. 2). Werden hingegen die Beinchen samt Becken in die Höhe gehoben, fliesst das Gewicht von den Beinen und Becken zu Thorax und Kopf. Folge können Spucken und Behinderung der Atmung sein. Gespannt und konzentriert hilft Lukas wieder mit beim Anziehen. Zum Umdrehen bringt die Mutter sein Gewicht wieder auf eine Seite, eventuell mit leichtem Zug in Richtung der Füsse, damit sein Gewicht gegen unten geleitet wird und er lernt, seinen Arm selbständig unter dem Thorax hervorzuziehen.*

## Dosierter Kraftaufwand

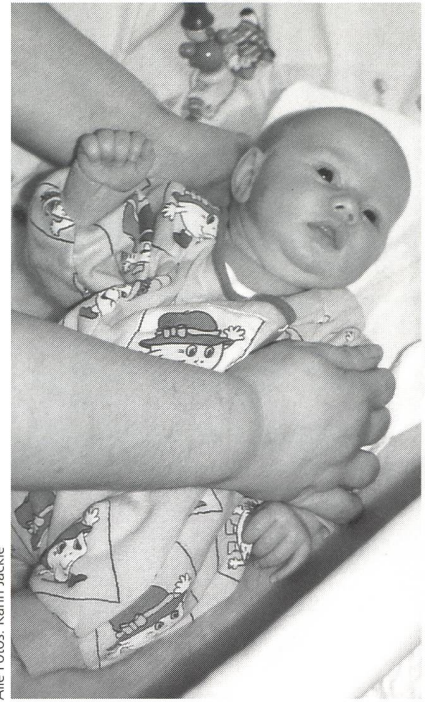
Kinästhetik ist kein Rezept oder starre Richtlinie, sondern Analysieren und Ausprobieren von Bewegung. Körper- und Bewegungswahrnehmung bedeutet: Zwei Personen stehen in engem körperlichem Kontakt und können gegenseitig die Bewegungen des anderen als Feedback benützen, um sich auf die gemeinsame Ausführung einer Bewegung oder Tätigkeit einzulassen. Dieses Konzept unterstützt das Kind bei seinen Funktionen und es lernt, seinen Körper und seine Erfahrungen zielgerichtet einzusetzen. Erwachsene entdecken die Möglichkeit, wie sie Neugeborene oder Kleinkinder bewegen können, ohne zu heben und ohne selber viel Spannung aufzubauen. Erwachsene haben aus Gewohnheit oft zuviel eigene Körperspannung im Umgang mit Kindern. Dadurch ist der Kraftaufwand inadäquat und die Bewegungs- und Anpassungsmöglichkeit begrenzt. Als Folge kommt es zu Verspannungen, Muskelverhärtungen, Rückenschmerzen und Sehnenscheidenentzündungen. Sind schnelle Reaktionsbewegungen nötig, können bei Pflegepersonen wie auch beim Kind Verletzungen auftreten. Kinästhetik lehrt Fachleute und Eltern, wie sie Kinder mit minimaler Anstrengung bewegen können.

## Natürliche Bewegungsabläufe

*Für Lukas ist Schlafenszeit. Viele Eltern haben grosse Probleme, ihre Kinder, die womöglich endlich im Arm eingeschlafen sind, ins Bett zu legen. In der Regel geschieht dies sehr vorsichtig: Die Kinder werden behutsam, meist mit dem Kopf voran, ins Bett gelegt. Sie verlieren die Körperorientierung, der Bewegungs- und*



Von den Füßen in den Sitz und dann hinlegen: so erwachen auch schlafende Babys kaum mehr.



Alle Fotos: Karin Jäckle

*Gleichgewichtssinn meldet: «Du fällst kopfüber», alle Muskeln spannen sich an, und schon sind sie wach und schreien voller Panik. Stellen die Eltern das schlafende Kind vor dem Ablegen zuerst auf seine Füße und dann in den Sitz, wie es Lukas' Mutter tut, so geben sie ihm die Chance, die Gewichtsverteilung mitzuspüren. So können sie das Kind meist schlafend und zufrieden ins Bett legen. (Abb. 3–5)*

Kinästhetik hat viel mit Erfahrung, Ausprobieren und Nachspüren am eigenen Körper zu tun: Wie liegen wir bequem, und wann blockiert beispielsweise eine Überstreckung oder Muskelspannung unsere Bewegungsmöglichkeit, Atmung oder eine entspannte Schlafphase? Jeder Mensch hat seine eigene Körperform und Proportion sowie seine eigenen Bewegungsmöglichkeiten. Durch gutes Beobachten und Erspüren von Körperspannungen können wir immer mehr lernen, unser Handeln und unsere Lagerungen auf die Bedürfnisse der Kinder abzustimmen und so ihr Wohlbefinden zu verbessern.

## Kinästhetik, ein sechster Sinn

Um mit anderen Menschen oder unserer Umwelt in Kontakt zu kommen, gebrauchen wir unsere Sinne. Den fünf Sinnen Tasten, Sehen, Riechen, Hören und Schmecken fügt die Kinästhetik den Bewegungssinn, den sogenannten kinästhetischen Sinn hinzu. Durch ihn erfahren wir unseren eigenen Körper,

seinen Anfang und sein Ende, seine Grenzen und Orientierung, wo unser Gewicht, unsere Spannung ist. Wir erfahren uns. Kommunikation über die fünf Sinne setzt Erfahrung, Zuordnung der Bedeutungen und Wiedererkennen von Erfahrungen voraus. Dazu ist das Neugeborene noch nicht in der Lage. Verständigung und Kommunikation ist aber über Berührung und Bewegung möglich. Berührung und Bewegung sind das Ursprünglichste in jedem Leben und bilden die Basis für die Wahrnehmung auch mit den anderen Sinnen. Kommunikation ist Kennenlernen, und das Konzept der Kinästhetik hilft allen dabei, sowohl den Pflegenden und Eltern als auch den Neugeborenen und kleinen Frühgeborenen.

## Vertrauen und Sicherheit

Die Kinästhetik gibt der Pflegeperson und besonders den Eltern die Möglichkeit, mit dem kleinen Erdenbürger in einen Austausch zu kommen, der die Fähigkeiten des Kindes anerkennt und miteinbezieht. Durch das Anknüpfen an die dem Kind vertrauten Wahrnehmungen fühlt es sich angenommen und bezieht daraus Vertrauen und Sicherheit. Es erkennt gemachte Erfahrungen wieder und lernt ihnen so Bedeutung zuzuordnen. Kinder und Eltern sind ruhiger und entspannter. Die Eltern lernen die Bedürfnisse der Kinder zu verstehen und entwickeln eine entkrampfte natürliche Beziehung. Dies macht sie sicherer und kompetenter in ihrem Umgang mit

dem Baby. Druck erzeugt Gegendruck, ein leichter Zug zum Beispiel an der Hand erzeugt Gegenzug – durch diese spielerischen Wahrnehmungen wird das Kind aufmerksam und interessiert. Es kann seine Fähigkeiten einbringen und lernt so sich und seine Möglichkeiten kennen. Es gewinnt Selbstvertrauen und kann sich wahrnehmen, weil es selbst wahrgenommen wird.

## Präventive Wirkung

Bei den heutigen Familienstrukturen mit meist nur einem oder zwei Kindern ist das eigene Neugeborene oft das erste Baby, mit dem Eltern in Berührung kommen. Und nur selten stehen Grosseltern, Tanten oder Geschwister zur Verfügung, welche die junge Familie unterstützen. Daher ist der Bedarf nach Anleitung und Ermutigung im täglichen Umgang mit dem Baby gross. Ein wichtiger Aspekt unserer Pflege ist die Prävention. In der Kinästhetik gibt es positive Erfahrungen im bewegungsorientierten Umgang, die hilfreich sind für die Entwicklung und Förderung der Kindes und der Beziehungsaufbau der Familie. Gezielte Anleitung und Schulung der Eltern hilft ihnen, ihr Kind anzunehmen, es zu verstehen und seinen Bedürfnissen gerecht zu werden. Kompetente Begründungen, Wissensvermittlung und Anleitung geben Sicherheit. Wir können und müssen dazu beitragen, stabile Familienbeziehungen zu ermöglichen, um so Kindsmisshandlungen, Verwahrlosung und Fehler aus Unkenntnis vermeiden zu helfen. ◀